

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО «Аракс»
 _____ /А. А. Блохин/
 _____ 20__ г.



Утверждаю
 Директор
 СПГАХЛ им. Б. В. Иогансона
 _____ /Мищенко Т. А./
 _____ 20__ г.



Двухнедельное сбалансированное меню рационов пятиразового горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин) для обеспечения питания обучающихся Федерального государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Санкт-Петербургский государственный академический художественный лицей им. Б.В. Иогансона при Российской академии художеств» (СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона)

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
1-й день							
ЗАВТРАК							
2008	224	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	31,54	21,68	30,77	443,65
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
2008	13	Масло сливочное	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	14	Сыр твердый	15	3,52	4,56	0	56,17
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за завтрак:		40,48	40,51	76,15	833,12
ОБЕД							
2008	40	Соленый огурец	100	1,92	17,12	8,38	99,6
2008	99	Суп картофельный с горохом и курой	250/12	6,2	5,6	41,36	297,44
2008	258	Жаркое по-домашнему с говядиной	1/250	16,9	16,1	1,34	443,33
2008	402	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,7	113
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	11,2	0,7	49	234,96
		Итого за обед:		36,82	34,62	132,28	1088,33
ПОЛДНИК							
2008	401	Компот из свежего изюма	180	0,5	0,1	12,3	124,4
к/к	к/к	Изделия х/б сдобные мелкоштучные	50	4	3,2	21	135
к/к	к/к	Яблоко свежее	180	0,32	0,22	176,4	84,6
		Итого за полдник:		5,22	3,92	209,7	344
УЖИН							
100	42	Витаминный с	100	2,8	18,12	10	210

		<i>зеленым горошком</i>					
150/5	277	<i>Биточек школьный с соусом белым</i>	100/50	16,8	24,36	12,52	292
150	351	<i>Макароньы</i>	200	4,53	8,93	17,46	170,66
200	438	<i>Напиток яблочный</i>	200	0,1	0,1	26,4	108
70	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
70		<i>Итого за ужин:</i>		28,55	53,33	102,36	964,06
		2-й УЖИН					
к/к	к/к	<i>Кефир 2,5% жирности</i>	200	5,9	5,1	8	100
		<i>Итого за 2-й ужин:</i>		5,9	5,1	8	100
		<i>Итого за день:</i>		116,97	137,48	528,5	3329,51
Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
2-й день							
ЗАВТРАК							
2008	184	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	200/5	8,46	9,39	40,33	280,38
2008	14	<i>Сыр твердый</i>	15	3,52	4,56	0	56,17
2008	213	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,8	0,3	63
2008	433	<i>Какао на молоке</i>	1/200	2,9	2,5	24,8	13,4
2008	13	<i>Масло сливочное</i>	10	0,1	12,45	0,1	112,5
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за завтрак:</i>		25,4	35,22	101,51	829,45
ОБЕД							
2008	51	<i>Винегрет овощной</i>	100	1,68	10	7,92	147,6
2008	95	<i>Суп овощной с курой и сметаной</i>	250/12/ 10	9,5	8,7	11,5	168,8
2008	256	<i>Печень по-строгановски</i>	75/75	21,6	8,7	15,3	182,3
2008	322	<i>Каша гречневая</i>	1/150	3,1	4,6	37,7	206
2008	402	<i>Компот из сухофруктов</i>	1/200	0,6	0,1	31,7	113
к/к	к/к	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	70	11,2	0,7	49	234,96
		<i>Итого за обед:</i>		48,76	35,98	159,7	111,7
ПОЛДНИК							
к/к	к/к	<i>Печенье обогащенное</i>	50	3,75	6	37,5	208,5
к/к	к/к	<i>Апельсин свежий</i>	200	0,1	0,3	16,1	86
к/к	к/к	<i>Напиток фруктовый</i>	200	0,5	0	39,4	140
		<i>Итого за полдник:</i>		4,35	6,3	93	434,5
УЖИН							
2008	35	<i>Салат из свежей капусты</i>	100	1,68	6,96	10,44	103,06

