

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора
КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум»
А.В. Осипова



**Цикличное меню
столовой**

КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум».

Сезон: **ОСЕНЬ-ЗИМА**

Вторая неделя

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал. вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник													
<i>Обед</i>													
282	Щи с картофелем	250	2,64	6,7	14,49	195	0,51	45		73	65,3	36,8	1,5
1011	тефтель, соус красный	50/50	14,6	12,9	7,6	387	4,1	26,5	2,85	38	312	26	7,01
	Макароны отварные	200	6,5	4,9	26,4	156	0,25	26	0,03	41	22	33	1,18
1113	Чай	200	0,2		14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,4
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Итого					1385							
<i>Ужин</i>													
548	Каша манная с маслом	300/5	9,7	13,7	61	497	0,35	1,58	0,08	228	185	46	1,34
1325	Расстегай «Московский»	100	19,5	6,85	75,9	472	0,45	0,6		32,5	94,5	66	1,8
1203	Чай	200	0,06		14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
	Хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Итого					3017							
<i>Обед Вторник</i>													
194	Икра свекольная	100	2,27	7,6	11,4	121	0,1	12		48	70	32	1,6
306	Суп гороховый	250	7	3	26	164	0,3	14		44	127	46	23
	Колбасные изделия отварные	75	4,9	9	36	837	0,4		0,1	37	131	49	4
946	Картофельное пюре	200	1	-	33	129	0,1	0,8		32	29	21	0,1
	Хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Пряник	50	5	3	20	288	0,8			21	61	11	0,9
<i>Ужин</i>													
	Плов с мясом	250	20,7	20,2	58,9	477	0,28	5,7		62	247	38	3,89
1307	Булочка дорожная	100	15,4	21,2	48	513	0,5	0,4	0,4	255	319	54	1,5
1203	Чай	200	0,2	0,006	15	86	0,11	0,09	0,02	12	70	14	1,02
	хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Итого					3081							

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал. вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Среда												
	<i>Обед</i>												
307/883	Суп картофельный с лапшой	250	16,6	9,3	20,2	202	0,2	2,3	0,1	50	145	39	1,9
887	Рагу из птицы	325	26,8	17,5	37,1	850	0,57	10,1	0,12	91	429	98	5,47
1203	Чай	200	0,1		31,5	108				02			0,03
	Хлеб/ печенье	50/50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	<i>Ужин</i>												
347	Картофель тушеный с мясом	250	8,1	10,8	93,6	748	0,39	16,7	0,04	78,8	115	53	1,93
	Кисель	200	0,1		31,5	118				0,2			0,03
	Пирог с картофелем	100	6,11	5,03	38,8 7	447							
	Хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Итого					3007							
	Четверг												
	<i>Обед</i>												
329	Суп картофельный с крупой	250	3,1	0,3	27,2	118	0,26	20		52	98	91	1,4
640	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	15,9	8,18	7,47	486	0,27	6,6		50	36	75	1,52
946	Картофельное пюре	200	6,5	4,9	26,4	156	0,25	26	0,03	41,1	21,9	32,7	1,18
1203	Чай	200	2,6	1,89	22,8	104	0,08	0,5	0,01	69	65	7	0,52
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	<i>Ужин</i>												
565 (2колоска)	Макароны отварные с овощами.	275	13,8	15,4	53,2	394/548	0,54	0,5	0,2	127	201	70	2,61
	Яйцо отварное	1(40)	0,4		11,3	46	0,04	13		16	11	9	2,2
1203	Чай	200			14	56							
	Хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Булочка дорожная	100	7,6	5,0	56,4	488	0,27			25	85	33	1,5
	Итого					3000							
	Пятница-обед												
262	Борщ	250	2,49	6,04	31,5	137	0,41	30		717	68	79	1,62
1260	Гуляш, картофельное пюре	50/200	22,8	11,9	43,6	927	0,45	178	0,04	63	250	49	3,67
1203	Чай	200	1		23,4	94	0,02	4		16	18	10	0,4
	Хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	<i>Ужин</i>												
495	Картофель отварной	200	7,3	12,3	83	622	0,44	41	0,09	114	171	61	2,16
	Чай	200	0,06		14	158		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
	Хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	17,5	1,6
	Итого					3125							

Утверждаю:
Исполняющий обязанности директора
КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум»

А.В. Осипова



Циклическое меню для детей-сирот в столовой КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум».

