

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«САКСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

5-ти разовое питание
на осеннее-зимний период
(с 01 ноября)

г.Саки 2022 г.

№ рецепт уры	день первый Наименование блюд	Выход бл	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК						
133	Кукуруза отварная	75	1,88	0,9	7,88	51,75
243	Колбасные изделия отварные	90	13,5	10,53	0,18	148,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,57	9,25	38,61	271,25
14	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	11	2,55	3,25	0	39,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	ИТОГО за завтрак	871	44,23	39,93	128,55	1070,1
ОБЕД						
70	Овощи натур. солен(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,6	18,8	144,25
288	Птица(курица) отварная с маслом	110	23,48	25,82	0,48	328
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО за обед	1110	45,64	40,44	154,08	1197,4
ПОЛДНИК						
223	Запеканка из творога со с/молоком	120	17,54	13,3	33,6	324
349	Компот из с/фруктов	200	0,7	0,09	32	132,8
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО за полдник	420	18,64	13,79	75,4	503,8
УЖИН						
55	Салат из свеклы с солен огурцом	100	1,65	4,12	7,29	72,9
227	Рыба припущенная с маслом	120/10	17,12	8,22	0,92	146
310	Картофель отварной	230	3,81	5,76	30,68	189,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
п/п	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за ужин	785	39,19	31,64	140,32	997,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3186	147,7	125,8	498,35	3769

день
второй

№реце	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.ц ккалл
ЗАВТРАК						
120	Суп молоч с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
15	Сыр твердый порциями	13	3,01	3,8	0	46,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	113,4
	Повидло плодово ягодное	20	0,08	0	13	50
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	ИТОГО за завтрак	863	33,8	34,17	113,24	934,2
ОБЕД						
75	Икра свекольная	150	3,55	0,15	34,3	277,95
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25
259	Жаркое по домашнему	305	28,2	31,5	28,9	514
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2
п/п	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1185	47,99	47,01	193,49	1536,9
ПОЛДНИК						
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
410	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО за полдник	400	13,29	8,11	81,31	452,4
УЖИН						
70	Овощи солен (огурец)	100	0,8	0	1,7	10
240	Фрикадельки рыбные	110	12,38	9,06	9,06	168
143	Рагу овощное	200	3,36	20,9	16,92	270
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за ужин	850	27,49	43,73	110,52	965
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3298	122,57	133,02	498,56	3888,5

день
третий

№реце	Наименование блюд	Выход гр	Белки	Жиры	Углево ал	Э.ц.кк
ЗАВТРАК						
222	Пудинг из творога со с/молоком	170	22	17,21	56,36	468
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	11	2,55	3,25	0	39,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Итого за завтрак	716	44,84	38,61	139,9	1104
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,9	187,7
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	255	1,92	5,92	11,1	114,1
255	Печень по - строгановски	150	19,89	16,85	5,28	277,5
303	Каша вязкая рисовая	200	3,42	5,56	35,43	205,4
349	Компотиз смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1265	45,75	48,45	201,5	1481
ПОЛДНИК						
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
п/п	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за полдник	330	2,8	8	58,6	295,4
УЖИН						
70	Овощи натур. солен(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
292/331	Курица, тушенная с овощами	250	15,4	15,18	3,3	209
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за ужин	790	28,92	30,38	90,54	767
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3101	122,31	125,4	490,6	3648

