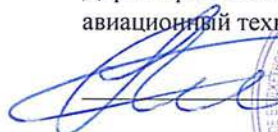


СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ НСО "Новосибирский
авиационный технический колледж имени Б.С. Галушака"


А.М. Лейбов

01.09.2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Рusti"



Н.В. Сапрыкина

01.09.2025

**Примерное 12-дневное меню для обучающихся государственного
бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования
Новосибирской области «Новосибирский авиационный технический колледж имени Б.С. Галушака»**

День: двенадцатый

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория 15 лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец
					Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр (порциями)	20	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	97, Хлебпродинформ, 2004
	Биточки рыбные	100	филе минтая	66	12,38	3,91	9,81	123,95	388, Хлебпродинформ 2004
			хлеб пшеничный	18					
			сухари	10					
			соль	1					
			масло сливочное	0					
			масло растительное	8					
	Рагу овощное	180	капуста белокачанная	36	2,33	7,29	19,01	162,99	541, Хлебпродинформ 2004
			масло растительное	6,111					
			картофель	86,58					
			морковь	28,62					
			лук репчатый	15,48					
			соль	0,9					
			масло сливочное	3,24					
			томатная паста	5,4					
			мука пшеничная	2,43					
			сахар	0,54					
	Чай пакетированный	200	чай черный пакетированный-1шт	2	0,04	0,01	0,10	0,65	ПТ
			мед	20					
	Банан	100	банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	ПТ
	печенье Крекер индив. Упак	25	печенье Крекер индив. Упак	25	1,74	4,04	15,67	96,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный.	30	1,07	0,30	9,14	43,55	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	итого завтрак	685			11,56	14,36	59,27	426,39	

обед	Помидоры (порционно)	100	Помидоры	100	0,20	0,20	4,60	21,00	246, Пермь, 2008
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	310	Капуста белокачанная	60	2,16	6,06	10,52	105,09	124, Хлебпродинформ 2004
			картофель	36					
			морковь	15,6					
			лук репчатый	12					
			соль	1					
			масло сливочное	6					
			сметана	10					
			филе куриное	15					
			Лавр лист	0,012					
	Мясо духовое	250	Говядина	116,9	15,28	8,49	24,94	237,29	435, Хлебпродинформ 2004
			масло сливочное	14,16					
			картофель	115,2					
			морковь	25,92					
			лук репчатый	14,4					
			томатная паста	3,46					
			мука пшеничная	2,88					
			соль	1					
	Кисель из концентрата	200	кисель из концентрата	24	0,40	0,00	38,50	147,00	648, Хлебпродинформ 2004
			сахар	8					
			лимонная кислота	0,2					
	Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
	сок яблочный т/п, 0,2л	200	сок т/п	200	0,50	0,00	20,20	84,44	ПТ
	итого обед	1170			23,68	15,93	133,45	766,04	
	итого за день	1855			35,24	30,29	192,72	1192,44	

День: одиннадцатый

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец
					Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	Масло сливочное	15	1,34	1,30	11,02	61,14	380,Пермь, 2008
			хлеб пшеничный	15					
	Омлет натуральный	209	яйцо	3,8095	17,63	33,97	3,38	389,78	340, Хлебпродинформ 2004
			молоко	57,14					
			соль	1					
			масло сливочное	19,05					
	Кофейный напиток с молоком	200	молоко сухое-бг/ питьевое	100	2,85	2,41	7,36	91,00	692, Хлебпродинформ 2004
			сахар	15					
			кофейный напиток	6					
	Апельсин	100	апельсин	100	0,09	0,20	23,07	98,00	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	итого завтрак	569			23,89	38,24	54,85	692,12	
Обед	Огурец (порционно)	100	Огурцы парниковые	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246, Пермь, 2008
	Суп из овощей	310,00	капуста белокочанная	24	7,28	14,28	21,17	242,42	135,Хлебпродинформ, 2004
			картофель	60					
			морковь	12					
			лук репч	12					
			горошек конс	9,6					
			масло сливочное	6					
			соль	1					
			лавр. Лист	0,012					
			филе куриное	15					
			сметана	10					
	Бефстроганов	140	говядина	142,2	12,93	10,36	2,74	155,83	423, Хлебпродинформ 2004
			соль	1,5					
			лук репчатый	24					
			масло сливочное	10					
			мука пшеничная	4					
			сметана	20					
	Каша перловая рассыпчатая	180	крупа перловая	58,14	5,34	5,20	38,03	220,30	508, Хлебпродинформ 2004
			соль	1					
			масло сливочное	6,3					
	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь из сухофруктов	20	0,40	0,02	64,50	120,00	639, Хлебпродинформ 2004
			сахар	15					
			лимонная кислота	0,2					
	Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
	итого обед	1040			31,88	31,15	164,43	923,77	
итого за день		1609			55,77	69,38	219,28	1615,89	

