



Утверждаю директор

С.В. Степанов

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»**

# **Двухнедельное меню «А»**

Екатеринбург

2024 г

Понедельник 1						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
86	Кнели из говядины	75,00	15,09	6,42	7,04	139,66
78	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	105	4,23	5,80	17,14	137,61
143	Омлет натуральный	105	9,62	14,75	1,66	177,86
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
113	Кофейный напиток на молоке	200	4,50	4,80	19,90	141,38
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			37,20	41,47	71,51	801,96
<b>Завтрак 2</b>						
184	Сок	300,00	1,50	0,00	35,10	146,40
			1,50	0,00	35,10	146,40
<b>Обед</b>						
170	Салат " Нежный" с маслом растительным	100,00	1,11	9,96	7,74	125,07
279	Суп Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	310,00	19,84	10,85	17,36	210,18
160	Поджарка из говядины	150,00	40,04	23,76	13,76	400,50
36	Гарнир Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	5,57	39,93	244,16
367	Напиток Витошка	200,00	0,00	0,00	19,00	80,00
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			75,73	50,79	148,84	1294,56
<b>Полдник</b>						
128	Мед натуральный	30	0,00	0,00	21,30	85,20
			0,00	0,00	21,30	85,20
<b>Ужин</b>						
162	Помидоры свежие порционно	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
361	Биточки рубленые из птицы	100,00	21,84	7,51	1,38	180,15
41	Гарнир Макароны изделия отварные с овощами	150,00	9,59	6,84	62,40	349,52
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
239	Чай с сахаром и лимоном	414,00	0,50	0,00	24,22	98,74
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100,00	7,60	0,60	52,30	245,00
151	Печенье	50,00	3,65	10,45	31,65	235,25
			43,53	33,65	173,48	1190,45
<b>Ужин 2</b>						
354	Творог	125,00	9,00	5,00	16,13	145,75
			9,00	5,00	16,13	145,75
	<b>Итого за день</b>		166,96	130,90	466,35	3664,32

Вторник 2						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
230	Сырники из творога запеченные	100,00	18,28	10,02	2,94	198,84
317	Сгущеное молоко	40	2,00	3,40	22,40	128,20
76	Каша манная на молоке с маслом сливочным	105,00	3,58	5,97	14,77	127,23
229	Сыр твердый	30	7,35	8,55	0,00	106,20
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
69	Какао на молоке	200	6,14	6,20	24,24	169,96
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			41,11	43,84	90,13	935,88
Завтрак 2						
249	Яблоки	300,00	1,20	0,00	33,90	140,40
			1,20	0,00	33,90	140,40
Обед						
321	Салат из редиса с огурцом и маслом растительным	100,00	2,03	15,26	3,24	158,41
362	Суп картофельный с горохом и говядиной	300,00	23,61	8,76	23,40	240,30
54	Гуляш из говядины	150,00	21,90	13,25	5,97	231,05
39	Гарнир Макароны изделия отварные	150,00	3,81	3,09	23,63	137,54
29	Гарнир Капуста тушеная	30,00	0,52	0,77	2,52	19,06
136	Напиток из шиповника	200,00	0,66	0,00	22,64	93,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			58,68	41,77	132,45	1114,16
Полдник						
126	Мармелад	70	0,70	5,25	50,40	252,00
			0,70	5,25	50,40	252,00
Ужин						
65	Икра кабачковая порционно	50,00	1,00	4,50	43,00	61,70
9	Бифштекс рубленый из говядины	70,00	11,21	8,48	0,19	121,93
187	Соус красный основной	50,00	0,34	0,82	2,47	18,60
46	Гарнир Рис припущеный	150	3,26	3,63	32,51	175,80
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
238	Чай с сахаром	400,00	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100,00	7,60	0,60	52,30	245,00
24	Вафли	70	2,73	17,43	41,72	334,60
			26,55	43,71	195,94	1128,59
Ужин 2						
367	Молоко витаминизированное	200,00	5,60	6,40	9,40	118,00
			5,60	6,40	9,40	118,00
	Итого за день		133,84	140,98	512,22	3689,03

