

Утверждено
Директор СПб ГБПОУ
"Фельдшерский колледж"
Котова Г. Н.
"30" декабря 2025 г.

Утверждено
Ген.Директор ООО "Фуд-Сервис"
Бохман М.П.
"30" декабря 2025 г.

**Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления
дополнительного питания учащимся образовательных учреждений среднего
профессионального образования Санкт-Петербурга**

1 день

Сборник рецептур	№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	2,70	5,10	2,60	67	0,02	6,00	0,00	2,30	23,00	13,00	28,00	0,70
2011	39	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	3,00	6,30	23,70	164	0,08	5,70	0,00	2,90	19,30	25,20	39,10	1,10
2011	52	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,60	5,00	7,10	131	0,02	5,70	0,08	2,20	16,10	22,90	109,20	1,20
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,70	5,60	12,80	121	0,00	8,60	0,20	0,40	59,60	27,20	173,00	1,60
2011	230	РЫБА ЖАРЕННАЯ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60
2011	9	ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ТОМАТОМ	100	12,90	11,20	4,20	183	0,00	3,10	0,20	1,60	14,20	19,10	193,10	0,60
2011	271	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,40	21,40	8,70	279	0,01	0,20	0,04	0,02	16,10	16,40	109,80	1,78
2008	272	БИТОЧКИ	100	10,10	13,70	5,00	486	0,60	14,30	0,00	3,10	26,70	51,20	201,00	3,20

2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	200	0,20	0,20	27,90	115	0,01	51,60	0,00	0,10	7,00	4,40	4,00	1,00
Итого за прием пищи:				85,99	104,22	233,59	2570	0,90	95,40	0,83	17,32	248,78	272,16	1266,68	14,48
Всего за день:				39,50	104,22	233,59	2570	0,90	151,20	0,20	7,38	248,78	272,16	1 266,68	14,48
2 день															
Обед															
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ЯБЛОКАМИ	100	6,70	10,10	15,20	84	0,00	0,02	7,50	0,20	21,00	30,00	119,00	2,00
2011		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,40	5,06	9,00	87	0,01	32,40	0,40	0,20	37,20	16,20	36,00	0,50
2011		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	2,70	6,20	10,20	108	0,01	12,0	0,05	1,0	23,60	17,80	34,00	1,50
2008	101	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	4,10	3,20	10,90	142	0,10	5,20	0,20	0,50	29,80	20,70	149,80	1,20
2011		КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	26,50	33,80	8,50	244	0,14	18,00	0,16	5,04	81,00	34,80	240,40	2,03
2011		ПЛОВ С КУРОЙ	150	12,71	7,85	26,80	229	0,08	4,52	0,60	2,36	36,70	18,90	39,70	2,97
2011		ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	100	15,61	44,46	4,10	438	0,80	15,20	0,07	4,80	31,60	58,60	183,80	3,70
2008	237	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	11,70	13,80	16,00	234	0,08	0,00	0,00	3,60	12,00	24,00	150,00	2,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	351	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,90	4,70	23,50	197	0,77	14,70	1,00	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	35,40	147	0,01	63,00	0,00	0,01	8,00	3,00	5,00	0,00
Итого за прием пищи:				98,71	141,99	253,09	2449	2,12	153,04	10,02	18,74	369,78	303,36	1228,68	19,27
Всего за день:				98,71	141,99	253,09	2 449	2,12	153,04	10,02	18,74	369,78	303,36	1 228,68	19,27
3 день															
Обед															
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	5,20	5,10	26,30	127	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70
2011		ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ	100	1,72	7,13	5,49	139	0,27	18,60	0,65	0,48	27,60	25,80	42,50	0,52
2011		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ГОРОШКОМ	100	2,20	4,20	8,20	122	0,01	12,0	0,05	0,80	21,60	14,80	36,00	1,20
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10/5	4,60	3,30	14,50	172	0,10	6,90	0,20	0,30	43,10	28,00	163,00	1,20
2011		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПО-КАЗАЦКИ	100	6,00	11,85	16,09	93	0,36	0,00	0,00	0,23	16,40	29,50	119,50	3,30
2011		ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕННЫЙ	200	46,72	53,16	0,16	38	0,90	5,15	0,82	2,73	32,80	17,40	48,30	3,21
2011	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,20	24,40	0,40	266	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	20,00	162,00	2,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,10	4,80	4,10	103	0,06	3,00	0,31	2,60	25,00	16,00	150,00	0,70
2011		РАГУ ОВОЩНОЕ	100	1,90	2,87	15,34	138	0,23	12,80	0,43	0,72	38,60	29,70	2,94	1,52
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80

