

Директор ГБОУ "Татарстанский кадетский корпус Приволжского федерального округа им. Героя Советского Союза Гани Сафиуллина"

"29" 12 2025 г. /Плаксына И.В.

Общество с ограниченной ответственностью

"ГРАНД"

/Шулин А.И./

2025 г.

Примерное 2-х недельное меню Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Татарстанский кадетский корпус Приволжского федерального округа им. Героя Советского Союза Гани Сафиуллина» на 2026 год.

Наименование блюд	Цена	Выход (гр)	Ккал	Бел.	Жир.	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)	Сборник/ Норецптуры
1 неделя											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак											
Сыр голландский (порциями)		10	70,00	5,30	5,30	-	200,00	11,20	0,20	0,200	97/2004г
Каша молочная рисовая с маслом сливочным		200/05	250,00	4,62	5,81	29,65	136,70	30,50	0,47	0,25	297/2004г
Какао с молоком		200	160,0	0,20	-	15,00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		50	159,0	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			639,00	15,82	12,65	84,25	352,10	52,48	1,45	0,45	
Завтрак II											
Ряженка		200	112,0	5,80	5,08	8,00	240,00	190,00	28,00	1,40	698/2004г
Пряники		100	382,0	4,20	4,00	41,30	12,20	7,90	8,70	-	
Итого:			494,0	10,00	9,08	49,30	252,20	197,90	36,70	1,40	
Обед											
Фрукты свежие		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	
Суп картофельный с горохом,с мясными фрикадельками		250/30	249,60	14,48	12,08	21,93	55,29	46,34	87,64	-	139/2004г
Биточки рубл.из мякоти птицы		75	285,00	13,95	10,10	13,95	29,60	14,50	1,08	-	414/1996
Каша гречневая вязкая		150	288,00	4,50	7,05	23,25	9,00	36,80	1,16	-	510/2004г
Кисель из концентрата		200	119,00	-	-	30,60	22,00	6,00	0,21	2,20	648/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 240,10	41,50	31,27	154,43	176,89	150,02	92,56	62,20	
Ужин I											

Салат из свеклы с растительным маслом		100	159,00	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	-	
Рыба запеченная в сметане с луком		75/5	185,00	20,00	11,24	4,70	81,00	69,20	1,20	0,60	383/2004г
Макароны отварные		200	284,00	11,70	13,70	47,00	28,10	12,10	1,30	-	517/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/8	65,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			837,00	37,77	26,48	114,40	158,50	111,08	3,57	0,60	
Ужин II											
Ватрушка с повидлом		100	278,00	5,07	4,75	49,60	14,62	9,43	1,04	0,04	
Сок фруктовый		200	100,00	1,00	-	21,20	-	-	-	-	
Итого:			378,00	6,07	4,75	70,80	14,62	9,43	1,04	0,04	
Всего:			3 588,10	111,16	84,23	473,18	954,31	520,91	135,32	64,69	

ВТОРНИК

Завтрак I											
Масло сливочное (порциями)		10									
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	392,00	24,64	26,17	38,58	220,20	40,42	1,55		366/2004г
Чай с сахаром		200	103,30	3,90	3,80	25,10	0,40	-	-	-	692/2004г
Батон		50	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			654,30	34,24	31,51	103,28	236,00	51,20	2,33	-	
Завтрак II											
Булочка домашняя		100	380,00	6,10	5,20	51,00	16,30	10,10	1,30	0,06	
Кефир с сахаром		200/8	90,00	5,80	5,08	8,00	240,00	190,00	28,00	1,40	692/2004г
Итого:			470,00	11,90	10,28	59,00	256,30	200,10	29,30	1,46	
Обед											
Фрукты свежие		100	70,5	0,2	-	8,1	34,0	19,0	0,3	60,0	
Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной, с цыплятами		250/10/50	220,0	8,50	5,85	10,40	66,10	34,20	1,80	-	124/2004г
Котлеты говяжьи рубленые		75	188,0	13,00	11,90	7,80	23,10	25,20	1,40	-	417/2004г
Каша ячневая вязкая		150	154,2	6,00	0,40	42,60	17,72	27,74	0,64	-	510/2004г
Чай с сахаром		200	127,0	0,20	-	15,00	-	-	-	-	638/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,0	5,7	1,5	39,6	15,4	10,8	0,8	-	
Хлеб "ржано-пшеничный		50	84,0	2,7	0,5	17,0	11,6	16,6	1,4	-	
Итого:			987,7	36,3	20,2	140,5	167,9	133,5	6,3	60,0	
Ужин I											
Тефтели рыбные с соусом		75/50	160,20	26,50	14,00	12,53	106,80	117,00	2,18	-	391/2004г
Картофельное пюре		200	168,00	2,10	5,50	14,50	32,30	22,08	0,80	-	520/2004г

