

стоимость 1дня-16руб.61коп.

ГБПОУ ЮЭТ. Агропромышленное отделение. Примерное 10дневное меню.

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергич ценность	Витамины (мг)								№ рецептур ы/год
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день Понедельник														
ЗАВТРАК II														
рыба тушеная в сметанном соусе	100/50	15.9	5.44	16.35	114.1	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	517
каша гречневая	200	8.69	14.1	62.47	422.8	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	405
чай с сахаром с лимоном	200	0.2	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009
хлеб ржаной	70	3.28	0.52	37.44	230.8									
Итого:		28.07	20.06	131.26	824.7	0.86	651	574	5.1	215.3	897.5	556.5	18.5	
2 день. Вторник														
завтрак II														
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	18.59	8.64	7.33	238.7	0.09	0	31	4.8	21.2	127.4	19.8	1	668
бутерброд с сыром	10	2.99	16	39.2	320.7	0.3	54	60	4.8	83.4	188.2	66.5	2.6	299
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	933
хлеб ржаной	70	3.28	0.52	37.44	230.8									
Итого:		24.96	25.16	98.97	847.2	0.44	704	525	11.3	132.6	323.6	94.3	4.9	
3 день среда														
завтрак II														
биточки куриные	60	9	13.9	16.5	187	0.04	0	52	4.7	61.3	128	16.3	1.5	608
капуста тушеная	250	8.8	7.1	16.32	160.2	0.12	161	56	4.9	193.1	121.9	59	2.4	342
чай с сахаром с шиповником	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									125
итого:		21.6	22.5	73.52	529.2	0.21	811	542	11.3	282.4	257.9	83.3	5.2	
4 день. Четверг														
завтрак II														
бутерброд с маслом	20/30	0.1	14.5	0.26	132.3	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
рагу овощное	250	8.9	5.36	23.76	199.2	0.45	98	96	5.2	110.3	356.5	98.1	4.5	348

компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	933
хлеб ржаной	50	3.3	0.55	37.14	230.8									
итого:		12.75	20.41	91.54	675.3	0.51	680	680	7.2	393.1	520.5	119.9	6	
5 день. Пятница														
завтрак II														
минтай припущенный с овощами	100/25	15.9	5.44	16.4	214.1	0.48	54	357	5.4	73.9	428.1	98	4.8	506
каша перловая с маслом	200	4.39	12.59	47	227.7	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	406
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1006
хлеб пшеничный	50	3.3	0.55	37.44	230.8									
итого:		23.69	18.58	115.84	729.6	1.13	704	885	8.9	246.7	1110.1	622	22.7	
6 день. Понедельник														
завтрак II														
сосиска отварная	100	9	13.9	10.5	255									605
Пюре гороховое с маслом	200/10	4.88	7.1	16.32	160.2	0.12	161	56	4.9	121.9	193.1	59	2.4	730
компот из сухофруктов	200	0.42	0	10.24	44	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	933
хлеб пшеничный	50	3.3	0.55	37.44	230.8									
итого:		17.6	21.55	74.5	690	0.17	811	490	6.6	149.9	201.1	67	3.7	
7 день. Вторник														
завтрак II														
бутерброд с маслом с сыром	20/25	0.1	15.6	0.2	231.4	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	
каша пшенная молочная с маслом	200/10	8.69	14.1	62.47	278.4	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	405
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	948
Итого:		8.89	29.7	77.67	566.8	0.66	650	678	3.8	427.6	838	537.8	18.1	
8 день. Среда														
завтрак II														
Макароны отварные	200	9.14	17	3	204.6	0.01	0	57	1.4	39.5	33.9	4.4	0.1	438
Печень с соусом	50/75	2.6	0.3	266	247	0.18	25	2048	1.9	39.4	116.1	61	1.6	
чай с лимоном	200	0.1	0	37	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009

хлеб пшеничный	70	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		15.54	18.8	331.7	633.6	0.24	999.88	2539	5	106.9	158	73.4	3	
9 день. Четверг														
завтрак II														
Яйцо вареное	1шт.	12.7	11.7	0.7	157	0	0	3	0	0.6	1.9	0.1	0	
картофельное пюре с маслом	200/10	4.39	12.59	47	227.7	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	405
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009
хлеб ржаной	70	6.6	1.1	53	206									
итого:		23.79	25.39	115.7	647.7	0.65	650	1463.23	3.5	173.4	683.9	524.1	17.9	
10 день Пятница														
завтрак II														
плов из курицы	290	17.65	51.33	17.93	639.7	0.33	1	284	0.9	44.9	390.4	103	2.8	642
чай с сахаром с лимоном	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009
хлеб пшеничный	70	3.7	1.55	25.7	125									
итого:		21.45	52.88	58.63	821.7	0.38	651	718	2.6	72.9	398.4	111	4.1	
Всего за 10 дней:		198.3	255.03	1169.33	6965.8	5.25	7311.88	9094.23	65.3	2200.8	5389	2678.3	104.1	
среднедневное:		19.83	25.503	116.933	696.58									

Зав.производством:

Зайкова И.Н

стоимость 1дня-178руб.29коп.

