УТВЕРЖДАЮ

Директор Любанского

государственного колледжа

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.В.Бубич

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024

**Примерные**

**двухнедельные рационы питания**

для учащихся учреждения образования возрастной группы 14 – 18 лет

«Любанский государственный колледж»

на зимне - весенний период

Разработчик:

шеф-повар Каплюк С.И.

г. Любань, 2024

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***1 день***  *Завтрак*  Бутерброд с сыром | 18 | 40 | 5,7 | 8,9 | 0,7 | 135 |
| Омлет натуральный  с маслом | 19 | 105/5 | 10,5 | 16,8 | 18, | 200 |
| Чай  с молоком | 2 | 200 | 1,5 | 1,4 | 17,2 | 84 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 22,15 | 105,05 |
| **ВСЕГО** |  |  | **20,95** | **27,35** | **56,05** | **524,05** |
| *Обед*  Салат «Сударушка»  с майонезом |  | 100 | 3,2 | 14,5 | 12,7 | 193,5 |
| Борщ с картофелем со сметаной | 24 | 250/5 | 4 | 5,6 | 2,4 | 215 |
| Мясо тушеное «Вкусное» | 12 | 75/50 | 14 | 15,6 | 2,0 | 256,4 |
| Каша вязкая гречневая | 9 | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 | 145,5 |
| Напиток из шиповника |  | 200 | 0,6 | - | 2,3 | 96 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 31,01 | 145,5 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| *Фрукты* |  | 1/200 | 0,8 | 8 | 19,6 | 90 |
| **ВСЕГО** |  |  | **35,35** | **42,1** | **122,81** | **1268,47** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| *Зефир* |  | 1/50 | 5,2 | 2,5 | 39,3 | 145 |
| Пирожок печеный  с павидлом |  | 1/100 | 5,7 | 5,0 | 58 | 300 |
| Кофейный напиток с молоком |  | 200 | 1,4 | 1,0 | 20,2 | 96 |
| **ВСЕГО** |  |  | **12,3** | **8,5** | **117,5** | **541** |
| *Ужин*  Салат «Школьный» с маслом растительным | 42 | 100 | 1,4 | 8,1 | 5,6 | 101 |
| Шнитель | 38 | 100 | 15,8 | 8,2 | 14 | 194 |
| Пюре картофельное с морковью |  | 150 | 1,3 | 31,5 | 18,9 | 115,5 |
| Кефир | 10 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **29,75** | **54,9** | **82,65** | **702,55** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***86,05*** | ***124,35*** | ***261,51*** | ***2495,07*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***2 день***  *Завтрак*  Бутерброт с маслом | 7 | 35 | 1,7 | 11,1 | 9,8 | 145 |
| Колбаса отварная |  | 100 | 11,5 | 16,7 | 1,5 | 202 |
| Каша вязкая перловая | 9 | 150 | 2,3 | 3,6 | 25,2 | 129 |
| Какао с молоком |  | 200 | 3,6 | 2,8 | 23,4 | 134 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| **ВСЕГО** |  |  | **22,35** | **34,45** | **80,55** | **715,05** |
| *Обед*  Салат «Оригинальный» со свеклой с маслом растительным | 57 | 100 | 1,6 | 4,4 | 10,5 | 80 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 3 | 250/25 | 56,25 | 7,5 | 2,5 | 302,5 |
| Котлета | 22 | 100 | 15,8 | 8,2 | 14 | 194 |
| Пюре картофельное | 1 | 200 | 0,9 | - | 22,9 | 184 |
| Сок | 13 | 200 | 0,9 | - | 22,9 | 130 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 28,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| **ВСЕГО** |  |  | **87,3** | **27,8** | **131,11** | **1162,57** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  | 1/200 | 0,8 | 0,7 | 18 | 84 |