Чай с сахаром с лимоном		200/8	65,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			537,20	34,52	21,04	81,63	154,50	149,86	3,76	-	
Ужин II											
Коржик молочный		100	309,00	5,10	4,80	49,50	14,60	9,40	1,00	0,04	
Напиток из сухофруктов		200	140,00	0,60	31,40	35,40	31,68	8,02	1,26	0,48	639/2004г
Итого:			449,00	5,70	36,20	84,90	46,28	17,42	2,26	0,52	
Всего:			3 098,20	122,63	119,22	469,31	861,00	552,10	43,96	62,0	
СРЕДА											
Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		10	70,00	5,30	5,30	-	200,00	11,20	0,20	0,20	97/2004г
Каша молочная пшенная с маслом сливочным		200/5	272,80	4,60	5,80	29,60	136,70	30,50	0,50	0,25	297/2004г
Какао с молоком		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		50	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			591,80	10,50	7,34	84,20	136,70	41,28	1,28	0,25	
Завтрак II											
Яйца вареные		1шт	62,00	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	1,00	-	337/2004г
Пряники		60	382,00	4,20	4,00	41,30	12,20	7,90	8,70	-	
Чай с сахаром		200	154,00	1,00	-	21,20	-	-	-	-	639/2004г
Хлеб пшеничный		30	72,00	2,86	0,77	19,80	7,70	5,39	0,39	-	
Итого:			670,00	13,16	9,37	82,60	41,90	18,29	10,09	-	
Обед											
Фрукты свежие		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной с мясом (говядина)		250/10/30	255,00	13,32	13,70	18,20	65,70	45,30	1,70	16,80	132/2004г
Рыба тушеная в сметане с луком (горбуша) или минтай		75/5	185,00	20,00	11,24	4,70	81,00	69,20	1,20	0,60	
Гороховое пюре		200	218,00	3,00	8,00	31,60	-	-	-	-	514/2004г
Чай с сахаром		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		50	72,00	2,86	0,77	19,80	7,70	5,39	0,39	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 044,50	42,23	34,21	114,40	200,00	155,49	4,98	77,40	
Ужин I											
Салат из морской капусты с маслом растительным		50	25,00	0,90	0,20	3,00					
Плов из птицы		50/150	451,00	19,35	9,45	48,18	31,90	58,00	3,35	4,11	443/2004г

Компот из свежих груш		200	110,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	631/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			730,00	26,17	11,19	105,78	47,30	68,78	4,13	4,11	
Ужин II											
Ватрушка с повидлом		100	278,00	5,10	4,80	49,60	14,60	9,40	1,00	0,04	
Сок фруктовый		200	100,00	1,00	-	21,20	-	-	-	-	
Итого:			378,00	6,10	4,80	70,80	14,60	9,40	1,00	0,04	
Всего:			3 359,70	122,18	80,61	455,21	458,30	401,82	23,96	81,55	
ЧЕТВЕРГ											
Завтрак I											
Масло сливочное порциями		10									
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	392,00	24,64	26,17	38,58	220,20	40,42	1,55	0,66	366/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/8	65,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	686/2004г
Батон		50	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			616,00	30,54	27,71	93,18	220,20	51,20	2,33	0,66	
Завтрак II											
Татлы кумеч		100	380,00	6,70	9,30	43,70	38,80	12,40	0,84	0,24	Татар нац
Молоко кипяченое		200	112,00	5,60	5,00	9,40	232,00	26,00	10,00	7,00	697/2004г
Итого:			492,00	12,30	14,30	53,10	270,80	38,40	10,84	7,24	
Обед											
Фрукты свежие		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	
Суп картофельный с рыбными консервами		250	193,00	8,50	5,85	10,35	66,12	34,20	1,78	-	133/2004г
Пельмени отварные с маслом сливочным		150/5	466,00	14,20	24,30	46,30	-	-	-	-	719/2004г
Напиток из изюма		200	127,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	639/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 084,50	31,47	32,19	136,35	127,12	80,58	4,25	60,00	
Ужин I											
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе (мякоть птицы)		150/50	204,00	17,20	13,40	13,20	-	-	-	-	485/2004г
Чай с сахаром		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			508,00	23,12	14,94	67,80	15,40	10,78	0,78	-	
Ужин II											
Коржик молочный		100	309,00	5,10	4,80	49,50	14,60	9,40	1,00	0,04	