день
четверт
ый

№ рецеп	Наименование блюд	Выход в	Белки	Жиры	Углеводн	Э.ц.ккал
ЗАВТРАК						
173	Каша молочная с пшеничной крупой с сахаром	220	8,64	11,06	54,3	352
209	Яйцо отварное	1шт	5,8	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
15	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	ИТОГО за завтрак	875	37,76	41,51	146,38	1128
Обед						
75	Икра из моркови	100	2,01	0,1	20,5	91,2
70	Овощи солен (огурец)	50	0,4	0	0,85	5
106	Суп картофельный с рыбой	250/50	2,19	2,78	15,39	106
256	Мясо тушеное	125	19	21,72	3,2	281,25
203	Макароны отварные с маслом	210	7,6	8,1	42,6	274
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,7	88,2
	Хлеб пшеничный	84	6,8	0,84	41	203,3
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	Фрукты (апельсин)	170	0,68	0,68	16,7	80
	ИТОГО за обед	989	43,63	36,17	182,19	1258,45
Полдник						
361	Кисель молочный	200	3,7	2,16	27,32	161,4
410	Ватрушка с повидлом	75	4,1	12,7	39,92	292
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО за полдник	375	8,2	15,26	77,04	500,4
Ужин						
70	Овощи натур. солен(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
235/332	Шницель рыбный с соусом (30)	150	13,82	10,88	12,26	202,5
312	Картофельное пюре	230	4,7	7,36	31,33	210,45
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
14	Масло сливочное порц	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого за ужин	815	30,65	28,39	137,67	946,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3054	120,24	121,33	543,28	3833,2

день
пятый

№ реце	Наименование блюд	Выход в г	Белки	Жиры	Углеводы	Э.цен.ккал
	ЗАВТРАК					
пр	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
210	Омлет натуральный	111	10,78	19,2	2	224
243	Колбаса отварная	70	10,5	8,19	0,14	115,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
15	Сыр порциями	11	2,55	3,25	0	39,6
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ЗАВТРАК 2					
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Итого за завтрак	932	43,63	57,04	101,28	1108,9
	Обед					
52	Салат из свеклы	150	2,12	9,01	12,39	139,2
102	Суп картоф. с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/50	16,57	8,41	6,46	178,5
147	Картофель запеченный	225	5,29	20,95	36	377,2
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
пр	Кондитерские изделия	30	1,8	7,2	16,2	112
	Итого за обед	1105	44,63	54,32	200	1510,1
	Полдник					
224	Запеканка из творога с морковью со с/молоком	170	17,7	16,8	55,6	444,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за полдник	470	22,18	20,7	83	610
	Ужин					
70	Овощи солен (огурец)	100	0,8	0	1,7	10
287	Голубцы с мясом и соусом	266	16,8	13,8	28,48	306,4
349	Компотиз смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	Итого за ужин	706	28,74	27,24	120,23	859,2
	Всего за день	3213	139,18	159,3	504,51	4088,2
	Итого в среднем за 5 дней	3143,72	130,22	132,75	499,98	3789,19

День
шестой

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
402	Оладьи с изюмом и с/молоком	170	12,08	12,17	78,22	471
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
14	Масло сливочное порц	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порциями	11	2,55	3,25	0	39,6
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Итого за завтрак	716	30,91	30,09	159,2	1048,6
Обед						
40	Салат картофельный с морковью и зелен. горошком	150	4,1	10,6	14,33	169
96	Рассольник по - ленинградски со сметаной	255	3,27	6,09	12,15	117,55
268	Биточки из говядины со сливочн маслом	110	16,5	24,2	14,32	344
303	Каша вязкая ячневая	200	4,32	5,63	27,76	179
389	Сок плодово -ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1145	39,92	49,77	171,25	1316,1
ПОЛДНИК						
349	Компотиз смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за полдник	330	2,86	7,69	58,01	291,8
Ужин						
70	Овощи натур. солен(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
226	Рыба отварная с маслом	125	18,86	8,16	0,9	152
142/330	Картофель и овощи, туш. в соусе	230	4,9	18,88	33,98	324
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за ужин	895	39,84	44,43	123,8	1071,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3086	113,5	132	512,26	3728,1

