Утверждаю директор

_____С.В. Степанов

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области

«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

Двухнедельное меню «Б»

Возраст с 12 лет и старше

Екатеринбург

2026 г

Понедельник 1						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
61	Запеканка творожная	100,00	12,34	8,76	17,98	200,08
78	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	157	6,33	8,67	25,62	205,76
317	Сгущеное молоко	50	2,50	4,25	28,00	160,25
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	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			38,42	46,13	121,62	1047,70
Завтрак 2						
249	Яблоки	500	2,00	0,00	56,50	234,00
			2,00	0,00	56,50	234,00
Обед						
378	Салат из кальмаров с яйцом	150,00	18,75	13,20	9,90	233,37
355	Суп из овощей с говядиной со сметаной	310,00	20,52	8,68	18,07	217,53
165	Ромштекс из говядины	125,00	19,18	13,70	4,31	217,35
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200,00	5,08	4,12	31,50	183,38
189	Соус молочный	30,00	0,71	1,63	2,20	26,27
48	Гарнир Мексиканская смесь отварная	20	0,70	0,20	3,20	17,00
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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			71,39	42,18	141,05	1214,03
Полдник						
366	Зефир	120,00	2,40	14,40	85,20	492,00
			2,40	14,40	85,20	492,00
Ужин						
326	Салат из св.капусты с огурцом и сладким перцем	100,00	1,20	15,10	4,32	157,48
254/1	Котлета из филе птицы панированная, запеченная	150,00	32,25	4,05	10,65	211,35
46	Гарнир Рис припущеный	200	4,34	4,84	43,34	234,40
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
367	Пряник	260	18,20	20,80	179,40	988,00
			64,15	53,64	314,31	2009,77
Ужин 2						
369	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	106,00
			5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за день		184,15	161,34	726,68	5103,50

Вторник 2						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
254	Филе птицы запеченое	100,00	19,18	11,41	1,08	181,13
75	Каша "Дружба" из риса и пшена на молоке с маслом сливочным	157	5,65	4,07	34,98	199,39
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
236	Цикорий на молоке	200,00	4,50	4,80	19,90	151,38
4	Батон	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			37,66	33,43	82,02	787,81
Завтрак 2						
184	Сок	400,00	2,00	0,00	46,80	195,20
			2,00	0,00	46,80	195,20
Обед						
309	Салат "Пекинский" со свежими овощами	100,00	1,21	10,24	3,79	111,41
212	Суп молочный с макаронами	250,00	6,80	7,43	22,63	184,50
169	Рыба запеченая с молочным соусом (горбуша)	200,00	39,80	26,42	3,68	410,68
31	Гарнир картофель отварной, запеченный	200,00	3,54	11,74	25,72	222,70
29	Гарнир Капуста тушеная	30,00	0,52	0,77	2,52	19,06
367	Кисель Витошка	200,00	0,00	0,00	24,00	95,00
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			58,02	57,24	133,39	1278,00
Полдник						
322	Мармелад	140,00	7,98	0,28	103,46	484,40
			7,98	0,28	103,46	484,40
Ужин						
318	Салат из сырых овощей	100,00	0,78	20,65	3,03	201,09
54	Гуляш из говядины	175,00	25,55	15,45	6,97	269,55
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200,00	5,08	4,12	31,50	183,38
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
383	Сдоба	180,00	9,00	23,40	108,00	657,00
			48,61	76,62	229,40	1780,18
Ужин 2						
354	Биолакт	200,00	5,20	5,60	20,40	152,80
			5,20	5,60	20,40	152,80
	Итого за день		159,48	173,17	615,46	4678,39