Напиток из сухофруктов		200	140,00	0,60	31,40	35,40	31,70	8,00	1,30	0,48	639/2004г
Итого:			449,00	5,70	36,20	84,90	46,30	17,40	2,30	0,52	
Всего:			3 149,50	103,13	125,34	435,33	679,82	198,36	20,50	68,42	
ПЯТНИЦА											
Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		10	70,00	5,30	5,30	-	200,00	11,20	0,20	0,20	97/2004г
Каша молочная манная с маслом сливочным		200/5	232,00	4,62	5,81	29,70	136,70	30,50	0,47	0,25	297/2004г
Какао с молоком		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		50	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			551,00	10,52	7,35	84,30	136,70	41,28	1,25	0,25	
Завтрак II											
Пряники		85	382,00	4,20	4,00	41,30	12,20	7,90	8,70	-	
Кефир с сахаром		200/8	90,00	5,80	5,08	8,00	240,00	190,00	28,00	1,40	698/2004г
Итого:			472,00	10,00	9,08	49,30	252,20	197,90	36,70	1,40	
Обед											
Фрукты свежие		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	
Суп харчо с крупой рисовой, с цыплятами		250/50	283,00	14,48	12,00	21,90	55,30	46,30	87,60	12,44	138/2004г
Тефтели рубленые из рыбы (минтай)		50/30	160,20	26,50	14,00	12,53	106,80	117,00	2,20	-	391/2004г
Макароны отварные		150	213,00	8,80	10,30	35,30	21,10	9,10	0,90	-	517/2004г
Кисель из концентрата		200	119,00	-	-	30,60	22,00	6,00	0,21	2,20	648/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 073,70	58,35	38,34	165,03	266,20	224,78	93,38	74,64	
Ужин I											
Сельдь п/п		25	62,00	0,10	7,30	0,14	2,00	-	-	-	2004г
Запеканка картофельная с мясом (говядина)		50/150	489,00	40,40	24,00	46,60	552,20	0,13	548,00	-	478/2004г
Чай с сахаром, с лимоном		200/8	65,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			760,00	46,42	32,84	101,34	569,60	10,91	548,78	-	
Ужин II											
Шаньга со сметаной		100	302,00	4,60	1,90	49,10	15,20	9,20	1,00	-	
Сок фруктовый		200	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			446,00	10,32	3,44	88,70	30,60	19,98	1,78	-	
Всего:			3 302,70	135,61	91,05	488,67	1 255,30	494,85	681,89	76,29	

СУББОТА

Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		10	70,00	5,30	5,30	-	200,00	11,20	0,20	0,20	97/2004г
Сырники из творога со сгущенным молоком		100/20	261,00	10,80	11,50	17,00	97,00	17,80	0,60	0,40	358/2004г
Чай с сахаром		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Батон		50	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			580,00	16,70	13,04	71,60	97,00	28,58	1,38	0,40	
Завтрак II											
Масло сливочное (порциями)		10	-	-	-	-	-	-	-	-	96/2004г
Яйца вареные		1шт	62,00	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	1,00	-	337/2004г
Напиток из изюма		200	127,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	639/2004г
Батон		30	72,00	2,86	0,77	19,80	7,70	5,39	0,39	-	
Итого:			261,00	8,16	5,37	35,10	29,70	10,39	1,39	-	
Обед											
Фрукты свежие		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мякотью птицы		250/10/30	302,60	6,60	10,90	13,22	66,34	75,46	2,55	14,90	110/2004г
Пирожки с мясом		75	330,80	10,00	18,90	29,80	-	-	-	-	
Компот из свежих яблок		200	110,00	1,00	-	33,00	41,54	23,00	0,70	0,80	631/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 041,90	26,17	31,84	140,72	168,88	144,84	5,72	75,70	
Ужин I											
Азу по-татарски		75/150	415,00	21,28	25,80	21,55	44,44	58,26	4,61	-	438/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/8	65,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			624,00	27,20	27,34	76,15	59,84	69,04	5,39	-	
Ужин II											
Ватрушка с повидлом		100	278,00	5,10	4,80	49,60	14,60	9,40	1,00	0,04	
Напиток из сухофруктов		200	140,00	0,60	31,40	35,40	31,70	8,00	1,30	0,48	639/2004г
Итого:			418,00	5,70	36,20	85,00	46,30	17,40	2,30	0,52	
Всего:			2 924,90	83,93	113,79	408,57	401,72	270,25	16,18	76,62	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		10	70,00	5,30	5,30	-	200,00	11,20	0,20	0,20	97/2004г

