



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО

Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
Первый день													
Завтрак													
Масло сливочное	20	0,2	14,6	0,2	132	4	0	6	0,04	0	0	0,08	12,68
Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/10	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05	16,78
Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02	10,76
Хлеб	60	5,6	0,7	34,3	162	17	27	70	1,4	0,12	0	0	2,63
Всего		28	104,2	124,1	694	521	101,8	458,4	12,89	0,3	3,2	0,17	42,85
2-й завтрак													
Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	9,48
Печенье	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0	4,60
Всего		1,6	3	35	174	0	0	0	0	0	20	0	14,08
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/15/10	4,0	3,7	9,3	96	46	31	91	1,24	0,09	22,03	0,01	23,55
Шницель рубленный	100	20	11,1	3,2	171	19	26	175	1,72	0,08	0,74	0,01	36,76
Горох отварной	150	6,6	5,3	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03	6,38
Кисель с вит. с	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0	7,15
Хлеб	90	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94
Всего		40,5	26,4	150,3	1013	176,7	165	558	9,9	0,9	33,26	0,05	77,78
Ужин													
Сосиска отварная	100	11	24	0,4	262	36	20	160	1,8	0,2	0	0	20,50
Капуста тушёная	180	3,6	4,3	9,4	117	101	34	69	1,34	0,05	30,65	0,03	15,19
Компот из с/ф	200	0,2	0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0	4,98
Булочка домашняя	100	5,5	5,5	28	181	0,045	0	0	9,41	0	0	0,495	6,95
Хлеб	60	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	2,63
Всего		27,7	35,0	105,2	870,0	171,3	96,0	349,0	15,5	0,4	45,7	0,5	50,25
2-й ужин													
Кефир	200	2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03	16,8
Банан	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,1	20	0	21,8
Всего		2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,1	1,1	0,03	38,6
ИТОГО		100,2	174,8	429,0	2890,1	1049,0	383,8	1500,4	38,5	1,6	103,2	0,8	223,56
Второй день													
Завтрак													
Масло сливочное	20	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	12,68
Омлет с сосисками	150	20,2	24	3,8	273	113	24	256	2,74	0,13	0,3	0,21	35,45
Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01	5,48
хлеб	60	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0	2,63
Всего		29	33,9	70,1	658	194	59	376	4,47	0,5	0,95	0,26	56,24
2-й завтрак													
Сок	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	9,48
Печенье овсяное	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0	5,40
Всего		8	6,7	24,2	188	247	38	207	0,8	0,38	17	0,18	14,88
Обед													
Суп гороховый с мясом	250/15	9,4	4,1	18,3	170	41	47	140	2,75	0,29	7	0,01	26,27
Бифштекс рубленный	68	15,1	12,8	13,6	235	30	22	94	0,91	0,08	0,16	0,03	41,67
Рожки отварные	200	4,1	6,2	16,1	176	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03	7,47
Чай с вит.с	200	0,2	0,1	26	105	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0	2,13
Хлеб	90	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94
Всего		39,1	29,8	139,9	1067	264,7	194	554	9,76	0,78	163,19	0,07	81,48
Ужин													
Рыба тушёная в томате с овощами	100/100	24,4	14,8	6,2	251	53	50	289	1,14	0,3	3,81	0,03	28,44
Рис отварной	150	4,4	6,5	34,1	250	2	23	74	0,62	0,03	0	0	8,18
Кисель обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	7,15
Хлеб	60	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	2,63
Всего		36,6	22,5	109,35	817	92,3	119	498	4,86	0,45	28,81	0,03	46,40
2-й ужин													
Яблоко	200	5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03	26,80
Всего		5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03	26,80
ИТОГО		117,9	99,3	363,55	2890	977	431	1772	20,04	2,2	210,85	0,57	225,80