Среда 3						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
61	Запеканка творожная	100,00	12,34	8,76	17,98	200,08
317	Джем	50,00	2,50	4,25	28,00	160,25
76	Каша манная на молоке с маслом сливочным	157,00	5,35	8,93	22,09	190,24
229	Сыр твердый	30	7,35	8,55	0,00	106,20
127	Масло сливочное порционное	10,00	0,06	8,25	0,08	74,80
69	Какао на молоке	200	6,14	6,20	24,24	169,96
4	Батон	50,00	3,70	1,45	25,70	130,65
			37,44	46,39	118,09	1032,18
Завтрак 2						
2	Апельсин	500,00	4,50	0,00	42,00	186,00
			4,50	0,00	42,00	186,00
Обед						
155	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,00	0,58	9,89	2,07	99,63
283	Суп-пюре из разных овощей с мясными фрикадельками	280,00	9,32	11,45	44,97	319,93
119	Куриное филе тушенное в молочном соусе	200,00	26,54	30,62	7,22	410,66
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200,00	5,08	4,12	31,50	183,38
47	Гарнир Цветная капуста отварная	20,00	0,55	0,89	1,13	13,96
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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			48,34	57,62	156,28	1336,03
Полдник						
234	Халва подсолнечная	100,00	11,00	34,00	48,00	540,00
			11,00	34,00	48,00	540,00
Ужин						
309	Салат "Пекинский" со свежими овощами	100,00	1,21	10,24	3,79	111,41
9	Бифштекс рубленный из говядины	100,00	16,01	12,12	0,27	174,19
46	Гарнир Рис припущеный	200	4,34	4,84	43,34	234,40
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
23	Вафли	114,00	5,81	36,71	62,59	604,20
			35,39	72,76	186,05	1540,16
Ужин 2						
354	Творог	125,00	9,00	5,00	16,13	145,75
			9,00	5,00	16,13	145,75
	Итого за день		145,68	215,77	566,54	4780,11

Четверг 4						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
104	Котлета "Московская"	100,00	15,80	10,54	10,78	190,47
73	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	157	5,81	10,31	20,44	197,79
143	Омлет натуральный	105,00	9,62	14,75	1,66	177,86
127	Масло сливочное порционное	10,00	0,06	8,25	0,08	74,80
236	Цикорий на молоке	200,00	4,50	4,80	19,90	151,38
4	Батон	50,00	3,70	1,45	25,70	130,65
			39,49	50,11	78,56	922,95
Завтрак 2						
184	Сок	400,00	2,00	0,00	46,80	195,20
			2,00	0,00	46,80	195,20
Обед						
187	Салат Здоровье из св.капусты с свежим огурцом	100,00	1,17	9,56	8,20	123,53
264	Суп Рассольник по- Ленинградски с говядиной со сметаной	310,00	21,17	8,46	23,72	240,87
361	Биточки куриные	100,00	21,84	7,51	1,38	180,15
31	Гарнир Картофель отварной, запеченый	200,00	3,54	11,74	25,72	222,70
48	Гарнир Фасоль стручковая отварная	50,00	0,75	0,10	3,20	14,00
95	Компот из компотной смеси	200,00	1,08	0,16	31,88	73,20
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			55,70	38,18	145,15	1089,10
Полдник						
368	Козинак подсолнечный	80,00	10,40	28,80	34,40	440,00
			10,40	28,80	34,40	440,00
Ужин						
361	Салат Полезный из свежих овощей	100,00	1,06	15,07	5,48	163,83
246	Шницель натуральный рубленный из говядины	100,00	26,27	15,16	15,59	288,52
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200,00	5,08	4,12	31,50	183,38
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	50	3,80	0,30	26,15	122,50
383	Сдоба	180,00	9,00	23,40	108,00	657,00
			36,95	47,05	106,86	1641,97
Ужин 2						
368	Биойогурт	200,00	5,60	5,00	22,40	158,00
			5,60	5,00	22,40	158,00
	Итого за день		150,14	169,14	434,16	4447,22