Среда 3						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
354	Творог	125,00	9,00	5,00	16,13	145,75
75	Каша "Дружба" на молоке с маслом сливочным	105	3,78	2,72	23,39	133,35
251	Яйцо отварное	40	4,57	3,45	0,28	50,46
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
113	Кофейный напиток на молоке	200	4,50	4,80	19,90	141,38
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			25,61	25,67	85,48	676,39
Завтрак 2						
184	Сок	300,00	1,50	0,00	35,10	146,40
			1,50	0,00	35,10	146,40
Обед						
273	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным	100,00	0,72	19,78	3,31	194,16
208	Суп Картофельный с рыбой	300,00	16,02	7,77	20,34	210,03
115	Кура отварная	150,00	36,11	9,90	1,50	255,78
31	Гарнир картофель отварной, запеченный с маслом растительным	150,00	2,66	8,81	19,29	167,03
97	Компот из кураги	200,00	0,84	0,00	23,18	96,10
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			62,49	46,91	118,67	1157,75
Полдник						
248	Шоколад	50	3,50	16,00	28,00	270,00
			3,50	16,00	28,00	270,00
Ужин						
140	Огурец свежий порционно	50,00	0,35	0,00	0,90	5,00
1	Азу из говядины	150,00	13,05	14,25	3,45	192,60
36	Гарнир Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	5,57	39,93	244,16
127	Масло шоколадное порционное	20,00	0,24	12,40	3,92	128,00
238	Чай с сахаром	400,00	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100,00	7,60	0,60	52,30	245,00
12	Булочка	100	8,10	16,00	55,00	400,00
			38,30	48,82	179,18	1310,92
Ужин 2						
363	БиоЙогурт	310	8,68	8,06	39,06	263,50
			8,68	8,06	39,06	263,50
	Итого за день		140,08	145,45	485,49	3824,95

Четверг 4						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
226	Суфле из мяса птицы	100,00	16,95	6,31	4,19	157,68
79	Каша пшеничная с молоком с маслом сливочным	105	4,13	6,26	16,67	139,53
229	Сыр твердый	30,00	7,35	8,55	0,00	106,20
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
69	Какао с молоком	200	6,14	6,20	24,24	169,96
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			38,33	37,02	70,88	778,82
Завтрак 2						
3	Бананы	200,00	3,00	0,00	44,80	191,20
			3,00	0,00	44,80	191,20
Обед						
378	Салат картофельный с кальмаром и маслом растительным	150,00	12,00	26,61	11,64	316,32
217	Суп Рассольник Домашний с говядиной и сметаной	310,00	20,24	10,60	18,85	224,94
56	Жаркое по-домашнему с говядиной	300,00	22,29	16,17	34,77	373,68
48	Гарнир Мексиканская смесь отварная	50,00	1,75	0,50	8,00	42,50
	Компот из вишни	200,00	0,20	0,00	23,60	95,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			62,63	54,53	147,91	1287,25
Полдник						
367	Зефир	70,00	0,14	0,00	56,70	227,50
			0,14	0,00	56,70	227,50
Ужин						
164	Пудинг из творога	100,00	11,88	8,42	22,77	214,35
317	Сгущенное молоко	50,00	2,50	4,25	28,00	160,25
119	Кукуруза консервированная порционно	30,00	0,60	0,00	3,30	15,00
246	Шницель натуральный рубленный из говядины	100,00	26,27	15,16	15,59	288,52
187	Соус красный основной	30,00	0,20	0,49	1,48	11,16
46	Гарнир Рис припущенный	150,00	3,26	3,63	32,51	175,80
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
239	Чай с сахаром и лимоном	414	0,50	0,00	24,22	98,74
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
			49,07	40,50	154,09	1161,12
Ужин 2						
367	Молоко витаминизированное	200,00	5,60	6,40	9,40	118,00
			5,60	6,40	9,40	118,00
	Итого за день		158,77	138,45	483,79	3763,89

