

«Согласовано»  
 Медицинский работник  
 Заведующая здравпунктом

«Утверждаю»  
 Директор ОГБПОУ  
 «Рязанский железнодорожный колледж»

\_\_\_\_\_ В.П.Азарова

\_\_\_\_\_ И.А.Филатов.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года.

**10-ти дневное меню-раскладка  
 Областного государственного бюджетного профессионального  
 Образовательного учреждения  
 «Рязанский железнодорожный колледж»  
 на 2022-2021 учебный год.**

**1-ый день**

№ рец. По сбор. 1959г.	Наименование Блюда Приём пищи	Основные компоненты	Выход в гр Кол-во	Выход в г Прод.	Белки в г общие	Жиры В г Общие	углевод ы	Калори и	Витамины в м г				Минеральные вещества в г			
									В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
65	<b>Завтрак 7.30</b> Суп молочный с вермишелью	Молоко 3,2% Сахар Вермишель Слив.масло	200 5 50 5	300	23,4	11,7	77	567,31	0,124	2,7	0,25		190	97	34	0,45
226	Какао с молоком	Молоко 3,2% Сахар какао	150 15 0,1	200	13	9,7	12	149,7	0,127					74	36	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный Масло сливочное	100 20	100/20	2,74	0,95	13,4	169,7	0,174		0,1		77	47		2,5
Итого калорийность 886,71																

54	<b>Обед 13.30</b> Суп с клецками с мясом	Говядина Мука пшеничная Молоко 3,2% масло растительное Морковь Лук Картофель	25 35 50 5 10 10 200	500/10	23,3	2,7	31,7	148,4	0,173	13,1	0,15	2,7	21 2	40 1	97	2,7
102	Солянка овощная с говядиной	Капуста свежая Говядина 1 сорт Масло раст. Морковь Лук Томат.паста	500 100 5 20 10 10	300/50	12,2	3,7	6,7	267,7	0,197	4,2	0,12	3,5	64	30 8	63	4,7
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99	0,047							
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	80 100	180	3,75 0,6	1,45 1,1	24,4 5 41	132 206	0,014				67	27 0	8	1,5
Итого калорийность : 853,1																
114	<b>Полдник 16-00</b> Омлет с колбасой	Молоко 32,2% Яйцо С-1 Масло слив. Мука пшеничная колбаса	30 1 3 3 75	55/74	10	20,24	17,5 6	184	0,094		0,02		19 4	17 4	37	0,7
	Кефир 3,2% сухари	Кефир 3,2% сухари	200 40	200 40	2,1 2,8	3,6 3,6	0,17 25,4	102 128		0,01 7			34	13	174 7	1,2

							5							5		
Итого калорийность : 414																
	<b>Ужин 19-00</b> Салат овощной	Огурцы свежие Помидоры свежие Масло раст. лук	50 50 3 5	100	1,1	0,9	5,8	37,1	0,12	2,6	0,1	2,8	10 9	15 8	2,6	2,7
137 74	Картофельное пюре с тушеной рыбой в сметане	Картофель Молоко 3,2% Масло слив. Рыба свежая Масло растит. Лук Морковь Сметана 25%	500 30 5 180 10 20 20 10	300/140	0,6	22,2	13,7	423,69	0,264	4	0,16	4,9	10 6	28 7	28	4,141
	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200		0,05	10	77								
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Масло слив. Сыр Хлеб ржаной	100 20 50 50	100/20/50	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3
	яблоко	яблоко	250	220	1		28,2 5	110		40		15		1		
Итого калорийность: 960,29																
<b>Итого общее: 3114,10</b>																
Общее:			3000,05		110,13	105,965	388,96		1,4	71	0,9	12	12 0	18 0	296	17
<b>2-ой день</b>																

