

ПРИКАЗ

30.08.2023

No 318-06

Об утверждении примерного (двухнедельного) рациона питания детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей и детей с ограниченными возможностями здоровья

В соответствии со статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статьи 22 Закона Свердловской области от 15.07.2013 № 78-03 «Об образовании в Свердловской области», во исполнение постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения; в целях совершенствования системы организации и улучшения качества питания обучающихся ГАПОУ СО «ТМТ»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерный (двухнедельный) рацион питания детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей и детей с ограниченными возможностями здоровья и ввести его в действие с 01.09.2023 г.

2. Заведующей столовой Засыпкиной Людмиле Михайловне обеспечить своевременные заявки на поставку набора основных продуктов согласно двухнедельного рациона питания, придерживаться примерного (двухнедельного) рациона питания при составлении ежедневного меню – требования.

3. Поварам строго соблюдать выполнение примерного (двухнедельного) рациона питания.

4. Приказ № 455-од от 30.12.2021 года «Об утверждении примерного (двухнедельного) рациона питания детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей и детей с ограниченными возможностями здоровья» считать утратившим силу с 01.09.2023 г.

5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

С.П. Барабанова

Верно

Специалист по
кадрам



Томск

Голякевич М.А.

ГАПОУ СО «Туринский многопрофильный техникум»

Утверждаю:

Директор



С.Н. Барабанова

16 августа

2023 г.

**ПРИМЕРНЫЙ (двухнедельный)
РАЦИОН ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ-СИРОТ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ
И ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

г. Туринск

МЕНЮ

Понедельник (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>					
88	Салат из свеклы с чесноком, сметаной	164	100	0,96	15	6,31
340	Омлет натуральный с маслом	217	105/5	11,3	17,85	2,52
692	Кофейный напиток	131,9	200	3,8	3,2	21,9
6	Бутерброд с маслом, п/к колбасой	261	20/15/30	4,7	23,7	7,34
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
ТТК № 10	Салат из свежей капусты	88	100	1,4	5,1	8,9
139	Суп картоф. с горохом, курой	213	250/25	6,4	5,5	23,3
369/ 587	Минтай отварной с соусом	114/34,5	75/50	16,4/1,1	5,5/1,5	-/5,1
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
769	Булочка домашняя	394	100	7,5	13,2	60,9
	<i>Ужин</i>					
478	Запеканка картофельная с мясом, маслом	257,2	243/5	10,1	14,2	23,8
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	141	300	1,2	1,2	29,4
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 239,35		106,14	128,56	414,87
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Вторник (1 неделя)

