

СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ИП Колосов Н.Н.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**МОСКВА
ДЕЛИ ПЛЮС
2017**

Хабаровск 2021 год

Понедельник день 1		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (г/дг)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	240/10	8,26	12,65	47,63	343,75	0,13	6,25	65,63	129,38	92,38	41,00	1,54
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	75,78	90,00	14,00	0,13
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	550	20,75	22,19	89,53	651,10	0,32	14,65	185,63	289,66	291,68	70,30	3,57
Обед													
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,05	8,78	82,23	0,14	5,43	75,53	39,47	54,75	23,48	2,55
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	250/25	5,13	5,28	16,94	134,00	0,04	3,85	55,69	50,58	56,36	7,25	0,56
234	Биточки рыбные	100	12,68	11,48	8,98	125,00	0,05	0,68	76,13	100,23	116,25	21,56	0,14
312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	31,50	219,60	0,06	10,99	105,90	93,96	125,18	19,50	0,46
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	930	27,03	30,89	128,85	851,83	0,47	25,12	313,25	406,99	416,59	96,54	5,41
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	6,00	5,50	14,00	147,00	0,05	0,84	60,00	70,80	90,20	21,60	0,18
	Кисломолочная продукция	200	4,67	5,56	24,44	173,33	0,11	3,84	40,00	85,00	70,00	10,00	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,07	11,46	48,24	367,33	0,16	9,28	103,00	161,80	171,20	36,60	2,34
			58,85	64,53	266,62	1870,27	0,95	49,05	601,88	858,45	879,47	203,44	11,32

Вторник день 2		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (млгр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
279	Тефтели мясные	100	7,63	11,25	13,62	206,05	0,05	4,72	33,92	117,95	28,87	23,33	0,87
302	Каша гречневая	180	5,52	2,05	36,77	163,85	0,13	2,81	89,16	24,90	107,82	14,64	0,60
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	итого:	550	20,02	19,45	85,99	609,90	0,31	14,33	162,08	258,45	286,59	62,37	2,95
Обед													
49	Салат витаминный	100	2,60	6,02	8,80	95,70	0,17	12,08	91,88	96,23	86,40	32,42	2,47
96	Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	250/25/10	5,38	4,85	11,98	157,25	0,05	9,97	89,50	61,44	70,91	11,48	0,33
294	Котлета рубленая из птицы	100	11,27	14,68	12,55	155,70	0,05	0,90	83,80	79,48	91,90	11,00	0,22
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,60	0,00	52,32	31,91	7,56	0,48
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	940	29,7	31,44	127,87	906,59	0,48	23,7	295,2	407,2	399,6	104,9	5,3
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,00	7,00	25,00	180,00	0,05	1,84	64,00	40,80	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,30	10,60	44,70	363,33	0,16	9,04	107,00	175,69	172,31	38,49	2,34
			61,05	61,49	258,55	1879,82	0,95	47,09	564,24	841,30	858,46	205,72	10,62

Среда день 3		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
395	Вареники с творогом (с маслом)	240/10	12,00	15,25	45,55	393,75	0,18	14,00	91,63	201,20	97,28	59,84	0,91
377	Чай с лимонном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	5,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	итого:	550	20,71	21,25	81,73	647,50	0,33	19,93	191,63	299,90	210,98	77,54	3,17
Обед													
67	Винегрет овощной	100	3,07	10,03	7,28	125,10	0,18	12,55	113,60	47,07	52,12	24,22	2,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	250/25	6,76	5,70	10,40	139,75	0,08	3,48	87,23	86,56	73,75	20,08	0,29
234	Котлеты рыбные	100	12,68	8,45	9,99	127,00	0,03	0,81	76,35	100,07	107,46	15,48	0,18
305	Рис припущенный	180	4,37	6,45	36,80	239,94	0,05	3,60	0,00	52,84	121,20	14,02	1,03
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	930	30,10	31,03	127,13	922,79	0,52	24,61	277,18	409,29	418,58	98,54	5,22
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,60	7,30	25,00	180,00	0,05	2,00	64,00	39,90	70,20	16,70	0,18
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,90	10,90	44,70	363,33	0,16	9,20	107,00	174,79	172,31	38,59	2,34
			62,71	63,18	253,56	1933,62	1,00	53,74	575,80	883,97	801,86	214,67	10,72