Примерное 10дневное меню для детей -сирот Агропромышленного отделения

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергич. ценность	Витамины (мг)								№ рецептур ы/год	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 день Понедельник															
ЗАВТРАК															
каша манная молочная с маслом	200/10	6.57	4.56	49.89	274.5	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390	
чайс с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943	
яйцо вареное	1	4	4.1	0	54.2	0	0	3	0	0.6	1.9	0.1	0	424	
бутерброд с маслом с сыром	20/25	4	4.1	0	54.2	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3	
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125										
Итого:		18.37	14.26	90.59	564.9	0.27	651	681	2.6	438.3	427	94.6	2.8		

Обед															
суп гороховый с мясом	250/25	11.93	8.91	25.9	237.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.5	2.5	206	
рыба тушеная в сметанном соусе	100/50	21.2	7.25	0	152.13	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	486	
каша гречневая	200	8.69	14.1	62.47	422.8	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	384	
икра свекольная	100	1.7	20	13.6	169.4	0.03	12	2	4.5	43.2	54.8	24.8	1.6	126	
чай с сахаром с лимоном	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943	
хлеб ржаной	70	3.28	0.52	27.44	130.8										
Итого:		46.9	50.78	144.41	1169.93	1.09	725	879	12.4	344.3	1146.6	635.8	22.6		
Полдник															
Булочка с повидлом	100	5.7	17.1	6.53	361.1										
йогурт	250	0.6	0	28	108	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4		
итого:		6.3	17.1	34.53	469.1	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4		
ужин															
Жаркое по домашнему	250	18.98	15.36	43.76	399.9	0.45	98	96	5.2	110.3	356.5	98.1	4.5	590	
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868	
яблоко	1шт.	0.8	0.8	19.6	90	0.06	20	10	0.4	32	22	18	4.4		
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125										
ужин II															
ряженка	200	6.4	5	8	102	1	0	0	365	230	35	0.3			
итого:		30.33	22.66	127.44	829.9	1.56	768	540	372.3	400.3	421.5	124.4	10.2		
Всего за день.		101.9	104.8	396.97	3033.83	3.32	2152	2534	388.9	1222.9	2031.1	874.8	36		
2 день. Вторник															
завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6.44	12.63	37.36	274.4	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390	
бутерброд с маслом с сыром	20/25	0.1	15.6	0.2	141.8	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3	
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943	
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125										
итого:		10.34	29.73	78.26	598.2	0.27	651	678	2.6	437.7	425.1	94.5	2.8		
обед.															
суп с мак.изд. С курицей	250	9.83	8.56	23.16	214.71	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	208	
тефтели со сметанным соусом	60/50	8.59	6.84	7.33	238.7	0.09	0	31	4.8	21.2	127.4	19.8	1	618	

картофельное пюре с маслом	200/10	2.99	16	39.2	320.7	0.33	54	60	4.8	83.4	188.2	66.5	2.6	694
салат из свежей капусты	100	0.7	0	3.1	15	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	84
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
хлеб ржаной	70	3.28	0.52	27.44	130.8									
Итого:		25.84	31.92	130.61	1032.91	0.7	811	831	16.4	266.4	549	164.7	8	
полдник														
кисель	200	0.02	0	23	92									
булочка	80	3.2	12	34.12	125									
Итого:		3.22	12	57.12	217									
ужин														
куры тушеные с соусом	100/75	26.75	13.87	2.93	250.2	0.48	54	357	5.4	73.9	428.1	98	4.8	643
пюре гороховое с маслом	200/10	5.21	9.57	49.58	536.8	0.6	0	94	1.8	144	674	516	16.6	685
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб	100	6.6	1.1	41	206									
ужинII														
кефир	200	2.8	3.2	4.1	112	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
Итого:		41.46	27.74	112.61	1162	1.13	55	451	7.2	582.9	1332.1	649	21.7	
Всего за день		80.86	101.39	378.6	3010.11	2.1	1517	1960	26.2	1287	2306.2	908.2	32.5	
3 день. Среда														
завтрак														
каша геркулесовая молочная с мас	200/10	6.44	12.63	37.36	274.6	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390
бутерброд с маслом сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	150	0.3	25.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									944
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
Итого:		16	36.98	88.26	688.1	0.22	1	244	0.9	180.7	417.1	86.5	1.5	
обед														
Салат "Здоровье"	100	2.16	20.2	6.96	146.6	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	79
суп картофельный с фрикадельками	250	11.93	8.91	25.9	237.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	209
биточки рыбные с овощами	100/25	15.9	5.44	0	114.1	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	510
каша кукурузная с маслом	200/10	4.39	12.59	47	227.7	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	378