№ Рецепту ры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углево- ды
	<i>Завтрак</i>					
358/597	Сырники из творога с молочным соусом	270/77	150/50	16,3/1,7	13,7/5,4	20,4/5,2
693	Какао	190	200	4,9	5	32,5
	Яйцо вареное	79	20	6,35	5,75	0,35
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
52	Салат картофельный с кваш.кап.	95	100	1,4	5,4	9,9
132	Рассольник с курой, сметаной	181	250/25/10	3,8	4,4	19,9
439/587	Котлета из кури с соусом	134,4/34,5	50/50	9,3/1,1	6,75/1,5	9,1/5,1
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
741	Ватрушка с повидлом	231	75	5,3	2,2	48,4
	<i>Ужин</i>					
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	129,1	300	2,8	0	24,3
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 311,9		72,93	66,28	355,45
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Среда (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углево- ды
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша пшенная с маслом	271	300/10	9,6	1,8	54,1
685	Чай с молоком	87	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	<i>Обед</i>					
ТТК № 7	Салат «Здоровье»	127	100	1,2	8,6	10
124	Щи из св. капусты со сметаной, курой	134	250/10/25	2,4	5,1	8,5
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	75/50	5,8	5,3	8,53
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из урюка	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
740	Шаньга с картофелем	250	120	7,5	6,9	39,7
	<i>Ужин</i>					
19	Салат из помидоров с луком, м/р	147	100	1,3	14,6	2,7
487	Кура отв.	268,7	100	16,8	22,0	0,8
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	141	300	1,2	1,2	29,4
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 858,35		88,6	106,73	385,23
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Четверг (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
363/5 97	Запеканка из творога с изюмом, молочным соусом	358/77	150/50	29,8/1,7	7/5,4	43/5,2
684	Чай с сахаром	58	200	0,2	-	15
	Яйцо вареное	79	20	6,35	5,75	0,35
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Обед</i>					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
110	Борщ из св. капусты с курой, сметаной	152	250/25/10	2,3	5,3	12,6
439	Печень тушеная в соусе	195	75/50	13,6	13,6	3,9
516	Макароньы отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
639	Компот из с/ф	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
78	Песочная ватрушка «Лакомка»	352	105	10,42	17,07	39,37
	<i>Ужин</i>					
19	Салат из помидоров с луком, м/р	147	100	1,3	14,6	2,7
436	Жаркое по-домашнему	564,6	50/250	26,7	14,9	32,4
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	129,1	300	2,8	0	24,3
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 634,75		134,97	170,41	495,42
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Пятница (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша геркулесовая с маслом	254	300/10	4,6	1,3	51,4
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
5	Салат «Рыжик»	223	100	5,87	20	4,77
171	Суп-пюре с гренками	158	250/40	3,7	5,5	23,5
487/ 587	Кура отв. с соусом	268,7/34, 5	100/50	17,9	23,5	5,9
36	Рис припуш. с морковью	205	150	3,28	7,69	31,86
648	Кисель	81	200	-	-	21,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
767	Булочка ванильная с изюмом	343	110	7,9	8,5	58,1
	<i>Ужин</i>					
ТТК № 10	Салат из свежей капусты	88	100	1,4	5,1	8,9
439	Печень тушеная в соусе	195	75/50	13,6	13,6	3,9
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	141	300	1,2	1,2	29,4
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 166,35		96,75	117,3	438,33
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Суббота (1 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
19	Салат из помидоров с луком, м/р	147	100	1,3	14,6	2,7
311	Каша манная с маслом	133,3	150/5	2,3	6,4	15,5
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Обед</i>					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
140	Суп картоф. с макаронами, мясом	123	250/25	2,9	2,5	21,5
371	Горбуша, припущ. с овощами	164,2	75/75	15,3	10,24	2,7
511	Рис отварной	220,5	150	3,8	5,79	38,1
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Печенье	203	50	3,7	5	38,1
	<i>Ужин</i>					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
413/5 87	Сосиска отварная с соусом	145/34,5	50/50	5,24/1,1	13,62/1,5	0,4/5,1
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
685	Чай с молоком	87	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	129,1	300	2,8	0	24,3
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 050,6		88,64	160,84	481,2
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Воскресенье (1 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>					
160	Суп молочный с макаронами	141	250	3,4	5,7	19,1
693	Какао	190	200	4,9	5	32,5
3	Бутерброд с маслом, сыром	206	15/15/30	8,8	12,27	14,98
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
	Консерва рыбная порциями	153	50	14,4	10,6	-
138	Суп картоф. с рисом, курой	163	250/25	3,6	2,1	21,1
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Яйцо вареное	157	40	12,7	11,5	0,7
	<i>Ужин</i>					
ТТК № 13	Салат «Осенний»	161	100	1,26	14,99	5,32
369	Горбуша отварная	114	75	16,4	5,5	-
516	Макаронны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
648	Кисель	81	200	-	-	21,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Сок	45	200	0	0	11,2
	Печенье	203	50	3,7	5	38,1
	ИТОГО:	3 184,4		136,16	122,34	389,8
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Понедельник (2 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша рисовая с маслом	236	300/10	4,6	1,3	51,4
692	Кофейный напиток	131,9	200	3,8	3,2	21,9
6	Бутерброд с п/к колбасой	118	20/30	4,4	7,7	7,2
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
ТТК № 1	Салат из моркови с изюмом	131	100	1,2	0,07	31,25
139	Суп картоф. с горохом, курой	213	250/25	6,4	5,5	23,3
450/ 587	Шницель н/р с соусом	315	75/50	14,6	25,1	7,7
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
638	Компот из урюка	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
738	Пирожок с капустой, яйцом	174	75	6,0	3,4	30
