



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ РК «ЕИТ имени С.Л.Соколова»

Н.Е.Путинцева

« » _____ 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С.В.Павицкая

« » _____ 2026г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ ГБОУ РК «ЕИТ ИМЕНИ С.Л.СОКОЛОВА»

ЗИМА-ВЕСНА

2026

Согласовано
Сотрудником
Администрации
ГБОУ РК «ЕИТ имени С.Л.Соколова»
Сотрудник
Администрации

День: Понедельник

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	
15	Сыр твердый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
	ВСЕГО	552	15	15,2	70,3	510,3	0,31	4,6	212	1,7	684,5	716,2	177,6	5,5	

Обед

324	Свекла тушеная в соусе	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
106	Суп с рыбными фрикад.	250	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5	
262	Сердце в соусе	100	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5	
302	Каша гречневая рассып	180	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5	
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	910	41,4	31,9	169,5	912,5	7,6	17,7	18	2,6	115,1	641,6	354,9	13,2	
	ИТОГО		56,4	47,1	239,8	1422,8	7,9	22,3	230	4,3	799,6	1357,8	532,5	18,7	

День: Понедельник

неделя: Первая

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твердый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	ВСЕГО	552	15	15,2	70,3	510,3	0,31	4,6	212	1,7	684,5	716,2	177,6	5,5

Обед

324	Свекла тушеная в соусе	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	250	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	100	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	180	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	910	41,4	31,9	169,5	912,5	7,6	17,7	18	2,6	115,1	641,6	354,9	13,2
	ИТОГО		56,4	47,1	239,8	1422,8	7,9	22,3	230	4,3	799,6	1357,8	532,5	18,7

День: Вторник

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Наименование блюда					Ккал									
	ЗАВТРАК														
1	Капуста тушеная	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
210	Омлет натуральный	100	23,5	16,5	6,7	226,6	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
386	Йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1	
	Всего:	580	35,8	29	69	562,6	7,3	11,7	176	0,6	301,5	323,8	87	2,2	

Обед -

136	Морковь припущенная	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	250	2,6	7,2	17,5	271	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4	
278	Тефтели мясные с соусом	100	10	6	23,5	192,	0,08	0,08	14,6	-	28,9	102,5	20,2	1,1	
204	Макаронны с маслом	180	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	910	25,7	23	156,1	1015,3	7,3	39,5	74,6	4,3	148,6	340,1	212,3	10,8	
	ИТОГО		61,5	52	225,1	1677,9	14,6	51,2	250,6	4,9	450,1	663,9	299,3	13	

День: Среда

неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18	
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1	
	Всего:	570	77,8	28	87,2	616,3	0,61	20,2	118,6	0,8	401,4	396,4	109,6	7,5	

Обед

44	Салат из моркови с яблоком	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
96	Рассольник со сметаной т\о	250	3,2	7,7	23,1	175,9	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22	
294	Котлета рубленая из птиц.	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3	
144	Рагу овощное	180	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
	Всего:	910	30,8	29,8	160,3	946,9	7,4	35,9	40	6	123,6	331,6	203,5	26,4	
	ИТОГО		108,6	57,8	247,5	1563,2	8	56,1	158,6	6,8	525	728	313,1	33,9	

День: Четверг

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
173	Каша молочная гречневая с маслом	250	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3	
7	Горячий бутерброд с сыром	30	3,5	2,2	8,9	94	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14	
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
338	Фрукты свежие	140	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1	
	Всего:	640	14,87	15,6	93,3	560,6	0,3	19,5	189,3	0,64	352,4	443,8	121,3	11	

Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
102	Суп картофельный с гороховый	250	8,2	16,6	24,8	222,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7	
281	Биточек мясной паровой	100	5,2	6,2	5,3	68,2	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8	
128	Картофельное пюре с маслом	180	3	1,9	19	109,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7	
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	930	25,1	26,3	126,5	585,1	8,2	183	35	2,5	210,6	700	211,5	6,9	
	ИТОГО		39,9	41,9	219,8	1145,7	8,5	202,5	224,3	3,1	563	1143,8	332,8	17,9	

День: Пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
290	Печень тушеная в соусе	100	9,4	20,8	35,5	272,7	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
141	Огурец консервированный	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
	ВСЕГО	560	17,9	34,4	88,5	617,3	7,2	19,2	77	1,8	197,6	295,9	114,5	2,6

Обед

75	Икра морковная	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	250	2,4	3,4	15,1	107,1	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	250	23,2	26,6	27,7	474	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	880	35,1	31,6	150,2	879,3	7,8	77,9	-	4,7	148,2	262,6	259,7	15,3
	ИТОГО		53	66	238,8	1496,6	15	97,1	77	6,5	345,8	558,4	374,2	17,9