Каша молочная манная с маслом сливочным		200/5	232,00	4,60	5,80	29,70	136,70	30,50	0,47	0,25	297/2004г
Чай с сахаром		200	58,00	0,20	-	15,00	14,40	6,40	0,90,1		685/2004г
Батон		60	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			449,00	10,50	7,34	84,30	151,10	47,68	1,25	0,25	
Завтрак II											
Фрукты свежие (яблоки)		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	
Оладьи со сгущенным молоком		150/20	288,00	11,70	12,60	0,20	19,70	8,30	1,00	3,30	733/2004г
Компот из свежих груш		200	110,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	631/2004г
Итого:			468,50	12,05	12,60	23,30	53,70	27,30	1,29	63,30	
Обед											
Суп молочный с макаронными изделиями		250	218,00	7,00	7,90	24,70	-	-	-	-	160/2004г
Рагу из птицы		75/150	385,00	17,70	85,20	25,60	43,90	59,40	2,80	35,20	489/2004г
Чай с сахаром		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			991,00	33,32	95,14	121,90	70,90	86,78	4,98	35,20	
Ужин I											
Пельмени отварные с маслом сливочным		200/5	466,00	14,20	24,30	46,30	-	-	-	-	719/2004г
Напиток из чернослива		200	154,00	1,00	-	21,20	-	-	-	-	639/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			764,00	20,92	25,84	107,10	15,40	10,78	0,78	-	
Ужин II											
Шаньга с картошкой		100	380,00	6,70	9,30	43,70	38,80	12,40	0,84	0,24	Татар нац
Сок фруктовый		200	100,00	1,00	-	21,20	-	-	-	-	
Итого:			480,00	7,70	9,30	64,90	38,80	12,40	0,84	0,24	
Всего:			3 152,50	84,49	150,22	401,50	329,90	184,94	9,14	98,99	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак I											
Масло сливочное порционно		10									
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным		200/5	212,00	4,50	7,05	23,25	9,00	36,80	1,16	-	297/2004г
Какао с молоком		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		50	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			531,00	10,40	8,59	77,85	24,40	47,58	1,94	-	

Завтрак II											
Яйца вареные		1 шт	62,00	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	1,00	-	337/2004г
Напиток из изюма		200	127,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	639/2004г
Батон		30	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			348,00	11,00	6,14	54,90	37,40	15,78	1,78	-	
Обед											
Суп картофельный с домашней лапшой, с курицей		50/250	303,78	11,60	10,15	73,69	35,73	36,65	1,68	-	148/2004г
Плов из говядины		50/150	423,40	19,35	9,45	48,15	31,86	58,01	3,35	4,11	443/2004
Чай с сахаром с лимоном		200/8	65,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 020,18	39,57	21,64	193,44	94,59	122,04	7,21	4,11	
Ужин I											
Фрукты (груши свежие)		100	85,50	1,45	-	21,00	8,00	42,00	0,58	10,00	
Рыба запеченая /минтай/ в сметане с луком		75/5	185,00	20,00	11,24	4,70	81,00	69,20	1,20	0,60	383/2004г
Макароны отварные		200	284,00	11,73	13,73	47,07	28,13	12,13	1,20	-	517/2004г
Кисель из концентрата		200	119,00	-	-	30,60	22,00	6,00	0,21	2,20	648/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			817,50	38,90	26,51	142,97	154,53	140,11	3,97	12,80	
Ужин II											
Шаньга со сметаной		100	302,00	4,58	1,87	49,11	15,22	9,24	0,97	-	740/2004
Напиток из сухофруктов		200	140,00	0,60	31,40	35,40	31,68	8,02	1,26	0,48	639/2004г
Итого:			442,00	5,18	33,27	84,51	46,90	17,26	2,23	0,48	
Всего:			3 158,68	105,05	96,15	553,67	357,82	342,77	17,13	17,39	