Итого за прием пищи:				102,13	132,03	197,27	1819	2,28	77,45	2,56	12,26	323,28	238,86	896,92	19,05
Всего за день:				102,13	132,03	197,27	1 819	2,28	77,45	2,56	12,26	323,28	238,86	896,92	19,05
4 день															
Обед															
2008	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	0,90	10,10	2,90	106	0,04	18,00	0,10	4,90	24,00	16,00	29,00	0,90
2011		САЛАТ МОРКОВНЫЙ С КЛЮКВОЙ	100	1,01	7,03	10,53	73	0,25	16,90	0,74	3,10	24,90	13,80	47,20	0,83
2011		САЛАТ ВЕСНА	100	1,76	5,73	2,44	72	0,52	16,80	0,74	3,20	32,00	38,70	29,60	0,65
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/	4,10	9,30	8,10	135	0,40	5,20	0,20	2,10	47,10	37,00	182,10	2,30
2011		РЫБА В ОМЛЕТЕ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60
2011	311	ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	17,60	16,00	42,80	83	0,21	7,90	0,05	0,62	37,50	21,30	117,40	1,62
2011		ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	100	9,65	5,40	19,50	87	0,51	3,80	0,39	1,40	25,80	18,40	84,00	1,60
2012	308	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	16,60	13,70	9,10	226	0,06	0,78	0,31	2,60	25,00	16,00	150,00	0,70
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,10	7,20	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,67	38,70	113,33	1,47
2008	441	КОМПЮТ	200	0,10	0,10	27,90	113	0,01	52,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
Итого за прием пищи:				81,62	103,66	248,74	1843	2,33	128,25	2,89	21,89	335,57	285,00	1120,43	12,67
Всего за день:				81,62	103,66	248,74	1 843	2,33	128,25	2,89	21,89	335,57	285,00	1 120,43	12,67
5 день															
Обед															
2008	40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ	100	1,30	9,10	9,60	123	0,01	12,00	0,05	5,70	35,00	23,00	89,00	1,10
2011		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ И ЙОГУРТОМ	100	4,80	11,10	9,50	148	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	33,00	58,00	1,00
2011		САЛАТ ИЗ ПОМИДОР С ЯБЛОКОМ	100	0,30	0,00	3,80	28	0,02	0,30	0,10	1,90	16,50	0,00	0,00	0,40
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250/10/5	9,70	1,50	18,90	121	0,10	9,10	0,20	0,50	45,40	25,60	75,90	1,40
2011	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,00	8,70	15,00	189	0,14	18,00	0,16	5,04	81,00	34,80	240,40	2,03
2011		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	250	16,70	42,94	24,57	276	0,73	16,20	0,41	2,30	41,70	28,90	219,50	3,20
2011		КУРА ОТВАРНАЯ	100	49,68	23,40	0,10	127	0,15	2,60	0,31	0,94	4,80	28,70	105,20	0,52
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	7,10	8,80	5,70	132	0,03	4,00	0,11	0,30	61,00	13,00	77,00	1,00
2011	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	5,25	18,11	40,28	219	0,86	0,28	0,82	2,20	63,90	38,60	193,70	2,70
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,60	0,10	31,70	131	0,02	50,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70
Итого за прием пищи:				118,92	138,77	246,04	2029	2,22	117,48	3,76	24,78	421,48	276,26	1 212,38	15,95
Всего за день:				118,92	138,77	246,04	2 029	2,22	117,48	3,76	24,78	421,48	276,26	1 212,38	15,95
6 день															
Обед															
2011	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	0,30	0,00	2,70	14	0,20	0,20	0,10	1,70	16,10	0,00	0,00	0,50