179	<b>Завтрак 7.30</b> Пшеничная Каша	Пшено Молоко3/2% Сахар Масло слив.	50 200 5 5	300	36	29,3	67	521,3	0,135	3,5	0,3		16 0	87	47	0,8
226	Какао с молоком	Какао Молоко 3,2% сахар	0,1 150 15	200	13	9,7	12	149,5	1,127		0,15		14 5	74	37	0,7
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	100 20	100/20	7,74	20,95	13,4	169,7	0,197		0,1		74	47		2,7
	груша	груша	250	220	0,79		20,1	90,1	0,275	10		17	14 2	59		0,75
<b>Итого калорийность: 840,5</b>																
42	<b>Обед 13.30</b> Суп -рассольник с мясом со сметанной	Мясо- говядина 1 сорт Огурцы солёные Картофель Масло растительное Рис Лук Морковь Сметана 25%	25 30 200 5 15 10 10 10	500/10	10,3	19,7	7,4	265,1	0,115	20	0,2	4,3	18 0	38 0	91	3,7
74	Гуляш из говядины с гречкой	Гречка Мясо- говядина 1 сорт Масло слив. Масло растит.	80 100 5 5	300/75	20,1	3,9	68,7	294	0,097	7	0,120	3,3	30	39 3	57	2,7

		Лук	10													
		Мука пшеничная	10													
		Томатная паста	10													
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99	0,47							
	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	50	50	3,75	1,45	24,4	132								
		Хлеб ржаной	100	100	0,6	1,1	5 41	206	0,014				67	27 0	8	1,5
Итого калорийность: 996,1																
221	<b>Полдник 16.00</b> Омлет Хлеб ржаной	Молоко3,2% Яйцо С-1 Масло слив. Мука пшенич. Хлеб ржаной	30 1 3 3 50	100	21,7	2,19	9,7	271,4	0,091		0,17	3	84	16 1		1,66
136	Булочка с изюмом печёная	Мука Молоко3,2% Сахар Масло растит. Дрожжи изюм	80 30 5 5 0,15 10	115	4,1	1,2	38,2	220								
	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017					17 4		
Итого калорийность: 593,4																
157	<b>Ужин 19-00</b> Салат овощной	Свежие огурцы Зелёный горошек Масло растит.	100 50 5	110	1,1	0,9	8,8	37,1	0,55	3,5		1,1	74	19 7	20	1,8
137	Макароны	Макароны	80	300/140	11	12,2	17	321,5	0,047	17	0,110	2,2	32	80	18	1,2

	Отварные с маслом, сосиски отварные	Масло сливочное Сосиски говяжьи выс.	5 150										0			
226	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200	0,1	0,05	10	77	0,04							
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Масло сыр	50 50 20 50	50 50/20/50	0,45 2,8	0,829 3,6	30,7 5 33,7	154,5 158	0,14 0,12				27 27 43	19 20	4 4	0,1 0,3 0,25
	печенье	печенье	40	40	16,7	3	10,1	127,8					18			0,3

Итого калорийность: 875,9

Общее 3305,9

### 3-й день

182	<b>Завтрак 7.30</b> Геркулесовая молочная каша	Молоко 3,2% Геркулес Сахар Масло сливочн.	200 50 5 5	300	29	24,7	60	650,4	0,128	2,7	0,27		19 0	91	44	0,7
326	Кофейный напиток с молоком	Молоко 3,2% Сахар Кофейный напиток	150 15 0,1	200	33	10,1	12	141,7	0,118		0,19		13 9	74	35	0,7
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	100 20	100/20	2,74	0,95	13,4	169,7	0,174		0,1		77	47		2,5
	Яйцо вареное яблоко	Яйцо вареное яблоко	50 250	6,3 220	5,75 1	0,35		79 28,7						15		1

								5								
Итого калорийность: 1150,8																
48	<b>Обед 13.30</b> Суп вермишелевый С мясом	Вермишель Лук Морковь Картофель Масло растительное Томатная паста Куры1 кат.	20 10 10 200 5 10 10 50	500/25	2,77	1,97	65,4	211,3	0,173		0,12	4,1	19 7	39 7	81	3,3
155	Картофельное пюре с рыбной котлетой	Картофель Молоко 3,2% Масло слив. Масло раст. Мука пшеничная Яйцо Лук Рыба свежая	500 30 5 5 10 1/10 20 200	300/140	7,1	3,1	13,7	314,3	0,181	1,2	0,064	3	23 4	37 0	27	1,5
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	200	2,7		14,7	99	0,47						
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб Пшеничный Хлеб ржаной	50 100	50 100	6,5 0,45	2,9 0,45	40,9 30,7 5	264 154,5	0,041 0,14				34 37	13 5 13 5	7 7	1,2 0,4
Итого калорийность 958,8																
224	<b>Полдник 16.00</b> Запеканка творожно- манная со сметаной	Творог 9% Масло раст. Манка Яйцо С-1 Сметана Сахар	140 5 10 1/10 20 8	230	23,2	23	39	541,11	0,11		0,16	3,7	31 0	28 0	44	