Пятница 5						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
61	Запеканка творожная	100,00	12,34	8,76	17,98	200,08
317	Сгущеное молоко	50	2,50	4,25	28,00	160,25
81	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	157	5,89	8,74	27,24	211,37
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	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			37,98	46,20	123,24	1053,31
Завтрак 2						
249	Яблоки	500	2,00	0,00	56,50	234,00
			2,00	0,00	56,50	234,00
Обед						
309	Салат из пекинской капусты с мясом птицы	100,00	9,60	17,31	6,23	227,40
292	Суп картофельный с горохом с гренками	260,00	9,15	7,33	32,14	231,11
255	Рыба (минтай) , запеченая в омлете	150,00	27,80	19,05	1,97	290,43
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200,00	5,08	4,12	31,50	183,38
29	Гарнир Капуста тушеная	30,00	0,52	0,77	2,52	19,06
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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			58,62	49,23	146,12	1270,21
Полдник						
248	Шоколад	150	10,50	48,00	84,00	810,00
			10,50	48,00	84,00	810,00
Ужин						
333	Салат из помидоров с морковью	100,00	1,01	10,23	4,84	115,48
165	Ромштекс из говядины	125	19,18	13,70	4,31	217,35
187	Соус красный основной	50,00	0,34	0,82	2,47	18,60
36	Гарнир Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	7,42	53,24	325,54
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	200	14,60	41,80	126,60	941,00
			54,61	82,82	267,52	2033,93
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		169,30	232,65	686,78	5519,45

Суббота 6						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
226	Суфле из мяса птицы	100,00	17,47	15,34	6,82	242,86
79	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	157	6,17	9,36	24,93	208,64
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
236	Цикорий на молоке	200,00	4,50	4,80	19,90	151,38
4	Батон	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			36,47	42,65	77,71	858,79
Завтрак 2						
184	Сок	400	2,00	0,00	46,80	195,20
			2,00	0,00	46,80	195,20
Обед						
326	Салат из свежей капусты и сладкого перца	100,00	1,49	15,09	7,72	172,59
316	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	300,00	20,79	6,15	24,93	226,08
56	Жаркое по-домашнему с говядиной	350,00	26,01	18,87	40,57	435,96
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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			54,56	40,76	142,61	1143,10
Полдник						
2	Апельсин	500,00	4,50	0,00	42,00	186,00
			4,50	0,00	42,00	186,00
Ужин						
9	Бифштекс рубленный из говядины	100,00	16,01	12,12	0,27	174,19
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200,00	5,08	4,12	31,50	183,38
27	Гарнир овощи тушеные	50,00	0,90	3,86	4,54	53,61
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
383	Сдоба	200,00	10,00	26,00	120,00	730,00
			40,01	54,95	232,37	1557,14
Ужин 2						
369	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	106,00
			5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за день		143,33	143,35	549,49	4046,23

Воскресенье 7						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
102	Котлета из говядины	100,00	11,20	15,20	2,00	191,00
80	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	157	4,29	8,92	22,95	189,19
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	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			32,74	48,57	74,97	861,80
Завтрак 2						
249	Яблоки	500	2,00	0,00	56,50	234,00
			2,00	0,00	56,50	234,00
Обед						
182	Салат Винегрет овощной	150	2,75	14,73	10,68	186,35
225	Суп Щи из свежей капусты и картофеля с говядиной со сметаной	310,00	20,43	8,43	12,09	190,56
54	Гуляш из куриного филе	175,00	37,00	2,99	4,64	203,89
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200	5,08	4,12	31,50	183,38
95	Компот из компотной смеси	200,00	1,08	0,16	31,88	73,20
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			72,48	31,08	141,84	1072,02
Полдник						
184	Сок	400	2,00	0,00	46,80	195,20
			2,00	0,00	46,80	195,20
Ужин						
187	Салат Здоровье из св.капусты со свежим огурцом	100,00	1,17	9,56	8,20	123,53
158	Плов с говядиной	300	36,90	26,46	23,40	417,90
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
368	Печенье	150,00	9,00	22,50	87,00	570,00
			55,09	67,37	194,66	1527,39
Ужин 2						
354	Биолакт	200,00	5,20	5,60	20,40	152,80
			5,20	5,60	20,40	152,80
	Итого за день		169,51	152,62	535,17	4043,21