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Первая неделя

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал. Вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Понедельник														
Завтрак														
494	Вареники ленивые отварные	200	19,2	0,2	4	412	0,78		0,12	16,4	280	36,6	2,44	
1203	Чай	200	0,2	0,006	15	86	0,11	009	002	12	70	14	1,02	
Обед														
297	Рассольник «Ленинградский»	250	3,4	6,8	14	158	0,18	9,2		23,8	85	31	1,4	
856/1011	Котлета «Московская», соус красный основной	82/50	15,9	14,4	10,7	261	0,11	0,09	0,02	22	102	22	1,02	
	Макароны отварные	200	6,5	4,9	26,4	156	0,25	26	0.003	41	22	33	1,18	
1203	Чай	200	0,2		14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,4	
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6	
Полдник														
	Рулет	1(200)	4	16	60	398								
	Сок	200	0,5		17,3	57	0,4	4		15	21	10	1,3	
	Апельсин	200	0,4		11,3	46	0,4	13		16	11	9	2,2	
Ужин														
830	Рагу с мясом	310	17,2	14,8	36	462	0,37	1,3	0,2	93	185	23	2,6	
1325	Расстягай «Московский»	100	15,5	6,85	45,9	184	0,45	0,6		32,5	94,5	66	1,8	
1203	Чай	200	0,2	0,1	15	78		2,8		8	10	5	1	
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6	
	Йогурт /печенье	1/50	5,6/ 5	0,1 8/3	36/2 0	172/188	0/0.8	6.7/ 0	3.2/0	14.8/ 21	0/61	0.7/1 1	0/0. 9	
	Итого					3220								

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал. вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	ВТОРНИК												
	Завтрак												
364	Суп молочный с лапшой	300/10	7,3	12,3	83	322	044	41	009	114	171	61	2.16
	Булочка дорожная с маслом	100/10	7,6	5,0	56,4	288	0,27			25	85	33	1,5
1203	Чай	200	0,2	0,006	15	86	811	0.09	0.02	12	70	14	0.8
	Обед												
194	Икра свекольная	200	2.3	1.6	12.33	100	0.03	7	68	38.24	59	18	1.77
307	Суп лапша с фрикадельками	250/50	11,8	8,5	26,3	219	0,32	34	0,02	28,6	170	45	2,52
712	Мясо отварное	50	19,2	50,2	4	312	0,78		0,12	16,4	280	36,6	2,44
946	Картофельное пюре	200	7,5	5.9	36.4	176	025	26	0.02	51	32	37	2.18
1203	Какао	200	3,52	3.72	48	125	0.04	1,3	0.01	122	90	14.6	0,56
	Хлеб\пряник	100\50	7,6/5	0,6/2,8	52/18	233/166	0,2/0,6			26/16	83/48	35/10	1,6/0,7
	Полдник												
	Вафли	200	0,32	0,32	73,6	276	0,024	8	4	0,16	0,32	72	17.6
	Сок	200	0,5		17,3	67	0,04	4		15	21	10	1,3
	Яблоко	200	0,8	0.4	9,8	64	0,04	20	10	10	22	18	8.8
	Ужин												
933	Каша пшеничная молочная	300/10	14,6	12,9	7,6	187	4,1	26,5	2,85	38	312	26	7,01
102	Корж молочный	75	7.6	5.0	56.4	288	027			26	85	33	1.5
	Конфеты	100	1.9	11.2	77	208							
1203	Чай	200	0,2		14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,4
	Хлеб	100	3,8	0,3	26	116	0,1			13	41,5	17.5	0,8
	Итого					3351							
	Среда												
	Завтрак												
	Хлопья кукурузные	100	5.4	4.6	38.2	309			0.03	13.5	60.8	23.3	1.1
1203	Чай	200	0,2		14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,4
	Йогурт	1шт	3,8	0,3	26	93	0,1			13	41,5	17,5	0,8
	Обед												
306	Суп фасолевый	250	7	3	26	164	0,3	14		44	127	46	23
894	Птица тушеная в красном соусе	150/50	20,5	29,1	1	363	0,15	0,01	0,13	22	307	30	3,4
565	Макаронны отварные	200	6	8	35	227				5,8			0,8
	Хлеб/ печенье	100/50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Какао	200	0,04		24,76	94	0,01	1.8		6,4	3,8		1,8