		Масло слив.	2													
	Сок печенье	Сок печенье	200 40	200 40	16,7	3	10,1	88 127,8	0,07				17	14 2	18	0,3
Итого калорийность: 756,91																
157	<b>Ужин 19-00</b> Салат овощной	Огурцы свежие Помидоры свежие Зелёный горошек Масло растительное лук	50 50 50 3 5	110	1,1	0,3	12,7	37,1	0,085	2,4	0,11	1,1	10 9	17 4	21	1,1
145	Овощное рагу с мясом	Капуста Мясо говядина 1 кат. Лук Морковь Масло растит. Масло слив.	200 100 20 20 5 5	300/75	3,9	8,9	21,4	136	0,24	20	0,12	4,4	19 0	39 0	40	3,8
226	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200	0,1	0,05	10	77	0,04							
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Масло Сыр Хлеб ржаной	50 20 50 50	50/20/50 50	2,8	36	23,7	158	0,074				36	27	6,5	0,9
	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017					17 4		

Итого калорийность: 664,6

**Общее: 3531,11**

**4 –й день**



154	<b>Завтрак 7.30</b> Каша молочная гречневая	Гречка Молоко Масло слив. сахар	50 200 5 5	300	2,7	21,7	124	571,1	0,127	2,5	0,21		18 0	94	37	0,61
226	Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Сахар Молоко 3,2% Какао Масло слив. Хлеб пшеничный	15 150 0,1 20 100	200  100/20	13  2,74	7,7  0,95	12  1,34	149,7  169,7	0,116  0,174	  0,1	  0,1		15 1  77	74  47	41	0,58  1,9
	апельсин	апельсин	250	170	2,25		18,2 5	95	0,175	63,3				40		1,25
Итого калорийность: 985,5																
157	<b>Обед 13.30</b> Салат овощной	Капуста свежая Лук Морковь Масло растит.	100 5 10 3	100	1,1	0,9	8,8	37,1	0,097	17	0,15	2,1	53	15		1,8
													8			5
157	Борщ на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	Капуста Говядина 1 кат. Лук Морковь Картофель Масло растит. Томат. Паста Свекла сметана	200 100 10 20 200 5 5 70 20	500/50/20	3,9	8,9	21,4	250	0,24	20	0,12	4,4	19 0	39 0	40	3,8
216	Макаронны с мясным рулетом	Макаронны Говядина Масло растит. Лук	80 105 10 10	300/100	5,7	17,7	21,2	231,26	0,115	19	0,16	2,3	22 0	34 0	43	2,7

		Молоко Яйцо 1-с Морковь Хлеб пшеничный	10 1/10 15 10													
	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		10,7	99	0,047							
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 100	40 100	2,74 0,45	0,95 0,82	13,4 30,7 5	169,7 154,5	0,179 0,02				74 37	44 84	7	2,7 0,4
Калорий		941,56														
	<b>Полдник 16-00</b> Сок пряник	Сок пряник	200 40	200 40	27,7	3,0	22 10,1	88 127,8	0,07	0,09			17	14 2	18	0,3
237	Ватрушка с повидлом	Мука Молоко 3,2% Масло раст. Сахар Дрожжи повидло	80 30 5 5 0,15 30	80 30 5 5 0,15 30	4,6	4,3	51,2	250								
Итого калорийность:		465,8														
211	<b>Ужин 19-00</b> Гарнир из риса с рыбой запеченой	Рис Масло слив. Рыба свежая Масло растит.	80 5 150 3	300/120	37	13,8	43,7	524,81	0,011	13,2	0,15	5,9	16 8	20 2	33	3,25
	Яйцо варёное	Яйцо с-1	505		6,35	5,75	0,35	79								
	Помидор свежий	помидор	50	49												
226	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200	0,1	0,05	10	77	0,04							
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	50	50/20/50	2,8	36	23,7	158	0,021				15	87	7	1,2