День: десятый

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15 лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец	
					Б	Ж	У		№рец	
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40,00	Повидло	20	1,20	3,10	21,00	118,00	2, Хлебпродинформ 2004	
			масло сливочное	5						
			хлеб пшеничный	15						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	240	творог	186,64	23,43	15,60	81,19	558,85	366, Хлебпродинформ 2004	
			мука пшеничная	16						
			сахар	13,36						
			яйцо	0,132						
			сухари панировочные	8						
			сметана	8						
			масло сливочное	8						
			молоко сгущенное	40						
	Груша	100	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,00	ПТ	
	Чай с лимоном	207	чай черный	2	0,12	0,02	5,20	41,00	686,Хлебпродинорм200 4	
			сахар	10						
			лимон	7						
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	1,07	0,30	9,14	43,55	ПТ	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ	
	итого завтрак	647,00			28,20	19,68	136,85	859,60		
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	100	икра из кабачков пром. пр-ва для питания подростков	100	1,90	8,90	7,70	126,00	ПТ	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	Горох	24	8,15	6,32	19,59	161,70	139,Хлебпродинформ 2004	
			картофель	63,6						
			морковь	12						
			лук репчатый	12						
			масло сливочное	6						
			соль	1						
			лавровый лист	0,012						
			филе куриное	15						
	Печень, тушенная в соусе	150	печень говяжья	142	13,61	17,35	16,33	275,87	439, Хлебпродинформ 2004	
			соль	1						
			мука пшеничная	6						
			масло подсолнечное							
			рафенированное	10,10						
			сметана	12,5						
			мука пшеничная	5,7						
			масло сливочное	1,9						
			лук репчатый	0,8						
			морковь	0,4						
			макаронные изделия	61,1181818					516, Хлебпродинформ	

Макаронные изделия отварные	180	соль	1	3,57	5,42	21,73	149,98	ЭТО, Хлебпродинформ 2004
		масло сливочное	6,3					
Компот из кураги	200	курага	20	0,44	0,02	51,89	207,74	639, Хлебпродинформ 2004
		сахар	15					
		лимонная кислота	0,2					
Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
итого обед	1040			32,81	39,19	151,93	1092,51	
итого за день	1687,00			61,01	58,87	288,78	1952,11	

День: девятый

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№реп
					Б	Ж	У		
Завтрак	Масло (порциями)	5	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	96,Хлебпродинф2004
	Сыр (порциями)	20	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	97, Хлебпродинформ, 2004
	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" молочная жидкая с сливочным маслом	205	Хлопья Геркулес	30	4,24	2,10	16,12	150,16	311, Хлебпродинформ 2004
			молоко сухое-16/питьевое	176,00					
			сахар	5					
			соль	1					
	Чай с молоком	200	масло сливочное	5	0,04	0,01	6,99	28,00	630, Хлебпродинформ 1996
			чай черный	2					
			молоко сухое-6/питьевое	80					
	Банан	100	банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	1,07	0,30	9,14	43,55	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	итого завтрак	590			13,51	12,80	63,34	473,91	
Обед	Помидоры (порционнo)	100	Помидоры	100	0,20	0,20	4,60	21,00	246, Пермь, 2008
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	310	свекла	48	2,25	6,09	15,80	127,10	110,Хлебпродинформ, 2004
			капуста белокоч	24					
			картофель	27,6					
			морковь	12					
			лук репч	12					
			том. Паста	3,84					
			сахар	1,6					
			лимонная кислота	0,14					
			масло сливочное	6					
			лавр лист	0,012					
			сметана	10					
			соль	1					
			филе куриное	15					
	Рыба, тушеная в томате с овощами (100/100)	200	минтай филе	122	9,74	6,10	13,85	149,00	374, Хлебпродинформ 2004
			соль	1					
			лук репч	16					
			морковь	44					
			масло растит	10					
			томатная паста	8					
			сахар	4					
			лимон. К-та	0,3					
			лавровый лист	0,03					
			картофель	170					