2008	251	Пудинг рыбный с маслом сливочным	150/5	22,24	6,75	10,74	195
2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к\к	к\к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	182,4
		Итого за ужин:		32,14	20,23	89,96	666,88
		2-Й УЖИН					
к\к	к\к	Йогурт фруктовый	200	8	3	28,8	180
		Итого за 2-й ужин:		8	3	28,8	180
		Итого за день:		118,65	100,73	472,97	3222,53
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
3-й день							
ЗАВТРАК							
2008	214	Омлет натуральный	1/150	11	18,4	10,00	256,3
2008	13	Масло сливочное	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	14	Сыр твердый	15	3,52	4,56	0	56,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к\к	к\к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за завтрак:		19,94	37,23	55,97	645,77
ОБЕД							
2008	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,5	6,1	13,5	115,4
2008	91	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	250/12/ 10	5,2	7,3	31,9	208,9
2008	314	Котлета рубленая из птицы с белым соусом	100/50	20,12	20,62	19,37	203,2
2008	335	Макароны	150	3,42	10,26	18,22	160,65
2008	402	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	31,7	113
к\к	к\к	Хлеб ржано-пшеничный	70	11,2	0,7	49	234,96
		Итого за обед:		42,04	45,08	163,6	1036,11
ПОЛДНИК							
2008	453	Пирожок с яблоками	100	5,5	5,16	43,83	243,33
2008	к\к	Банан	120	0,5	0	39,4	140
к\к	к\к	Напиток фруктовый	200	3	1	42	192
		Итого за полдник:		9	6,16	125,23	575,33
УЖИН							
к\к	к\к	Огурец соленый	80	0,64	0,60	1,36	10,4
2008	306	Капуста тушеная с сосисками	300	4,5	45,3	25,5	504
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4

к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за ужин:</i>		10,46	47,2	72,14	735,2
2-Й УЖИН							
к/к	к/к	<i>Молоко 2,5% жирности</i>	200	6,1	3	10,1	113
		<i>Итого за 2-й ужин:</i>		6,1	3	10,1	113
		<i>Итого за день:</i>		87,54	138,67	426,63	3105,41

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
4-й день							
ЗАВТРАК							
2008	184	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	200/5	8,1	12,6	49,63	263,5
2008	213	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,5	0,3	63
2008	13	<i>Масло сливочное</i>	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	430	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за завтрак:</i>		1862	31,37	95,31	659,8
ОБЕД							
2008	56	<i>Икра морковная</i>	100	3,8	8,1	7,5	118
2008	98	<i>Суп крестьянский с крупой и птицей</i>	250/12	8,96	4,36	12,81	164,12
2008	265	<i>Плов с говядиной</i>	250	28,66	28,5	42	540
2008	399	<i>Компот из апельсинов</i>	200	0,5	0	31,5	128
к/к	к/к	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	70	11,2	0,7	49	234,96
		<i>Итого за обед:</i>		53,12	41,66	142,81	1185,08
ПОЛДНИК							
к/к	к/к	<i>Изделия х/б сдобные мелкоштучные</i>	100	0,8	0,6	55,8	258
к/к	к/к	<i>Яблоко</i>	180	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	<i>Напиток фруктовый</i>	200	0,72	0,72	176,4	84,6
		<i>Итого за полдник:</i>		2,02	1,32	271,6	482,6
УЖИН							
2012	40	<i>Салат из моркови и яблок</i>	100	1,08	6,24	9,48	98,3
2008	235	<i>Рыба запеченная с картофелем по-русски</i>	350	20,47	15,22	25,37	320,25
2008	430	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,3	37,3
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за ужин:</i>		26,87	23,28	80,13	639,25

		2-Й УЖИН					
к/к	к/к		Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
		Кефир 2,5% жирности	200	5,9	5,1	8	100
		Итого за 2-й ужин:		5,9	5,1	8	100
		Итого за день:		106,53	102,73	597,85	3066,73
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
5-й день							
ЗАВТРАК							
2008	184	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7	7,87	44,5	277,5
2008	14	Сыр твердый	15	3,52	4,56	0	56,17
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,5	0,3	63
32008	13	Масло сливочное	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	9	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за завтрак:		21,04	31,2	90,18	729,97
ОБЕД							
2008	30	Салат степной	100	4,32	12,24	9,36	164,4
2008	84	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной	250/12/ 10	8,32	9,6	14,5	141,3
2008	331	Макароны отварные	150	5,43	5,83	31,13	197,02
2008	259	Гуляц из говядины	75/75	23,55	23,85	4,65	327
2008	402	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	31,7	13
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	11,2	0,7	49	234,96
		Итого за обед:		23,3	52,32	140,34	1077,68
ПОЛДНИК							
к/к	к/к	Вафли обогащенное	50	3,75	6	37,5	208,5
к/к	к/к	Апельсин свежий	200	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	Напиток фруктовый	200	0,1	0,3	15,1	86
		Итого за полдник:		4,35	6,3	93	434,5
УЖИН							
2008	41	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90
2008	311	Запеканка картофельная с мясом	200	17,28	23,36	32,64	409,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за ужин:		23,8	30,38	87,42	720,4
2-Й УЖИН							
к/к	к/к	Йогурт фруктовый	200	8	3	28,8	180

