

«Утверждаю»
 Директор ОГБПОУ
 «Рязанский железнодорожный колледж»

 В.В.ЧИЖКОВ

**10-ти дневное меню-раскладка
 Областного государственного бюджетного профессионального
 Образовательного учреждения
 «Рязанский железнодорожный колледж»
 на 2024 - 2025 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	углеводы	Калории	Витамины в м г				Минеральные вещества в г			
									В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
65	Завтрак 7.30 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	Обед 13.30 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	212	401	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	308	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	24,45 41	132 206	 0,014				67	270	8	1,5
Итого калорийность : 853,1																
114	Полдник 16-00 Омлет с колбасой	Молоко 32,2% Яйцо С-1 Масло слив. Мука пшеничная колбаса	30 1 3 3 75	55/74	10	20,24	17,56	184	0,094		0,02		194	174	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 25,45	102 128	 23,7	0,017			34	135	174 7	1,2
Итого калорийность : 414																
	Ужин 19-00 Салат овощной	Огурцы	50	100	1,1	0,9	5,8	37,1	0,12	2,6	0,1	2,8	109	158	2,6	2,7

		свежие Помидоры	50													
		свежие Масло раст. лук	3 5													
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	106	287	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		28,25	110		40		15		1		
Итого калорийность: 960,29																
Итого общее: 3114,10																
Общее:			3000,05		110,13	105,965	388,96		1,4	71	0,9	12	120	180	296	17
2-ой день																
179	Завтрак 7.30 Пшеничная Каша	Пшено Молоко 3/2% Сахар Масло слив.	50 200 5 5	300	36	29,3	67	521,3	0,135	3,5	0,3		160	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		145	74	37	0,7

	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	100														
		Масло сливочное	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	142	59			0,75
Итого калорийность: 840,5																	
42	Обед 13.30 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	180	380	91			3,7
74	Гуляш из говядины с гречкой	Гречка Мясо-говядина 1 сорт Масло слив. Масло растит. Лук Мука пшеничная Томатная паста	80 100 5 5 10 10 10	300/75	20,1	3,9	68,7	294	0,097	7	0,120	3,3	30	393	57		2,7
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99	0,47								
	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 100	50 100	3,75 0,6	1,45 1,1	24,45 41	132 206					67	270	8		1,5
Итого калорийность: 996,1																	
221	Полдник 16.00 Омлет Хлеб ржаной	Молоко 3,2% Яйцо С-1	30 1	100	21,7	2,19	9,7	271,4	0,091		0,17	3	84	161			1,66

		Масло слив.	3														
		Мука пшенич.	3														
		Хлеб ржаной	50														
136	Булочка с изюмом печёная	Мука	80	115	4,1	1,2	38,2	220									
		Молоко 3,2%	30														
		Сахар	5														
		Масло растит.	5														
		Дрожжи изюм	0,15 10														
	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017					174			
Итого калорийность: 593,4																	
157	Ужин 19-00 Салат овощной	Свежие огурцы	100														
		Зелёный горошек	50	110	1,1	0,9	8,8	37,1	0,55	3,5		1,1	74	197	20	1,8	
		Масло растит.	5														
137	Макаронные Отварные с маслом, сосиски отварные	Макаронные	80	300/140	11	12,2	17	321,5	0,047	17	0,110	2,2	320	80	18	1,2	
		Масло сливочное	5														
		Сосиски говяжьи выс.	150														
226	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02 15	200	0,1	0,05	10	77	0,04								
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	50	0,45	0,829	30,75	154,5	0,14				27	19	4	0,1	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	50	50/20/50	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3	
		Масло сыр	20 50										43			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																	
	Завтрак 7.30	Молоко 3,2%	200														

182	Геркулесовая молочная каша	Геркулес Сахар Масло сливочн.	50 5 5	300	29	24,7	60	650,4	0,128	2,7	0,27		190	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		139	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		79 110							15	1
Итого калорийность: 1150,8																
48	Обед 13.30 Суп вермишелевый С мясом	Вермишель Лук Морковь Картофель Масло растительное Томатная паста Куры1 кат.	20 10 10 200 5 10 50	500/25	2,77	1,97	65,4	211,3	0,173		0,12	4,1	197	397	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	234	370	27	1,5
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	200	2,7		14,7	99	0,47						