		Сардельки	150													
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99	0,047							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	80	80	3,75	1,45	24,4	132								
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	100	100	0,6	1,1	5 41	206	0,014				67	27 0	8	1,5
	Итого	985,8														
	<b>Полдник 16-00</b>	Вафли	40	40	16,7	3	10,1	140,5								0,3
	Вафли	Вафли	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017							18 17 4
	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%														
204	Сырники со сладкой подливой	Мука пшеничная	35					41			0,02		62	27	47	1,3
		Творог 9%	140										0	0		
		Сахар	20													
		Масло слив.	5	200/40	14,2	33	15	383,61	0,110							
		Масло раст.	5													
		Яйцо С-1	1/10													
		кисель	15	40	0,2		11,0	17,0								
	Итого калорийность	684,11														
157	<b>Ужин 19-00</b>	Помидоры	100	110	10,8	0,75	10,7	31,2	0,097	3,3	0,07	1,1	11	15	61	2,4
	Салат овощной	Зелёный горошек	30										8	4		
		Лук	15													
		Масло растит.	3													
137 92	Картофельное пюре, курица порционная, запеченая	Картофель	500	300/100	0,6	2,2	23,7	257	0,011	15	0,17	2,7	23	19	34	1,7
		Мясо куриное	140										6	7		
		Молоко 3,2%	30													
		Масло слив.	5													

		Масло растит. Лук Морковь	5 20 20													
	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200	0,02	0,05	10	77	0,062				65			
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Масло слив. Сыр Хлеб ржаной	50 20 50 50	50/20/50 50	2,8 0,45	3,6 0,829	33,7 30,7 5	158 154,5	0,12 0,14				27 43 27	20 19	4 4	0,3 0,25 0,1
	банан	банан	250	250				130								
	Итого калорийность	807,7														
Общее		<b>3368,31</b>			111,54	106,01	382,2		1,324	69,89	0,934	11,8	1200	1789	284	16,97

**6- ой день**

182	<b>Завтрак 8-00</b> Геркулесовая молочная каша	Молоко 3,2% Геркулес Сахар Масло слив.	200 50 5 5	300	22	24,7	77	565,19	0,128	2,1	0,27		190	91	44	0,7
226	Какао с молоком	Молоко 3,2% Сахар какао	150 15 0,1	200	13	7,7	12	149,3	0,116		0,15		151	74	41	0,58
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочн.	100 20	100/20	6,74	0,95	13,4	169,7			0,14			41		
	Яйцо варёное	Яйцо С-1	1	1	6,35	5,75	0,35	79								
	Итого	963,19														

164	<b>Обед 13.30</b> Винегрет с сельдью	Свекла Картофель Лук Морковь Огурец солёный Горошек зелёный Масло растит. сельдь	70 100 5 30 30 30 3 50	150/32	5,8	9,4	4,3	124	0,109	18	0,09	2,7	11	17 1	51	2,2
46	Суп картофельный с фрикадельками	Картофель Говядина 1 сорт Масло растит. Лук Морковь Яйцо С-1	200 75 5 10 10 1/10	500/75	2,2	4,79	15,7	152,2	0,184	30		3,3	87	34 0	65	3,7
127	Голубцы тушеные с говядиной, сметаной	Капуста Лук Морковь Говядина 1 сорт Масло растит. Сметана 25 Рис	200 20 20 100 5 10 50	300/50	13,1	13,42	37,5 5	227	0,197	22	0,14	3,3	18 0	25 4	40	3,4
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		10,7	99	0,047							
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	80 100	180	3,75 0,6	1,45 1,1	24,4 5 41	132 206	0,014				67	27 0	8	1,5
	Итого	940,2														

	<b>Полдник 16-00</b> Сок печенье	Сок печенье	200 40	200 40	27,7	3	10,1	88 127,8	0,07	0,09			17			0,07
314	Плюшка печеная	Мука пшеничная Масло раст. Сахар Молоко 3,2% Дрожжи	80 5 5 30 0,15	1115	4,1	1,2	38,2	250								
	<b>Итого калорийность</b>	465,8														
157	<b>Ужин 19-00</b> Салат овощной	Огурец свежий Зелёный горошек Масло растит. Лук	100 50 3 3	110	1,1	0,9	8,8	37,1	0,151	14		1,1				1,2
184 67	Макаронны с гуляшом из говядины	Макаронны Говядина 1 сорт Лук Морковь Мука Томатная паста Масло растит. Масло слив.	80 100 20 20 10 10 5 5	300/75	4,4	5,7	88,7	140	0,115	2		3,8	13 0	34 6	61	1,4
226	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200		0,05	10	77								
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Масло слив.	50 20	50/20/50	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3