| Блины с молоком сгущенным |  | 100/15 | 8,2 | 7,8 | 42 | 271 |
| Компот из смеси сухофруктов | 2 | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 93,0 |
| **ВСЕГО** |  |  | **9,4** | **14,8** | **83,16** | **448** |
| *Ужин*  Венигрет с маслом растительным | 68 | 100 | 1,2 | 10 | 1,5 | 129 |
| Жаркое по-домашнему из птицы | 7 | 50/100 | 13,2 | 13,0 | 16,6 | 235,0 |
| Чай с сахаром | 3 | 190/10 | 0,2 | 0,04 | 10,41 | 41 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 22,65 | 105,5 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **20,25** | **23,74** | **66,46** | **585,05** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***129,99*** | ***85,99*** | ***278,12*** | ***2462,67*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| *3 день*  *Завтрак*  Масло порциями |  | 20 | 1 | 16,6 | 0,2 | 148 |
| Вареники ленивые  со сметаной | 9 | 100/15 | 14,5 | 9,9 | 14 | 203 |
| Чай с повидлом | 7 | 185/15 | 0,30 | 0,06 | 10,2 | 40 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| **ВСЕГО** |  |  | **19,8** | **24,31** | **39,9** | **516** |
| *Обед*  Салат «Солнечный» с маслом растительным | 75 | 100 | 7,6 | 15,1 | 5,3 | 189 |
| Затирка с молоком | 18 | 250 | 3,1 | 4,5 | 10,3 | 235 |
| Гуляш с соусом | 3 | 75/50 | 24,9 | 7,35 | 7,65 | 195 |
| Каша вязкая рисовая | 9 | 150 | 3,6 | 3,9 | 35,7 | 192 |
| Кисель из клюквенного припаса |  | 200 | - | - | 67 | 264 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 28,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| Фрукты свежие |  | 1/100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 |
| **ВСЕГО** |  |  | **48,15** | **31,9** | **191,86** | **1389,07** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Булочка «Сметанник» |  | 1/100 | 5,4 | 4,5 | 41 | 264 |
| Бифидопроукт (йогурт) |  | 1/150 | 5,9 | 6,8 | 9,8 | 123 |
| **ВСЕГО** |  |  | **11,3** | **11,3** | **50,8** | **387** |
| *Ужин*  Салат из свеклы с яблоками с растительным маслом | 56 | 100 | 1,0 | 5,2 | 10,4 | 92 |
| Запеканка картофельная с мясом | 40 | 200/5 | 15,8 | 10,0 | 32,4 | 282 |
| Компот из свежих плодов | 13 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 93 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **25,05** | **7,1** | **100,55** | **647,05** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***93,0*** | ***63,31*** | ***332,31*** | ***2552,12*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| *4 день*  *Завтрак*  Бутерброд с рубленным яйцом | 18 | 50 | 4,5 | 6,3 | 8,9 | 110 |
| Оладьи с маслом | 2 | 150/10 | 7,6 | 14,4 | 39,8 | 319 |
| Кофейный напиток с молоком | 2 | 200 | 1,4 | 1,0 | 20,2 | 96 |
| Мармелад |  | 1/50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| **ВСЕГО** |  |  | **17,5** | **22,45** | **94,4** | **650** |
| *Обед*  Салат по-Солигорски с майонезом | 54 | 100 | 7,6 | 14,5 | 7,6 | 191 |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 34 | 250/5 | 1,9 | 4,7 | 14,5 | 117,9 |
| Котлета рыбная «Фантазия» | 24 | 100 | 16,7 | 13,6 | 7,4 | 218 |