Третий день													
Завтрак													
Масло сливочное	20	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	12,68
Каша молочная манная жидкая с маслом	200/10	6,2	7,3	33,5	225	135	21	121	0,44	0,08	1,37	0,04	16,78
Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01	5,47
Хлеб	60	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0	2,63
Всего		19	23	90,2	641	396	67	349	3,18	0,2	2,26	0,15	37,56

2-й завтрак														
Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	9,48	
Печенье	20	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,1	0	0	4,60	
Всего		4	0,5	47	206	12	17	45	1	0,1	20	0	14,08	
Обед														
Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	10/300	5,1	5,1	12,5	128	64	37	102	1,68	0,07	12,1	0,02	23,55	
Рыба запеченная	100	28,56	12,4	13,32	364,8	14	84	105	2	0,1	0,83	0,07	24,11	
Картофельное пюре	150	3,6	7,4	15,2	148	52	38	86	1,25	0,08	13,55	0,04	11,68	
Сок	250	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0	9,48	
Хлеб	90	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94	
Всего		51,16	27,5	171,42	1245,8	220,7	328	556	11,4	0,61	59,87	0,13	72,76	
Ужин														
Котлета рубленая	100	19,5	14,1	17,2	286	57	38	210	1,36	0,18	0,74	0,03	37,28	
Каша гречневая	200	5,3	5,3	20,8	192	74	38	130	1,3	0,19	23,17	0,03	14,62	
Компот из с/ф	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0	3,75	0	4,98	
Хлеб	60	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	2,63	
Всего		40,4	25,7	135,9	999	216,3	133	542	6,34	0,55	27,96	0,08	59,51	
2-й ужин														
Ряженка	380	5,82	11,64	13,9	186,37	180	21	135	0,15	0,25	1,05	0,03	56,00	
вафли	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0	7,50	
Всего		5,82	11,64	13,9	186,37	180	21	135	0,15	0,25	1,05	0,03	63,50	
ИТОГО		120,4	88,34	458,42	3278,17	1025	566	1627	22,07	1,7	111,14	0,39	247,41	
Четвёртый день														
Завтрак														
Масло сливочное	20	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	12,68	
Каша пшеничная молочная	200/10	42,8	19	46,2	550	382	54	475	1,4	0,12	0,63	0,12	16,78	
Коф.напиток	200	3	3,5	11,3	88	85	0	0	0	0	0	0	5,48	
Хлеб	60	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0	2,63	
Всего		53,8	34,1	108,3	971	607	102	639	3,46	0,3	1,93	0,18	37,53	
2-й завтрак														
Коктейль молочный	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	19,60	
Крекер	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0	7,20	
Всего		8	6,7	24,2	188	247	38	207	0,8	0,38	17	0,18	26,80	
Обед														
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	6,9	5	19,6	174	25	34	114	1,48	0,14	10	0,02	15,92	
Тефтели в соусе	119/50	25,1	11,8	3,6	222	20	29	213	0,75	0,23	0,84	0,03	40,86	
Каша ячневая	200	4,1	15,5	25,4	213	35	43	112	1,64	0,15	13,8	0,06	4,43	
Компот из с/ф	200	0	0,1	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	4,98	
Хлеб	90	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94	
Всего		47,6	39,4	151	1133	185,7	192	659	12,02	0,75	77,44	0,11	70,13	
Ужин														
Сосиски отварные	100	15,5	8,5	13,6	196	36	30	140	1,5	0,09	0,8	0	20,50	
Рожки отварные	200	6,6	5,3	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03	7,47	
Какао на молоке	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0	10,76	
Хлеб	60	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	2,63	
Всего		31,1	15,1	125,1	774	108,3	109	339	6,37	0,31	14,19	0,03	41,36	
2-й ужин														
Груша	120	5,6	6,4	8,0	122	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	35,52	
Всего		5,6	6,4	8	122	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	35,52	
ИТОГО		146,1	101,7	416,6	3188	1388	469	2024	22,85	2	127,56	0,68	211,34	
Пятый день														