Пятница 5						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
6	Биточки паровые из говядины	75,00	9,90	5,29	6,38	112,71
73	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	105	3,89	6,90	13,67	132,28
251	Яйцо отварное	40,00	4,57	3,45	0,28	50,46
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
113	Кофейный напиток на молоке	200	4,50	4,80	19,90	141,38
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			26,62	30,14	66,01	642,28
<b>Завтрак 2</b>						
184	Сок	300,00	1,50	0,00	35,10	146,40
			1,50	0,00	35,10	146,40
<b>Обед</b>						
324	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100,00	0,60	14,85	1,53	142,18
206	Суп картофельный с макаронами изделиями и птицей	300,00	15,63	16,14	21,60	275,64
160	Поджарка из говядины	135,00	36,03	21,38	12,38	360,45
36	Гарнир Каша гречневая	150,00	8,60	5,57	39,93	244,16
139	Компот из смородины	200,00	0,60	0,00	20,02	80,28
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			67,61	58,59	146,51	1337,36
<b>Полдник</b>						
367	Ягоды в шоколаде	50,00	0,95	12,00	33,50	245,80
			0,95	12,00	33,50	245,80
<b>Ужин</b>						
65	Икра кабачковая порционно	50,00	1,00	4,50	43,00	61,70
325	Тефтели из говядины с рисом	150,00	15,00	26,25	10,76	344,64
187	Соус красный основной	50,00	0,34	0,82	2,47	18,60
39	Гарнир Макароны изделия отварные	150,00	3,81	3,09	23,63	137,54
127	Масло шоколадное порционное	20,00	0,24	12,40	3,92	128,00
238	Чай с сахаром	400	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
24	Вафли	50	1,95	12,45	29,80	239,00
			30,30	60,11	189,55	1270,64
<b>Ужин 2</b>						
354	Биолакт	200,00	5,20	5,60	20,40	152,80
			5,20	5,60	20,40	152,80
	<b>Итого за день</b>		<b>132,17</b>	<b>166,44</b>	<b>491,07</b>	<b>3795,27</b>

Суббота 6						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
9	Бифштекс натуральный рубленый из говядины	70	17,61	8,48	0,19	121,93
81	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	105	3,94	5,85	18,22	141,36
229	Сыр твердый	30,00	7,35	8,55	0,00	106,20
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
69	Какао на молоке	200	6,14	6,20	24,24	169,96
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			38,80	38,78	68,43	744,90
<b>Завтрак 2</b>						
2	Апельсин	300,00	2,70	0,00	25,20	111,60
			2,70	0,00	25,20	111,60
<b>Обед</b>						
282	Салат из свеклы с чесноком и маслом растительным	150,00	2,36	15,26	12,71	197,54
210	Суп крестьянский с говядиной и сметаной	310	20,21	10,48	17,55	217,65
227	Суфле рыбное	100,00	17,84	18,79	6,52	256,36
33	Гарнир картофельное пюре	150,00	3,08	4,46	21,62	138,80
96	Компот из изюма	200,00	0,30	0,00	20,82	84,48
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			49,93	49,63	130,26	1129,47
<b>Полдник</b>						
184	Сок	600	3,00	0,00	70,20	292,80
			3,00	0,00	70,20	292,80
<b>Ужин</b>						
361	Котлета рубленая из птицы	100,00	14,26	9,31	8,41	174,47
46	Гарнир Рис припущенный	150,00	3,26	3,63	32,51	175,80
48	Гарнир Мексиканская смесь отварная	100	3,50	1,00	16,00	85,00
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
238	Чай с сахаром	400	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
151	Печенье	50	3,65	10,45	31,65	235,25
			32,69	33,24	164,63	1086,48
<b>Ужин 2</b>						
363	БиоЙогурт	310	8,68	8,06	39,06	263,50
			8,68	8,06	39,06	263,50
	Итого за день		135,80	129,71	497,77	3628,76