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал. вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Пятница												
	Завтрак												
933	Каша рисовая молочная	300/10	9,7	13,7	61	293	0,35	1,58	0,08	228	185	46	1,34
1203	Чай	200	6	6,6	9,8	121	0,16	2,74		252,8			0,22
	Пирог с повидлом	100/20	16,5	7,85	46,9	230	0,46	0,7		33,5	95,5	68	1,9
	Обед												
388	Уха рыбацкая	250	11,6	6,3	19,8	115	0,16	19,5	0,02	39	61	13	0,97
715	Колбасные изделия	150	12,8	44,4	3	365	0,44		0,02	18,5	420	54,9	3,66
940	Макароны отварные, соус красный	200/50	6	8	35	227			0,03	5,8			0,8
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Сок	200	0,5		17,3	87	0,04	4		15	21	10	1,3
	Полдник												
	Вафли	200	0,64	0,64	147,2	452	0,048	16	8	0,32	0,64	144	35,2
	Сок	200	0,5		17,3	67	0,04	4		15	21	10	1,3
	Апельсин	200	0,4		11,3	46	0,04	16		16	11	9	2,2
	Ужин												
423	Картофель отварной	250/10	6	0,12	48,9	231		60		30	174	69	0,27
	Яйцо вареное	1(40)	5,08	4,6	0,28	63	0,03		104	22	76,8	4,8	1
	Чай	200	0,2		14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,4
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Капуста тушеная с овощами	250	20,5	29,1	1	343	0,15	0,01	0,13	22	307	30	3,4
	Итого					3233							

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора
КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум»

А.В. Осипова



Циклическое меню для детей-сирот в столовой КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум».

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Вторая неделя

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал. вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Понедельник													
<i>Завтрак</i>													
588	Омлет	110	17	15,3	3,5	409	0,12		400	55	158	20	4
1203	Чай	200	3,52	3,72	48	145	0,04	1,3	0,01	122	90	14,6	0,56
715	Колбасные изделия	100	7,3	12,3	83	322	44	41	9	114	171	61	2,16
	Хлеб	50	3,8	0,3	26	166	0,1			13	41,5	17,5	0,8
<i>Обед</i>													
282	Щи с картофелем	250	2,64	6,7	14,49	195	0,51	45		73	65,3	36,8	1,5
1011	Тефтель, соус красный	100/50	19,5	20,7	32,9	329	0,55	66	0,04	88	246	48	4,0
	Макаронные изделия	200	6,5	4,9	26,4	156	0,25	26	0,003	41	22	33	1,18
1203	Чай	200			14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,4
	Хлеб/печенье	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
<i>Полдник</i>													
	Йогурт	1(100)	3,8	0,3	26	63	0,1			13	41,5	17,5	0,8
	Сок	200	0,5		17,3	67	0,4	4		15	21	10	1,3
	Яблоко	200	0,4		11,3	46	0,4	13		16	11	9	2,2
<i>Ужин</i>													
548	Каша манная с маслом	300/10	9,7	13,3	61	393	0,35	1,85	0,08	228	185	46	1,34
1325	Расстягай «Московский»	100	15,5	6,85	45,9	184	0,45	0,6		32,5	94,5	66	1,8
1203	Чай	200	0,06		14	163		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
	Хлеб	100	3,8	0,3	26	166	0,1			13	41,5	17,5	0,8
	Итого					3133							
ВТОРНИК													
<i>Завтрак</i>													
602/1 301	Блины с творогом	250/150	25,3	26,3	83	409	0,44	0,12	52	30,8	79,5	16,1	0,72
1203	Чай	200	3,52	3,72	48	145	0,04	1,3	0,01	122	90	14,6	0,56