Завтрак														
Масло сливочное	20	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06	12,68	
Каша овсяная с маслом	200/5	9	8,4	39,7	270	128	113	235	3,44	0,23	1,25	0,04	9,05	
Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01	5,48	
Хлеб	60	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0	2,63	
Всего		17,85	21,9	106,05	688	210	148	357	5,18	0,6	1,9	0,11	29,84	
2-й завтрак														
Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	9,48	
Печенье	30	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0	6,90	
Всего		1,6	3	35	174	0	0	0	0	0	20	0	16,38	
Обед														
Суп с вермишелью на мясном бульоне	250	8,84	8,55	19,4	191,9	31	31	97	1,26	0,1	15,34	0,01	15,92	
Колбаса отварная	100	25,8	16,8	1,2	283,2	19	18	118	1,34	0,06	0,4	0	36,70	
Капуста тушеная	180	3,6	3,5	12,7	106	80	35	89	0,93	0,07	11,19	0,02	15,19	
Компот из сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	18	29	0,7	0,02	0,89	0	4,98	
Хлеб	60	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94	
Всего		51,14	38,05	136,2	1127,1	266,7	189	561	9,73	0,54	71,35	0,03	76,73	
Ужин														
Шницель рубленый	100	20	11,1	3,2	171	19	26	175	1,72	0,08	0,07	0,01	36,76	
Картофельное пюре	150	3,6	7,4	15,2	148	52	38	86	1,25	0,08	13,55	0,04	12,68	
Чай с вит.С	200	0,2	0,1	26	105	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0	2,13	
Хлеб	60	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	2,63	
Всего		29,1	19,5	76,1	583	105,7	109	388	6,31	0,3	18,12	0,05	54,20	
2 ужин														
Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	29,47	
Вафли	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0	7,50	
Всего		8	6,7	24,2	188	247	38	207	0,8	0,38	17	0,18	36,97	
ИТОГО		107,69	89,15	377,55	2760,10	829,40	484	1513	22,02	1,78	128,37	0,82	214,12	

Завтрак													
Масло сливочное	20	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	12,68
Омлет с сосисками	150	20,2	24	3,8	273	113	24	256	2,74	0,13	0,3	0,21	35,45
Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01	5,47
Хлеб	60	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0	2,63
Всего		33	39,7	60,5	689	377	66	488	5,65	0,2	1,17	0,44	56,23
2-й завтрак													
Варенец	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	29,47
Печенье	30	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,09	0	0	6,90
Всего		9,6	6,9	34	234	252	45	225	1,2	0,39	17	0,18	36,37
Обед													
Рассольник с мясом	250/10	5,3	4,7	20,6	145	35	38	120	1,48	0,13	9,05	0	23,55
Биточки рубленые с томатным соусом	75/50	18,7	16,9	15	306	96	55	222	2,07	0,11	27,99	0,03	29,69
Каша гречневая	150	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	0,95	0,01	4,09	0	10,97
Хлеб	60	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	2,63
Сок	250	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	11,85
Всего		34,7	27,8	149,8	1009	204,7	165	541	9,42	0,86	70,73	0,03	78,69
Ужин													
Рыба запечёная в сметанном соусе	100/50	15,3	8,1	2,4	144	76	28	225	0,7	0,08	0,6	0,05	27,31
Рис отварной	150	4,1	6,2	16,1	176	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03	8,18
Кисель, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	7,15
Хлеб	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	1,75
Всего		26,6	15,6	89,05	653	218,3	123	477	4,98	0,43	151,83	0,08	44,39
2-й ужин													
Чай с вит.с	200	2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03	2,13
вафля	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0	8,40
Всего		2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03	10,53
ИТОГО		106,3	96,2	347,75	2724,08	1232	420	1866	21,45	2	241,83	0,76	226,21
Седьмой день													
Завтрак													
Масло сливочное	20	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06	12,68
Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/10	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05	16,78
Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02	10,76
Хлеб	60	5,6	0,7	34,3	162	17	27	70	1,4	0,12	0	0	2,63
Всего		28	104,2	124,1	694	521	101,8	458,4	12,89	0,3	3,2	0,17	42,85
2-й завтрак													
Сок фруктовый	250	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	11,85
Печенье	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0	4,60
Всего		1,6	3	35	174	0	0	0	0	0	20	0	16,45
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/15/10	4,0	3,7	9,3	96	46	31	91	1,24	0,09	22,03	0,01	23,55
Шницель рубленый	100	20	11,1	3,2	171	19	26	175	1,72	0,08	0,74	0,01	36,76
Горох отварной	150	6,6	5,3	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03	6,38
Кисель с вит. с	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0	7,15
Хлеб	90	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94
Всего		40,5	26,4	150,3	1013	176,7	165	558	9,9	0,9	33,26	0,05	77,78
Ужин													
Сосиска отварная	100	11	24	0,4	262	36	20	160	1,8	0,2	0	0	20,50
Капуста тушёная	180	3,6	4,3	9,4	117	101	34	69	1,34	0,05	30,65	0,03	15,19
Компот из с/ф	200	0,2	0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0	4,98
Булочка домашняя	100	5,5	5,5	28	181	0,045	0	0	9,41	0	0	0,495	6,95
Хлеб	60	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	2,63
Всего		27,7	35,0	105,2	870,0	171,3	96,0	349,0	15,5	0,4	45,7	0,5	50,25
2-й ужин													
Кефир	200	2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03	16,18
Банан	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,1	20	0	21,80
Всего		2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,1	1,1	0,03	37,98
ИТОГО		100,2	174,8	429,0	2890,1	1049,0	383,8	1500,4	38,3	1,6	105,2	0,8	225,31
Восьмой день													
Завтрак													
Масло сливочное	20	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	12,68
Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200/5	6,8	8,9	30,8	231	142	54	196	1,24	0,16	1,37	0,04	16,78
Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01	5,48
Хлеб	60	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0	2,63
Всего		16,1	21,2	94,5	630	302	78	289	2,37	0,5	2,02	0,09	37,57
2-й завтрак													
Молочный коктейль	250	5,6	6,45	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	22,50
Пряник	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0	5,70
Всего		8	6,75	24,2	188	247	38	207	0,8	0,38	17	0,18	28,20
Обед													
Борщ с мясом и сметаной	250/15/10	7,1	3,3	17,3	147	33	44	151	1,53	0,17	13,57	0,02	23,55
Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,7	7,3	177	18	16	233	4,88	0,21	8,3	0,02	31,09
Рожки отварные	150	10,3	7,4	44,6	292	18	163	244	5,46	0,25	0	0,03	5,60

Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	9,48
Хлеб	90	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94
Всего		41,6	27,9	156,1	1069	145,7	291	824	16,57	0,84	67,17	0,07	73,66
Ужин													
Биточки мясные	75	19,5	14,1	17,2	286	57	38	210	1,36	0,18	0,74	0,03	28,03
Картофельное пюре	200	4,1	6,2	16,1	176	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03	15,57
Чай с вит.с	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0	2,13
Хлеб	60	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	2,63
Всего		40,1	26,6	136,5	1006	206,3	143	536	6,7	0,54	8,18	0,08	48,36
2-й ужин													
Йогурт питьевой	250		11,64	13,9	186,37	182	23	141	0,15	0,05	1,35	0,03	29,47
Всего		5,82	11,64	13,9	186,37	182	23	141	0,15	0,05	1,35	0,03	29,47
ИТОГО		111,6	94,09	425,2	3079,37	1083	573	1997	26,59	2,3	95,72	0,45	217,26
Десятый день													
Завтрак													
Масло сливочное	20	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	12,68