Воскресенье 7						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
86	Кнели из говядины	100	20,12	8,56	9,38	186,21
79	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	105	4,13	6,26	16,67	139,53
143	Омлет натуральный	105,00	9,62	14,75	1,66	177,86
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
113	Кофейный напиток на молоке	200	4,50	4,80	19,90	141,38
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			42,12	44,07	73,39	850,43
<b>Завтрак 2</b>						
184	Сок	300	1,50	0,00	35,10	146,40
			1,50	0,00	35,10	146,40
<b>Обед</b>						
296	Салат картофельный с консервированным огурцом и маслом растительным	100,00	1,95	12,22	7,82	149,06
279	Суп Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	310,00	19,84	10,85	17,36	210,18
158	Плов с говядиной	250	30,75	22,05	19,50	348,25
94	Компот из апельсинов	200	0,32	0,00	20,72	84,18
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			59,01	45,77	116,45	1026,32
<b>Полдник</b>						
3	Бананы	200,00	3,00	0,00	44,80	191,20
			3,00	0,00	44,80	191,20
<b>Ужин</b>						
326	Салат из квашенной капусты с маслом растительным	50	0,42	7,74	1,37	77,14
165	Ромштекс из говядины	125	19,18	13,70	4,31	217,35
187	Соус красный основной	50	0,34	0,82	2,47	18,60
31	Гарнир картофель отварной, запеченный с маслом растительным	150,00	2,66	8,81	19,29	167,03
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
238	Чай с сахаром	400	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
367	Пряник	140	9,80	11,20	96,60	532,00
			40,41	51,12	200,10	1428,07
<b>Ужин 2</b>						
367	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00
			5,60	6,40	9,40	118,00
	Итого за день		151,64	147,36	479,24	3760,42



Понедельник 8						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
230	Сырники из творога запеченные	100,00	13,64	9,28	15,22	198,98
317	Сгущеное молоко	50,00	2,50	4,25	28,00	160,25
78	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	105	4,23	5,80	17,14	137,61
229	Сыр твердый	30,00	7,35	8,55	0,00	106,20
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
69	Какао на молоке	200	6,14	6,20	24,24	169,96
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			37,62	43,78	110,38	978,45
<b>Завтрак 2</b>						
2	Апельсин	300,00	2,70	0,00	25,20	111,60
			2,70	0,00	25,20	111,60
<b>Обед</b>						
295	Сельдь с картофелем и маслом растительным	125	8,25	16,23	14,74	237,96
214	Суп из овощей с говядиной и сметаной	310	20,46	7,75	16,65	202,74
4	Капуста тушеная с мясом	300,00	36,30	25,41	21,81	415,50
48	Гарнир Мексиканская смесь отварная	50	1,75	0,50	8,00	42,50
100	Компот из свежих яблок	200,00	0,12	0,00	18,34	73,82
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			73,03	50,54	130,58	1207,17
<b>Полдник</b>						
248	Шоколад	50,00	3,50	16,00	28,00	270,00
			3,50	16,00	28,00	270,00
<b>Ужин</b>						
65	Икра кабачковая порционно	50	1,00	4,50	43,00	61,70
241	Чахохбили из птицы	150,00	15,57	13,34	8,93	218,09
46	Гарнир Рис припущенный	150	3,26	3,63	32,51	175,80
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
239	Чай с сахаром и лимоном	414	0,50	0,00	24,22	98,74
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
24	Вафли	50	1,95	12,45	29,80	239,00
			29,93	42,77	190,83	1113,12
<b>Ужин 2</b>						
354	Творог	125,00	9,00	5,00	16,13	145,75
			9,00	5,00	16,13	145,75
	<b>Итого за день</b>		155,78	158,08	501,11	3826,10