День
седьмо
й

№ реце	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
173	Каша молочная пшениная	210	8,64	11,06	44,32	312
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное порц	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр порциями	11	2,55	3,25	0	39,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
Итого за завтрак		896	36,76	36,63	136,3	1040,6
ОБЕД						
75	Икра свекольная	150	3,55	0,15	34,3	277,95
104	Суп картоф. с мясными фрикадельками	285	2,5	3,17	17,54	120,84
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	110/50	14,62	7,42	5,7	157,5
312	Картофельное пюре	230	4,7	7,36	31,33	210,45
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед		1095	37,2	21,25	179,8	1225
ПОЛДНИК						
163/ 326	Морковная запеканка с творогом и молочным соусом	125	9,97	8,81	21,3	204
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник		425	10,97	9,61	63,7	387,4
УЖИН						
70	Овощи натур. солен(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
297	Фрикадельки куриные	110	13,72	20,48	8,1	272
321	Овощи тушеные	200	4,13	6,47	18,85	150,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
14	Масло сливочное порц	10	0,08	7,25	0,13	66
пр	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
Итого за ужин		775	31,25	43,92	119,6	991,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		3191	116,18	111,4	499,4	3644,2

день
восьмой

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со с/молоком	170	24,84	18,79	47,6	459
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	11	2,55	3,25	0	39,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
Итого за завтрак		756	53,48	44,79	131,48	1158,2
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,9	187,65
88	Щи из св. капусты с картофелем и сметаной	255	3,02	5,95	8,07	100,05
261/333	Печень тушенная в соусе	150	4,08	13,14	5,72	238,5
203	Макароны отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	Фрукты (апельсин)	170	0,68	0,68	16,7	80
Итого за обед		1285	30,47	45,98	186,68	1388,1
ПОЛДНИК						
349	Компотиз смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
п/п	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник		330	2,86	7,69	58,01	291,8
УЖИН						
70	Овощи натур. солен(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
231	Поджарка из рыбы	130	19,34	11,8	13,74	238
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за ужин		850	35,79	32,12	144,1	1026,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		3221	122,6	130,58	520,27	3864,74

День
девятый

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
182	Каша молочн. из овсян. хлопьев	220	7,82	12,83	44,25	325
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63
243	Колбаса отварная	90	13,5	10,53	0,18	148,5
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
15	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Итого за завтрак	1005	47,35	51,16	135,57	1208,5
ОБЕД						
55	Салат из свеклы с солен огурцом	150	2,47	6,18	10,94	109,35
106	Суп картофельный с рыбой	250/50	2,19	2,78	15,39	106
292/331	Куры, тушен. с овощами с соусом	235	20,6	18,1	20,21	325,8
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
п/п	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
	Итого за обед	765	39,51	37,03	157,88	1143,9
ПОЛДНИК						
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за полдник	360	6,07	2,41	68,72	324,8
УЖИН						
133	Кукуруза отварная	75	1,88	0,9	7,88	51,75
260	Гуляш из говядины	125	18,19	20,9	3,61	276,25
126	Картофель отварной с луком	230	4,76	10,72	31,96	256
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	Итого за ужин	770	35,91	46,27	134,09	1130,4
	Всего за день	2900	128,84	136,87	496,26	3807,6

День
десяты
й

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
218	Вареники ленивые из творога	210	32,54	17,48	49,72	486
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	11	2,55	3,25	0	39,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
ЗАВТРАК 2						
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Итого за завтрак	796	58,62	41,33	131,9	1147,6
ОБЕД						
42	Салат картоф. с солен.огурц.и зелен горош.	150	2,62	9,27	13,86	149,2
103	Суп картоф. с вермишелью	250	2,69	2,84	17,45	119
265	Плов из говядины	300	32,98	33,78	52,04	644
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1150	51,64	49,34	195,8	1467,1
ПОЛДНИК						
349	Компотиз смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
п/п	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за полдник	330	2,86	7,69	58,01	291,8
УЖИН						
70	Овощи натур. солен(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
226	Рыба отварная с маслом	110	18,86	8,16	0,9	152
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,19	99
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,75	36,6	181,5
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за ужин	850	38,11	31,08	115,43	913
	Всего за день	3126	151,23	129,44	501,14	3819,5
	ИТОГО в среднем за 5 дней	3040,8	126,25	127,59	499,87	3758,9
	ИТОГО в среднем за 10 дней	3092,3	128,23	130,17	499,93	3774,1