Понедельник 8						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
254	Филе птицы запеченое	100,00	19,18	11,41	1,08	181,13
73	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	157	5,81	10,31	20,44	197,79
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
236	Цикорий на молоке	200,00	4,50	4,80	19,90	151,38
4	Батон	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			37,82	39,68	67,48	786,21
Завтрак 2						
184	Сок	300	1,50	0,00	35,10	146,40
			1,50	0,00	35,10	146,40
Обед						
318	Салат из сырых овощей	100,00	0,78	20,65	3,03	201,09
298	Суп Борщ "Сибирский" с говядиной со сметаной	290,00	21,61	10,21	21,58	250,21
160	Поджарка из говядины	135,00	36,03	21,38	12,38	360,45
36	Гарнир Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	5,57	39,93	244,16
47	Гарнир Цветная капуста отварная	20,00	0,55	0,89	1,13	13,96
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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			73,71	59,35	148,10	1384,52
Полдник						
366	Зефир	120,00	2,40	14,40	85,20	492,00
			2,40	14,40	85,20	492,00
Ужин						
158	Салат из свежих огурцов	100,00	0,70	13,08	2,20	129,32
102	Котлета рубленная из говядины	100,00	11,20	15,20	2,00	191,00
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200	5,08	4,12	31,50	183,38
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
23	Вафли	114,00	5,81	36,71	62,59	604,20
			31,13	82,11	178,73	1579,64
Ужин 2						
354	Творог	125,00	9,00	5,00	16,13	145,75
			9,00	5,00	16,13	145,75
	Итого за день		155,56	200,53	530,73	4534,51

Вторник 9						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
61	Запеканка творожная	100,00	12,34	8,76	17,98	200,08
317	Сгущеное молоко	50	2,50	4,25	28,00	160,25
76	Каша манная на молоке с маслом сливочным	157,00	5,35	8,93	22,09	190,24
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	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			37,44	46,39	118,09	1032,18
Завтрак 2						
3	Бананы	400,00	6,00	0,00	89,60	382,40
			6,00	0,00	89,60	382,40
Обед						
361	Салат по-столичному	150,00	12,30	23,10	8,40	291,75
283	Суп-лапша "По-казачьи" с мясом птицы	300,00	17,43	23,25	21,81	358,17
54	Гуляш из говядины	175,00	25,55	15,45	6,97	269,55
33	Гарнир Картофельное пюре	200,00	4,10	5,94	28,82	185,06
29	Гарнир Капуста тушеная	30,00	0,52	0,77	2,52	19,06
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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			66,89	69,16	142,75	1454,34
Полдник						
322	Мармелад	140,00	7,98	0,28	103,46	484,40
			7,98	0,28	103,46	484,40
Ужин						
326	Салат из свежей капусты и сладкого перца	100,00	1,49	15,09	7,72	172,59
254/1	Котлета из филе птицы панированная, запеченная	150,00	32,25	4,05	10,65	211,35
187	Соус красный основной	50	0,34	0,82	2,47	18,60
46	Гарнир Рис припущеный	200	4,34	4,84	43,34	234,40
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
383	Сдоба	210,00	10,50	27,30	126,00	766,50
			56,94	60,95	266,24	1819,40
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		180,86	183,18	729,53	5290,72