		<i>Итого за 2-й ужин:</i>		8	3	28,8	180
		<i>Итого за день:</i>		110,49	123,2	439,74	3142,55
Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
6-й день							
ЗАВТРАК							
2008	224	<i>Запеканка творожная с повидлом</i>	150/50	35,04	24,8	34,18	492,94
2008	213	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,5	0,3	63
2008	13	<i>Масло сливочное</i>	10	01	12,45	0,1	112,5
2008	430	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за завтрак:</i>		45,56	42,85	79,86	869,74
ОБЕД							
2008	20	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	100	3,24	6,12	3,12	80,4
2008	78	<i>Борщ с фасолью со сметаной</i>	250/10	2,6	5,3	14,3	188,75
2008	325	<i>Рис отварной</i>	1/150	3,7	6,3	32,8	203
2008	307	<i>Птица отварная</i>	100	33,84	8,64	0,96	218,4
2008	402	<i>Компот из сухофруктов</i>	1/200	0,6	0,1	31,7	113
к/к	к/к	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	70	112	0,3	49	234,96
		<i>Итого за обед:</i>		55,18	27,16	131,88	1038,51
ПОЛДНИК							
к/к	к/к	<i>Печень обогащенное</i>	50	3,75	6	37,5	208,5
к/к	к/к	<i>Напиток фруктовый</i>	200	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	<i>Яблоко</i>	180	0,72	0,72	176,4	84,6
		<i>Итого за полдник:</i>	50	4,97	6,72	253,3	433,1
УЖИН							
2008	40	<i>Салат из квашенной капусты</i>	100	1,92	12,12	8,88	93,6
2008	231	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	100	21,8	9,6	8,2	206
2008	335	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,42	10,26	18,22	160,65
2008	430	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за ужин:</i>		32,46	33,8	30,58	687,05
2-Й УЖИН							
к/к	к/к	<i>Молоко 2,5% жирности</i>	200	6,1	3	10,1	113

		<i>Итого за 2-й ужин:</i>		6,1	3	10,1	113
		<i>Итого за день:</i>		144,27	113,53	555,72	3160,9
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
7-й день							
ЗАВТРАК							
2008	211	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром</i>	200/15	10,9	18,15	41,7	375,3
2008	213	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,5	0,3	63
2008	13	<i>Масло сливочное</i>	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	433	<i>Какао на молоке</i>	1/200	2,9	2,5	24,8	134
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за завтрак:</i>		24,32	39,42	102,88	868,2
ОБЕД							
2008	64	<i>Салат из отварных овощей с морской капустой</i>	120	2,16	6,36	12,96	118,08
2008	97	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	250/25	14,04	8,85	16,47	147,32
2008	254	<i>Сосиска отварная</i>	50	5,6	12,2	0,6	133
2008	331	<i>Макароны отварные</i>	150	5,43	5,63	31,13	197,02
к/к	к/к	<i>Компот из сухофруктов</i>	1/200	0,6	0,1	31,7	113
к/к	к/к	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	70	11,2	0,7	49	234,96
		<i>Итого за обед:</i>		39,03	33,95	110,16	830,38
ПОЛДНИК							
к/к	к/к	<i>Печень обогащенное</i>	50	3,75	6	37,5	208,5
к/к	к/к	<i>Напиток фруктовый</i>	200	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	<i>Банан</i>	100	3	1	43	192
		<i>Итого за полдник:</i>		7,25	7	118,9	540,2
УЖИН							
2012	40	<i>Салат из моркови и яблок</i>	100	1,08	6,24	9,48	98,3
2008	306	<i>Гуляш из курицы</i>	250	4,5	4,5	25,5	504
2008	430	<i>Греча отварная</i>	150	3,1	4,6	37,7	203
к/к	к/к	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,3	183,4
		<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за ужин:</i>		14	20,66	117,96	1811,8
2-Й УЖИН							