| Маринад овощной с томатом |  | 50 | 0,7 | 4,45 | 4,55 | 61 |
| Картофельное пюре | 3 | 200 | 4,2 | 6,6 | 26,8 | 184 |
| Сок | 13 | 200 | 0,9 | - | 22,9 | 130 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 28,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| Вафелька |  | 1/35 | 5,0 | 32 | 58 | 140 |
| **ВСЕГО** |  |  | **45,55** | **76,95** | **196,16** | **1313,97** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  | 1шт./100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| Сырники из творога  с соусом |  | 100/30 | 12,2 | 8,1 | 17,8 | 193 |
| Напиток из клюквенного припаса |  | 200 | 0,12 | - | 24 | 96 |
| **ВСЕГО** |  |  | **12,72** | **8,5** | **51,6** | **334** |
| *Ужин*  Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 70 | 100 | 1,6 | 5,0 | 44 | 69 |
| Котлета натуральная «Нежная» | 2 | 100 | 15,7 | 29,8 | 6,1 | 355 |
| Каша вязкая ячневая |  | 150 | 3,0 | 5,4 | 37,9 | 132 |
| Чай с молоком | 10 | 200 | 1,4 | 1,0 | 20,2 | 96 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,5 |
| **ВСЕГО** |  |  | **24,95** | **41,45** | **128,85** | **757,07** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***88*** | ***140,85*** | ***419,41*** | ***2721,04*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***5 день***  *Завтрак*  Бутерброд с сыром | 3 | 40 | 5,7 | 8,9 | 0,7 | 135 |
| Яйцо отварное |  | 1/40 | 4,8 | 4 | 0,2 | 56 |
| Каша вязкая «Артековская» | 5 | 108 | 4,2 | 2,6 | 19,2 | 117 |
| Какао с молоком | 7 | 200 | 36 | 2,8 | 23,4 | 134 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| **ВСЕГО** |  |  | **21,55** | **15,75** | **64,15** | **547,05** |
| *Обед*  Салат картофельный с огурцами с маслом растительным | 62 | 95 | 1,4 | 10,7 | 9,6 | 141 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 14 | 250/5 | 2,5 | 7,8 | 11 | 125,7 |
| Бефстрогонов | 8 | 75/50 | 21,2 | 12,6 | 5,2 | 219 |
| Макаронные изделия отварные | 7 | 150 | 5,1 | 4,35 | 30,3 | 180 |
| Напиток из шиповника |  | 200 | 0,3 | - | 9,8 | 96 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 28,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| Фрукты |  | 1/200 | 3,6 | - | 41,6 | 176 |
| **ВСЕГО** |  |  | **42,65** | **36,55** | **161,11** | **1209,77** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Зефир |  | 1/50 | 5,2 | 2,5 | 39,3 | 145 |
| Пицца «Школьная» |  | 1/100 | 8,9 | 14,3 | 32,3 | 294 |
| Кефир |  | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| **ВСЕГО** |  |  | **19,7** | **23,2** | **153,6** | **551** |
| *Ужин*  Салат «Заря» с маслом растительным | 81 | 100 | 2,5 | 11,7 | 6,4 | 141 |
| Рыба отварная | 1 | 100 | 18,3 | 2,4 | 0,5 | 97,0 |
| Пюре картофельное  с морковью | 22 | 200 | 2,8 | 9,5 | 18,0 | 172 |
| Чай с сахаром | 3 | 190/10 | 0,2 | 0,04 | 10 | 41 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **29,45** | **24,34** | **70,85** | **631,05** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***93,65*** | ***76,64*** | ***296,11*** | ***2387,87*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***6 день***  *Завтрак*  Бутерброд с маслом | 5 | 35 | 1,7 | 11,1 | 9,8 | 145 |