	<i>Ужин</i>					
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	50/50	5,8	5,3	8,53
539	Рагу овощное	322	250	5	20,8	28,8
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	141	300	1,2	1,2	29,4
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 313,45		82,9	85,28	542,98
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Вторник (2 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
366/ 597	Запеканка из творога с соусом молочным	372/77	150/50	19,4/1, 7	12,7/5,4	44,5/5,2
648	Кисель	81	200	-	-	21,1
1	Бутерброд с маслом, яйцом	206	20/20/30	8,8	12,27	14,98
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
88	Салат из свеклы с чесноком, сметаной	164	100	0,96	15	6,31
132	Рассольник с мясом, сметаной	181	250/25/10	3,8	4,4	19,9
439	Печень тушеная в соусе	195	50/50	13,6	13,6	3,9
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
684	Чай с сахаром	58	200	0,2	-	15
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	200	5,0	5,8	7,4
769	Булочка домашняя	394	100	7,5	13,2	60,9
	<i>Ужин</i>					
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
638	Компот из изюма	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	129,1	300	2,8	0	24,3
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 310,55		119,44	118,88	436,59
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Среда (2 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий - Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
160	Суп молочный с макаронами	141	250	3,4	5,7	19,1
693	Какао	190	200	4,9	5	32,5
3	Бутерброд с сыром	88,7	20/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
ТТК № 7	Салат «Здоровье»	127	100	1,2	8,6	10
124	Щи из св. капусты со сметаной, мясом	134	250/10/2 5	2,4	5,1	8,5
371	Горбуша, припущ. с овощами	164,2	75/75	15,3	10,24	2,7
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из с/ф	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
738	Пирожок с рисом, яйцом	193	75	6,0	3,7	34,0
	<i>Ужин</i>					
19	Салат из помидоров с луком, м/р	147	100	1,3	14,6	2,7
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	50/50	5,8	5,3	8,53
297	Каша перловая рассыпчатая	224,4	150	4,4	9,2	31
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	141	300	1,2	1,2	29,4
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 076,25		76,38	89,25	485,83
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Четверг (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
443-с	Омлет с сосиской, маслом	334	135/5	15,26	28,98	2,66
685	Чай с молоком	87	200	1,6	1,6	17,3
2	Бутерброд с повидлом	118	20/30	1,7	3,1	21
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
ТТК № 13	Салат «Осенний»	161	100	1,26	14,99	5,32
110	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	152	250/25/1 0	2,3	5,3	12,6
388	Котлета из минтая с соусом	98	50/50	6,5	4,4	7,6
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
772	Булочка с маком	275	100	8,1	3,1	52,6
	<i>Ужин</i>					
ТТК № 10	Салат из свежей капусты	88	100	1,4	5,1	8,9
439	Печень тушеная в соусе	195	75/50	13,6	13,6	3,9
511	Рис отварной	220,5	150	3,8	5,79	38,1
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	129,1	300	2,8	0	24,3
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 210,65		90,8	97,67	486,68
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Пятница (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша ячневая с маслом	228	300/10	4,6	1,3	51,4
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с маслом, сыром	206	20/15/30	8,8	12,27	14,98
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
ТТК № 4	Салат «Нежный»	172	100	1,08	15,2	7,84
135	Суп овощной со сметаной, мясом	145	250/10/25	2,9	4,6	11,5
369/ 587	Минтай отварной с соусом	114/34,5	75/50	16,4/1,1	5,5/1,5	-/5,1
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
767	Булочка ванильная с изюмом	343	110	7,9	8,5	58,1
	<i>Ужин</i>					
ТТК № 56	Голубцы «Любительские»	349	120/60	9	28,73	13,64
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	141	300	1,2	1,2	29,4
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 529,95		93,36	106,11	544,06
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Суббота (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
161	Суп молочный с рисом	188	250	6,2	7,9	123,2
689	Кофе 3/1	67	200	0,3	2	12
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
138	Суп картоф. с рисом, мясом	163	250/25	3,6	2,1	21,1
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	50/50	5,8	5,3	8,53
514 (330)	Горох отварной	220,5	150	3,8	5,79	38,1
631	Компот из яблок	71	200	0,1	-	17,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяченое	123	200	1,6	1,6	17,3
	Печенье	203	50	3,7	5	38,1
	<i>Ужин</i>					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
371	Горбуша, припущенная с овощами	164,2	75/75	15,3	10,24	2,7
259	Картофель запеч. с маслом	310	260	7,3	16,3	33,5
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	129,1	300	2,8	0	24,3
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 658,00		84,0	145,74	499,33
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Воскресенье (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод- ы
	<i>Завтрак</i>					
358/ 597	Сырники из творога с молочным соусом	270/77	150/50	16,3/1,7	13,7/5,4	20,4/5,2
689	Кофе 3/1	67	200	0,3	2	12
6	Бутерброд с п/к колбасой	118	20/30	4,4	7,7	7,2
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
52	Салат картофельный с кваш.кап.	95	100	1,4	5,4	9,9
140	Суп картоф. с макаронами, мясом	123	250/25	2,9	2,5	21,5
388	Котлета из минтая с соусом	98	50/50	6,5	4,4	7,6
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из чернослива	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Вафли	171	50	1,6	1,4	40
	<i>Ужин</i>					
20	Салат из помидоров, огурцов с луком, м/р	197	100	0,82	12	3,43
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
697	Молоко кипяченое	123	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	141	300	1,2	1,2	29,4
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 986,85		97,4	105,91	395,53
	Примерная стоимость:					