к/к	к/к	Кефир 2,5% жирности	200	5,9	5,1	8	100
		Итого за 2-й ужин:		5,9	5,1	8	100
		Итого за день:		90,5	106,13	457,9	3162,18
Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
8-й день							
ЗАВТРАК							
2008	227	Суфле творожное со сгущенным молоком	200/30	21,7	12,9	23,3	400
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,5	0,3	63
2008	13	Масло сливочное	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,22	35,98	183,4
		Итого за завтрак:		32,22	31,67	68,98	796,3
ОБЕД							
2008	52	Винегрет овощной с сельдью	100/25	6,6	11,6	6	156
2008	99	Суп картофельный с горохом и курой	250/12	6,2	5,6	41,36	197,46
2008	277	Биточек школьный с белым соусом	100/50	16,8	24,36	12,52	292
2008	322	Каша гречневая	1/150	3,1	4,6	37,7	206
2008	402	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	31,7	113
к/к	к/к	Хлеб ржано- пшеничный	70	11,2	0,7	48	234,96
		Итого за обед:		44,5	46,96	178,28	1199,4
ПОЛДНИК							
2014	249	Винегрет овощной с сельдью	50	2,7	1	28	82
к/к	к/к	Суп картофельный с горохом и курой	200	0,3	0	39,4	140
к/к	к/к	Биточек школьный с белым соусом	180	0,72	0,72	176,4	84,5
		Итого за полдник:		3,52	1,72	243,8	306,6
УЖИН							
2008	350	Рагу овощное	200	3	8	33	168
2008	280	Гуляш из свинины	100	13	11,7	8,8	166
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за ужин:		21,32	21,52	87,08	554,8
2-Й УЖИН							

к/к	к/к	<i>Йогурт фруктовый</i>	200	8	3	28,8	180
		<i>Итого за 2-й ужин:</i>		8	3	28,8	180
		<i>Итого за день:</i>		109,96	104,87	609,94	3037,1
Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
9-й день							
ЗАВТРАК							
2008	184	<i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром</i>	200/10/ 10	7	7,87	44,5	277,5
2008	15	<i>Колбаса п/к</i>	20	3,44	6,8	0,08	14,4
2008	13	<i>Масло сливочное</i>	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	430	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за завтрак:</i>		15,86	28,94	89,96	625,2
ОБЕД							
2008	41	<i>Салат витаминный</i>	100	1,2	5,2	9,5	90
2008	99	<i>Борщ из свежей капусты с курой</i>	250/10	6,4	4,5	18,6	141
2008	239	<i>Котлета рыбная</i>	120	15,6	25,12	18	271,3
2008	216	<i>Картофель тушеный</i>	150	2,9	4,7	23,5	148
2008	399	<i>Компот из апельсинов</i>	200	0,5	0	31,5	128
к/к	к/к	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	70	11,2	0,2	49	254,96
		<i>Итого за обед:</i>		37,8	30,22	150,1	1013,16
ПОЛДНИК							
2008	453	<i>Пирожок с яблоком</i>	100	5,5	5,15	43,83	243,39
к/к	к/к	<i>Апельсин свежий</i>	200	0,5	0	39,4	340
к/к	к/к	<i>Напиток фруктовый</i>	200	0,1	0,3	16,1	0,1
		<i>Итого за полдник:</i>		6,1	5,46	99,32	469,33
УЖИН							
к/к	к/к	<i>Огурец свежий</i>	100	1,6	6,3	7,4	90,8
2008	346	<i>Капуста тушеная</i>	200	6,33	7,16	16,33	155
2008	307	<i>Птица отварная</i>	100	33,84	8,54	0,96	218,4
2008	430	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	193,4
		<i>Итого за ужин:</i>		47,9	23,92	69,97	685
2-Й УЖИН							
к/к	к/к	<i>Молоко 2,5% жирности</i>	200	6,1	3	10,1	113
		<i>Итого за 2-й ужин:</i>		6,1	3	10,1	113
		<i>Итого за день:</i>		112,95	91,54	419,4	2965,69
Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
10-й день							