чай с сахаром с шиповником	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	942
хлеб дарненский	50	3.3	0.55	20.5	103									
Итого:		37.78	47.69	115.36	886.2	1.09	758	880	10.2	349.1	1122.9	626.9	21.6	
полдник														
Ряженка	250	0.6	0	28	108	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
сдоба с джемом	100	5.7	17.1	46.1	361.1									
ИТОГО:		6.3	17.1	74.1	469.1	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
УЖИН														
Азу по татарски	250	18.98	15.36	43.76	399.8	0.45	98	96	5.2	110.3	356.5	98.1	4.5	596
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
Яйцо вареное	1шт.	12.7	11.7	0.7	157	0	0	3	0	0.6	1.9	0.1	0	
ужин II														
кефир	200	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
ИТОГО:		38.53	32.06	82.84	771.8	0.55	749	533	6.9	503.9	596.4	141.2	6.1	
Всего за 3 день.		98.61	133.83	360.56	2815.2	2.26	1516	2091	19.6	1073.7	2172.4	874.6	29.6	
4 день. Четверг														
завтрак														
Запеканка из творога	225	24.29	32.15	5.14	448.4	0.07	1	150	0.4	275	355	37.7	0.6	469
какао с молоком	200	3.3	3	19.52	110.25									959
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	213.5	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
Итого:		37.05	59.5	60.56	897.15	0.08	1	300	0.7	529.8	511	51.5	0.8	
обед														
свекла отварная	50	1.7	0	10.5	46	0.3	12	2	4.5	43.2	54.8	24.8	1.6	
уха рыбная с картофелем	300	10.11	3.35	18.3	138.87	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	270
рагу овощное с тушеным мясом	290	10.98	15.36	43.76	399.9	0.45	98	96	5.2	110.3	356.3	98.1	4.5	595
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	686
хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103									
Итого:		26.54	19.26	123.44	800.77	1.01	761	578	13	224	634.6	163.4	8	
полдник														
варенец	250	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
слойка с повидлом	100	5.7	17.1	46.1	161.1									
Итого:		12.1	22.1	54.1	263.1	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	

ужин														
мясо тушеное с овощами	100/75	16.75	13.87	2.93	250.2	0.45	98	96	5.2	110.3	356.5	98.1	4.5	586
каша ячневая	200	8.69	14.1	62.48	422.8	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	378
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб дарницкий	100	6.6	1.1	41	206									
Ужин II														
кефир	250	6.4	5	8	150									
Итого:		38.54	34.07	129.41	1086	1.05	98	190	7	255.1	1030.5	614.1	21.1	
Всего за 4 день.		114.2	134.93	367.51	3047.02	2.19	861	1068	20.7	1373.9	2406.1	864	30.2	
5 день.пятница														
завтрак														
макароны отварные с сыром	310	9.74	6.53	68.81	475.8	0.51	0	109	3.8	322.4	397	104.9	5.2	689
бутерброд с маслом	20	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		19.3	30.88	119.71	889.3	0.52	0	259	4.1	577.2	553	118.7	5.4	
обед.														
Рассольник Петербургский	300	9.47	8.59	22.92	212.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	197
сосиски отварные	100	9	13.9	10.5	187									536
капуста тушеная	200	4.88	7.1	16.32	160.2	0.12	161	56	4.9	193.1	121	59	2.4	708
компот из сухофруктов	200	0.42	0	10.24	44	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
хлеб ржпной	50	3.3	0.55	20.5	103									
итого:		27.07	30.14	80.48	707	0.37	873	793	9.4	306.9	323.3	121.4	6.2	
полдник														
Снежинка	2/250	13.8	15	15	154	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
булочка с маком	100	5.7	17.1	46.1	361.1									
итого:		19.5	32.1	61.1	515.1	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
ужин														
печень по строгановски	100/75	9	13.9	10.5	187	0.55	59	150	3.2	22.7	570.6	37.4	12.4	582
каша геркулесовая	200	4.39	12.59	47	327.7	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	681
кисель	200	0.45	0	30.38	113									882
хлеб	100	6.6	1.1	41	206									
ужин II														
Ряженка	250	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
итого:		26.84	32.59	136.88	935.7	1.2	60	244	5	532.5	1474.6	588.4	29.3	

Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6.44	12.63	37.36	274.4	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		16	36.98	88.26	687.9	0.22	1	244	0.9	409.7	417.1	86.5	1.5	
обед														
салат из свеклы	100	12.7	11.1	0.6	153	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	88
суп полевой с мясом	250	9.83	8.56	23.16	214.71	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	205
биточки куриные	60	9	13.9	10.5	187	0.4	0	52	4.7	61.3	128	16.3	1.5	574
сложно-овощное	200/100	4.88	7.1	16.32	160.2	0.18	25	204.8	1.9	39.4	116.1	61	1.6	723
чай с сахаром с шиповником	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943
хлеб пшеничный	70	3.28	0.52	27.44	130.8									
итого:		39.79	41.18	93.02	902.71	0.86	782	996.8	13.4	262.5	477.5	155.7	7.5	
полдник														
кисель	200	0.02	0	23	92									882
булочка с повидлом	1шт.	3.2	12	34.12	325									
итого:		3.22	12	57.12	417	0	0	0	0	0	0	0	0	
ужин														
гуляш	75/75	9	13.9	10.5	387	0.04	0	52	4.7	61.3	128	16.3	1.5	591
пюре гороховое с маслом	200/10	5.21	9.57	49.58	395	0.33	54	60	4.8	83.4	188.2	66.5	2.6	685
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
хлеб пшеничный	100	6.6	1.1	41	206									
ужин II														
бифидок	250	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
итого:		27.66	29.57	139.46	1203	0.47	705	546	11.2	537.7	554.2	125.8	5.7	
всего за 7 день.		86.67	119.73	377.86	3210.61	1.55	1488	1786.8	25.5	1209.9	1448.8	368	14.7	
8 день. Среда														
Завтрак														
каша геркулесовая молочная	200/10	6.44	12.63	37.36	274.4	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390
яйцо вареное	1шт.	9.5	9.03	0.39	124.5	0	0	3	0	0.6	1.9	0.1	0	424
какао с молоком	200	3.3	3	19.52	110.25									959
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		22.94	26.16	82.97	634.15	0.21	1	97	0.6	155.5	263	72.8	1.3	