ВТОРНИК

Завтрак I											
Сыр "Голландский" порционно		10	70,0	5,30	5,30	-	200,00	11,20	0,20	0,20	97/2004г
Сырники из творога со сгущенным молоком		100/20	261,0	10,80	11,50	17,00	97,00	17,80	0,60	0,40	358/2004г
Чай с сахаром		200	160,0	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Батон		50	159,0	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			650,0	22,00	18,34	71,60	312,40	39,78	1,58	0,60	
Завтрак II											
Булочка Домашняя		100	303,0	4,38	1,87	49,11	15,22	9,24	0,97	-	738/2004
Молоко кипяченое		200	112,0	5,60	5,00	9,40	232,00	26,00	10,00	7,00	697/2004г

Итого:			415,0	9,98	6,87	58,51	247,22	35,24	10,97	7,00	
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом (говядина)		250/10/30	220,0	8,50	5,85	10,35	66,12	34,20	1,78	-	124/2004г
Биточки рубленые из мякоти птицы		60	285,0	13,95	10,10	13,95	29,60	14,50	1,08	-	498/2004г
Гороховое пюре		200	218,0	3,00	8,00	31,60	-	-	-	-	514/2004г
Компот из свежих яблок		200	110,0	1,00	-	33,00	41,54	23,03	0,70	0,80	631/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,0	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,0	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 061,0	34,87	25,99	145,50	164,26	99,11	5,74	0,80	
Ужин I											
Фрукты (апельсины свежие)		100	70,5	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	
Салат из свеклы с растительным маслом		50	159,0	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	-	-
Запеканка картофельная с мясом (говядина)		150/75	489,0	40,40	24,00	46,60	552,20	0,13	548,00	-	478/2004г
Сок фруктовый		200	100,0	1,00	-	21,20	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный		60	144,0	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			962,5	47,42	25,54	123,60	635,60	48,91	549,36	60,00	
Ужин II											
Ватрушка с повидлом		100	278,0	5,07	4,75	49,60	14,62	9,43	1,04	0,04	741/2004г
Напиток из чернослива		200	154,0	1,00	-	21,20	-	-	-	-	639/2004г
Итого:			432,0	6,07	4,75	70,80	14,62	9,43	1,04	0,04	
Всего:			3 520,5	120,34	81,49	470,01	1 374,10	232,47	568,69	68,44	
СРЕДА											
Завтрак I											
Масло сливочное порционно		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каша молочная ячневая с маслом сливочным		200/5	212,00	4,50	7,05	23,25	9,00	36,80	1,16	-	297/2004г
Какао с молоком		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		50	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			531,00	10,40	8,59	77,85	24,40	47,58	1,94	-	
Завтрак II											
Ряженка		1шт/180	194,40	5,40	4,50	33,12					
Пряники		80	305,60	3,36	3,20	33,04	9,76	6,32	6,96	-	
Итого:			500,00	8,76	7,70	66,16	9,76	6,32	6,96	-	