	Хлеб пшеничный	Хлеб	50	50	6,5	2,9	40,9	264	0,041				34	135	7	1,2
	Хлеб ржаной	Пшеничный														
		Хлеб ржаной	100	100	0,45	0,45	30,75	154,5	0,14				37	135	7	0,4
Итого калорийность 958,8																
224	Полдник 16.00 Запеканка творожно-манная со сметаной	Творог 9%	140	230	23,2	23	39	541,11	0,11		0,16	3,7	310	280	44	
		Масло раст.	5													
		Манка	10													
		Яйцо С-1	1/10													
		Сметана	20													
		Сахар	8													
		Масло слив.	2													
	Сок печенье	Сок печенье	200	200				88								
			40	40	16,7	3	10,1	127,8	0,07				17	142	18	0,3
Итого калорийность: 756,91																
157	Ужин 19-00 Салат овощной	Огурцы свежие	50	110	1,1	0,3	12,7	37,1	0,085	2,4	0,11	1,1	109	174	21	1,1
		Помидоры свежие	50													
		Зелёный горошек	50													
		Масло растительное	3													
		лук	5													
145	Овощное рагу с мясом	Капуста	200	300/75	3,9	8,9	21,4	136	0,24	20	0,12	4,4	190	390	40	3,8
		Мясо говядина 1 кат.	100													
		Лук	20													
		Морковь	20													
		Масло растит.	5													
		Масло слив.	5													
226	Чай с сахаром	Чай сахар	0,02	200	0,1	0,05	10	77	0,04							
			15													
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	Хлеб пшеничный	50	50/20/50	2,8	36	23,7	158	0,074				36	27	6,5	0,9
	Хлеб ржаной	Масло	20													
		Сыр	50													
		Хлеб ржаной	50	50	0,45	0,82	0,75	154,5	0,14				34	40	5,5	0,4

	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017				174			
Итого калорийность: 664,6																
Общее: 3531,11																
4 –й день																
154	Завтрак 7.30 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		180	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	13	7,7	12	149,7	0,116		0,15		151	74	41	0,58
	апельсин	апельсин	250	170	2,25		18,25	95	0,175	63,3			40			1,25
Итого калорийность: 985,5																
157	Обед 13.30 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
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	190	390	40	3,8
216	Макароны с мясным рулетом	Макароны Говядина Масло растит.	80 105 10	300/100	5,7	17,7	21,2	231,26	0,115	19	0,16	2,3	220	340	43	2,7

		Лук Молоко Яйцо 1-с Морковь Хлеб пшеничный	10 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 30,75	169,7 154,5	0,179 0,02				74 37	44 84	7 7	2,7 0,4
	Калорий	941,56														
	Полдник 16-00 Сок пряник	Сок пряник	200 40	200 40	27,7	3,0	22 10,1	88 127,8	0,07	0,09			17	142	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	Ужин 19-00 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	168	202	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 ржаной	Хлеб пшеничный Масло слив. Сыр Хлеб ржаной	50 20 50 50	50/20/50 50	2,8 0,45	36 0,82	23,7 30,75	158 154,5	0,021 0,02				15 37	87 84	7 7	1,2 0,4

	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017					174		
Итого калорийность:		1095,31														
Общее: 3488,17																
5-ый день																
164	Завтрак 7.30 Манная молочная каша	Манка Молоко 3,2% Сахар Масло слив.	50 200 5 5	300	24	29,7	34	579,3	0,126	2,1	0,18		180	84	33	0,6
226	Кофейный напиток с молоком	Молоко 3,2% Сахар Кофейный напиток	150 15 0,1	200	33	10,1	12	141,7	0,117		0,17		144	64	41	0,57
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	100 20	100/20	7,74	2,95	13,4	169,7	0,174		0,1		77	47		2,5
	Итого калорийность	890,7														
55	Обед 13.30 Суп гороховый с мясом	Горох Мясо говядина 1 сорт Лук Морковь картофель масло растит.	50 100 10 10 200 5	500/50	3,4	15,7	17,9	254,8	0,164	1,2	0,11	4,4	79	228	51	2,3
127	Гречка с отварными сардельками	Гречка Масло слив. Сардельки	80 5 150	300/140	20,1	3,9	68,7	294	0,097	7	0,120	3,3	30	393	57	2,7
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	80 100	3,75 0,6	1,45 1,1	24,45 41	132 206					67	270	8	1,5
	Итого	985,8														
	Полдник 16-00 Вафли	Вафли Кефир 3,2%	40 200	40 200	16,7 2,1	3 3,6	10,1 0,17	140,5 102						18 174		0,3