обед.														
салат витаминный	100	2.16	20.2	6.96	146.2	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	82
борщ с мясом со сметаной	250	11.93	8.91	25.9	237.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	171
рыба тушеная с овощами	100/75	15.9	5.44	0	114.1	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	486
каша перловая	200/100	4.39	12.59	47	227.7	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	378
чай с сахаром с шлимоном	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943
хлеб пшеничный	50	3.3	0.55	20.5	103									
итого:		37.78	47.69	115.36	885.8	1.09	758	880	10.2	349.1	1122.9	626.9	21.6	
полдник														
сок	200	0.6	0	28	108	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
баранки	100	16.4	1.1	69.7	342									
итого:		17	1.1	97.7	450	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
ужин														
жаркое по домашнему	250	18.98	15.36	43.76	399.9	0.45	98	96	5.2	110.3	356.3	98.1	4.5	590
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
омлет натуральный	110	9.74	6.53	68.81	475.8	0.01	0	57	1.4	39.5	33.9	4.4	0.1	438
хлеб пшеничный	100	6.6	1.1	41	206									
ужин II														
ряженка	250	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
итого:		42.17	27.99	191.95	1296.7	0.56	749	587	8.3	542.8	628.2	145.5	6.2	
всего за 8 день.		102.9	101.84	390.28	2816.65	1.86	1508	1564	19.1	1047.4	2014.1	845.2	29.1	
9 день. Четверг														
завтрак														
каша манная молочная с маслом	200/10	6.44	12.63	37.36	274.4	0.21	1	94	0.6	154.9	261	72.7	1.3	390
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
яйцо вареное	1шт.	12.5	11.5	0.7	157	0	0	3	0	0.6	1.9	0.1	0	
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	200	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		28.5	48.48	88.96	844.9	0.22	1	247	0.9	410.3	418.9	86.6	1.5	
обед														
икра свекольная	100	1.77	10.43	21.06	147.8	0.03	12	2	4.5	43.2	54.8	24.8	1.6	126
солянка домашняя	250	10.11	3.35	18.3	237.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	227
рагу из птицы	325	7.65	51.33	17.93	639.7	0.45	98	96	5.2	110.3	356.3	98.1	4.5	642

хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	40									
итого:		22.83	65.66	77.79	1065.3	0.68	172	401	12.5	239.3	605.4	177.3	8.6	
полдник														
варенец	250	14	12.5	20	250	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
пряник	100	5.7	17.1	46.1	161.1									
итого:		19.7	29.6	66.1	411.1	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
ужин														
фрикадельки с соусом	110	16.75	13.87	2.93	250.2	0.09	0	31	4.8	21.2	127	19.8	1	620
каша кукурузная	200	8.69	14.1	29.96	278.6	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	679
чай с сахаром с лимоном	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943
хлеб	100	6.6	1.1	41	206									
ужин II														
кефир	200	0.8	0.8	23.6	4.8	0.06	20	10	0.4	32	22	18	4.4	
итого:		32.94	29.87	112.49	796.6	0.8	670	569	8.7	226	831	561.8	23.3	
всего за 9 день.		104	173.61	345.34	3117.9	1.75	844	1217	22.1	1240.6	2085.3	860.7	33.7	
10 день пятница														
завтрак														
омлет натуральный	110	9.74	6.53	68.81	475.8	0.01	0	57	1.4	39.5	33.9	4.4	0.1	438
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	15	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб	50	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		19.3	30.88	119.71	889.3	0.02	0	72	1.7	294.3	189.9	18.2	0.3	
обед														
щи со свежей капустой с мясом	250/25	9.47	8.59	22.92	212.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	186
сосиски отварные	100	9	13.9	10.5	187									536
овощи припущенные	200	4.88	7.1	16.32	160.2	0.18	25	204.8	1.9	39.4	116.1	61	1.6	701
компот из сухофруктов	200	0.42	0	10.24	44	0.05	650	434	17	28	8	8	1.3	868
хлеб дарницкий	50	3.3	0.55	20.5	103									
итого:		27.07	30.14	80.48	707	0.43	737	941.8	21.7	153.2	318.4	123.4	5.4	
полдник														
запеканка твороженная	175	24.29	32.15	14	448.4	0.07	1	150	0.4	275	355	37.7	0.6	469
слойка с сыром	100	5.7	17.1	46.1	361.1									
сок	200	0.6	0	28	108	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	

итого:		30.59	49.25	88.1	917.5	0.47	9	584	2	315	391	57.7	1	
ужин														
морковь с сахаром	100	1.3	0.1	7.2	30	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	
печень по строгановски	100/50	9	13.9	10.5	187	0.55	59	150	3.2	22.7	570.6	37.4	12.4	582
рис припущенный с томатом	250	4.39	12.59	47	327.7	0.33	1	280	0.9	44.9	390	103	2.8	684
кисель	200	0.45	0	30.38	113									882
хлеб	100	6.6	1.1	41	206									
ужин II														
йогурт	250	10	6.5	17.8	174	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
итого:		31.74	34.19	153.88	1037.7	0.96	106	433	6.4	480.6	1221.7	191.4	16.1	
всего за 10 день.		108.7	144.46	442.17	3551.5									
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		996.3	1259.77	3993.74	31469.92	19.24	11641	15207.8	567.5	11523.6	19111.5	7305.4	274.9	
среднедневная.		99.63	125.977	399.374	3146.992	1.924	1164.1	1520.78	56.75	1152.36	1911.15	730.54	27.49	

зав.производством:

Зайкова И.Н

ГБПОУ ЮЭТ Политехническое отделение .Примерное 10дневное меню. Для детей-сирот.