Четверг день 4		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
243	Сосиска отварная (с соусом) 50/50	100	2,95	4,50	13,60	116,00	0,08	7,40	86,36	117,00	82,00	8,18	0,84
309	Макaronные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	1,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порционы)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	итого:	550	19,39	18,73	81,83	600,74	0,30	14,79	179,74	276,66	282,14	66,18	3,06
Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,30	3,25	6,47	60,40	0,13	10,30	105,00	80,42	77,60	44,12	2,52
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	250/25	5,49	5,28	16,54	148,25	0,05	4,43	103,63	80,88	109,04	22,75	0,94
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	38,38	394,29	0,14	5,33	84,02	135,51	163,71	12,22	0,25
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	850	28,52	29,60	124,03	893,94	0,50	24,22	292,65	419,55	414,40	103,83	5,41
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	6,00	5,50	14,00	147,00	0,05	0,84	60,00	70,80	90,20	21,60	0,18
	Кисломолочная продукция	200	4,67	5,56	24,44	173,33	0,11	3,84	40,00	85,00	70,00	10,00	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,07	11,46	48,24	367,33	0,16	9,28	103,00	161,80	171,20	36,60	2,34
			58,98	59,78	254,11	1862,01	0,96	48,30	575,38	858,01	867,74	206,61	10,80

Питание день 5		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белок	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
290	Птица тушенная в соусе	100/30	6,78	9,36	12,51	185,57	0,13	3,05	45,00	129,14	55,30	29,40	0,35
305	Рис припущенный	180	4,37	6,45	36,80	239,94	0,05	3,60	0,00	52,84	121,20	14,02	1,03
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	5,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	итого:	585	18,85	21,69	74,19	624,26	0,33	12,58	145,00	280,68	290,20	61,12	3,64
Обед													
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	3,40	40,75	89,13	75,65	16,25	2,52
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	250/25/10	10,00	10,50	35,00	223,14	0,04	3,35	90,23	87,16	63,26	6,50	0,41
227	Рыба припущенная	100	11,84	7,96	0,00	128,00	0,11	0,84	68,00	51,49	95,68	19,84	0,21
310	Картофель отварной	180	3,43	5,16	27,61	170,82	0,02	11,76	95,50	85,76	119,92	34,81	0,84
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	4,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	940	29,49	29,15	120,54	858,66	0,49	23,52	294,47	412,30	413,50	99,73	5,42
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,00	7,00	25,00	180,00	0,05	1,84	64,00	40,80	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,30	10,60	44,70	363,33	0,16	9,04	107,00	175,69	172,31	38,49	2,34
			59,63	61,43	239,43	1846,25	0,98	45,14	546,47	868,66	876,01	199,34	11,40

Суббота день 6		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл, гр)	Белок	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
204	Макароны запеченные с сыром	175/25	12,20	14,69	30,67	286,67	0,07	9,15	149,33	111,33	112,40	44,93	1,07
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	1,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Кисломолочная продукция	200	4,67	5,56	24,44	173,33	0,11	3,84	40,00	85,00	70,00	10,00	1,66
	итого:	600	22,06	23,18	91,66	670,60	0,35	14,68	213,73	281,05	279,15	74,77	4,10
Обед													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,60	86,30	0,03	8,42	99,33	90,30	84,80	20,75	1,68
99	Суп из овощей (с птицей и сметаной)	250/25/20	6,33	11,13	15,00	160,00	0,01	4,23	68,13	71,06	56,60	13,44	0,86
261	Печень тушенная в соусе	120	12,11	8,76	3,81	159,00	0,10	4,63	56,49	99,54	105,92	25,76	1,28
302	Каша гречневая	180	5,52	2,05	36,77	163,85	0,13	2,81	89,16	24,90	107,82	14,64	0,60
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	970	29,55	29,71	120,83	860,15	0,46	24,25	313,11	408,55	419,19	99,34	6,13
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,60	7,30	25,00	180,00	0,05	2,00	64,00	39,90	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,90	10,90	44,70	363,33	0,16	9,20	107,00	174,79	172,31	38,49	2,34
			63,51	63,79	257,19	1894,08	0,97	48,13	633,84	864,39	870,65	212,60	12,56