ЗАВТРАК							
2008	215	Омлет с сыром	120	13,9	21,6	2	259
2008	213	Колбаса п/к	40	5,1	4,5	0,3	63
2008	13	Масло сливочное	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за завтрак:		24,42	40,37	47,68	655,3
ОБЕД							
2008	51	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,68	12,12	7,92	147,6
2008	65	Суп картофельный с вермишелью и птицей	250	1,5	4,4	4,1	165
2008	311	Плов из птицы	250	29,83	22,83	36,93	510
2008	402	Компот из апельсинов	1/200	0,6	0,1	31,7	113
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	11,2	0,7	49	234,96
		Итого за обед:		44,91	40,15	129,65	1170,56
ПОЛДНИК							
2008	453	Ватрушка с творогом	100	10,5	7,7	33,3	230,9
к/к	к/к	Яблоко свежее	180	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	Напиток фруктовый	200	0,72	0,72	176,4	84,6
		Итого за полдник:		11,72	8,42	249,1	455,5
УЖИН							
2008	35	Салат из свежей капусты	100	1,68	6,96	10,44	216,08
2008	277	Биточек школьный с белым соусом	100/50	16,8	24,36	12,52	232
2008	322	Греча отварная	1/150	3,1	4,6	37,7	203
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за ужин:		26,9	37,74	105,94	871,88
2-Й УЖИН							
к/к	к/к	Кефир 2,5% жирности	200	5,9	5,1	8	100
		Итого за 2-й ужин:		5,9	5,1	8	100
		Итого за день:		113,85	131,78	540,37	3203,24
Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
11-й день							
ЗАВТРАК							
2008	184	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,1	12,6	49,63	263,5
2008	14	Сыр твердый	15	3,52	4,56	0	56,17

2008	13	Масло сливочное	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за завтрак:		17,04	31,43	95,01	652,97
		ОБЕД					
2008	47	Салат из красной фасоли	100	7,5	5,7	14,7	140
2008	95	Суп овощной с курой и сметаной	250/12/ 10	9,5	8,7	11,6	168,8
2008	259	Гуляш из говядины	75/75	23,55	23,85	4,65	327
2008	325	Рис припущенный	1/150	3,7	6,3	32,8	203
2004	638	Компот из изюма	1/200	0,06	0	31,4	129,36
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	11,2	0,7	49	234,96
		Итого за обед:		55,51	45,25	144,15	1203,12
		ПОЛДНИК					
к/к	к/к	Печенье обогащенное	50	3,75	6	37,5	208,5
к/к	к/к	Банан. свежий	200	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	Напиток фруктовый	200	3	1	42	192
		Итого за полдник:		7,25	7	118,9	540,5
		УЖИН					
2012	40	Салат из моркови и яблока	100	1,08	6,24	9,48	98,3
2008	252/316	Рыба запеченная в сметанное соусе (гарнир картофельный отварной)	280	17	17,3	23	492,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за ужин:		23,4	25,36	77,76	811,7
		2-Й УЖИН					
к/к	к/к	Йогурт фруктовый	200	8	3	28,8	180
		Итого за 2-й ужин:		8	3	28,8	180
		Итого за день:		111,2	112,04	464,62	3388,29
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
12-й день							
		ЗАВТРАК					
2008	164	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	6,4	2,3	19	228
2008	15	Колбаса п/к	20	3,44	6,8	0,08	74,4
2008	13	Масло сливочное	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107