№ реп.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал.вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
194	Икра СВЕКОЛЬНАЯ	200	2,3	1,6	12,33	154	0,03	7	68	38,24	59	18	1,77
306	Суп гороховый	250	7	3	26	164	0,3	14		44	127	46	23
827	Гуляш	100	11,52	1,28	2,64	368,16	0,04	1,18	7,2	11,05	106,66	14,81	1,56
946	Картофельное пюре	200	4,9	9	36	237	0,4		0,1	37	131	49	4
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Пряник	50	5	3	20	188	0,8			21	61	11	0,9
1203	Чай	200	1		33	123	0,1	0,8		32	29	21	0,3
	Полдник												
	Кекс	200	4	16	60	498							
	Сок	200	0,5		17,3	67	0,4	4		15	21	10	1,3
	Яблоко	200	0,4		11,3	46	0,04	13		16	11	9	
	Ужин												
828	Плов с курицей	250	20,7	20,2	58,9	477	0,28	5,7		62	247	38	3,89
1307	Булочка дорожная	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27			26	85	33	1,5
1203	Чай	200	0,2	0,006	15	86	0,11	0,09	0,02	12	70	14	1,02
	Хлеб	50	3,8	0,3	26	166	0,1			13	41,5	17,5	0,8
	Итого					3095,16							
	Среда												
	Завтрак												
	Хлопья кукурузные	100	4,76	7,24	29,81	376							
	Йогурт	1 шт	3,8	0,3	26	93	0,1			13	41,5	17,5	0,8
1203	Чай	200			14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,4
	Обед												
308/883	Суп картофельный с лапшой	250	16,6	3,9	20,2	202	0,2	2,3	0,1	50	145	39	1,9
887	Рагу из птицы	325	26,8	17,5	37,1	450	0,57	10,1	0,12	91	429	98	5,47
	Сок	200	0,5		17,3	167	0,4	4		15	21	10	1,3
	Хлеб/ печенье	100/50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Полдник												
	Печенье	200	15,2	30,6	130	260							
	Сок	200	0,5		17,3	87	0,04	4		15	21	10	1,3
	Апельсин	200	0,8		22,6	46	0,08	32		32	22	18	4,4
	Ужин												
347	Картофель тушеный с мясом	250	8,1	10,8	93,6	546	0,39	16,7	0,04	78,8	115	53	1,93
	Пирог с картофелем	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27			25	85	33	1,5
1203	кисель	200	0,1		31,5	118				0,2			0,03
	Хлеб	50	3,6	0,3	26	166	0,1			13	41,5	17,5	0,8
	Итого					3159							
	Четверг												
	Завтрак												
619	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200\30	7,3	12,3	83	322	0,44	41	0,09	114	171	61	2,16
1203	Чай	200	3,52	3,72	48	145	0,04	1,3	0,01	122	90	14,6	0,56

№ реп.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал.вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
304	Суп картофельный с крупой	250	3,1	0,3	27,2	118	0,26	20		52	98	91	1,4
640	Рыба тушеная в томате с овощами	150/75	47,7	24,54	22,41	310	0,81	19,8		150	108	225	4,56
946	Картофельное пюре	200	6,5	4,9	26,4	156	0,25	26	0,03	41	22	33	1,18
	Чай	200	1		33	123	0,1	0,8		32	29	21	0,3
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Полдник												
	Пряник	200	7,2	16	66,14	446							
	Сок	200	0,5		17,3	67	0,4	4		15	21	10	1,3
	Яблоко	200	0,4		11,3	46	0,04	13		13	11	9	2,2
	Ужин												
565	Макароны отварные с овощами	275	13,8	15,4	53,2	394	0,54	0,5	0,2	127	201	70	2,61
	Хлеб	50	3,8	0,3	26	166	0,1			13	41,5	17,5	0,8
1203	Чай	200			14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
	Конфеты	100	1,9	11,2	77	406							
	Яйцо отварное	2(40)	0,4		11,3	46	0,04	13		16	11	9	2,2
	Пятница	Итого				3074							
	Завтрак												
1306	Блины с повидлом	300/20	7,6	0,6	52	433	0,2			26	83	35	1,6
1203	Чай	200	6	6,6	9,8	121	0,16	2,74		252,8			0,22
	Обед												
262	Борщ	100/200	2,49	6,04	31,5	187	0,41	30		717	68	79	1,62
1260	Гуляш\картофельное пюре	50\200	45,6	23,8	87,2	554	0,9	356	0,08	126	500	98	7,34
	Сок	200	0,5		17,3	67	0,4	4		15	21	10	1,3
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
	Полдник												
	Вафли	100	0,32	0,32	73,6	276	0,024	8	4	0,16	0,32	72	17,6
	Кефир	200	0,5		17,3	67	0,04	4		15	21	10	1,3
	Яблоко	200	0,4		11,3	46	0,04	13		16	11	9	2,2
	Ужин												
495	Картофель отварной	300	7,3	12,3	83	322	0,44	41	0,09	114	171	61	2,16
1203	Чай	200			14	58		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
	Хлеб	100	3,8	0,3	26	166	0,1			13	41,5	17,5	0,8
342	Капуста тушеная	250	20,5	29,1	1	543	0,15	0,01	0,13	22	307	30	3,4
	Итого					3142							

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора
КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум»

А.В. Осипова

**Цикличное меню
столовой**

КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум».