2011		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ	100	1,60	15,30	11,90	192	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	19,00	43,00	1,00
2011		САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ И ЯЙЦОМ	100	2,37	7,38	2,59	29	0,21	0,18	0,16	1,30	13,90	0,15	0,03	0,20
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,10	5,60	5,20	92	0,00	8,40	0,20	0,20	59,10	20,80	159,50	1,00
2011		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60
2011		ПЛОВ С МЯСОМ	250	21,03	46,95	43,15	277	0,57	14,80	0,26	2,15	37,90	26,90	241,60	2,60
2011		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,02	9,76	9,26	184	0,51	4,83	0,62	5,20	31,80	27,50	214,30	2,80
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	19,90	12,90	12,90	249	0,30	19,00	8,90	6,00	12,00	21,00	362,00	8,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С	200	0,20	0,00	25,70	105	0,01	63,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00
Итого за прием пищи:				95,91	133,61	254,99	2166	1,97	125,61	10,60	28,15	269,58	211,11	1261,23	19,40
Всего за день:				95,91	133,61	254,99	2 166	1,97	125,61	10,60	28,15	269,58	211,11	1 261,23	19,40
7 день															
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70
2011		САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ	100	3,80	8,10	7,50	118	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	33,00	56,00	1,00
2011		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ И КАПУСТОЙ	100	1,60	15,30	11,90	192	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	19,00	43,00	1,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10/5	9,20	6,60	12,40	133	0,00	8,60	0,20	1,60	49,30	21,40	65,90	1,10
2011		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2011	283/364	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ	100/20	14,00	14,80	7,00	222	0,10	0,00	0,00	3,60	12,00	24,00	150,00	2,00
2011		КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	100	9,50	6,40	7,50	128	0,50	14,80	0,18	1,90	2,93	16,30	129,40	2,70
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,60	29,20	40,80	512	0,28	24,00	0,04	6,20	36,00	70,00	262,00	4,00
2008	442	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,20	28,00	124	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого за прием пищи:				92,94	117,68	263,48	2488	1,16	99,14	2,29	33,24	255,89	296,63	603,30	19,05
Всего за день:				92,94	117,68	263,48	2 488	1,16	99,14	2,29	33,24	255,89	296,63	603,30	19,05
8 день															
Обед															
2011	21	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	0,30	0,00	3,80	28	0,02	0,30	0,10	1,90	16,50	0,00	0,00	0,40
2011		САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	1,40	5,06	9,00	87	0,01	32,40	0,40	0,20	37,20	16,20	36,00	0,50
2011		САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00
2008	92	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/25	6,10	4,00	19,40	138	0,10	10,30	0,20	1,00	39,60	36,00	106,60	1,40
2011		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,10	6,80	4,10	122	0,06	3,00	0,31	2,60	25,00	16,00	152,00	0,70
2011		ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,90	10,90	12,90	189	0,30	19,00	8,90	6,00	12,00	21,00	242,00	2,00

2011		КУРА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	26,50	33,80	8,50	344	0,14	18,00	0,16	5,04	81,00	34,80	240,40	2,03
2008	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	100	11,20	24,40	0,40	266	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	20,00	162,00	2,00
2011		РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,50	8,90	17,47	171	0,77	14,70	1,00	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,90	115	0,01	52,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00
Итого за прием пищи:				91,09	119,18	196,96	2118	1,74	164,70	11,39	23,87	370,18	236,36	1226,98	14,40
Всего за день:				91,09	119,18	196,96	2 118	1,74	164,70	11,39	23,87	370,18	236,36	1 226,98	14,40

9 день

Обед

2008	43	САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,60	15,30	11,90	192	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	19,00	43,00	1,90
2011		САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ И ПЛОДАМИ	100	1,83	6,22	5,74	158	0,15	13,87	0,31	5,20	36,40	17,30	29,40	1,30
2011		САЛАТ МОРКОВНЫЙ	100	3,80	8,10	7,50	118	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	33,00	56,00	1,00
2008	97/68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/10/5	7,40	6,40	17,70	147	0,10	7,30	0,20	0,50	40,00	26,60	170,00	1,20
2011		РАГУ С КУРОЙ	100	7,17	6,69	8,68	183	0,73	17,30	1,80	0,62	63,50	39,70	119,40	2,30
2011	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	100	11,40	16,40	8,70	189	0,01	0,20	0,04	0,02	16,10	16,40	109,80	1,78
2011		РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2011		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,13	12,20	23,98	217	0,42	1,50	0,41	0,73	0,19	29,50	53,70	2,70
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,00	5,70	13,10	124	0,05	36,00	0,13	0,40	120,00	39,00	78,70	1,60
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,10	0,10	26,00	102	11,50	3,50	2,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				84,77	117,59	218,08	2345	13,19	100,61	7,39	27,61	386,45	298,73	1205,88	16,43
Всего за день:				84,77	117,59	218,08	2 345	13,19	100,61	7,39	27,61	386,45	298,73	1 205,88	16,43