Картофель тушеный	200	соль	0,86956522	4,09	6,40	27,25	183,00	216, Хлебпродинформ 2004
		масло сливочное	16					
		морковь	20					
		лук репчатый	32					
		томатная паста	4,8					
	200	яблоки	40	0,16	0,16	23,88	98,00	631, Хлебпродинформ 2004
		сахар	15					
		лимонная кислота	0,2					
	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
сок яблочный	200	сок яблочный	200	0,50	0,00	20,20	84,44	ПТ
итого обед	1320			22,08	20,13	140,27	833,76	
итого за день	1910			35,59	32,93	203,61	1307,68	

День: восьмой									
Сезон: весенне-летний сезон									
Возрастная категория: 15лет и старше									
прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец
					Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	говядина	32	8,79	14,38	9,66	203,22	5, Хлебпродинформ 2004
			хлеб	15					
	Каша пшенная молочная жидкая с сдивочным маслом	205	Крупа пшенная	40	3,97	7,50	10,60	125,79	311, Хлебпродинформ 2004
			молоко	100,8					
			сахар	5					
			масло сливочное	5					
	Кофейный напиток с молоком	200	молоко сухое-6/питьевое	100	2,85	2,41	7,36	91,00	692, Хлебпродинформ 2004
			кофейный напиток	6					
			сахар	15					
	Яблоко	100	Яблоко	100	0,40	0,40	10,08	44,00	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
итого завтрак		570			17,99	25,05	47,72	516,21	
Обед	Огурец (порционно)	100	Огурцы парниковые	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246, Пермь, 2008
	Суп картофельный	300	картофель	135	2,62	3,41	17,15	109,80	131,Хлебинформ, 1996
			морковь	12					
			лук репчатый	12					
			масло подсолнечное	3					
			соль	1					
			лавровый лист	0,012					
	Жаркое по-домашнему	250	говядина	110,6	15,28	8,49	24,94	237,29	394, Хлебпродинформ 1996
			картофель	144					
			масло растительное	8,54					
			лук репчатый	14,4					
			томатная паста	3,46					
			лавровый лист	0,01					
	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	20	0,40	0,02	64,50	120,00	639, Хлебпродинформ 2004
			сахар	15					
			лимонная кислота	0,2					
	Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
итого обед		960			24,23	13,20	144,58	652,31	
итого за день		1530			42,22	38,25	192,30	1168,52	

День: седьмой

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец
					Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40,00	Повидло	20	1,20	3,10	21,00	118,00	2, Хлебпродинформ 2004
			масло сливочное	5					
			хлеб	15					
	Сырники из творога со сгущенным молоком	240	творог	180	17,34	23,40	51,19	484,72	294, Хлебпродинформ 1996
			мука пшеничная	26,67					
			сахар	20					
			яйцо	0,2668					
			соль	1,33					
			масло растительное	5,6					
			сгущенное молоко	40					
	Какао с молоком	200	какао-порошок	7	2,67	2,19	10,91	74,03	642, Хлебпродинформ 1996(1колонка)
			молоко сухое-21,6/питьевое	180					
			сахар	15					
	Апельсин	100	апельсин	100	0,09	0,20	23,07	98,00	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	итого завтрак	610,00			23,28	29,25	116,19	826,95	
Обед	кра из кабачков пром. пр-ва	100	икра из кабачков пром. пр-ва для питания подростков	100	1,90	8,90	7,70	126,00	ПТ
	Суп-лапша домашняя	300	Лапша домашняя	24	3,23	3,41	20,57	125,70	151,Хлебпродинформ, 1996
			лук репчатый	12					
			масло растительное	5,88					
	Котлеты рубленые из птицы	120	фарш куриный	93,6	14,98	15,42	14,94	259,00	498, Хлебпродинформ 2004
			хлеб пшеничный	21,6					
			сухари панировочные	12					
			соль	1					
			масло подсолнечное	7,2					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	крупка гречневая	83,07	8,60	7,09	38,60	234,00	508, Хлебпродинформ 2004
			соль	1					
			масло сливочное	6,3					
	Компот из кураги	200	курага	20	0,44	0,02	51,89	207,74	639, Хлебпродинформ 2004
			сахар	15					
			лимонная кислота	0,2					
	Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
	итого обед	1010			34,28	36,01	168,40	1123,66	
	итого за день	1620,00			57,56	65,26	284,59	1950,61	