Обед											
Фрукты (яблоко)		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	-
Суп картофельный с крупой рисовой с мякотью птицы		250/40	255,00	8,50	5,85	10,35	-	-	-	-	138/2004г
Котлета рубленая из рыбы (минтай)		75	160,20	26,50	14,00	12,53	106,80	117,00	2,20	-	391/2004г
Каша гречневая вязкая		150	288,00	4,50	7,05	23,25	9,00	36,80	1,16	-	246/2004г
Напиток из изюма		200	127,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	639/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 128,70	48,27	28,94	125,83	176,80	200,18	5,83	60,00	
Ужин I											
Азу по-татарски		75/150	415,00	21,28	25,80	21,55	44,47	58,26	4,61	-	438/2004г
Чай с шоколадными конфетами		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	-
Итого:			719,00	27,20	27,34	76,15	59,87	69,04	5,39	-	
Ужин II											
Коржик молочный		100	309,00	5,10	4,80	49,50	14,60	9,40	1,00	0,04	-
Напиток из сухофруктов		200	140,00	0,60	31,40	35,40	31,68	8,02	1,26	0,48	639/2004г
Итого:			449,00	5,70	36,20	84,90	46,28	17,42	2,26	0,52	
Всего:			3 327,70	100,33	108,77	430,89	317,11	340,54	22,38	60,52	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак I											
Сыр "Голландский" порционно		10	70,00	5,30	5,30	-	200,00	11,20	0,20	0,20	97/2004г
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	392,00	24,64	26,17	38,58	220,20	40,42	1,55	0,66	366/2004г
Кофейный напиток с молоком		200	103,30	3,90	3,80	25,10	0,40	-	-	-	692/2004г
Батон		50	159,00	5,70	1,54	39,60	15,4	10,78	0,78	-	
Итого:			724,30	39,54	36,81	103,28	436,00	62,40	2,53	0,86	
Завтрак II											
Котлы кумеч		100	380,00	6,68	9,28	43,74	38,84	12,42	0,84	0,24	Татар нац
Ряженка		200	112,00	5,80	5,08	8,00	240,00	190,00	28,00	1,40	698/2004г
Итого:			492,00	12,48	14,36	51,74	278,84	202,42	28,84	1,64	
Обед											
Фрукты (апельсины свежие)		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	
Боц из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясными фрикадельками		250/10/30	302,60	6,58	10,90	13,22	66,34	75,46	2,55	14,90	110/2004г

Птица тушеная с овощами		75/50	209,90	38,20	14,80	1,00	34,16	26,14	1,85	-	489/2004г
Каша пшеничная вязкая		150	154,20	6,00	8,20	33,20	-	-	-	-	510/2004г
Кисель из концентрата		200	119,00	-	-	30,60	22,00	6,00	0,21	2,20	648/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 084,20	59,35	35,94	142,72	183,50	153,98	7,08	77,10	
Ужин I											
Салат из морской капусты с растительным маслом		50	96,00	1,12	-	-	14,00	20,00	0,92	25,00	
Гуляш из говядины		75/50	198,00	13,90	6,50	4,00	38,60	21,27	1,44	1,98	437/2004г
Макароны отварные		200	213,00	8,75	10,25	35,25	21,08	9,09	0,94	-	517/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/8	65,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб "Пшеничный"		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			716,00	29,69	18,29	93,85	89,08	61,14	4,08	26,98	
Ужин II											
Ватрушка с повидлом		100	278,00	5,10	4,80	49,60	14,60	9,40	1,00	0,04	-
Сок фруктовый		200	100,00	1,00	-	21,20	-	-	-	-	-
Итого:			378,00	6,10	4,80	70,80	14,60	9,40	1,00	0,04	
Всего:			3 394,50	147,16	110,20	462,39	1 002,02	489,34	43,53	106,62	
ПЯТНИЦА											
Завтрак I											
Масло сливочное порционнo		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каша молочная манная с маслом сливочным		200/5	232,00	4,60	5,80	29,70	136,70	30,50	0,47	0,25	297/2004г
Какао с молоком		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		30	79,50	2,85	0,77	19,80	7,70	5,39	0,39	-	
Итого:			471,50	7,65	6,57	64,50	144,40	35,89	0,86	0,25	
Завтрак II											
Яйца вареные		1 шт	62,00	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	1,00	-	337/2004г
Чай с сахаром		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Батон		30	79,50	2,85	0,77	19,80	7,70	5,39	0,39	-	
Итого:			301,50	8,15	5,37	35,10	29,70	10,39	1,39	-	
Обед											
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из мякоти птицы		250/40	249,60	14,48	12,08	21,93	55,29	46,34	87,64	-	139/2004г
Рыба тушеная в сметане с луком (горбуша)		75/5	185,00	20,00	11,24	4,70	81,00	69,20	1,20	0,60	383/2004г