10 день

Обед

2008	22	САЛАТ ИЗ СЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,00	10,20	3,30	109	0,05	24,00	0,16	5,10	30,00	18,00	24,00	1,00
2011		САЛАТ ОЛИВЬЕ	100	12,40	8,50	3,70	120	0,53	21,40	0,67	2,50	28,40	14,20	42,40	1,60
2011		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	8,10	8,10	15,70	164	0,20	8,60	0,20	0,20	67,90	34,90	108,90	1,90
2011		МЯСО ОТВАРНОЕ	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2011		ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	12,70	8,20	12,80	28	0,20	0,52	0,42	4,70	2,51	21,60	162,40	1,50
2011		СВИНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	3,10	8,30	12,70	31	0,40	0,53	0,43	2,50	2,40	26,40	163,30	1,53
2008	241	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	13,60	3,60	6,00	110	0,08	2,00	0,36	0,80	42,00	18,00	180,00	1,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80

2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,10	7,20	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,37	38,70	113,33	1,47
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,50	0,10	28,10	116	0,03	50,00	0,00	0,10	16,00	8,00	26,00	0,60
Итого за прием пищи:				83,14	90,18	206,35	1690	1,92	129,46	2,77	27,31	311,24	253,73	1227,41	14,55
Всего за день:				83,14	90,18	206,35	1 690	1,92	129,46	2,77	27,31	311,24	253,73	1 227,41	14,55
11 день															
Обед															
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00
2011		САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ	100	2,40	6,80	7,20	122	0,05	3,00	1,52	3,90	32,00	33,00	56,00	1,00
2011		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,30	0,00	2,70	16	0,20	0,20	0,10	1,70	16,10	0,00	0,00	0,50
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ГОВЯДИНОЙ	250/25	12,20	6,80	20,00	136	0,10	9,40	0,20	0,30	29,80	28,50	65,20	1,10
2011		РЫБА НА ПАРУ	100	18,60	7,80	0,90	148	0,10	8,90	0,40	4,80	22,40	18,00	212,00	44197,00
2011	312	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2011		ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	11,40	21,40	8,70	279	0,01	0,20	0,04	0,02	16,10	16,40	109,80	1,78
2008	306	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	250	18,60	20,30	13,70	310	0,20	2,20	0,40	6,90	29,60	53,00	242,00	2,50
2011		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,77	10,09	30,00	274	0,73	3,70	0,62	4,20	14,20	8,40	184,70	4,43
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,10	0,10	26,40	108	0,01	53,00	0,00	0,40	5,00	1,80	3,00	1,00
Итого за прием пищи:				92,22	108,75	213,69	2228	0,81	96,34	3,80	32,66	224,68	258,37	1334,10	7,88
Всего за день:				92,22	108,75	213,69	2 228	0,81	96,34	3,80	32,66	224,68	258,37	1 334,10	7,88
12 день															
Обед															
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	3,80	8,10	7,50	118	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	33,00	56,00	1,00
2011		САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	1,40	10,10	6,60	113	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00
2011		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,70	14,10	9,60	184	0,01	12,00	0,05	5,70	35,00	23,00	89,00	1,10
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,00	6,00	8,00	114	0,00	12,00	0,20	0,30	55,60	24,30	169,40	1,40
2011		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	26,50	33,80	8,50	344	0,14	18,00	0,16	5,04	81,00	34,80	240,40	2,03
2011		ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕННЫЙ	200	46,72	53,16	0,16	38	0,90	5,15	0,82	2,73	32,80	17,40	48,30	3,21
2011		РЫБА В ОМЛЕТЕ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60
2008	283/364	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100/20	12,00	13,80	8,00	208	0,10	0,00	0,00	3,60	12,00	24,00	150,00	2,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2011	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,50	8,90	17,47	171	0,77	14,70	1,00	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,10	0,10	27,90	113	0,01	52,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
Итого за прием пищи:				132,31	177,68	185,02	2152	2,12	134,05	4,27	30,80	401,88	269,96	1219,88	9,38
Всего за день:				132,31	177,68	185,02	2 152	2,12	134,05	4,27	30,80	401,88	269,96	1 219,88	9,38
Всего за 12 дней:				1 113,26	1 485,34	2 717,30	25 897	32,76	1 477,33	61,94	288,69	3 918,79	3 200,53	11 939,34	119,33
Среднее значение за период:				92,77	123,78	226,44	2 158	2,73	123,11	5,16	24,06	326,57	266,71	994,95	9,94
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности				14,90	32,20	56,10									