| Биточек «Школьник» |  | 50 | 9,4 | 9,0 | 4,6 | 137 |
| Макароны запеченные с яйцом | 9 | 135/5 | 6,5 | 8,2 | 23,5 | 194 |
| Кофейный напиток  с молоком | 5 | 200 | 1,4 | 1,0 | 20,2 | 96 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,6 | 0,2 | 16,52 | 84,04 |
| **ВСЕГО** |  |  | **21,6** | **29,5** | **74,62** | **656,04** |
| *Обед*  Овощи порционные (солены) |  | 50 | 1 | 1,7 | 0,1 | 13 |
| Запеканка из творога «Зебра» | 6 | 100/15 | 16,82 | 17,57 | 23,84 | 185,45 |
| Суп лапша на курином бульоне | 30 | 250 | 3,3 | 5,1 | 23,1 | 150 |
| Котлеты из птицы «Оригинальные» | 1 | 100 | 17,4 | 23,6 | 8,8 | 316 |
| Пюре картофельное | 9/1 | 200 | 4,2 | 6,2 | 26,8 | 184 |
| Компот из плодов или ягод сушенных | 9 | 200 | 0,4 | - | 26,6 | 93 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 28,91 | 147,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| Фрукты |  | 1/150 | 0,4 | 0,6 | 9,8 | 67,5 |
| **ВСЕГО** |  |  | **52,07** | **55,87** | **173,45** | **1281** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Печенье |  | 1/50 | 4,35 | 4,55 | 35,1 | 198 |
| Йогурт или бифидиум |  | 1/150 | 59,9 | 6,8 | 9,8 | 123 |
| **ВСЕГО** |  |  | **64,27** | **11,35** | **44,9** | **321** |
| *Ужин*  Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным | 75 | 95 | 3,2 | 12 | 9,0 | 156 |
| Мясо отварное | 27 | 50 | 14,2 | 2,2 | 0,4 | 78 |
| Каша вязкая пшенная | 1 | 150 | 7,5 | 5,55 | 36,45 | 226,5 |
| Компот из свежих плодов | 3 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 93 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **30,75** | **20,65** | **103,6** | **733,55** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***104,42*** | ***106,02*** | ***351,67*** | ***2667,59*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| *7 день*  *Завтрак*  Сыр порциями | 3 | 30 | 2,34 | 2,67 | - | 31,5 |
| Плов из птицы |  | 50/100 | 14,3 | 14,2 | 10,5 | 187 |
| Чай с сахаром | 3 | 190/10 | 0,2 | 0,04 | 1,0 | 41 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| **ВСЕГО** |  |  | **24,09** | **17,91** | **47,45** | **489,55** |
| *Обед*  Салат «Загадка» с майонезом | 58 | 100 | 8,9 | 13,4 | 6,5 | 200 |
| Борщ с капустой с картофелем со сметанной | 20 | 250/5 | 4 | 5,6 | 2,4 | 215 |
| Тефтели | 3 | 120/50 | 9,5 | 22,6 | 13,50 | 297 |
| Каша вязкая перловая | 18 | 150 | 4,35 | 4,2 | 31,2 | 180 |
| Сок |  | 200 | 0,9 | - | 22,9 | 130 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 1,35 | 28,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| **ВСЕГО** |  |  | **36,2** | **47,9** | **130,91** | **1294,07** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Халва |  | 1/60 | 12 | 30 | 45 | 200 |
| Ватрушки |  | 1/75 | 28,4 | 4,9 | 29,7 | 163 |
| Напиток из шиповника |  | 200 | 16,7 | - | 9,8 | 96 |
| **ВСЕГО** |  |  | **37,1** | **34,9** | **84,5** | **459** |
| *Ужин*  Салат марковно-яблочный с маслом растительным | 90 | 100 | 1,6 | 9,4 | 7,2 | 119 |
| Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметанной | 36 | 130/15 | 10,7 | 14,9 | 21,2 | 262 |