Среда 10						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
7	Биточки по-селянски	100,00	24,10	13,34	5,86	226,63
75	Каша "Дружба" из риса и гречи на молоке с маслом сливочным	157	5,65	4,07	34,98	199,39
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
236	Цикорий на молоке	200,00	4,50	4,80	19,90	151,38
4	Батон	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			47,63	46,66	88,18	960,71
Завтрак 2						
184	Сок	400	2,00	0,00	46,80	195,20
			2,00	0,00	46,80	195,20
Обед						
321	Салат из редиса, помидоров и огурцов	100,00	2,03	15,26	3,24	158,41
355	Суп из овощей с говядиной со сметаной	310,00	20,52	8,68	18,07	217,53
120	Филе куриное запеченое с помидором и сыром	150,00	31,26	30,20	12,50	465,74
46	Гарнир Рис припущеный	200	4,34	4,84	43,34	234,40
48	Гарнир Фасоль стручковая отварная	50,00	0,75	0,10	3,20	14,00
95	Компот из компотной смеси	200,00	1,08	0,16	31,88	73,20
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			66,13	59,89	163,28	1397,92
Полдник						
234	Халва подсолнечная	100,00	11,00	34,00	48,00	540,00
			11,00	34,00	48,00	540,00
Ужин						
309	Салат "Пекинский" со свежими овощами	100,00	1,21	10,24	3,79	111,41
1	Азу из говядины	175,00	13,60	9,38	18,10	211,26
36	Гарнир Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	7,42	53,24	325,54
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	260	18,20	20,80	179,40	988,00
			52,49	56,69	330,59	2052,17
Ужин 2						
369	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	106,00
			5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за день		185,05	202,23	684,84	5252,00

Четверг 11						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак 1						
61	Запеканка творожная	100,00	12,34	8,76	17,98	200,08
317	Джем	50,00	2,50	4,25	28,00	160,25
79	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	157	6,17	9,36	24,93	208,64
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	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			25,92	38,06	102,95	850,50
Завтрак 2						
3	Бананы	400,00	6,00	0,00	89,60	382,40
			6,00	0,00	89,60	382,40
Обед						
295	Сельдь с картофелем и маслом растительным	125	8,25	16,23	14,74	237,96
204	Суп картофельный с рисом и мясом птицы	300,00	5,28	2,25	20,10	121,68
227	Котлета отбивная из свинины, запеченая	150,00	41,55	23,27	19,07	385,67
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200,00	5,08	4,12	31,50	183,38
189	Соус молочный	30,00	0,71	1,63	2,20	26,27
48	Гарнир Мексиканская смесь отварная	50	1,75	0,50	8,00	42,50
136	Компот 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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			69,43	48,64	169,29	1325,27
Полдник						
368	Козинак подсолнечный	80,00	10,40	28,80	34,40	440,00
			10,40	28,80	34,40	440,00
Ужин						
304	Салат из моркови с чесноком	100,00	1,92	14,32	7,32	165,84
50	Говядина тушенная в кисло-сладком соусе	175,00	32,52	10,96	12,18	237,04
46	Гарнир Рис припущеный	200	4,34	4,84	43,34	234,40
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
383	Сдоба	210,00	10,50	27,30	126,00	766,50
			57,48	70,42	268,74	1872,94
Ужин 2						
368	Биойогурт	200,00	5,60	5,00	22,40	158,00
			5,60	5,00	22,40	158,00
	Итого за день		174,83	190,91	687,38	5029,10

Пятница 12						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак 1						
226	Суфле из мяса птицы	100,00	17,47	15,34	6,82	242,86
80	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	157	4,29	8,92	22,95	189,19
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
236	Цикорий на молоке	200,00	4,50	4,80	19,90	151,38
4	Батон	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			34,59	42,21	75,73	839,34
Завтрак 2						
184	Сок	400	2,00	0,00	46,80	195,20
			2,00	0,00	46,80	195,20
Обед						
184	Салат Витаминный с белок.капустой и яблоком	100,00	1,17	9,91	6,66	120,53
192	Солянка "Оригинальная" с говядиной и мясом птицы со сметан	300,00	37,80	22,20	27,00	350,34
109	Котлета рубленная из птицы запеченная с помидором и сыром	150,00	30,36	26,43	2,79	380,93
42	Гарнир Рагу из овощей	200,00	2,86	6,12	18,46	140,40
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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			78,46	65,31	124,30	1300,67
Полдник						
248	Шоколад	200	14,00	64,00	112,00	1080,00
			14,00	64,00	112,00	1080,00
Ужин						
162	Помидор свежий порционно	50,00	0,30	0,00	1,45	7,00
102	Котлета из говядины	100,00	11,20	15,20	2,00	191,00
187	Соус красный основной	50	0,34	0,82	2,47	18,60
39	Гарнир Макаронные изделия отварные	200	5,08	4,12	31,50	183,38
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
368	Печенье	150,00	9,00	22,50	87,00	570,00
			24,94	28,99	113,48	1385,94
Ужин 2						
354	Биолакт	200	5,20	5,60	20,40	152,80
			5,20	5,60	20,40	152,80
	Итого за день		159,19	206,11	492,71	4953,94