Понедельник, день 7		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	240/10	8,26	12,65	47,63	343,75	0,13	6,25	65,63	129,38	92,38	41,00	1,54
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	75,78	90,00	14,00	0,13
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	550	20,75	22,19	89,53	651,10	0,32	14,65	185,63	289,66	291,68	70,30	3,57
<i>Обед</i>													
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,05	8,78	82,23	0,14	5,43	75,53	39,47	54,75	23,48	2,55
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с зеленью)	250/25	5,13	5,28	16,94	134,00	0,04	3,85	55,69	50,58	56,36	7,25	0,56
234	Биточки рыбные	100	12,68	11,48	8,98	125,00	0,05	0,68	76,13	100,23	116,25	21,56	0,14
312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	31,50	219,60	0,06	10,99	105,90	93,96	125,18	19,50	0,46
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	930	27,02	30,88	128,85	851,83	0,49	25,10	313,25	415,99	415,29	95,54	5,46
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	6,00	5,50	14,00	147,00	0,05	0,84	60,00	70,80	90,20	21,60	0,18
	Кисломолочная продукция	200	4,67	5,56	24,44	173,33	0,11	3,84	40,00	85,00	70,00	10,00	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,07	11,46	48,24	367,33	0,16	9,28	103,00	161,80	171,20	36,60	2,34
			58,84	64,53	266,62	1870,27	0,97	49,03	601,88	867,45	878,17	202,44	11,37

Вторник день 8		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белок	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
290	Птица тушеная в соусе	100/50	7,86	10,45	15,41	216,83	0,16	3,05	51,92	157,02	80,06	29,91	0,67
302	Каша гречневая	180	5,52	2,05	36,77	163,85	0,13	2,81	89,16	93,96	107,82	14,64	0,60
377	Чай с лимонном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	5,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,30	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	итого:	600	20,35	18,65	87,98	627,68	0,42	15,49	180,08	369,68	259,78	69,95	2,83
Обед													
49	Салат витаминный	100	2,60	6,02	8,80	95,70	0,17	12,08	91,88	96,23	86,40	32,42	2,47
96	Рапсолыни ленинградский (с мясом и сметаной)	250/25/10	5,38	4,85	18,23	157,25	0,05	9,97	89,50	61,44	70,91	11,48	0,33
265	Плов с мясом	200	17,85	20,46	37,59	386,29	0,11	1,63	120,00	124,74	170,82	34,66	1,46
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,60	0,00	52,32	31,91	7,56	0,48
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	860	29,71	31,81	127,47	935,04	0,51	24,45	301,38	419,48	410,09	102,87	6,03
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,00	7,00	25,00	180,00	0,05	1,84	64,00	40,80	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,30	10,60	44,70	363,33	0,16	9,04	107,00	175,69	172,31	38,49	2,34
			61,36	61,07	260,15	1926,05	1,09	48,98	588,47	964,85	842,18	211,31	11,20

Среда день 9		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл/гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
395	Вареники с творогом (с маслом)	240/10	12,00	15,25	45,55	393,75	0,18	14,00	91,63	201,20	97,28	59,84	0,91
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	итого:	550	20,61	21,25	81,53	640,50	0,33	15,10	191,63	296,80	288,98	76,54	3,09
Обед													
67	Винегрет овощной	100	3,07	10,03	7,28	125,10	0,18	12,55	113,60	47,07	52,12	24,22	2,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	250/25	6,76	5,70	10,40	139,75	0,08	3,48	87,23	86,56	73,75	20,08	0,29
234	Котлеты рыбные	100	12,68	8,45	9,99	127,00	0,03	0,81	76,35	100,07	107,46	15,48	0,18
305	Рис отваренный	180	4,37	6,45	36,80	239,94	0,05	3,60	0,00	52,84	121,20	14,02	1,03
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	930	30,10	31,03	127,13	922,79	0,52	24,61	277,18	409,29	418,58	98,54	5,22
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,60	7,30	25,00	180,00	0,05	2,00	64,00	39,90	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,90	10,90	44,70	363,33	0,16	9,20	107,00	174,79	172,31	38,49	2,34
			62,61	63,18	253,36	1926,62	1,00	48,91	575,80	880,87	879,86	213,57	10,64