| Молоко | 9 | 200 | 5,8 | 4,6 | 9,0 | 100 |
| Хлеб ржаной | 12 | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Пирожок печеный |  | 1/75 | 3,4 | 3,0 | 34,8 | 180 |
| **ВСЕГО** |  |  | **24,75** | **32,16** | **92,85** | **766,05** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***85,04*** | ***97,97*** | ***271,21*** | ***2549,67*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***8 день***  *Завтрак*  Гренки с повидлом |  | 60 | 3,5 | 4,3 | 28,2 | 164,6 |
| Лапшевник с творогом со сметаной | 1 | 125/15 | 10 | 10,1 | 23,5 | 225 |
| Какао с молоком |  | 200 | 3,6 | 0,9 | 6,8 | 134 |
| Яблоко печеное | 12 | 60/5 | 0,2 | 0,2 | 15,6 | 64 |
| **ВСЕГО** |  |  | **17,3** | **15,5** | **74,1** | **587,6** |
| *Обед*  Салат «Шахтерский» с маслом растительным | 37 | 100 | 8,8 | 18,3 | 1,9 | 262 |
| Суп «Крестьянский» с крупой со сметаной | 35 | 250/5 | 7,4 | 2,8 | 15,2 | 110,3 |
| Колбаса отварная | 19 | 100 | 11,5 | 16,7 | 15 | 202 |
| Картофель запеченный дольками | 9 | 200 | 2,7 | 1,6 | 25,8 | 129 |
| Напиток из клюквенного припаса |  | 200 | 0,3 | - | 29,4 | 210 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 28,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| Фрукты свежие |  | 1/200 | 0,8 | - | 22,9 | 84 |
| **ВСЕГО** |  |  | **32,65** | **40,5** | **164,61** | **1269,37** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Мармелад |  | 1/100 | 0,1 | - | 7,9 | 165 |
| Оладьи с яблоками с маслом |  | 100/10 | 7 | 13,5 | 37,3 | 233 |
| Чай с молоком |  | 200 | 1,6 | 1,4 | 17,4 | 88 |
| **ВСЕГО** |  |  | **8,7** | **14,9** | **62,6** | **486** |
| *Ужин*  Салат «Бодрый» с маслом растит. | 56 | 50 | 1,44 | 0,8 | 12,5 | 78,7 |
| Колбаски «Дуэт» | 20 | 75 | 8,6 | 18,87 | 11,4 | 225 |
| Каша вязкая овсяная | 7 | 150 | 3,9 | 5,7 | 17,55 | 136,5 |
| Кефир |  | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,6 | 0,2 | 16,52 | 84,04 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **24,54** | **32,43** | **81,47** | **711,29** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***74,49*** | ***88,42*** | ***323,18*** | ***2568,26*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***9день***  *Завтрак*  Гренки «Лакомка» |  | 60 | 3,64 | 6,46 | 20,6 | 145 |
| Запеканка из творога со сметаной | 6 | 150/15 | 21 | 13,5 | 20,7 | 288 |
| Чай с сахаром |  | 190/10 | 0,2 | 0,4 | 10 | 41 |
| Фрукты с сахаром |  | 100/10 | 0,7 | 0,2 | 16,4 | 70 |
| **ВСЕГО** |  |  | **25,54** | **20,56** | **67,7** | **544** |
| *Обед*  Салат «Агеньчик» с маслом растительным | 64 | 90 | 2,2 | 13,5 | 6,5 | 131 |
| Суп молочный с крупой | 21 | 250 | 9,2 | 7,5 | 26,7 | 213 |
| Поджарка | 6 | 75/25 | 13,2 | 28,1 | 4,1 | 322 |
| Картофельное пюре «Нежность» | 9 | 200 | 5,46 | 13,42 | 26,26 | 251,28 |
| Сок |  | 200 | 0,9 | - | 22,9 | 130 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 3,9 | 0,3 | 24,78 | 126,06 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,0 | 0,75 | 25,5 | 125 |
| **ВСЕГО** |  |  | **38,86** | **63,57** | **141,74** | **1298,34** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие |  | 1/200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90 |