Суббота 13						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак 1						
104	Котлета "Московская"	100,00	15,80	10,54	10,78	190,47
81	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	157	5,89	8,74	27,24	211,37
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	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			38,94	43,73	88,04	883,45
Завтрак 2						
249	Яблоки	400	1,60	0,00	45,20	187,20
			1,60	0,00	45,20	187,20
Обед						
361	Салат домашний с говядиной со св.огурцом	150,00	6,90	2,57	10,58	282,05
284	Суп крестьянский с мясом птицы со сметаной	310,00	14,69	10,01	20,18	229,34
227	Суфле рыбное с овощами	200,00	35,68	37,58	13,04	512,72
33	Гарнир Картофельное пюре	200,00	4,10	5,94	28,82	185,06
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	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			67,84	56,75	144,39	1527,99
Полдник						
184	Сок	400	2,00	0,00	46,80	195,20
			2,00	0,00	46,80	195,20
Ужин						
271	Салат из свежей капусты	100,00	1,40	4,60	8,75	81,94
54	Гуляш из куриного филе	175,00	37,00	2,99	4,64	203,89
46	Гарнир Рис припущеный	200	4,34	4,84	43,34	234,40
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
383	Сдоба	210,00	10,50	27,30	126,00	766,50
			61,26	48,58	258,79	1702,69
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		177,24	155,47	592,61	4614,53

Воскресенье 14						
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак 1						
361	Биточки куриные	100,00	21,84	7,51	1,38	180,15
79	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	157	6,17	9,36	24,93	208,64
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
236	Цикорий на молоке	200,00	4,50	4,80	19,90	151,38
4	Батон	50	3,70	1,45	25,70	130,65
			40,84	34,82	72,27	796,08
Завтрак 2						
184	Сок	400	2,00	0,00	46,80	195,20
			2,00	0,00	46,80	195,20
Обед						
171	Салат "Осенний" из свежей капусты	100,00	1,26	14,99	5,32	161,00
285	Суп Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом птицы	310,00	11,56	10,88	13,98	192,20
158	Плов с говядиной	300	36,90	26,46	23,40	417,90
95	Компот из компотной смеси	200,00	1,08	0,16	31,88	73,20
235	Хлеб Крестьянский витаминизированный	50	3,80	0,30	26,15	122,50
236	Хлеб Чусовской	50	2,35	0,35	24,90	112,15
133	Минеральная вода (без газа)	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			56,95	53,14	125,63	1078,95
Полдник						
2	Апельсин	400,00	3,60	0,00	33,60	148,80
			3,60	0,00	33,60	148,80
Ужин						
27	Гарнир овощи тушеные	50,00	0,90	3,86	4,54	53,61
246	Шницель натуральный рубленный из говядины	100,00	26,27	15,16	15,59	288,52
33	Гарнир Картофельное пюре	200,00	4,10	5,94	28,82	185,06
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	200	14,60	41,80	126,60	941,00
			53,89	75,61	251,61	1884,15
Ужин 2						
369	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	106,00
			5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за день		163,08	168,57	537,91	4209,18
	Итого за 14 дней		2317,38	2555,06	8370,01	66502,10
	Среднее за 14 дней		154,41	169,68	597,86	4750,15