День: Понедельник

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe	
	ЗАВТРАК														
214	Омлет с морковью	100	13	8,2	4,7	288,4	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2	
101	Капуста припущенная с маслом	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
280	Фрикадельки в соусе	100	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0	
	Всего:	560	27,9	30,1	77,9	768,6	7,2	28,3	280,3	1,4	273,6	401,8	86,1	10,6	

Обед

75	Икра свекольная	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
99	Суп овощной сметана т/о	250	10	4,9	25,9	192,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7	
282	Оладьи из пшеницы	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2	
171	Каша пшеничная с маслом	180	1,4	2,4	2,5	59,5	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-	
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	910	37,7	31,3	149,2	878,1	7,3	11	35,7	2,5	194,6	734,2	234,8	6,6	
	ИТОГО		65,6	61,4	227,1	1646,7	14,5	39,3	316	3,9	468,2	1136	320,9	17,2	

День : вторник

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша молочная пшеничная с маслом	260	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	40	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО	552	23,6	19,1	80	507,5	0,16	2,67	308	1,1	458,9	444,8	109,9	4,8

Обед

28	Огурец консервированный	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
235	Шницель рыбный	100	20,3	15,9	17,7	298	0,05	0,2	15,6	-	35,6	124,6	36,7	1,75
144	Рагу овощное	180	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	910	40,1	28,5	165,2	754,6	7,4	37,3	39,6	3,9	223,1	729,3	261,7	12,7
	ИТОГО		63,7	47,6	245,2	1262,1	7,56	39,9	347,6	5	682	1174	371,6	17,5

День: среда

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	210	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1	
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1	
	всего	557	34,2	48,6	107,2	651	0,3	21	60	0,8	841,6	864,2	161,8	7,1	

Обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	250	2,7	7,2	17,5	271,2	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4	
265	Плов мясной	250	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1	
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	900	33,1	30,2	157,8	977,2	7,2	22,2	12,9	4,2	108,5	312,5	196,6	4,1	
	ИТОГО		67,3	78,8	265	1628,2	7,5	43,2	72,9	5	950,1	1176,7	358,4	11,2	

День: Четверг

неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
300	Суфле из кур	100	12,4	15,2	13,4	199,9	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3	
204	Макароны с маслом	180	3,6	8,2	9,4	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5	
75	Икра морковная	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4	
	Всего:	620	23,7	30,2	81,2	658,4	7,1	11,2	227	0,9	450,3	474,3	141,1	7,3	
Обед															

40	Салат из соленых огурцов	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
103	Суп картофельный с рисом	250	4	4	25,7	177,4	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3	
128	Картофельное пюре с маслом	180	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6	
260	Гуляш мясной	100	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	910	27,1	20,2	148	725,7	8	91,9	23,1	2,6	138,8	482,8	213,2	7,5	
	ИТОГО		51	50,4	229,2	1384,1	15,1	103,1	250	3,5	589,1	957,1	354,3	14,8	

День: Пятница

Неделя: Вторая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe	
	ЗАВТРАК														
283	Пудинг мясной	100	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2	
338	Фрукты свежие	140	0,8	-	35,3	161,3	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1	
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
	ВСЕГО	657	29,9	47,7	84,6	642,3	7,2	52,9	32	0,7	173,3	274,9	126,1	10,7	

Обед

55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	250	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7	
229	Рыба тушеная с овощами	100	22,1	3,41	7,9	215,6	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4	
304	Рис отварной	180	3,7	5,5	37,5	215,4	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6	
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	910	36,8	17,8	131,9	853,8	7,22	123,8	55,2	4	130,7	294,2	162,4	4	
	ИТОГО		66,7	65,5	216,5	1496,1	14,4	176,7	87,2	4,7	304	569,1	288,5	14,7	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 12 лет

Норма	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	среднее
24	Субпродукты	133				90	90					25
9	Сыр	25			16			25		25		9
120	Фрукты свежие	31	164	140	147	140	164	147	140	-	147	122
47	Мясо		51		74	79	57		79	63	60	46,3
32	Куры 1 кат , филе кур			74		144				70		29
36	Творог			187					115			30
24	Яйцо грамм	4	80		40		80	40	10			25
54	Белки	56,4	61,5	108,6	39,9	53	65,6	63,7	67,3	51	66,7	63,3
55	Жиры	47,1	52	57,8	41,9	66	61,4	47,6	78,8	50,4	65,5	56,7
230	Углеводы	239,8	225,1	247,5	219,8	238,8	227,1	245,2	265	229,2	216,5	235,4
1632	Ккал	1422,8	1677,9	1563,2	1145,7	1496,6	1646,7	1262,1	1628,2	1384,1	1496,1	1572,3

Прошито, пронумеровано и печатью <u>М. (с. 1000000)</u>	реплено лист
Должность <u>Директор</u>	Директор
ООО "Евпатория-Крым-Курорт"	А-Крым-Курорт"
Подпись <u>[подпись]</u>	/С. В. Павицкая/

