



Утверждаю:  
Директор ГАПОУ  
СО «СТАЭТ»  
С.Д.Шутова.  
23 августа 2020г.

**Примерный 14 – дневный рацион питания (меню) обучающихся в  
ГАПОУ СО «Слободотуринский аграрно – экономический техникум»**

День: понедельник

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 15-18 лет.

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,6	230	
302	Каша ячневая	200	4,8	8,2	30,4	222	
689	Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	
<b>Обед</b>							
19	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	21,3
113	Борщ Украинский	250	2,5	7,6	16,7	145	
394	Тефтели рыбные	100	7,0	4,5	6,4	96	
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	
593	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0- 8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8- 7,8	0,6- 4,8	33,0	180	
<b>Полдник</b>							
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117	
	Булочка сдобная с помадкой	100	7,9	8,5	58,1	343	
<b>Ужин</b>							
512	Рис припущенный	200	4,8	12	47,6	163	
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	16,2
451	Шницель	100	17,9	7,9	16,0	210	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	70	5,0- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	

День: вторник

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 15-18 лет.

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
302	Каша пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	240	
8	Бутерброд с сыром	55	5,2	7,5	7,3	122	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	
<b>Обед</b>							
25	Салат Степной	100	2,4	3,3	15,2	22,5	102
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88	
491	Чахохбили	150	7,8	7,6	6,4	127	
332	Макаронные изделия с маслом сливочным	200	6,8	12,2	45,6	326	
704	Напиток из кураги	200	0,1	-	26,4	102	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0- 8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной		4,8- 7,8	0,6- 4,8	33,0	180	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Кармелька	100	9,8	2,6	53,8	263	
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117	
<b>Ужин</b>							
366	Запеканка из творога со сметаной	100	15,0	13,3	13,7	239	
448	Бифштекс	106	28,7	11,8	0,9	226	
512	Рис припущенный	200	4,8	12,0	47,6	326	
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187	
	Яблоко	250	0,8		19,6		
	Хлеб пшеничный	70	5,0- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	

День: среда

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 15-18 лет

№ п/п	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
6	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	35	3,7	6,2	6,5	110	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141	
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	
<b>Обед</b>							
24	Салат «Полоынский»	100	10	7,1	4,2	86	45,8
132	Рассольник Ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135	
374	Рыба тушеная в томатах с овощами	200	23,8	14,9	11,2	270	
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	
707	Сок апельсиновый	200	1,4	0,0	25,6	108	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0- 8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8- 7,8	0,6- 4,8	33,0	180	
<b>Полдник</b>							
	Плюшка новомосковская	100	10,2	3,8	52,3	272	
693	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	
<b>Ужин</b>							
67	Салат Мясной	100	9,1	23,4	6,1	272	
489	Рагу из птицы	350	23,0	21,2	33,0	380	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	

День: четверг

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
347	Омлет с мясом	100	14,1	12,3	2,0	177	
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,6	230	
692	Кофейный напиток	200	2,8	4,0	28,4	156	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	
<b>Обед</b>							
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,5	3,0	10,58	74	
148	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	
699	Напиток	200	0,1	0,0	25,2	96	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0- 8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8- 7,8	0,6- 4,8	33,0	180	
<b>Полдник</b>							
	Круассанчик	75	4,3	15,2	43,0	323	
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	
<b>Ужин</b>							
68	Салат Столичный	100	11,4	13,9	4,7	190	
451	Биточек	100	15,9	14,4	16,0	261	
214	Капуста тушеная	250	4,7	15,6	13,2	206	
707	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88	
	Яблоко	250	0,8		19,6		
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	

День: пятница

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.)
	<b>Завтрак</b>						
362	Пудинг из творога	110	13,4	10,9	20,7	237	
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,08	12,27	14,98	206	
654	Чай с молоком	150/50/1	1,6	1,6	17,3	87	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	
	<b>Обед</b>						
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	6,2
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116	
423	Бефстроганов	100	17,4	12,3	5,2	203	
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	
701	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0- 8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8- 7,8	0,6- 4,8	33,0	180	
	<b>Полдник</b>						
	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	
707	Сок виноградный	200	0,6	0,0	18,2	144	
	<b>Ужин</b>						
16	Салат из соленых огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	8,1
443	Плов из мяса	250	27	14,7	47,3	437	
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	

День: суббота

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энергетическая Ценность. (ккал.)	Витамин С (мг.)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	
302	Каша вязкая «Геркулес»	200	5,6	10,4	26,4	115	
693	Какао с молоком	200	9,8	10,0	65	380	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	
<b>Обед</b>							
39	Салат витаминный I вариант	100	1,3	4,2	7,1	73	13,8
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	
487	Птица отварная	100	19, 1	7,4	0,5	145	
333	Макаронные изделия с маслом сливочным	200	6,8	12,2	45,6	326	
685	Чай с сахаром	200/1 5	0,2	0,0	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13, 0	1,0- 8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8- 7,8	0,6- 4,8	33,0	180	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сладкоежка	100	10, 2	3,8	52,3	272	
707	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	27,4	110	
<b>Ужин</b>							
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	35,0
436	Жаркое по - домашнему	250	22, 3	12,3	27	313	
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	