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность	Витамины (мг)								№ рецептур ы/год
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день Понедельник														
ЗАВТРАК														
макароны отварные с сыром	200	8.46	9.95	21.32	34.1	0.51	0	109	3.8	322.4	397	104.9	5.2	688
бутерброд с маслом с сыром	20/25	4	4.1	0	231.4	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
Итого:		16.46	15.55	62.22	450.5	0.57	650	693	5.8	605.2	561	126.7	6.7	
Обед														
суп гороховый с мясом	250/25	11.93	8.91	25.9	237.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.5	2.5	206

рыба тушеная в сметанном соусе	100/50	21.2	7.25	0	152.13	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	486
каша гречневая	200	8.69	14.1	62.47	422.8	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	384
икра свекольная	100	1.7	20	13.6	169.4	0.03	12	2	4.5	43.2	54.8	24.8	1.6	126
чай с сахаром с лимоном	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943
хлеб ржаной	70	3.28	0.52	27.44	130.8									
Итого:		46.9	50.78	144.41	1169.93	1.09	725	879	12.4	344.3	1146.6	635.8	22.6	
Полдник														
Булочка с повидлом	100	5.7	17.1	6.53	361.1									
сок яблочный	200	0.6	0	28	108	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
итого:		6.3	17.1	34.53	469.1	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
ужин														
печень тушеная с овощами	100/50	12.3	8.5	4.8	146.3	0.45	98	96	5.2	110.3	356.5	98.1	4.5	407
рис отварной	200/5	5	6.2	55.6	286	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	682
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
ужин II														
ряженка	200	6.4	5	8	102	1	0	0	365	230	35	0.3		
итого:		27.85	21.2	124.48	772.3	2.1	748	624	373.7	513.1	1073.5	622.4	22.4	
Всего за день.		97.51	104.63	365.64	2861.83	4.16	2131	2630	393.5	1502.6	2817.1	1404.9	52.1	
2 день. Вторник														
завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6.44	12.63	37.36	274.4	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390
бутерброд с маслом с сыром	20/25	0.1	15.6	0.2	234.4	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		10.34	29.73	78.26	690.8	0.27	651	678	2.6	437.7	425.1	94.5	2.8	
обед.														
Рассольник со сметаной	250	5.6	7.5	21.5	173	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	208
Биточки куриные "Солнышко"	60/5	8.8	10.8	3.7	148	0.09	0	31	4.8	21.2	127.4	19.8	1	621
сложно-овощной гарнир	100/100	4.67	5.07	28.67	186	0.33	54	60	4.8	83.4	188.2	66.5	2.6	723

салат из свежей капусты	100	0.7	0	3.1	15	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	84
кисель	200	0	0	1.6	69	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
хлеб ржаной	70	3.28	0.52	27.44	130.8									
Итого:		23.05	23.89	86.01	721.8	0.7	811	831	16.4	266.4	549	164.7	8	
полдник														
варенец	200	6	6.4	8.2	148	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
пряник	100	4.8	2.8	77.7	250									
Итого:		10.8	9.2	85.9	398									
ужин														
тефтели с соусом	60/50	10.7	8.2	10.5	173	0.48	54	357	5.4	73.9	428.1	98	4.8	618
пюре гороховое с маслом	200/10	5.21	9.57	49.58	536.8	0.6	0	94	1.8	144	674	516	16.6	685
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб	100	6.6	1.1	41	206									
ужинII														
кефир	200	2.8	3.2	4.1	112	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
итого:		25.41	22.07	120.18	1084.8	1.13	55	451	7.2	582.9	1332.1	649	21.7	
Всего за день		69.6	84.89	370.35	2895.4	2.1	1517	1960	26.2	1287	2306.2	908.2	32.5	
3 день. Среда														
завтрак														
каша геркулесовая молочная с мас	200/10	6.44	12.63	37.36	274.6	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390
бутерброд с маслом сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	150	0.3	25.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									944
яйцо вареное	1	12.5	11.5	0.7	157	0	0	3	0	0.6	1.9	0.1	0	424
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		28.5	48.48	88.96	845.1	0.22	1	247	0.9	181.3	419	86.6	1.5	
обед														
Салат "Витаминный"	100	3.7	9.1	4.4	114	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	79
Щи со сметаной	250/10	4.9	6.4	13	128.6	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	187
запеканка картофельная с мясом	243	18.2	17.4	52	428	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	359
чай с сахаром с шиповником	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	942
хлеб дарненский	50	3.3	0.55	20.5	103									
Итого:		30.2	33.45	104.9	830.6	0.49	758	786	8.4	204.3	448.9	110.9	5	