Суп молочный с вермишелью	250	12	13,65	41,85	336	129	30	141	0,44	0,06	1,37	0,04	16,78
Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01	5,47
Хлеб	60	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0	2,63
Всего		24,8	29,35	98,55	752	390	76	369	3,18	0,2	2,26	0,15	37,56
2-й завтрак													
Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	9,48
Булка домашняя	100	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0	6,95
Всего		4,8	0,6	51,9	229	14	20	54	1,2	0,1	20	0	10,43
Обед													
Щи со свежей капустой с мясом	250/10	5,1	5,1	12,5	128	64	37	102	1,68	0,07	12,1	0,02	23,55
Рыба с овощами в томате тушеная.	100/100	19,4	16,1	29,2	348	32	70	283	3,5	0,27	13,25	0	28,44
Рис припущ.	150	4,4	6,5	34,1	250	2	23	74	0,62	0,03	0	0	8,18
Компот из с/ф	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0	4,98
Хлеб	90	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94
Всего		42,3	26,6	143,7	1014	224,7	216	712	14,45	0,58	34,04	0,32	69,04
Ужин													
Сосиска отварная	100	15,5	8,5	13,4	196	33	27	102	1,22	0,12	0,16	0,03	20,50
Картофельное пюре	150	6,6	5,3	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03	11,68
Чай с вит.с	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	0,95	0,01	4,09	0	2,13
Хлеб	60	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	2,63
Всего		30,3	15,2	122,6	763	79,3	89	276	6,34	0,33	16,75	0,06	36,94
2-й ужин													
Йогурт питьевой	250	5,2	6,4	20,0	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03	29,27
Яблоко	200	5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03	26,80
Всего		5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03	56,07
ИТОГО		107,4	78,15	436,75	2918	887	422	1548	25,32	1,3	73,95	0,56	210,04
Десятый день													
Завтрак													
Масло сливочное	20	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	12,68
Яйцо варёное	2шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13	17,60
Какао на молоке	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01	10,76
Хлеб	60	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0	2,63
Всего		22,7	23,9	104,7	720	244	89	400	4,18	0,6	1,96	0,22	43,67
2-й завтрак													
Сок фруктовый	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	9,48
Булка домашняя	100	30,5	12,3	40,7	406	266	37	346	0,98	0,09	0,44	0,06	6,95
Всего		36,1	18,7	50,1	524	506	65	526	1,18	0,39	17	0,18	16,43
Обед													
Суп гороховый с мясом	250/15	9,3	3,5	23,3	185	22	47	110	1,39	0,12	7,46	0,03	23,55
Биштекс рубленый	68	18,1	12,6	2,1	186	33	25	168	1,35	0,06	1,63	0,03	41,67
Картофельное пюре	150	4,4	6,5	34,1	250	2	23	74	0,62	0,03	0	0	11,68
Чай с витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	2,13
Хлеб	90	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0	3,94
Всего		45,7	30,1	188,4	1266	149,7	247	604	9,26	0,54	74,39	0,06	82,97
Ужин													
Рагу овощное	250	19,5	14,1	17,2	286	57	38	210	1,36	0,18	0,74	0,03	19,89
Компот	200	4,1	6,2	16,1	176	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03	4,98
Хлеб	60	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0	2,63
Всего		40,1	26,6	136,5	1006	206,3	143	536	6,7	0,54	8,18	0,08	27,50
2-й ужин													
Варенец	200		11,64	13,9	186,37	182	23	141	0,15	0,05	1,35	0,03	29,47
вафля	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0	8,40
Всего		5,82	11,64	13,9	186,37	182	23	141	0,15	0,05	1,35	0,03	37,87
ИТОГО		111,6	94,09	425,2	3079,37	1083	573	1997	26,59	2,3	95,72	0,45	208,44
ИТОГО по меню		1129,39	1090,62	4109,02	29697,63	10602,40	4704,60	17344,80	273,35	18,78	1150,52	6,28	2209,49
среднее за день		112,94	109,06	410,09	2969,76	1060,24	470,46	1734,48	27,34	1,88	115,05	0,63	220,95