к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за завтрак:</i>		16,76	24,67	77,56	705,3
		ОБЕД					
2008	58	<i>Сельдь с гарниром</i>	40/80	7,26	17,22	7,62	208,94
2008	91	<i>Рассольник домашний с птицей и сметаной</i>	250/12/10	2,6	3,4	11,4	127
2008	284	<i>Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе</i>	100/50	23,74	25,99	16,99	397,5
2008	331	<i>Макароны отварные</i>	150	5,43	5,83	31,13	197,02
2008	402	<i>Компот из сухофруктов</i>	1/200	0,6	0,1	31,7	113
к/к	к/к	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	70	11,2	0,7	49	234,96
		<i>Итого за обед:</i>		51,33	53,24	147,84	1278,42
		ПОЛДНИК					
к/к	к/к	<i>Вафля обогащенная</i>	50	3,75	6	37,5	208,5
к/к	к/к	<i>Апельсин свежий</i>	200	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	<i>Напиток фруктовый</i>	200	0,1	0,3	16,1	86
		<i>Итого за полдник:</i>		4,35	6,3	93	434,5
		УЖИН					
2008	19	<i>Салат из свежих огурцов</i>	100	0,7	10,1	2,3	103
2008	325	<i>Рагу из мяса птицы</i>	250	25,71	16,2	24,14	345,71
2008	430	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за ужин:</i>		31,73	28,12	71,72	669,51
		2-Й УЖИН					
к/к	к/к	<i>Молоко 2,5% жирности</i>	200	6,1	3	10,1	113
		<i>Итого за 2-й ужин:</i>		6,1	3	10,1	113
		<i>Итого за день:</i>		110,27	115,33	400,22	3200,73
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
13-й день							
		ЗАВТРАК					
2008	184	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром</i>	200/10/10	8,1	12,6	49,63	263,5
208	213	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,5	0,3	63
2008	13	<i>Масло сливочное</i>	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	433	<i>Какао на молоке</i>	200	2,9	2,5	14,8	134
к/к	к/к	<i>Батон обогащенный</i>	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		<i>Итого за завтрак:</i>		21,52	33,87	110,84	756,4

ОБЕД							
2008	41	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90
208	97	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	14,04	8,84	16,47	147,32
2008	258	Жаркое по-домашнему с говядиной	1/250	16,9	16,1	1,34	443,33
2008	402	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	31,7	113
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	11,2	0,7	49	234,96
		Итого за обед:		43,94	30,94	108,01	1028,61
ПОЛДНИК							
2008	471	Булочка домашняя	100	6,6	12,4	55,8	360
к/к	к/к	Яблоко свежее	180	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	Напиток фруктовый	200	0,72	0,72	176,4	84,6
		Итого за полдник:		7,82	13,12	271,6	584,6
УЖИН							
2008	62	Салат дальневосточный из морской капусты	100	1,8	5,3	10,8	98,4
2008	331	Макаронны отварные	150	5,43	5,83	31,13	197,02
2008	254	Сосиска отварная	50	5,6	12,2	0,6	133
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за ужин:		18,15	25,15	87,81	649,22
2-Й УЖИН							
к/к	к/к	Кефир 2,5% жирности	200	5,9	5,1	8	100
		Итого за 2-й ужин:		5,9	5,1	8	100
		Итого за день:		97,33	108,18	586,23	3118,83
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углев. гр.	Эн. цен. ккал.
14-й день							
ЗАВТРАК							
2008	211	Макаронны с сыром	200/15	10,9	18,15	41,7	375,3
2008	15	Колбаса п/к	20	3,44	6,8	0,08	74,4
2008	13	Масло сливочное	10	0,1	12,45	0,1	112,5
2008	433	Какао на молоке	1/200	2,9	2,5	24,8	134
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за завтрак:		22,66	41,72	102,66	879,6
ОБЕД							
2008	42	Салат витаминный с зеленым горошком	100	1,8	18,12	10,2	210

2008	101	Суп с макаронными изделиями	250	7,5	7,4	23	169
2008	322	Каша гречневая	1/150	3,1	4,6	37,7	206
2008	290	Печень по-строгановски	100	17,8	7	12,4	384
2008	402	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,7	113
к/к	к/к	Хлеб ржанопшеничный	70	11,2	0,7	49	234,96
		Итого за обед:		41,9	37,92	164	1316,96
		ПОЛДНИК					
к/к	к/к	Печенье обогащенное	50	3,75	6	37,5	208,5
к/к	к/к	Банан свежий	200	0,5	0	39,4	140
к/к	к/к	Напиток фруктовый	200	3	1	42	192
		Итого за полдник:		7,25	7	118,9	540,5
		УЖИН					
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	1,92	12,12	8,88	99,6
2008	325	Рис отварной	1/150	3,7	6,3	32,8	203
2008	359	Гуляш из говядины	75/75	23,55	23,85	4,65	327
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,3	37,4
к/к	к/к	Батон обогащенный	70	5,32	1,82	35,98	183,4
		Итого за ужин:		34,49	44,09	91,61	850,4
		2-Й УЖИН					
к/к	к/к	Йогурт фруктовый	200	8	3	28,8	180
		Итого за 2-й ужин:		8	3	28,8	180
		Итого за день:		114,3	133,73	505,97	3767,46