		Сыр Хлеб ржаной	50 50	50	0,45	0,82	30,7 5	154,5	0,14				0,4 3 27	19	4	0,25 0,1
	груша	груша	250	220	1		10,1	110	0,275	10				59		0,75
	Итого калорийность	676,6														
<b>Общее : 3045,79</b>																
<b>7-ой день</b>																
179	<b>Завтрак 7.30</b> Пшённая молочная каша	Молоко 3,2 % Пшено Масло сливочн. сахар	200 50 5 5	300	26	29,3	47	578,64	0,135	3,5	0,3		16 0	87	44	0,7
226	Кофейный напиток	Молоко 3,2% Сахар Кофейный напиток	150 15 0,1	200	2,74	10,1	12	141,7	0,127		0,14		14 5	74	38	0,5
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	100 20	100/20	2,74	0,95	13,4	169,7	0,174		0,1		77	47		2,5
	Яйцо	Яйцо С-1	1	1	6,35	5,75	0,35	79								
	Итого	969,04														
	<b>Обед 13.30</b> Салат овощной	Помидор свежий Огурец свежий Лук Масло растит.	50 50 5 3	110	2,9	0,75	4,65	21,2	0,097	0,07	0,17	1,1	67	16 8	61	2,2
39	Щи на мясном	Капуста	200	500/10	3,9	8,9	21,4	118	0,24	20	0,12	4,4	19	39	40	3,8



	бульоне с мясом, сметаной	Говядина 1 сорт Лук Морковь Масло растит. Томатная паста Сметана 25% картофель	25 10 10 5 5 10 200										0	0		
184 67	Гречка отварная с мясным рулетом	Гречка Говядина 1 сорт Масло слив. Масло растит. Лук Молоко 3,2% Яйцо 1-С Морковь Хлеб пшеничный	80 100 5 5 20 10 1/10 20 10	300/90	5,7	17,7	21,2	231,26	0,115	19	0,16	2,3	22 0	34 0	43	2,7
227	Кисель	Крахмал Варенье Сахар	0,6 20 10	200	0,1		23,4	89								
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	80 100	180	3,75 0,6	1,45 1,1	24,4 5 41	132 206	0,014				67	27 0	8	1,5
	апельсин	апельсин	250	170	2,25		10,7 5	95	0,175	3,3			40			1,25
	Итого калорийность:	892,46														

	<b>Полдник 16-00</b> Сок пряник	Сок пряник	200 40	200 40	27,7	3,0	22 10,1	88 127,8	0,07	0,09			17	14 2	18	0,3
137	Творожная запеканка со сметаной	Творо 9% Масло раст. Манка Яйцо С-1 Сметана Сахар Масло слив.	140 5 10 1/10 10 8 2	230	23,2	23	39	541,11	0,11		0,16	3,7	31 0	28 0	44	
	Итого калорийность:	756,91														
	<b>Ужин 19-00</b> Свежий огурец	Свежий огурец	100	90	1,1	0,9	8,8	37,1								
137	Картофельное пюре с отварной рыбой	Картофель Молоко 3,2% Рыба Масло слив.	500 10 150 5	300/120	11	12,2	17	321,5	0,047	17	0,110	2,2	32 0	80	18	1,2
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Масло сливочное сыр Хлеб ржаной	100 20 50 70	100/20/50 70	2,8 0,45	3,6 0,829	33,7 30,7 5	158 154,5	0,12 0,14				27 43 27	20 19	4 4	0,3 0,25 0,1
226	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200	0,1	0,05	10	77	0,04							
	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017					17 4		
	Итого калорийность:	850,1														