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Первая неделя

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минерал.вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Понедельник													
Обед													
297	Рассольник «Ленинградский»	250	3,4	6,8	14	258\190	0,18	9,2		23,8	85	31	1,4
856/1011	Котлета «Московская», соус красный	82/50	6,9	11,9	11,7	361	0,11	0,09	0,02	22	70	14	1,02
	Макароны отварные	200	6,5	4,9	26,4	156	0,25	26	0.003	41	22	33	1,18
1203	Чай	200			14	158		2,8		2,8	1,5	0,8	0,4
	Хлеб	100	3,8	0,3	26	166	0,1			13	42	18	0,8
Ужин													
445/101	Рагу из овощей	255	4,9	11,3	36	562	0,37	51		93	135	72	2,6
1325	Расстегай «Московский»	100	15,5	6,85	45,9	284	0,45	0,6		32,5	94,5	66	1,8
1203	Чай	200			14	58	0,1	0,8		32	29	21	0,3
	Хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
Итого 3019													
ВТОРНИК													
Обед													
194	Икра свекольная	100	2,56	7,6	14,3	132	0,08	15,8		59,1	61,6	34,8	1,72
307	Суп лапша с фрикадельками	250/35	11,8	8,5	26,3	419	0,32	34	0,02	28,6	170	45	2,52
946	Картофельное пюре	200	6,5	4,9	26,4	276	0,25	26	0.03	41	22	33	1.18
	Какао	200	3,52	3,72	48	125	0,04	1,3	0.01	122	90	14,6	0,56
	Пряник	50	0,32	0,3	73,6	276	0,024	8	4	0,16	0,32	72	17,6
	Хлеб	100	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
Ужин													
933	Каша пшеничная молочная	300/5	14,6	12,9	7,6	287	4,1	26,5	2,85	38	312	26	7,01
102	Корж молочный	75	7,6	5,0	56,4	488	0,27			26	85	33	1,5
1203	Чай	200	0,1		31,7	118				0,2			0,03
	Хлеб	50	7,6	0,6	52	233	0,2			26	83	35	1,6
Итого 3001													
Среда ОБЕД													
306	Суп фасолевый	250	7	3	26	164	0,3	14		44	127	46	23
894/1011	Птица тушеная в красном соусе	75/50	20,5	29,1	1	443	0,15	0,01	0,13	22	307	30	3,4
688	Макароны отварные	200	6	8	35	227				5,8			0,8
	Хлеб/печенье	50/50	12	2,9	66	166\353	0,6			18	42	18	0,9

1203	Чай	200	3,8		24,7	194	0,01	1,8		6,4	3,8		1,8
	Ужин												
715	Капуста тушеная с мясом	100	20	20	27	336	04	114		121	100	57	4,5
946	Картофельное пюре	200	15,2	4,9	26,4	156	025	26	0,03	41	22	33	1,18
	Кисель	200	0,1		31,5	108				02			0,03
	Хлеб	50	0,8	4,6	82	233	3,2			46	83	35	1,6
	Итого					3101							
	Четверг-Обед												
275	Борщ	250	2,46	6,04	3,5	137	0,41	30		717	68	79	1,62
669/1024	Котлета рыбная, соус белый	75/50	2,46	6,7	5,9	439	0,24	1,65		30,7	12,7	66	0,86
946	Картофельное пюре	200	15,2	4,9	26,4	156	025	26	0,03	41	22	33	1,18
1203	Компот из с-ф	200	6,5		33	123	0,1	0,8		32	29	21	0,3
	Хлеб	100	17,6	0,6	52	233	0,2			26	84	36	01,6
	Ужин												
	Каша рисовая	300	20,7	20,2	58,9	477	0,28	5,7		62	247	38	3,89
1203	Чай	200	20,7		14	158		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
	Пряник	60	0,03	4,6	46,3	408							
	Хлеб	50	0,6	3,8	96	163\302	0,1			13	41,5	17,5	0,8
	Итого					3000							
	Пятница-Обед												
	Огурец свежий	100	1,3	0,1	1,5	38							
388	Уха рыбацкая	250/20	11,6	6,3	19,8	315	0,16	19,5	002	39	61	13	0,97
715	Колбасные изделия	100	9,6	35,3	6	487	1,17		0,18	15,5	87	24,9	2,66
940	Макаронны отварные, соус красный	200/50	6	8	35	247			0,03	5,8			0,8
	Хлеб	100	5,4	0,3	26	233\256	0,1			13	42	18	0,8
1203	Чай	200	3,8		38	167	0,04	4		15	21	10	1,3
	Ужин												
423	Картофель отварной	250	5,22	8,6	50,9	234\486	0,44	51	0,05	53	152	69	2,38
	Чай	200	0,1		17	118	0,1	0,8		32	29	21	0,3
	Хлеб	50	1	0,3	26	233\276	0,1			13	42	18	0,8
	Итого					3089							

Используемая литература .

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.Автор .составил:А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,-к.;Арий.2012-680с.;ил. ООО"Издательство"Арий",2011г.

2.<<Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания>> , И.МСкурихин. В.А Тутельян.