Картофельное пюре		150	168,00	2,10	5,50	14,50	32,30	22,08	0,80	-	520/2004г
Капуста тушеная		100	94,00	2,50	4,60	10,70	-	-	-	-	534/2004г
Напиток из сухофруктов		200	140,00	0,60	31,40	35,40	31,68	8,02	1,26	0,48	639/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 064,60	48,10	66,86	143,83	227,27	173,02	93,08	1,08	
Ужин I											
Фрукты (груши свежие)		100									
Пельмени отварные с маслом сливочным		200/5	466,00	14,20	24,30	46,30	-	-	-	-	719/2004г
Компот из свежих яблок		200	110,00	1,00	-	33,00	41,54	23,03	0,70	0,80	631/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			720,00	20,92	25,84	118,90	56,94	33,81	1,48	0,80	
Ужин II											
Шаньга с картошкой		100	302,00	4,58	1,87	49,11	15,22	9,24	0,97	-	тат нац бл
Напиток из изюма		200	127,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	639/2004г
Итого:			429,00	4,78	1,87	64,11	15,22	9,24	0,97	-	
Всего:			2 986,60	89,60	106,51	426,44	473,53	262,35	97,78	2,13	
СУББОТА											
Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		10	70,00	5,30	5,30	-	200,00	11,20	0,20	0,20	97/2004г
Сырники из творога со сгущенным молоком		100/20	261,00	10,80	11,50	17,00	97,00	17,80	0,60	0,40	358/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/8	65,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			540,00	22,02	18,34	71,60	312,40	39,78	1,58	0,60	
Завтрак 2											
Кефир с сахаром		200/8	90,00	5,80	5,08	8,00	240,00	190,00	28,00	1,40	692/2004г
Шаньга со сметаной		100	302,00	4,58	1,87	49,11	15,22	9,24	0,97	-	740/2004
Итого:			392,00	10,38	6,95	57,11	255,22	199,24	28,97	1,40	
Обед											
Винегрет овощной		100	76,60	1,70	4,90	6,80					71/2004г
Суп картофельный с рыбными консервами		250	193,00	8,50	5,85	10,35	66,12	34,20	1,78	-	133/2004г
Котлета запеченная в тесте		50/50	378,00	16,40	16,50	29,70	42,40	31,40	1,84	0,12	
Чай с сахаром		200	160,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		50	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	

Хлеб ржано-пшеничный		50	84,00	2,70	0,50	17,00	11,60	16,60	1,40	-	
Итого:			1 035,60	35,22	29,29	118,45	135,52	92,98	5,80	0,12	
Ужин I											
Фрукты (апельсин)		100	70,50	0,15	-	8,10	34,00	19,00	0,29	60,00	-
Бефстроганов		75/50	389,00	18,60	14,80	10,20	-	-	-	-	423/2004г
Каша гречневая вязкая		150	288,00	4,50	7,05	23,25	9,00	36,80	1,16	-	510/2004г
Чай с лимоном		200/8	100,00	1,00	-	21,20	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			991,50	29,97	23,39	102,35	58,40	66,58	2,23	60,00	
Ужин II											
Коржик молочный		100	309,00	5,10	4,80	49,50	14,60	9,40	1,00	0,04	-
Напиток из чернослива		200	154,00	1,00	-	-	-	-	-	-	639/2004
Итого:			463,00	6,10	4,80	49,50	14,60	9,40	1,00	0,04	
Всего:			3 422,10	103,69	82,77	399,01	776,14	407,98	39,58	62,16	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

[illegible]

Жаркое по-домашнему		150/75	414,00	21,28	25,80	21,55	44,47	58,26	4,61	26,85	436/2004г
Чай с сахаром		200	58,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		60	144,00	5,72	1,54	39,60	15,40	10,78	0,78	-	
Итого:			616,00	27,20	27,34	76,15	59,87	69,04	5,39	26,85	
Ужин II											
Булочка Домашняя		100	303,00	4,58	1,87	49,11	15,22	9,24	0,97	-	769/2004г
Напиток из изюма		200	127,00	0,20	-	15,00	-	-	-	-	639/2004г
Итого:			430,00	4,78	1,87	64,11	15,22	9,24	0,97	-	
Всего:			3 117,30	94,64	124,40	406,31	356,25	208,57	13,75	47,69	
всего за 14 дней			47 063,90	1 503,60	1 554,10	6 240,00	9 879,30	5 154,40	1 734,20	1 353,50	
В среднем за 1 день			3 361,71	107,40	111,01	445,71	705,66	368,17	123,87	96,68	
			45 502,98	1 523,94	1 474,75	6 280,49	9 597,32	4 907,25	1 733,79	893,49	