**Вторник 9**

	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>						
361	Биточки рубленые из птицы	70,00	15,29	5,26	0,97	126,11
75	Каша "Дружба" на молоке с маслом сливочным	105	3,78	2,72	23,39	133,35
143	Омлет натуральный	105,00	9,62	14,75	1,66	177,86
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
113	Кофейный напиток на молоке	200	4,50	4,80	19,90	141,38
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			36,95	37,23	71,70	784,14
<b>Завтрак 2</b>						
184	Сок	300	1,50	0,00	35,10	146,40
			1,50	0,00	35,10	146,40
<b>Обед</b>						
303	Салат из редиса с маслом растительным	100,00	1,09	10,08	6,37	106,60
264	Суп Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	310	20,58	9,92	21,86	248,93
325	Тефтели из говядины с рисом	120,00	12,00	21,00	8,60	275,71
187	Соус красный основной	30,00	0,20	0,49	1,48	11,16
36	Гарнир Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	5,57	39,93	244,16
47	Гарнир Цветная капуста отварная	50,00	1,37	2,23	2,83	34,90
367	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			49,99	49,93	156,12	1251,11
<b>Полдник</b>						
388	Медовые злаки с изюмом	100,00	5,20	18,00	52,80	394,00
			5,20	18,00	52,80	394,00
<b>Ужин</b>						
162	Помидоры свежие порционно	70	0,42	0,00	2,03	9,80
246	Шницель натуральный рубленный из говядины	75,00	19,70	11,37	11,69	216,39
39	Гарнир Макароны изделия отварные	150	3,81	3,09	23,63	137,54
127	Масло шоколадное порционное	20,00	0,24	12,40	3,92	128,00
238	Чай с сахаром	400	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
12	Булочка	80	6,48	12,80	44,00	320,00
			38,61	40,26	161,25	1152,89
<b>Ужин 2</b>						
354	Биолакт	200	5,20	5,60	20,40	152,80
			5,20	5,60	20,40	152,80
	<b>Итого за день</b>		<b>137,45</b>	<b>151,02</b>	<b>497,36</b>	<b>3881,34</b>

Среда 10						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
230	Сырники из творога запеченные	100,00	18,28	10,02	2,94	198,84
317	Сгущеное молоко	50	2,50	4,25	28,00	160,25
76	Каша манная на молоке с маслом сливочным	105,00	3,58	5,97	14,77	127,23
229	Сыр твердый	30	7,35	8,55	0,00	106,20
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
69	Какао на молоке	200	6,14	6,20	24,24	169,96
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			41,61	44,69	95,73	967,93
Завтрак 2						
249	Яблоки	300,00	1,20	0,00	33,90	140,40
			1,20	0,00	33,90	140,40
Обед						
312	Салат "Мясной" с маслом растительным	150,00	6,90	2,57	10,65	282,05
208	Суп Картофельный с рыбой	300	16,02	7,77	20,34	210,03
	Котлета из филе птицы панированная	100,00	21,50	2,70	7,10	140,90
33	Гарнир картофельное пюре	150,00	3,08	4,46	21,62	138,80
135	Компот из брусники	200	0,60	0,00	20,02	80,28
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			54,25	18,14	130,78	1086,70
Полдник						
367	Зефир	140	0,28	0,00	113,40	455,00
			0,28	0,00	113,40	455,00
Ужин						
326	Салат из квашенной капусты с маслом растительным	50	0,80	2,54	3,56	40,70
9	Бифштекс натуральный рубленый из говядины	70,00	11,21	8,48	0,19	121,93
187	Соус красный основной	50	0,34	0,82	2,47	18,60
46	Гарнир Рис припущенный	150	3,26	3,63	32,51	175,80
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
238	Чай с сахаром	400	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
367	Пряник	70	4,90	5,60	48,30	266,00
			28,52	29,92	163,08	1038,99
Ужин 2						
367	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00
			5,60	6,40	9,40	118,00
	Итого за день		131,45	99,16	546,29	3807,02