День: шестой

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец
					Б	Ж	У		
Завтрак									
	Сыр (порциями)	20	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	97, Хлебпродинформ,
	Птица отварная	100	окорочок куриный	144	18,13	11,35	0,00	174,65	487, Хлебпродинформ, 2004
	Капуста тушеная	180	капуста белокочанная	206,64	2,52	5,83	16,97	130,40	214, Хлебпродинформ 2004
			,лимонная кислота	0,171					
			масло сливочное	7,2					
			морковь	4,32					
			лук репчатый	7,2					
			помидоры	25,011					
			мука пшеничная	2,88					
			соль	1,17					
			сахар	5,76					
	сахара	200	чай черный 1шт	2	0,04	0,01	0,10	0,65	ПТ
	Груша	100	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	1,07	0,30	9,14	43,55	ПТ
Обед	печенье Крекер индив. Упак	25	печенье Крекер индив. Упак	25	1,74	4,04	15,67	96,00	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	итого завтрак	685			30,52	28,09	62,20	615,45	
	Помидоры (порционно)	100	Помидоры	100	0,20	0,20	4,60	21,00	246, Пермь, 2008
	Суп картофельный	300	картофель	120	2,62	3,41	17,15	109,80	131,Хлебинформ, 1996
			морковь	12					
			лук репчатый	12					
			масло подсолнечное	3					
			томатная паста	8					
			соль,	1					
			лавровый лист	0,012					
			филе минтая	0					
	Рыба припущенная в молоке	120	минтай филе	112,8	9,74	6,10	13,85	149,00	373, Хлебпродинформ 2004
			молоко питьевое	36					
			лук репчатый	24					
			лавровый лист	0,33					
			морковь	0					
			соль	1					
			масло подсолнечное	9,6					
			крупа рисовая	64,8					511, Хлебпродинформ

Рис отварной	180	соль	1	3,45	5,66	35,47	295,20	ПП, хлебопродукты 2004
		масло сливочное	8,1					
Сок вишневый	200	сок	200	0,50	0,00	20,20	84,44	ПТ
Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
итого обед	1010			21,64	16,55	125,96	830,66	
итого за день	1695			52,16	44,64	188,16	1446,12	

День: пятый

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец
					Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	Масло сливочное	10	1,34	1,30	11,02	61,14	380,Пермь, 2008
			хлеб пшеничный	20					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	240	творог	186,64	23,43	15,60	81,19	558,85	366, Хлебпродинформ 2004
			мука пшеничная	16					
			сахар	13,36					
			яйцо	0,132					
			сухари панировочные	8					
			сметана	8					
			масло сливочное	8					
			молоко сгущенное	40					
	Кофейный напиток с молоком	200	молоко сухое-6г/питьевое	100	2,85	2,41	7,36	91,00	692, Хлебпродинформ 2004
			кофейный напиток-8,	6					
			сахар-20г.	15					
	Банан	100	банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	итого завтрак	600			31,10	20,17	130,59	858,19	
Обед	Маринад овощной	100	морковь	80	1,20	9,10	10,50	134,00	612,Хлебпродинформ 2004
			лук репч	15					
			масло растит	10					
			лимон. Кислота	0,9					
			соль	0,5					
			сахар	2,50					
			лавровый лист	0,02					
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	310	пшено	6	2,70	3,52	17,72	113,46	134, Хлебпродинформ, 2004
			картофель	30					
			морковь	12					
			лук репчатый	12					
			капуста белокочанная	36					
			масло подсолнечное	6					
			соль	1					
			лавровый лист	0,01					
			сметана	10					
	Азу		говядина	110,6	15,75	10,00	25,50	334,82	402, Хлебпродинформ 1996
			масло подсолнечное	8,53571429					
			картофель	115,2					
			огурцы соленые	14,4					
			лук репчатый	14,4					
			томатная паста	3,46					
			мука пшеничная	2,88					

		соль	1					
	250	лавровый лист	0,01					
Компот из свежих яблок	200	яблоки	40	0,16	0,16	23,88	98,00	631, Хлебпродинформ 2004
		сахар	15					
		лимонная кислота	0,2					
Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
итого обед	970			24,95	23,96	112,29	851,50	
итого за день	1570			56,05	44,13	242,88	1709,69	