| Выпечка |  | 1/100 | 4,2 | 10,1 | 15,1 | 100 |
| Молоко |  | 1/200 | 5,8 | 4,6 | 9,0 | 100 |
| **ВСЕГО** |  |  | **10,8** | **15,5** | **43,7** | **290** |
| *Ужин* |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Белка» с маслом растительным | 58 | 100 | 3,42 | 9,99 | 5,36 | 125,65 |
| Колбаски по-слуцки | 1 | 65 | 7,2 | 14,4 | 3,4 | 172 |
| Оладьи картофельные | 9 | 100 | 4,3 | 11,2 | 21,5 | 166 |
| Напиток из шиповника |  | 200 | 0,3 | - | 9,8 | 96 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **20,87** | **36,29** | **76,01** | **739,7** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***85,27*** | ***120,42*** | ***285,45*** | ***2582,04*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***10 день***  *Завтрак*  Бутерброд с сыром | 18 | 40 | 5,7 | 7,9 | 9,7 | 135 |
| Омлет с мясными гастрономическими продуктами | 6 | 130/5 | 14,0 | 20,7 | 20,7 | 250 |
| Чай с молоком |  | 200 | 1,6 | 1,4 | 17,4 | 84 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Специализированный пищевой продукт «Гематоша» |  | 1/40 | 2,4 | 1,4 | 32,8 | 153 |
| **ВСЕГО** |  |  | **26,95** | **31,65** | **101,25** | **731,05** |
| *Обед*  Салат «Осенний» с маслом растительным | 63 | 90 | 2,0 | 11,3 | 7,3 | 133 |
| Рассольник «Домашний»  со сметаной | 2 | 250/5 | 2,5 | 5,1 | 11,25 | 100,7 |
| Рыба запеченная с морковью | 10 | 100/50 | 17,1 | 9,3 | 8,4 | 185 |
| Картофельное пюре | 9 | 200 | 4,2 | 6,6 | 26,8 | 184 |
| Кисель с клюквенного припаса | 6 | 200 | - | - | 67 | 264 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 28,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4 | 0,75 | 15,5 | 125 |
| Фрукты свежие |  | 1/200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90 |
| **ВСЕГО** |  |  | **35,15** | **34,2** | **185,75** | **1228,77** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Вафелька |  | 1/35 | 5,0 | 32 | 58 | 140 |
| Оладьи с повидлом |  | 150/10 | 7,0 | 20,25 | 37,3 | 233 |
| Йогур или бифидиум |  | 150 | 5,9 | 6,8 | 4,8 | 123 |
| **ВСЕГО** |  |  | **17,9** | **52,3** | **100,1** | **496** |
| *Ужин*  Салат «Студенческий» с маслом растит. | 63 | 100 | 3,4 | 10,5 | 7,6 | 138 |
| Голубцы «Любительские» | 11 | 200/50 | 10,1 | 6,8 | 10 | 268 |
| Кофейный напиток с молоком |  | 200 | 1,4 | 1,0 | 20,2 | 96 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **20,55** | **19,84** | **73,75** | **682,05** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***82,65*** | ***84,85*** | ***360,75*** | ***2641,87*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***11 день***  *Завтрак*  Бутерброд «Купалье» | 19 | 45 | 7,1 | 9,2 | 8,8 | 146 |
| Блины со сметанной | 3 | 100/15 | 6,7 | 8,2 | 29,6 | 217 |
| Какао с молоком |  | 200 | 3,6 | 2,8 | 23,4 | 139 |
| Фрукты с сахаром |  | 50/5 | 0,4 | 0,1 | 9,0 | 39 |
| **ВСЕГО** |  |  | **17,8** | **20,3** | **70,8** | **541** |
| *Обед*  Салат овощной с колбасой с майонезом | 75 | 100 | 4,6 | 18 | 5,8 | 203,9 |
| Суп картофельный с бобовыми | 27 | 250 | 4,6 | 5,1 | 13,6 | 108 |