Четверг 11						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак 1						
86	Кнели из говядины	100	20,12	8,56	9,38	186,21
79	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	105	4,13	6,26	16,67	139,53
143	Омлет натуральный	105	9,62	14,75	1,66	177,86
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
113	Кофейный напиток на молоке	200	4,50	4,80	19,90	141,38
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			42,12	44,07	73,39	850,43
Завтрак 2						
184	Сок	600	3,00	0,00	70,20	292,80
			3,00	0,00	70,20	292,80
Обед						
155	Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным	100,00	0,58	9,89	2,07	99,63
254	Суп-пюре гороховый с гречками	260	9,11	3,22	25,20	218,17
8	Бефстроганов из говядины	150,00	17,63	17,51	6,00	252,11
46	Гарнир Рис припущенный	150	3,26	3,63	32,51	175,80
48	Гарнир Фасоль стручковая отварная	50,00	0,75	0,10	3,20	14,00
96	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,82	84,48
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			37,77	35,00	140,85	1078,83
Полдник						
126	Мармелад	100	1,00	7,50	72,00	360,00
			1,00	7,50	72,00	360,00
Ужин						
51	Горошек зеленый консервированный порционно	50	1,55	0,10	3,55	21,30
361	Биточки рубленные куриные	100,00	21,84	7,51	1,38	180,15
39	Гарнир Макароны изделия отварные	150,00	3,81	3,09	23,63	137,54
127	Масло шоколадное порционное	20,00	0,24	12,40	3,92	128,00
239	Чай с сахаром и лимоном	414	0,50	0,00	24,22	98,74
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
151	Печенье	50	3,65	10,45	31,65	235,25
			39,19	34,15	140,64	1045,97
Ужин 2						
363	БиоЙогурт	310	8,68	8,06	39,06	263,50
			8,68	8,06	39,06	263,50
	Итого за день		131,76	128,78	536,14	3891,54

Пятница 12						
Наименование		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак 1						
9	Бифштекс натуральный рубленый из говядины	70,00	11,21	8,48	0,19	121,93
81	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	105	3,94	5,85	18,22	141,36
229	Сыр твердый	30	7,35	8,55	0,00	106,20
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
69	Какао на молоке	200	6,14	6,20	24,24	169,96
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			32,39	38,78	68,43	744,90
Завтрак 2						
3	Бананы	200,00	3,00	0,00	44,80	191,20
			3,00	0,00	44,80	191,20
Обед						
319	Салат из редьки с овощами и маслом растительным	100,00	1,58	10,11	6,70	124,15
223	Щи из капусты с картофелем, говядиной и сметаной	310	20,46	10,54	13,02	195,30
179	Рыба запеченая в омлете	150,00	20,85	14,28	1,47	217,82
34	Гарнир картофельное пюре с морковью	150,00	2,88	4,46	18,51	125,61
139	Компот из смородины	200	0,60	0,00	20,02	80,28
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			52,52	40,04	110,77	977,81
Полдник						
367	Ягоды в шоколаде	50,00	0,95	12,00	33,50	245,80
			0,95	12,00	33,50	245,80
Ужин						
61	Запеканка из творога	100	12,34	8,76	17,98	200,08
25	Джем	50	0,00	0,00	30,00	120,00
140	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,00	0,90	5,00
	Фрикадельки из говядины	100,00	13,23	12,13	13,04	217,14
187	Соус красный основной	50,00	0,34	0,82	2,47	18,60
36	Гарнир Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	5,57	39,93	244,16
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
238	Чай с сахаром	400	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
			42,88	36,13	180,38	1220,94
Ужин 2						
354	Биолакт	200	5,20	5,60	20,40	152,80
			5,20	5,60	20,40	152,80
	Итого за день		136,94	132,54	458,27	3533,44