№ четверг день 10		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (млгтр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
243	Колбаса отварная (с соусом) 50/50	100	2,95	4,50	13,60	116,00	0,08	7,40	86,36	117,00	82,00	8,18	0,84
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	1,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (поршинами)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	итого:	550	19,39	18,73	81,83	600,74	0,30	14,79	179,74	276,66	282,14	66,18	3,06
Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,25	6,47	60,40	0,13	10,30	105,00	80,42	77,60	44,12	2,52
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	250/25	5,49	5,28	16,54	148,25	0,05	4,43	103,63	80,88	109,04	22,75	0,94
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	38,38	394,29	0,14	5,33	84,02	135,51	163,71	12,22	0,25
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	850	28,52	29,60	124,03	893,94	0,50	24,22	292,65	419,55	414,40	103,83	5,41
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	6,00	5,50	14,00	147,00	0,05	0,84	60,00	70,80	90,20	21,60	0,18
	Кисломолочная продукция	200	4,67	5,56	24,44	173,33	0,11	3,84	40,00	85,00	70,00	10,00	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,07	11,46	48,24	367,33	0,16	9,28	103,00	161,80	171,20	36,60	2,34
			58,98	59,78	254,11	1862,01	0,96	48,30	575,38	858,01	867,74	206,61	10,80

Питание день 11		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белок	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
291	Плов из птицы	250	11,75	14,50	52,75	397,13	0,20	15,50	93,00	183,01	104,03	54,95	1,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	итого:	550	20,36	20,50	88,73	643,88	0,35	16,60	193,00	278,61	295,73	71,65	3,18
Обед													
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	3,40	40,75	89,13	75,65	16,25	2,52
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	250/25/10	10,00	10,50	35,00	223,14	0,04	3,35	90,23	87,16	63,26	6,50	0,41
227	Рыба припущенная	100	11,84	7,96	0,00	128,00	0,11	0,84	68,00	51,49	95,68	19,84	0,21
310	Картофель отварной	180	3,43	5,16	27,61	170,82	0,02	11,76	95,50	85,76	119,92	34,81	0,84
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	4,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	940	29,49	29,15	120,54	858,66	0,49	23,52	294,47	412,30	413,50	99,73	5,42
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,00	7,00	25,00	180,00	0,05	1,84	64,00	40,80	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,30	10,60	44,70	363,33	0,16	9,04	107,00	175,69	172,31	38,49	2,34
			61,14	60,25	253,97	1865,87	1,00	49,16	594,47	866,60	881,53	209,87	10,93

Суббота день 12		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
395	Вареники с картофелем (с маслом)	190/10	6,93	7,67	33,33	193,33	0,05	2,67	79,97	47,71	57,01	27,87	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	1,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (поршнями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Кисломолочная продукция	200	4,67	5,56	24,44	173,33	0,11	3,84	40,00	85,00	70,00	10,00	1,66
	итого:	670	21,44	22,05	94,33	649,27	0,35	13,90	183,37	259,43	258,76	70,21	3,36
Обед													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,60	86,30	0,03	8,42	99,33	90,30	84,80	20,75	1,68
99	Суп из овощей (с птицей и сметаной)	250/25/20	6,33	11,13	15,00	160,00	0,01	4,23	68,13	71,06	56,60	13,44	0,86
262	Сердце тушеное в соусе	120	11,64	6,18	2,85	152,00	0,18	5,67	95,94	99,04	137,62	15,48	0,34
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	960	30,16	30,48	114,78	891,44	0,44	22,48	293,37	416,09	411,46	100,07	5,13
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,60	7,30	25,00	180,00	0,05	0,00	64,00	39,90	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,66
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,90	10,90	44,70	363,33	0,16	7,20	107,00	174,79	172,31	38,49	2,34
			63,50	63,43	253,81	1904,04	0,95	43,58	583,75	850,31	842,54	208,77	10,82