полдник														
сок	200	0.6	0	28	108	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
сдоба с джемом	100	5.7	17.1	46.1	361.1									
ИТОГО:		6.3	17.1	74.1	469.1	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
УЖИН														
гуляш	50/50	17.33	11.53	4.33	178	0.55	59	1509	3.2	22.7	570.6	37.4	12.4	592
каша гречневая	200	7.8	7.4	58.4	316	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	405
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
ужин II														
ряженка	250	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
ИТОГО:		31.98	23.93	101.11	709	1.25	710	2037	6.7	560.5	1482.6	596.4	30.6	
Всего за 3 день.		96.98	122.96	369.07	2853.8	2.36	1477	3504	17.6	986.1	2386.5	813.9	37.5	
4 день. Четверг														
завтрак														
Запеканка из творога	225	24.29	32.15	5.14	448.4	0.07	1	150	0.4	275	355	37.7	0.6	469
какао с молоком	200	3.3	3	19.52	110.25									959
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	213.5	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
Итого:		37.05	59.5	60.56	897.15	0.08	1	300	0.7	529.8	511	51.5	0.8	
обед														
икра овощная	100	2.3	7.6	11.3	125.3	0.3	12	2	4.5	43.2	54.8	24.8	1.6	307
уха рыбная с картофелем	300	10.11	3.35	18.3	138.87	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	270
рагу овощное с тушеным мясом	290	10.98	15.36	43.76	499.9	0.45	98	96	5.2	110.3	356.3	98.1	4.5	595
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	686
хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103									
Итого:		27.14	26.86	124.24	980.07	1.01	761	578	13	224	634.6	163.4	8	
полдник														
молоко	200	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
слойка с повидлом	100	5.7	17.1	46.1	161.1									
Итого:		12.1	22.1	54.1	263.1	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
ужин														
горбуша тушеное с смет, соусом	100/75	16.75	13.87	2.93	250.2	0.45	98	96	5.2	110.3	356.5	98.1	4.5	586
каша ячневая	200	8.69	14.1	62.48	422.8	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	378

чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб дарницкий	100	6.6	1.1	41	206									
Ужин II														
кефир	250	1.8	0.2	22.6	92									
Итого:		33.94	29.27	144.01	1028	1.05	98	190	7	255.1	1030.5	614.1	21.1	
Всего за 4 день.		110.2	137.73	382.91	3168.32	2.19	861	1068	20.7	1373.9	2406.1	864	30.2	
5 день.пятница														
завтрак														
омлет натуральный	110	9.47	16.99	1.71	204.6	0.51	0	109	3.8	322.4	397	104.9	5.2	438
сосиска отварная	50	7.2	8.5	24.6	159.8									536
бутерброд с маслом	20	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		26.23	49.84	77.21	777.9	0.52	0	259	4.1	577.2	553	118.7	5.4	
обед.														
суп с макаронными изделиями	250	5.71	7.5	24.2	183.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	200
биточки куриные с соусом	60	17.9	12.7	27.1	254	0.4	0	52	4.7	61.3	128	16.3	1.5	608
капуста тушеная	200	4.88	7.1	16.32	160.2	0.12	161	56	4.9	193.1	121	59	2.4	708
салат морковный	100	5.5	7.15	25.35	199.8	0.03	45	3	2.3	48	31.2	16	0.6	
компот из сухофруктов	200	0.42	0	10.24	44	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
хлеб ржпной	50	3.3	0.55	20.5	103									
итого:		37.71	35	123.71	944.8	0.8	918	848	16.4	416.2	482.5	153.7	8.3	
полдник														
молоко	200	13.8	15	15	154	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
булочка с маком	100	5.7	17.1	46.1	361.1									
сок	200	0.6	0	28	108	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
итого:		20.1	32.1	89.1	623.1	0.45	9	434	1.6	405	266	55	0.7	
ужин														
печень по строгановски	100/75	9	13.9	10.5	187	0.55	59	150	3.2	22.7	570.6	37.4	12.4	582
каша геркулесовая	200	4.39	12.59	47	327.7	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	681
кисель	200	0.45	0	30.38	113									882
хлеб	100	6.6	1.1	41	206									
ужин II														
снежинка	250	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
итого:		26.84	32.59	136.88	935.7	1.2	60	244	5	532.5	1474.6	588.4	29.3	
всего за 5 день.		110.9	149.53	426.9	3281.5	2.97	987	1785	27.1	1930.9	2776.1	915.8	43.7	

6 День понедельник															
завтрак															
каша рисовая молочная с маслом	200/10	6.57	4.56	49.89	274.5	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390	
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3	
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943	
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125										
итого:		16.13	28.91	100.79	688	0.22	1	244	0.9	409.7	417.1	86.5	1.5		
обед.															
салат "Радуга"	100	2.3	9.2	105	131.6	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	70	
суп гороховый с мясом	250/25	11.93	8.91	25.9	237.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	206	
биточки куриные с соусом	60/50	15.9	5.44	0	214.1	0.09	0	31	4.8	21.2	127	19.8	1	510	
каша пшеничная	200	8.69	14.1	62.47	422.8	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6		
кисель	200	0.02	0	23	92									882	
хлеб ржаной	70	3.28	0.52	27.44	130.8										
итого:		42.12	38.17	243.81	1229.1	0.92	107	431	11.7	299.8	1026.4	606.2	20.7		
Полдник															
молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.01	0	57	1.4	39.5	33.9	4.4	0.1		
булочка с маком	1шт.	5.7	17.1	46.53	361.1										
Итого:		11.3	23.5	55.93	477.1	0.01	0	57	1.4	39.5	33.9	4.4	0.1		
ужин															
картофельное пюре с маслом	200/10	2.9	16	39.2	320.7	0.33	54	60	4.8	83.4	188.2	66.5	2.6	694	
рыбные палочки	100	13	9.1	7.9	241.6	0.09	0	31	4.8	21.2	127	19.8	1	516	
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868	
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125										
ужин II															
ряженка	250	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3		
Итого:		26.45	31.6	111.18	902.3	0.52	705	525	11.3	497.6	553.2	129.3	5.2		
Всего за 6 день.		96	122.18	511.71	3296.5	1.67	813	1257	25.3	1246.6	2030.6	826.4	27.5		
7 день. Вторник															
завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6.44	12.63	37.36	274.4	0.21	1	94	0.6	154.9	261.1	72.7	1.3	390	