День: четвертый									
Сезон: весенне-летний сезон									
Возрастная категория: 15лет и старше									
прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№реп
					Б	Ж	У		
Завтрак	Яйца вареные вкрутую	40	Яйцо	1	5,08	4,60	0,28	63,00	337, Хлебпродинформ 2004
	Каша рисовая молочная жидкая с сливочным маслом	205	крупа рисовая	30,8	1,86	5,70	15,28	119,85	311, Хлебпродинформ 2004
			молоко сухое-11,8/питьевое	176					
			сахар	2					
			соль	1					
			масло сливочное	5					
	Чай с молоком	200	чай черный	2	0,04	0,01	6,99	28,00	630, Хлебпродинформ 1996
			молоко сухое-6г/питьевое	80					
			сахар	10					
	Яблоко	100	Яблоко	100	0,40	0,40	10,08	44,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	1,07	0,30	9,14	43,55	ПТ
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	сок яблрчный	200	сок яблрчный	200	0,50	0,00	20,20	84,44	ПТ
	итого завтрак	805			10,93	11,37	71,99	435,05	
	Сельдь с гарниром	130	Сельдь соленая	44	6,10	7,40	3,10	108,00	83, Хлебпродинформ 1996
			помидоры свежие	75					
			масло растительное	3,75					
	Рассольник ленинградский	310	крупа перловая	6	3,47	4,07	15,88	114,08	132,Хлебпродинформ, 2004
			огурцы соленые	18					
			картофель	90					
			морковь	12					
			лук репчатый	6					
			соль	1					
			масло подсолнечное-	4,5					
			лавровый лист	0,012					
			сметана	10					
	Гуляш из говядины	120	говядина	126,4	9,00	7,24	2,31	110,25	401, Хлебпродинформ 1996
			масло подсолнечное	5,336					
			лук репчатый	12					
			томатная паста	3,84					
			мука пшеничная	3,2					
			соль	2					
			лавровый лист	0,012					
	Картофель отварной	180	картофель	180	3,43	5,18	27,62	182,80	518, Хлебпродинформ 1996
			соль	0,7826087					
			масло сливочное	6,3					
	Компот из изюма		изюм	20	0,44	0,02	71,89	133,33	639, Хлебпродинформ 2004
			сахар	15					

	200	лимонная кислота	0,2					200г
Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
итого обед	1050			27,57	25,09	155,48	819,68	
итого за день	1855			38,50	36,46	227,47	1254,73	

День: третий

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах,	в граммах,	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец
			нетто	нетто	Б	Ж	У		
Завтрак	Филе курицы отварное с гарниром	110	Филе куриное	43,2	6,79	1,96	2,30	64,00	103, Хлебпродинформ 2004
			соль	1					
			огурцы свежие	80					
			масло растительное	8,3					
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	картофель	140	18,74	19,89	105,30	675,20	240, Хлебпродинформ 1996
			сметана	20					
			мука пшеничная	6					
			сыр	4					
	Какао с молоком	200	масло сливочное	3,96	2,67	2,19	10,91	74,03	642, Хлебпродинформ 1996(1 колонка)
			какао порошок	4					
			молоко сухое-12/питьевое	180					
			сахар-20	15					
	Апельсин	100	апельсин	100	0,09	0,20	23,07	98,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	1,07	0,30	9,14	43,55	ПТ
	печенье Крекер индив. Упак	25	печенье Крекер индив. Упак	25	1,74	4,04	15,67	96,00	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	итого завтрак	695			33,08	28,94	176,41	1102,98	
Обед	Огурец (порционно)	100	Огурцы парниковые	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246, Пермь, 2008
	Суп картофельный с фасолью	300	картофель	63,6	8,15	6,32	19,59	161,70	139,Хлебпродинформ 2004
			морковь	12					
			лук репч	12					
			масло сливочное	6					
			соль	1,5					
			лавровый лист	0,01					
			фасоль	24					
	Плов	250	говядина	127,2	14,62	16,07	15,98	266,99	403, Хлебпродинформ 1996
			крупа рисовая	58,5					
			масло сливочное	14,1607143					
			лук репчатый	18					
			морковь	13,5					
			томатная паста	5,4					
			соль	1					
			лавровый лист	0,01					
	Компот из кураги	200	курага	20	0,44	0,02	51,89	207,74	639, Хлебпродинформ 2004
			сахар	15					
			лимонная кислота	0,2					
	Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
	итого обед	960							
итого за день									