Суббота 13						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак 1						
164	Пудинг из говядины	75	13,35	7,28	2,48	128,25
73	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	105	3,89	6,90	13,67	132,28
251	Яйцо отварное	40	4,57	3,45	0,28	50,46
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
113	Кофейный напиток на молоке	200	4,50	4,80	19,90	141,38
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			30,07	32,13	62,11	657,82
Завтрак 2						
184	Сок	300	1,50	0,00	35,10	146,40
			1,50	0,00	35,10	146,40
Обед						
158	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100,00	0,64	9,89	3,24	104,54
316	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	300,00	20,79	6,15	24,93	226,08
54	Гуляш из говядины	175,00	25,55	15,45	6,97	269,55
46	Гарнир Рис припущенный	150	3,26	3,63	32,51	175,80
97	Компот из кураги	200	0,84	0,00	23,18	96,10
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			57,23	35,77	141,87	1106,72
Полдник						
2	Апельсин	300,00	2,70	0,00	25,20	111,60
			2,70	0,00	25,20	111,60
Ужин						
141	Огурец консервированный порционно	70	1,96	0,00	0,91	11,48
165	Ромштекс из говядины	125	19,18	13,70	4,31	217,35
31	Гарнир картофель отварной, запеченный с маслом растительным	150,00	2,66	8,81	19,29	167,03
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
238	Чай с сахаром	400	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
24	Вафли	100	3,90	24,90	59,60	478,00
			35,71	56,26	160,17	1289,82
Ужин 2						
363	БиоЙогурт	310	8,68	8,06	39,06	263,50
			8,68	8,06	39,06	263,50
	Итого за день		135,88	132,21	463,51	3575,86

Воскресенье 14						
Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>Завтрак 1</b>						
361	Котлета рубленая из птицы	100,00	14,26	9,31	8,41	174,47
80	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	105	2,87	5,96	15,35	126,53
229	Сыр твердый	30	7,35	8,55	0,00	106,20
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
69	Какао на молоке	200	6,14	6,20	24,24	169,96
4	Батон витаминизированный	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			34,38	39,72	73,78	782,61
<b>Завтрак 2</b>						
249	Яблоки	300	1,20	0,00	33,90	140,40
			1,20	0,00	33,90	140,40
<b>Обед</b>						
182	Салат Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,83	9,82	7,12	124,23
214	Суп из овощей с говядиной и сметаной	310	20,46	7,75	16,65	202,74
247	Шницель рыбный	100,00	20,04	17,03	11,30	276,11
189	Соус молочый	50,00	1,19	2,71	3,66	43,79
39	Гарнир Макароны изделия отварные	150,00	3,81	3,09	23,63	137,54
	Компот из вишни	250	0,25	0,00	29,50	118,95
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской витаминизированный	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			53,73	41,05	142,90	1138,00
<b>Полдник</b>						
184	Сок	600	3,00	0,00	70,20	292,80
			3,00	0,00	70,20	292,80
<b>Ужин</b>						
149	Перец болгарский порционно	50	0,65	0,00	2,35	12,00
8	Говядина в кисло-сладком соусе	150	17,63	17,51	6,00	252,11
46	Гарнир Рис припущеный	150	3,26	3,63	32,51	175,80
127	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	74,80
238	Чай с сахаром	400	0,36	0,00	23,68	96,16
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	100	7,60	0,60	52,30	245,00
367	Пряник	140	9,80	11,20	96,60	532,00
			39,35	41,19	213,52	1387,87
<b>Ужин 2</b>						
367	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	118,00
			5,60	6,40	9,40	118,00
	Итого за день		137,26	128,36	543,70	3859,67
	Итого за 14 дней		1985,78	1929,43	6962,31	52501,61
	Среднее за 14 дней		140,01	141,50	501,60	3750,11