	Кефир 3,2%															
204	Сырники со сладкой подливой	Мука пшеничная Творог 9% Сахар Масло слив. Масло раст. Яйцо С-1 кисель	35 140 20 5 5 1/10 15					41			0,02		620	270	47	1,3
				200/40	14,2	33	15		0,110							
				40	0,2		11,0	383,61								
								17,0								
	Итого калорийность	684,11														
157	Ужин 19-00 Салат овощной	Помидоры Зелёный горошек Лук Масло растит.	100 30 15 3	110	10,8	0,75	10,7	31,2	0,097	3,3	0,07	1,1	118	154	61	2,4
137 92	Картофельное пюре, курица порционная, запеченая	Картофель Мясо куриное Молоко 3,2% Масло слив. Масло растит. Лук Морковь	500 140 30 5 5 20 20	300/100	0,6	2,2	23,7	257	0,011	15	0,17	2,7	236	197	34	1,7
	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	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3
													43			0,25
				50	0,45	0,829	30,75	154,5	0,14				27	19	4	0,1
	банан	банан	250	250				130								
	Итого калорийность	807,7														

Общее		3368,31			111,54	106,01	382,2		1,324	69,89	0,934	11,8	1200	1789	284	16,97
6- ой день																
182	Завтрак 8-00 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	Обед 13.30 Винегрет с сельдью	Свекла Картофель Лук Морковь Огурец солёный Горошек зелёный Масло растит. сельдь	70 100 5 30 30 30 30 3 50	150/32	5,8	9,4	4,3	124	0,109	18	0,09	2,7	11	171	51	2,2
46	Суп картофельный с фрикадельками	Картофель Говядина 1 сорт Масло растит. Лук Морковь	200 75 5 10 10	500/75	2,2	4,79	15,7	152,2	0,184	30		3,3	87	340	65	3,7

		Яйцо С-1	1/10													
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	37,55	227	0,197	22	0,14	3,3	180	254	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	24,45 41	132 206					67	270	8	1,5
	Итого	940,2														
	Полдник 16-00 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								
	Итого калорийность	465,8														
157	Ужин 19-00 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	80 100	300/75	4,4	5,7	88,7	140	0,115	2		3,8	130	346	61	1,4

		Лук Морковь Мука Томатная паста Масло растит. Масло слив.	20 20 10 10 5 5													
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. Сыр Хлеб ржаной	50 20 50 50	50/20/50	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3
				50	0,45	0,82	30,75	154,5	0,14				0,43 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														
Общее : 3045,79																
7-ой день																
179	Завтрак 7.30 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		160	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		145	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														

	Обед 13.30 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	168	61	2,2
39	Щи на мясном бульоне с мясом, сметаной	Капуста Говядина 1 сорт Лук Морковь Масло растит. Томатная паста Сметана 25% картофель	200 25 10 10 5 5 10 200	500/10	3,9	8,9	21,4	118	0,24	20	0,12	4,4	190	390	40	3,8
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	220	340	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	24,45 41	132 206					67	270	8	1,5

	апельсин	апельсин	250	170	2,25		10,75	95	0,175	3,3			40		1,25																
	Итого калорийность:	892,46																													
	Полдник 16-00 Сок пряник	Сок пряник	200 40	200 40	27,7	3,0	22 10,1	88 127,8	0,07	0,09			17	142	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	310	280	44																
	Итого калорийность:	756,91																													
	Ужин 19-00 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	320	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 30,75	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					174																	
	Итого калорийность:	850,1																													
Общее :												3468,51															12	1200	1800	286	17

8-ой день																
65	Завтрак 7.30 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 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	Обед 13.30 Суп с клёцками на мясном бульоне	Говядина Мука пшеничн. 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	212	401	97	2,7
94	Плов с говядиной	Рис Говядина 1 сорт Масло растит. Лук Морковь	80 75 20 20 30	300/50	4,4	3,7	67,6	233,4	0,173		0,15	4	109	350	68	3,2
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99	0,047							
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	80	180	3,75	1,45	24,45	132								