День: воскресенье

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	2,2	18,0	13,6	230	
337	Яйцо вареное	40	20,4	18,4	1,2	252	
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	
<b>Обед</b>							
67	Салат мясной	100	9,1	23,4	6,1	272	
135	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	
451	Котлета	100	15,9	14,4	16,	261	
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	292	218	
699	Напиток из свежих плодов яблок	200	0,2	-	35,2	142	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0- 8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8- 7,8	0,6- 4,8	33,0	180	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная	100	8,2	18,4	51,5	401	
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	
<b>Ужин</b>							
37	Салат из сырых овощей	100	2,8	8,6	3,8	24,0	105
374	Рыба с соусом томатным с овощами	100/50	11,6 1,3	6,4 4,8	5,6 4,7	128 70	
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	
637	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	
	Апельсин	100	1,1		15,7	64	
	Хлеб пшеничный	70	5,6- 9,1	0,7- 5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0- 6,5	0,5- 4,0	27,5	150	

День: понедельник

Неделя: вторая, четвёртая

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.)
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
11	Бутерброд горячий с варёной колбасой и сыром	60	7,91	15,72	14,98	235	
302	Каша манная с маслом	200	4,8	8,2	30,4	222	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	70	5,6-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	
	<b>Обед</b>						
89	Сельдь с луком	110	7,0	11,0	4,0	148	10,2
131	Рассольник домашний	250	2,2	4,5	12,7	100	
413	Сосиска отварная	60	6,6	14,34	0,96	159,6	
520	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	
704	Напиток из кураги	200	0,1	-	26,4	102	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0-8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8-7,8	0,6-4,8	33,0	180	
	<b>Полдник</b>						
	Булочка сдобная с помадкой	70	6,6	8,5	72,4	391	
707	Сок вишневый	200	1,4	0,0	24,4	108	
	<b>Ужин</b>						
366	Запеканка из творога со сметаной	100	15,0	13,3	13,7	239	
448	Бифштекс	100	28,7	11,8	0,9	226	
512	Рис припущенный	200	4,8	12,0	47,6	326	
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	
698	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	
	Хлеб пшеничный	70	5,0-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	

День: вторник

Неделя: вторая, четвёртая

Возрастная категория: 15-18 лет

№ рец	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
8	Закрытый бутерброд с сыром	60	6,9	12,7	15	207	
340	Омлет натуральный	100	10,0	16,7	1,9	199	
690	Кофейный напиток	200	2,8	4,0	28,4	156	
	Хлеб пшеничный	70	5,6-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	
	<b>Обед</b>						
37	Винегрет овощной	100	1,4	3,6	7,2	124	16,2
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	
541	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	192	
372	Рыбы по-русски	100	11,5	9,6	4,2	151	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0-8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8-7,8	0,6-4,8	33,0	180	
	<b>Полдник</b>						
	Сосиска запеченная в тесте	100	11,09	16,9	30,45	318	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96	
	<b>Ужин</b>						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	35,0
492	Плов из птицы	250	19	16,3	45,2	413	
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117	
	Яблоко	200	0,8		19,6		
	Хлеб пшеничный	70	5,0-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	

День: среда

Неделя: вторая, четвёртая

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал.)	Витам Ин С (мг.
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
336	Каша рисовая	200	10,6	14,4	54,4	394	
693	Какао с молоком	200	9,8	10,0	65	380	
	Хлеб пшеничный	70	5,6-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	
	<b>Обед</b>						
40	Салат витаминный 2 вариант	100	1,2	3,3	11,7	82	16
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	
411	Мясо отварное	100	31,3	5,9	-	177	
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,4	10,8	41,2	303	
587	Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70	
701	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0-8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8-7,8	0,6-4,8	33,0	180	
	<b>Полдник</b>						
	Булочка клубничка	100	7,5	13,2	60,9	394	
707	Сок виноградный	200	0,6	0,0	36,4	144	
	<b>Ужин</b>						
63	Салат «Несвижский»	100	5,8	16,6	5,5	195	
478	Запеканка картофельная с говядиной	250	25,0	24,5	41,3	495	
200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	
	Хлеб пшеничный	70	5,0-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	