икра морковная	100	2.3	7.6	11.3	125.3	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	307
суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	11.93	8.91	25.9	237.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	269
бигус с колбасой	250	6	10.6	67.2	262.3	0.21	1	46	1.6	42.5	215.5	32.5	0.6	708
чай с сахаром с шлимоном	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943
хлеб пшеничный	50	3.3	0.55	20.5	103									
итого:		23.63	27.66	139.9	785.4	0.49	758	786	8.4	204.3	448.9	110.9	5	
полдник														
йогурт	250	0.6	0	28	155	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
баранки	100	16.4	1.1	69.7	342									
итого:		17	1.1	97.7	497	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
ужин														
горбуша с овощами	100/20	15.1	8.6	4.9	132.5	0.45	98	96	5.2	110.3	356.3	98.1	4.5	504
картофель запеченый	200	2.67	7.6	24.67	242	0.45	98	96	5.2	110.3	356.3	98.1	4.5	345
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	868
хлеб пшеничный	100	6.6	1.1	41	206									
ужин II														
ряженка	250	6.4	5	8	102	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
итого:		31.22	22.3	108.95	795.5	1	847	626	12.1	613.6	950.6	239.2	10.6	
всего за 8 день.		80.99	78.79	332.13	2247.55	1.7	1606	1509	21.1	973.4	1662.5	422.9	16.9	
9 день. Четверг														
завтрак														
каша манная молочная с/м	200/10	6.44	12.63	37.36	274.4	0.21	1	94	0.6	154.9	261	72.7	1.3	162
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	150	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
яйцо вареное	1шт.	12.5	11.5	0.7	157	0	0	3	0	0.6	1.9	0.1	0	
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	200	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		28.5	48.48	88.96	844.9	0.22	1	247	0.9	410.3	418.9	86.6	1.5	
обед														
салат из свежей капусты	100	1.5	10.1	7.2	125.7	0.03	12	2	4.5	43.2	54.8	24.8	1.6	79
солянка домашняя	250	10.11	3.35	18.3	237.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	227
рагу из птицы	325	7.65	51.33	17.93	639.7	0.45	98	96	5.2	110.3	356.3	98.1	4.5	642
хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	40									
итого:		22.56	65.33	63.93	1043.2	0.68	172	401	12.5	239.3	605.4	177.3	8.6	

полдник														
варенец	250	14	12.5	20	250	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
пряник	100	5.7	17.1	46.1	161.1									
итого:		19.7	29.6	66.1	411.1	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
ужин														
печень по-строгановски	100/50	26	17.3	6.5	267	0.09	0	31	4.8	21.2	127	19.8	1	592
каша кукурузная	200	8.69	14.1	29.96	278.6	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	679
чай с сахаром с лимоном	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	943
хлеб	100	6.6	1.1	41	206									
ужин II														
бифидок	200	6.6	6.4	8.2	112	0.05	1	0	0	365	230	35	0.3	
итого:		47.99	38.9	100.66	920.6	0.79	651	559	8.3	559	1039	578.8	19.2	
всего за 9 день.		118.8	182.31	319.65	3219.8	1.74	825	1207	21.7	1573.6	2293.3	877.7	29.6	
10 день пятница														
завтрак														
запеканка твороженная	150	25.8	18.8	136.1	473	0.01	0	57	1.4	39.5	33.9	4.4	0.1	469
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5.76	22.85	10.2	231.5	0.01	0	15	0.3	254.8	156	13.8	0.2	3
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57									943
хлеб	50	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		35.36	43.15	187	886.5	0.02	0	72	1.7	294.3	189.9	18.2	0.3	
обед														
щи со свежей капустой с мясом	250/25	9.47	8.59	22.92	212.8	0.2	62	303	2.8	85.8	194.3	54.4	2.5	186
биточки куриные	75	8.8	10.8	3.7	148									621
овощи припущенные	200	4.88	7.1	16.32	160.2	0.18	25	204.8	1.9	39.4	116.1	61	1.6	701
компот из сухофруктов	200	0.42	0	10.24	44	0.05	650	434	17	28	8	8	1.3	868
хлеб дарницкий	50	3.3	0.55	20.5	103									
итого:		26.87	27.04	73.68	668	0.43	737	941.8	21.7	153.2	318.4	123.4	5.4	
полдник														
слойка с сыром	100	5.7	17.1	46.1	361.1									
снежинка	250	0.6	0	28	108	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
итого:		6.3	17.1	74.1	469.1	0.4	8	434	1.6	40	36	20	0.4	
ужин														
морковь с сахаром	100	1.3	0.1	7.2	30	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	