		Хлеб ржаной	100		0,6	1,1	41	206	0,014				67	270	8	1,5
Итого			818,5													
	Полдник 16-00 Сок сухари	Сок сухари	200 40	200 40	2,8	3,6	22 25,45	84 23,7	0,07 128				17 34	142 135	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	17,56	184	0,094		0,02		194	174	37	0,7
	Итого калорийность:	291,7														
	Ужин 19-00 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	109	158	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	294	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 30,75	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		28,25	110		40		15		1		
Итого калорийность: 753,2																
Общее: 2750,41																
9-ый день																
169	Завтрак 7.30 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		170	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		145	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	Обед 13.30 Салат овощной	Помидоры свежие Лук Масло растит.	100 10 5	110	10,9	0,75	4,65	34,4	0,05	18,7	0,2	5,5	88	109	25	1,4
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	180	270	77	2,9
102	Макароны с сыром	Макароны	80	300/30	12,2	3,7	6,7	267,7	0,197	4,2	0,12	3,5	64	308	63	4,7

		Сыр Масло слив.	30 5													
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	24,45 41	132 206	0,014				67	270	8	1,5
	Итого	949,80														
	Полдник 16-00 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	Ужин 19-00 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	234	370	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 пшеничный	100	100/20/50	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3

	Хлеб ржаной	Масло сливоч. Сыр Хлеб ржаной	20 50 70										43 27	19	4	0,25 0,1
	Кефир 3,2%	Кефир 3,2%	200	200	2,1	3,6	0,17	102	0,017					174		
	Итого калорийность:	884,8														
	Общее: 3311,02															
10-ый день																
164	Завтрак 7.30 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		196	87	42	0,7
226	Какао с молоком	Сахар Какао Молоко 3,2 %	15 2 150	200	13	9,7	12	149,7	0,120		0,1		130	61	37	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
	Итого	1054,7														
135	Обед 13.30 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.	25 30 200 5	500/10	10,3	19,7	7,4	265,1	0,115	20	0,2	4,3	180	380	91	3,7

		Рис Лук Морковь Сметана	15 10 10 20													
137	Картофельное пюре, курица порционная, запеченая	Картофель Мясо куриное Молоко 3,2% Масло слив. Масло растит. Морковь Лук	500 150 30 5 5 20 20	300/110	0,6	2,2	23,7	257	0,011	15	0,17	2,7	236	197	34	1,7
235	Компот из сухофруктов	Сахар с/фрукты	15 15	200	2,7		14,7	99	0,47							
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	80 100	180	3,75 0,6	1,45 1,1	24,45 41	132 206					67	270	8	1,5
	Итого	996,2														
	Полдник 16-00 Сок печенье	Сок печенье	200 40	200 40	16,7	3	22 10,1	84 127,8	0,07				17	142 18	18	0,3 0,3
204	Сырники с киселем	Мука пшеничная Творог 9% Сахар Масло слив. Масло раст. Яйцо С-1 кисель	35 140 20 5 5 1/10 15	200/40 40	14,2 0,2	33	15 11,0	383,61 41 17,0	0,110		0,02		620	270	47	1,3
	Итого калорийность:	653,41														
134	Ужин 19-00 Салат из свежих овощей	Помидоры свежие Огурцы	50 50	100	2,9	0,75	4,65	21,2	0,097	0,07	0,17	1,1	67	168	61	2,2

		свежие Лук Масло растит.	5 5													
126 57	Гречневый гарнир с мясными тефтелями	Гречка Мясо говядина 1 сорт Масло слив. Масло растит. Яйцо С-1 Лук	80 100 5 5 1/10 10	300/85	4,4	3,7	67,6	233,4	0,173		0,15	4	109	350	68	3,2
	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 Масло слив. Сыр Хлеб ржаной	100 20 50 70	100/20/50	2,8	3,6	33,7	158	0,12				27	20	4	0,3
													43			0,25
													27	19	4	0,1
	яблоко	яблоко	250	220	1		8,25	110		40				15		2,5
	Итого каллорийность:	833,1														
	Общее: 3537,41															