День: второй

Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№рец
					Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	97, Хлебпродинформ, 2004
	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" молочная жидкая с сливочным маслом	205	Хлопья Геркулес	30	4,24	2,10	16,12	150,16	311, Хлебпродинформ 2004
			молоко сухое-16/питьевое	176					
			сахар	5					
			соль	1					
	Кофейный напиток с молоком	200	масло сливочное	5	2,85	2,41	7,36	91,00	692, Хлебпродинформ 2004
			кофейный напиток	6					
			молоко сухое-6/питьевое	100					
	Банан	100	банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	1,07	0,30	9,14	43,55	ПТ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТ
	итого завтрак	585			16,28	11,57	63,64	503,91	
Обед	Помидоры (порционнo)	100	Помидоры	100	0,20	0,20	4,60	21,00	246, Пермь, 2008
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	310	свекла	48	2,25	6,09	15,80	127,10	110,Хлебпродинформ, 2004
			капуста белокоч	24					
			картофель	27,6					
			морковь	12					
			лук репч	12					
			том. Паста	3,84					
			сахар	1					
			лимонная кислота	0,14					
			масло сливочное	6					
			лавр лист	0,012					
			сметана	10					
			соль	1					
	Рыба, тушенная в томате с овощами (100/100)	200	минтай филе	122	9,74	6,10	13,85	149,00	374, Хлебпродинформ 2004
			соль	1					
			лук репч	16					
			морковь	44					
			масло растит	10					
			томатная паста	8					
			сахар	1					
			лимон. К-та	0,3					
			лавровый лист	0,03					
	Картофель в молоке	180	картофель	129,6	4,09	6,40	27,25	183,00	205, Хлебпродинформ 2004
			соль	0,7826087					
			масло сливочное	4,32					
			молоко	51,84					

Компот из свежих яблок	200	яблоки	40	0,16	0,16	23,88	98,00	631, Хлебпродинформ 2004
		сахар	15					
		лимонная кислота	0,2					
Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
итого обед	1100			21,58	20,13	120,07	749,32	
итого за день	1685			37,86	31,70	183,71	1253,23	

День: первый
Сезон: весенне-летний сезон

Возрастная категория: 15лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	масса, г	ингридиенты блюда в граммах, нетто	в граммах, нетто	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	№реп
					Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	говядина	32	8,79	14,38	9,66	203,22	5, Хлебпродинформ 2004
			хлеб пшеничный	15					
	Каша пшенная молочная жидкая с сливочным маслом	205	Крупа пшенная	40	3,97	7,50	10,60	125,79	311, Хлебпродинформ 2004
			молоко	100,8					
			сахар	5					
	Чай с молоком	200	масло сливочное	5	0,04	0,01	6,99	28,00	630, Хлебпродинформ 1996
			молоко	80					
			чай черный	2					
Обед			сахар	10	1,74	4,04	15,67	96,00	ПТГ
	Яблоко	100	Яблоко	100					
	печенье Крекер индив. Упак	25	печенье Крекер индив. Упак	25	1,98	0,36	10,02	52,20	ПТГ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30					
	итого завтрак	595			16,92	26,69	63,02	549,21	
	Огурец (порционно)	100	Огурцы парниковые	100	0,80	0,10	3,30	14,00	246, Пермь, 2008
	Суп картофельный с минтаем (300/30)	330	картофель-135,	135	10,32	10,09	12,30	181,24	131,Хлебинформ, 1996
			морковь-12,	12					
			лук репчатый-12,	12					
			масло подсолнечное-3,	3					
			соль-1,5,	1,5					
			лавровый лист-0,012,	0,012					
	Печень, тушенная в соусе	150	минтай филе	40	13,61	17,35	16,33	275,87	439, Хлебпродинформ 2004
			печень говяжья	142					
			соль	1					
			мука пшеничная	6					
			масло подсолнечное рафинированное	10,10					
			сметана	12,5					
			мука пшеничная	5,7					
			масло сливочное	1,9					
	Макаронные изделия отварные	180	лук репчатый	0,8	3,57	5,42	21,73	149,98	516, Хлебпродинформ 2004
			морковь	0,4					
			макаронные изделия	61,1181818					
		200	соль	1					
			масло сливочное	6,3					
			кисель концентрат	0					
			сахар	0					
			лимонная кислота	0					

Сок яблочный	200	сок яблочный	200	0,50	0,00	20,20	84,44	ПТ
Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	2,50	0,70	21,33	101,62	ПТ
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПТ
итого обед	1270			33,94	34,13	108,55	876,75	
итого за день	1865			50,86	60,82	171,57	1425,96	