| Птица тушенная в соусе | 17 | 100/50 | 9,3 | 10,8 | 3,5 | 240 |
| Каша вязкая пшенная | 7 | 150 | 3 | 5,4 | 37,9 | 226,5 |
| Компот из смеси сухофруктов | 15 | 200 | 0,4 | - | 21,6 | 93 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 29,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,25 | 0,75 | 15,5 | 125 |
| Фрукты |  | 1/200 | 3,6 | - | 41,6 | 84 |
| **ВСЕГО** |  |  | **33,3** | **40,4** | **169,41** | **1227,47** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Зефир |  | 1/50 | 5,2 | 2,5 | 39,3 | 145 |
| Печенье |  | 1/50 | 3,75 | 7 | 3,45 | 215 |
| Кефир |  | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| **ВСЕГО** |  |  | **14,55** | **15,9** | **50,95** | **472** |
| *Ужин*  Салат из свеклы с сыром с маслом растительным | 25 | 95 | 5,2 | 14,3 | 5,5 | 172 |
| Биточки | 2 | 100 | 12,8 | 13,3 | 3,5 | 185 |
| Рагу с овощами | 2 | 150/50 | 2,4 | 6,3 | 14,25 | 123 |
| Чай с сахаром |  | 190/10 | 0,2 | 0,4 | 10 | 41 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,4 | 0,45 | 15,3 | 75 |
| **ВСЕГО** |  |  | **26,25** | **35,0** | **69,2** | **701,05** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***77,35*** | ***95,7*** | ***309,41*** | ***2469,52*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **№**  **рец.** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| ***12день***  *Завтрак*  Масло порциями | 18 | 20 | 0,1 | 16,6 | 0,2 | 148 |
| Творожно-фруктовая запеканка со сметаной | 4 | 150/15 | 23,4 | 18 | 33,05 | 402 |
| Кофейный напиток с молоком | 7 | 200 | 1,4 | 1,0 | 20,2 | 96 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,25 | 0,75 | 15,5 | 125 |
| **ВСЕГО** |  |  | **28,9** | **36,35** | **68,95** | **771** |
| *Обед*  Салат «Разноцветье» с маслом растит. | 49 | 100 | 4,1 | 8,2 | 7,0 | 118,2 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 20 | 250 | 2,75 | 4,25 | 19,25 | 125 |
| Колбаски мясные с сыром | 10 | 100 | 13,98 | 23,77 | 2,9 | 281,5 |
| Пюре картофельное с морковью | 1 | 200 | 2,8 | 9,5 | 18,0 | 184 |
| Сок | 6 | 200 | 0,9 | - | 22,9 | 130 |
| Фрукты |  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90 |
| Хлеб ржаной |  | 70 | 4,55 | 0,35 | 29,91 | 147,07 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 4,8 | 0,75 | 18,6 | 150 |
| **ВСЕГО** |  |  | **33,8** | **46,97** | **118,56** | **1135,77** |
| *Полдник (сироты)* |  |  |  |  |  |  |
| Шоколад |  | 1/20 | 6 | 34 | 33 | 340 |
| Выпечка |  | 1/100 | 4,2 | 10,1 | 15,1 | 100 |
| Чай с молоком |  | 200 | 1,5 | 1,4 | 17,2 | 84 |
| **ВСЕГО** |  |  | **11,7** | **45,5** | **65,3** | **524** |
| *Ужин*  Салат «Розовый» с маслом растительным | 72 | 90 | 5,7 | 14,8 | 36,7 | 170 |
| Котлета «Золотая рыбка» |  | 100 | 16,4 | 15,5 | 20,9 | 270,07 |
| Запеканка картофельная с овощами |  | 100/10 | 2,9 | 7,0 | 15,2 | 136 |
| Кисель с яблок | 3 | 200 | 0,12 | 1,12, | 26,6 | 104 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,25 | 0,25 | 20,65 | 105,05 |
| **ВСЕГО** |  |  | **28,37** | **37,67** | **120,05** | **788,12** |
| ***Итого за день*** |  |  | ***91,15*** | ***120,99*** | ***307,56*** | ***2694,89*** |