Итого:		10.72	20.62	107.02	718.7	0.36	704	644	6.8	366.2	352.2	88.3	4.1	
3 день среда														
завтрак II														
Салат из моркови	100	1.5	10.1	7.2	125.7	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	3
сосиски отварные	50	9	13.9	16.5	187	0.04	0	52	4.7	61.3	128	16.3	1.5	608
капуста тушеная	250	8.8	7.1	16.32	160.2	0.12	161	56	4.9	193.1	121.9	59	2.4	342
кисель	200	0.4	0	34.2	13.32	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009
хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125									125
итого:		23.4	32.6	99.92	611.22	0.24	856	545	13.6	330.4	289	99.3	5.8	
4 день. Четверг														
завтрак II														
Печень по строгановски	100/50	17.3	11.53	4.33	178	0.55	59	150	3.2	22.7	570.6	37.4	12.4	348
макароны отварные	200	5.4	4.8	38.4	204	0.18	25	205	1.9	39.4	116.1	61	1.6	688
компот из сухофруктов	200	0.45	0	30.38	113	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	933
хлеб ржаной	50	3.3	0.55	37.14	230.8									
итого:		26.45	16.88	110.25	725.8	0.78	789	789	6.8	90.1	694.7	106.4	15.3	
5 день. Пятница														
завтрак II														
омлет натуральный	50/5	5.5	9.25	1.05	109.5	0.01	0	57	1.4	39.5	33.9	4.4	0.1	438
каша геркулесовая молочная с/м.	200/10	4.39	12.59	47	227.7	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	162
чай с сахаром с шиповником	200	0.12	0	39	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1006
хлеб пшеничный	50	3.3	0.55	37.44	230.8									
итого:		13.31	22.39	124.49	625	0.66	650	585	4.9	212.3	715.9	528.4	18	
6 день. Понедельник														
завтрак II														
куры отварные	75	14.2	9.27	0	127.33	0.48	54	357	5.4	73.9	22.9	98	4.8	637
рагу из овощей	200	4.4	15.6	29.6	271.8	0.18	25	2048	1.9	771	116	61	1.6	714
компот из сухофруктов	200	0.42	0	10.24	44	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	933
хлеб пшеничный	50	3.3	0.55	37.44	230.8									
итого:		22.32	25.42	77.28	673.93	0.71	729	2839	9	872.9	146.9	167	7.7	
7 день. Вторник														
завтрак II														
салат здоровье	100	4	9.6	57.2	132	0.03	45	3	2.3	48	31.1	16	0.6	74
тефтели рыбные	100/5	10.7	10.7	8.2	105	0.09	0	31	4.8	21.2	127	19.8	1	516

каша пшеничная	200	8.69	14.1	62.47	422.8	0.6	0	94	1.8	144.8	674	516	16.6	405
кисель	200	0.02	0	23	92	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	948
Итого:		23.41	34.4	150.87	751.8	0.77	695	562	10.6	242	840.1	559.8	19.5	
8 день. Среда														
завтрак II														
яйцо вареное	1шт.	12.7	11.7	0.7	157	0	0	3	0	0.6	1.9	0.1	0	
пюре картофельное с маслом	200/10	2.6	0.3	57	147	0.18	25	2048	1.9	39.4	116.1	61	1.6	
чай с лимоном	200	0.1	0	37	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009
хлеб пшеничный	70	3.7	1.5	25.7	125									
итого:		19.1	13.5	120.4	486	0.23	639.23	2485	3.6	68	126	69.1	2.9	
9 день. Четверг														
завтрак II														
котлета куриная	75	8.8	10.8	3.7	147.7	0.55	59	15095	3.2	22.7	570.6	37.4	12.4	672
капуста тушеная	250	5.07	5.87	23.67	170.67	0.12	161	56	4.9	121.9	193.1	59	2.4	708
чай с сахаром	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009
хлеб ржаной	70	6.6	1.1	53	206									
итого:		20.57	17.77	95.37	581.37	0.72	870	1585.8	9.8	172.6	771.7	104.4	16.1	
10 день Пятница														
завтрак II														
бутерброд с маслом	10	1.6	10	12	145	0.03	12	2	4.5	43.2	54.8	24.8	1.6	88
пюре гороховое с маслом	200/10	17.65	51.33	17.93	639.7	0.33	1	284	0.9	44.9	390.4	103	2.8	642
чай с сахаром с лимоном	200	0.1	0	15	57	0.05	650	434	1.7	28	8	8	1.3	1009
хлеб пшеничный	70	3.7	1.55	25.7	125									
итого:		23.05	62.88	70.63	966.7	0.41	663	720	7.1	116.1	453.2	135.8	5.7	
Всего за 10 дней:		214.4	270.62	1087.49	7019.42	5.75	7246.23	11478.8	77.6	2940.7	5443.2	2293	113.8	
среднедневная:		21.44	27.062	108.749	701.942									

Зав.производством:

Тюкавкина С.В

Поставщики продуктов. Питания для столовой ЮЭТ.

п/п	Поставщик	продукция
1	ИП Ахмадулин "Хлебный князь" г.Троицк	Хлеб и хлебобулочные изделия
2	ООО "Продлидер"	Колбасные изделия
3	ООО "Гарантия"	молочная продукция
4	ООО "Нордвест"	Крупы,рыба,куры
5		