<b>Общее : 3468,51</b>												12	12	18	286	17
<b>8-ой день</b>																
65	<b>Завтрак 7,30</b> Суп молочный с вермишелью	Молоко 3,2% Сахар Вермишель Слив. масло	200 5 50 5	300	23,4	11,7	77	567,31	0,124	2,7	0,25		19 0	97	34	0,45
226	Какао с молоком	Молоко 3,2% сахар какао	150 15 0,1	200	13	9,7	12	149,7	0,127					74	36	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный Масло сливочн.	100 20	100/20	2,74	0,95	13,4	169,7	0,174		0,1		77	47		2,5
	Итого	886,71														
54	<b>Обед 13.30</b> Суп с клёцками на мясном бульоне	Говядина Мука пшенич. Молоко 3,2 % Масло раст. Морковь Лук картофель	25 35 50 5 10 10 200	500/10	23,3	2,7	31,7	148,4	0,173	13,1	0,15	2,7	21 2	40 1	97	2,7
94	Плов с говядиной	Рис Говядина 1 сорт Масло растит. Лук	80 75 20 20	300/50	4,4	3,7	67,6	233,4	0,173		0,15	4	10 9	35 0	68	3,2

		Морковь	30													
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99	0,047							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	80	180	3,75	1,45	24,4	132								
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	100		0,6	1,1	5 41	206	0,014				67	27 0	8	1,5
Итого 818,5																
	<b>Полдник 16-00</b> Сок сухари	Сок сухари	200 40	200 40	2,8	3,6	22 25,4 5	84 23,7	0,07 128				17 34	14 2 13 5	18 7	0,3 1,2
114	Омлет с колбасой	Молоко 3,2% Яйцо С-1 Масло слив. Мука пшеничная колбаса	30 1 3 3 75	55/74	10	20,24	17,5 6	184	0,094		0,02		19 4	17 4	37	0,7
	Итого калорийность:	291,7														
	<b>Ужин 19-00</b> Салат овощной	Огурцы свежие Помидоры Свежие Масло растит. лук	50 50 3 5	100	1,1	0,9	5,8	37,1	0,12	2,6	0,1	2,8	10 9	15 8	2,6	2,7
155	Тушеная капуста с курами	Капуста Лук Томат.паста Куры 1 кат. Масло растит. Масло слив.	500 25 10 140 10 5	300/100	3,7	7,4	14,6	216,6	0,197	17,3	0,08	2,7	70	29 4	55	2,0

	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200		0,05	10	77								
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр Хлеб ржаной	100 20 50 70	100/20/50 70	2,8 0,45	3,6 0,829	33,7 30,7 5	158 154,5	0,12 0,14				27 43 27	20 19	4 4	0,3 0,25 0,1
	Яблоко	яблоко	250	220	1		28,2 5	110		40		15		1		

Итого калорийность: 753,2

**Общее: 2750,41**

**9-ый день**

169	<b>Завтрак 7.30</b> Рисовая молочная каша	Молоко 3,2% Рис Сливочное масло сахар	200 50 5 5	300	13,7	31	22,7	572,52	0,127	3,5	0,27		17 0	91	44	0,57
224	Кофейный напиток с молоком	Молоко 3,2% Сахар Кофейный напиток	150 15 4	200	33	10,1	12	141,7	0,118		0,15		14 5	74	35	0,6
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный масло сливочное	100 20	100/20	2,74	0,95	13,4	169,7	0,174		0,1		77	47		2,5
	груша	груша	250	220	0,79		10,1	105	0,275	10				59		0,75
	Итого калорийность:	988,92														
157	<b>Обед 13.30</b> Салат овощной	Помидоры свежие	100	110	10,9	0,75	4,65	34,4	0,05	18,7	0,2	5,5	88	10 9	25	1,4

		Лук Масло растит.	10 5													
47	Суп картофельный с зелёным горошком на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	Картофель Горошек Зелёный Лук Говядина 1 кат. Морковь Масло растит. сметана	200 50 10 25 10 5 10	500/10	3,7	16,7	21,4	210,7	0,147	2,7	0,12	2,7	18 0	27 0	77	2,9
102	Макароны с сыром	Макароны Сыр Масло слив.	80 30 5	300/30	12,2	3,7	6,7	267,7	0,197	4,2	0,12	3,5	64	30 8	63	4,7
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99								
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	80 100	180	3,75 0,6	1,45 1,1	24,4 5 41	132 206	0,014				67	27 0	8	1,5
	Итого	949,80														
	<b>Полдник 16-00</b> Вафли сок	Вафли сок	40 200	40 200	16,7	3	10,1 22,8	140,5 88	0,115	10			15	18		0,3
347	Пирожок с повидлом	Мука пшеничная Молоко 3,2% Масло раст. Сахар Дрожжи повидло	80 30 5 5 0,15 30	140	4,6	4,3	51,2	259								

