

(Измасовано):
 Фаб. «Финиш» комм. ж.
 СПб № 5709, 04.11
 Ватрушки в.н.



Утверждено

Ген. Директор ООО "Фуд-Сервис"

Бохман М.П.

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

Сборник рецептов	№ технологии чесной карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день															
				Обед															
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
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	2,30	16,10	22,90	109,20	1,20				
2008	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ	250 ± 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 ЖАРЕНАЯ	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				
2008	271	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,40	21,40	8,70	270	0,01	0,20	0,04	0,02	16,10	16,40	190,80	1,78				
2008	272	ВЫТОЧКИ	100	10,10	13,70	5,00	186	0,00	14,30	0,00	3,10	26,70	31,20	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	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ "С"		200	0,29	0,20	27,60	115	0,01	51,60	0,00	0,10	7,00	4,40	4,00	1,00
Итого за прием пищи:		кг			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	1266,68	14,48
2 День																
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ 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	
2008		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРОЖЬЮ	100	2,70	6,20	10,20	108	0,01	12,0	0,05	1,0	23,60	17,80	34,00	1,50	
2011	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		КОЛЛЕТА 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		ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	150	12,71	7,85	26,80	229	0,08	4,52	0,60	2,36	36,70	18,90	39,70	2,97	
2008	237	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	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	333	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	351	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	3,90	4,70	23,50	197	0,77	14,70	1,00	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47	
Итого за прием пищи:				1,00	0,10	35,40	147	0,01	63,00	0,00	0,01	8,00	3,00	5,00	0,00	
Всего за день:				98,71	141,99	253,09	2449	2,12	153,04	10,02	18,74	369,78	303,36	1228,68	19,27	
3 День																
Обед																
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	
2008		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРОЖЬЮ 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	СУГС 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	100	46,72	53,16	0,16	38	0,90	5,15	0,82	2,73	32,80	17,40	48,30	3,21	
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	200	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	333,28	238,86	896,92	19,05	
Всего за день:				102,13	132,03	197,27	1819	2,28	77,45	2,56	12,26	333,28	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 МОРКОВЫЙ С КЛУКОВОЙ	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 СВИННОЙ 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	22,60	22,10	174,80	0,60
2011	311	ПЛОВ С ФАЙЛЕ 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
2012	308	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	9,65	5,40	19,50	87	0,51	3,80	0,39	1,40	25,80	18,40	84,00	1,60
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	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	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	441	КОМПОТ	200	4,10	7,20	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,67	38,70	113,33	1,47
Итого за прием пищи:				0,10	0,10	27,90	113	0,01	52,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
Всего за день:				81,62	103,66	248,74	1843	2,33	128,25	2,89	21,89	335,57	285,00	1120,43	12,67
				81,62	103,66	248,74	1843	2,33	128,25	2,89	21,89	335,57	285,00	1120,43	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 КУРАТОЙ И ЯГОУТОМ	100	4,80	11,10	9,50	148	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	33,00	58,00	1,00
2008	99	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
2011	239	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		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		РАТУ 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
2008	316	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
2011		КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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
2008	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	1212,38	15,95
Всего за день:				118,92	138,77	246,04	2029	2,22	117,48	3,76	24,78	421,48	276,26	1212,38	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
2008	94	СУП КРЕСТЫЯНСКИЙ С ОГУРОМ 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
2011		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	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		ПЛОВ С МЯСОМ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	22,60	22,10	174,80	0,60
			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	2166	1,97	125,61	10,60	28,15	269,58	211,11	1261,23	19,40
7 день															
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ	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		РАСТИТЕЛЬНОЙ *													
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
2008	92	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
2011		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	283/364	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ	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	325	КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	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
2008	323	РИС ОТВАРНОЙ	200	9,50	6,40	7,50	128	0,50	14,80	0,18	1,90	2,93	16,30	129,40	2,70
2008	331	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	299	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	442	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
Итого за прием пищи:			200	0,60	0,20	28,00	124	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Всего за день:				92,94	117,68	263,48	2488	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
2008	92	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
2011		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		ОЛАДЫ 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
2008	394	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
2011		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	100	11,20	24,40	0,40	266	0,20	0,00	0,40	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,50	8,90	17,47	171	0,77	14,70	1,00	0,40	36,00	20,00	162,00	2,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	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	2118	1,74	164,70	11,39	23,87	370,18	236,36	1226,98	14,40

9 день

		Обед															
2008	43	САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ	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		РАСТИТЕЛЬНЫМ															
2011		САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ И ПРОДАМИ	100	1,83	6,22	5,74	158	0,15	13,87	0,31	5,20	36,40	17,30	29,40	1,30		
2008	97,68	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		
2011		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ	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	6,20	0,04	0,02	16,10	16,40	169,80	1,78		
2008	277	РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	16,13	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60		
2008	331	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	325	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		
2011		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	346	ПЮРЕ 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	436	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		НАПИТОК АЛЕСИСНОВЫЙ	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	2345	13,19	100,61	7,39	27,61	386,45	298,73	1205,88	16,43		

10 день

		Обед															
2008	22	САЛАТ ИЗ СЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ	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		РАСТИТЕЛЬНЫМ															
2011		САЛАТ ОЛИВЬЕ	100	12,40	8,50	3,70	120	0,33	21,40	0,67	2,50	28,40	14,20	42,40	1,60		
2008	79	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		
2011		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		
2008	241	СВИНИНА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	3,10	8,30	12,70	31	0,40	0,53	0,43	2,50	2,40	26,40	163,30	1,33		
2008	325	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	331	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	335	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	411	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		КНЕСЕЛЬ 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	1690	1,92	129,46	2,77	27,31	311,24	253,73	1227,41	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		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	ФУДЖЕ КУРЯНОЕ 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
2008	306	ШНИЦЕЛЬ РУБЦЕННЫЙ	100	11,40	21,40	8,70	279	0,01	0,20	0,14	0,02	16,10	16,46	109,80	1,78
2011		ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЫ	250	18,60	20,30	13,70	310	0,20	2,20	0,40	6,90	29,60	53,00	242,00	2,50
2008	325	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	323	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	439	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
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	2228	0,81	96,34	3,80	32,66	224,68	258,37	1334,10	7,88
12 день															
Обед															
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУЦОВ 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
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	100	4,70	14,10	9,60	184	0,01	12,00	0,05	5,70	35,00	23,00	89,00	1,10
2011		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	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		ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕННЫЙ	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		РЫБА В ОМЛЕТЕ	200	46,72	53,16	0,16	38	0,90	5,15	0,82	2,73	32,80	17,40	48,30	3,21
2008	283/364	ЗРАЗЫ РУБЦЕННЫЕ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	52,60	25,10	174,80	0,60
2011	325	РИС ОТВАРНОЙ	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	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ	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	4,50	8,90	17,47	171	0,77	14,70	1,00	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
Итого за прием пищи:				0,10	0,10	27,90	113	0,01	52,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
Всего за день:				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 12 дней:				132,31	177,68	185,02	2152	2,12	134,05	4,27	30,80	401,88	269,96	1219,88	9,38
Среднее значение за период:				1113,26	1485,34	2717,30	25897	33,76	1477,33	61,94	288,69	3918,79	3200,53	11939,34	119,33
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности				92,77	123,78	226,44	2158	2,73	123,11	5,16	24,06	326,57	266,71	994,95	9,94
				14,90	32,20	56,10									