День: четверг

Неделя: вторая, четвёртая

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал)	Витам Ин С (мг.)
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	
366	Запеканка творожная со сметаной	100	15,0	13,3	13,7	239	
685	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	21,3	82	
	Хлеб пшеничный	70	5,6-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	
	<b>Обед</b>						
50	Салат свекольный с сыром	100	5,4	14,2	7,2	178	7,7
158	Солянка из птицы	250	14,5	11,2	4,6	178	
512	Рис припущенный	200	3,6	6,0	36,7	219	
391	Шницель рыбный	100	17,8	11,6	10,0	220	
590	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32	
636	Компот из апельсин	200	0,8	-	45,8	182	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0-8,0	55,0	330	
	Хлеб ржаной	60	4,8-7,8	0,6-4,8	33,0	180	
	<b>Полдник</b>						
	Булочка	100	7,1	6,4	70,0	362	
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	
	<b>Ужин</b>						
38	Салат Летний	100	2,4	4,8	5,1	75	14,5
413	Сосиска отварная	60	6,6	14,34	0,96	159,60	
541	Рагу овощное	200	4,6	10,2	21,4	194	
648	Кисель концентрированный	200	0,0	-	30,6	118	
	Хлеб пшеничный	70	5,0-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	
	Мандарин	200	0,8		19,5		

День: пятница

Неделя: вторая, четвёртая

Возрастная категория: 15-18 лет

№ рец	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энергетическая Ценность. (ккал)	Витамин С (мг.)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141	
694	Какао со сгущенным молоком и сахаром	200	4,7	5,0	31,8	187	
	Хлеб пшеничный	70	5,6-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	
<b>Обед</b>							
39	Салат Витаминный 1 вариант	100	1,3	4,2	7,1	73	13,8
144	Суп овощной с фасолью	250	3,9	4,6	14,6	116	
491	Чахохбили	150	7,8	7,6	6,4	127	
520	Картофельное пюре	100	4,2	9,0	29,2	218	
637	Компот из сухофруктов	200	0,4		42,6	83	
	Хлеб пшеничный	100	8,0-13,0	0,6-4,8	33,0	180	
	Хлеб ржаной	60	4,8-7,8	0,6-4,8	33,0	180	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Брусничка	100	13,3	3,6	55,6	295	
707	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	27,4	110	
<b>Ужин</b>							
52	Салат картофельный с огурцами	100	1,7	5,8	9,1	116	11,5
332	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	
461	Тефтели	100	13,8	16,4	13,1	257	
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117	
	Хлеб пшеничный	70	5,0-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	

День: суббота

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 15-18 лет

№ п/п	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал)	Витам Ин С (мг.)
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	7,91	15,72	14,98	235	
363	Пудинг из творога	200	26,4	21,8	59,0	496	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	210	
	Хлеб пшеничный	70	5,6-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	
	<b>Обед</b>						
88	Сельдь с картофелем и маслом растительным	25/75	6,0	14,6	10,1	199	12,6
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,0	2,4	14,8	90	
498	Котлета из птицы рубленой	100	18,6	13,5	18,2	271	
508	Перловка припущенная	200	4,5	6,0	32,0	200	
588	Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70	
636	Компот из апельсин	200	0,8		45,8	182	
	Хлеб пшеничный	100	8,0-13,0	1,08-8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8-7,8	0,6-4,8	33,0	180	
	<b>Полдник</b>						
	Вагрушка домашняя	100	10,42	17,01	39,37	352	
708	Сок виноградный	200	1,4	0,0	24,2	108	
	<b>Ужин</b>						
19	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85	21,3
733	Запеканка картофельная с говядиной	250	25,0	24,5	41,3	495	
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	
	Хлеб пшеничный	70	5,0-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	

День: воскресенье

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп	Приём ниши Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые Вещества (гр)			Энерге Тичес Кая Ценность. (ккал)	Витам Ин С (мг.
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,2	18,0	13,6	230	
340	Омлет натуральный	110	10,3	16,7	1,9	199	
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	
	Хлеб пшеничный	70	5,6-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	
	<b>Обед</b>						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	35,0
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	
386	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	11,6	10,8	3,9	169	
512	Рис припущенный	200	4,8	12,0	47,6	326	
697	Кисель из концентрата	50	0,0		30,9	118	
	Хлеб пшеничный	100	8,0- 13,0	1,0-8,0	55,0	300	
	Хлеб ржаной	60	4,8-7,8	0,6-4,8	33,0	180	
	<b>Полдник</b>						
	Плюшка новомосковска	100	6,6	8,5	72,4	391	
707	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88	
	<b>Ужин</b>						
24	Салат Мясной	100	9,1	23,4	6,1	272	
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	
456	Зразы из котлетной массы	100	12,6	13,5	13,9	230	
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	
	Апельсин	300	0,8		19,5		
	Хлеб пшеничный	70	5,0-9,1	0,7-5,6	38,5	210	
	Хлеб ржаной	50	4,0-6,5	0,5-4,0	27,5	150	