	Итого калорийность:	487,5														
137 92	<b>Ужин 19-00</b> Картофельное пюре с котлетой из курицы	Картофель Молоко 3,2% Масло слив. Масло растит. Мясо курицы Мука Яйцо 1-С	500 50 5 3 150 10 1/4	300/120	7,1	3,1	13,7	314,3	0,181	1,2	0,064	3	23 4	37 0	27	1,5
	Яйцо	яйцоС-1	1	1	6,35	5,75	0,35	79								
	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200	0,2	0,05	10	77								
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Масло сливоч. Сыр Хлеб ржаной	100 20 50 70	100/20/50	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3
	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017					17 4		
	Итого калорийность:	884,8														
	<b>Общее: 3311,02</b>															
<b>10-ый день</b>																
164	<b>Завтрак 7.30</b> Манная молочная каша	Манка Молоко 3,% Сахар Сливочное масло	50 200 5 5	300	32	29,7	82	735,3	0,125	3	0,27		19 6	87	42	0,7
226	Какао с молоком	Сахар	15	200	13	9,7	12	149,7	0,120		0,1		13	61	37	0,7

		Какао Молоко 3,2 %	2 150										0			
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	100 20	100/20	2,74	0,95	13,4	169,7	0,174		0,1		77	47		2,5
	Итого	1054,7														
135	<b>Обед 13.30</b> Салат из свежей капусты	Капуста свежая Лук Морковь Масло растительное	100 5 10 3	100	1,1	0,9	8,8	37,1	0,097	17	0,15	2,1	53	15		1,8
42	Рассольник на мясном бульоне,с мясом, со сметаной	Мясо говядина 1 сорт Огурцы соленые Картофель Масло растит. Рис Лук Морковь Сметана	25 30 200 5 15 10 10 20	500/10	10,3	19,7	7,4	265,1	0,115	20	0,2	4,3	18 0	38 0	91	3,7
137	Картофельное пюре, курица порционная,запеченая	Картофель Мясо куриное Молоко 3,2% Масло слив. Масло растит. Морковь	500 150 30 5 5 20	300/110	0,6	2,2	23,7	257	0,011	15	0,17	2,7	23 6	19 7	34	1,7



		Лук	20													
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99	0,47							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	80	180	3,75	1,45	24,4	132								
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	100		0,6	1,1	5 41	206	0,014				67	27 0	8	1,5
	Итого	996,2														
	<b>Полдник 16-00</b>	Сок печенье	200 40	200 40	16,7	3	22 10,1	84 127,8	0,07				17	14 2 18	18	0,3 0,3
204	Сырники с киселем	Мука пшеничная	35	200/40	14,2	33	15	383,61	0,110							
		Творог 9%	140					41		0,02			62 0	27 0	47	1,3
		Сахар	20													
		Масло слив.	5													
		Масло раст.	5													
		Яйцо С-1	1/10													
		кисель	15	40	0,2		11,0	17,0								
	Итого калорийность:	653,41														
134	<b>Ужин 19-00</b>	Помидоры свежие	50	100	2,9	0,75	4,65	21,2	0,097	0,07	0,17	1,1	67	16 8	61	2,2
	Салат из свежих овощей	Огурцы свежие	50													
		Лук	5													
		Масло растит.	5													
126 57	Гречневый гарнир с мясными тефтелями	Гречка	80	300/85	4,4	3,7	67,6	233,4	0,173		0,15	4	10 9	35 0	68	3,2
		Мясо говядина 1 сорт	100													
		Масло слив.	5													

		Масло растит.	5													
		Яйцо С-1	1/10													
		Лук	10													
	Яйцо	Яйцо С-1	1	1	6,35	5,75	0,35	79								
	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200	0,2	0,05	10	77	0,62							
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	100	100/20/50	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3
Масло слив.		20										43				0,25
Сыр		50										27	19	4		0,1
		Хлеб ржаной	70	70	0,45	0,829	30,7 5	154,5	0,14							
	яблоко	яблоко	250	220	1		8,25	110		40				15		2,5
	Итого калорийность:	833,1														
	<b>Общее: 3537,41</b>															