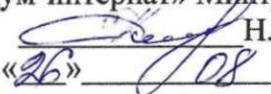


УТВЕРЖДАЮ:
Директор ФКПОУ «Кунгурский
техникум-интернат» Минтруда России
 Н.Г. Дьяченко
«26» 10 2022г.

ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 14 дней
осенне-зимний сезон

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО
«Пермская государственная мед. академия им.акад. Е.А.Вагнера»
«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для
школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,
учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для
несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». Пермь 2013

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для
школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских
оздоровительных учреждений» г.Пермь 2008г



Возрастная категория 12 лет и
старше

День 1

Неделя первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№г/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ,		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	1. ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,8	11,8	44,8	354	0,24	1,8	0,07	0,2	181	241	54	1,5
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	С	129	87	13	0,8
100	Сыр	30	7,7	7,8	0	103	0,01	0,2	0,07	0,2	270	177	15	0,3
111	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
112	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого за завтрак:	710	24,5	22,9	97,3	735	0,38	122,4	0,15	1,3	654	571	112	3,6
	2. ОБЕД													
22	Салат из свежих помидоров	110	1,1	11,2	3,9	121	0,04	18,2	0	5,5	14	26	20	0,9
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	3	14,7	94	0,12	11,1	0	1,3	16	71	29	1,1
169	Фрикадельки мясные	30	6	4,3	0,3	64	0,01	0,2	0,01	0,2	4	49	6	0,8
337	Рыба, запеченная в омлете	120	16,1	9,4	3,8	176	0,11	0,6	0,07	4,9	48	244	30	1,2
414	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	246	0,03	0	0,05	0,3	6	85	27	0,6
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129	0,06	0	0	0,6	11	36	8	0,6
	Итого за обед:	995	37,8	36,2	134,1	1027	0,46	30,9	0,13	13,5	127	596	147	7,8
	3. ПОЛДНИК													
541	Ватрушка с творогом	100	6	2,8	37	197	0,08	0	0,02	0,8	12	47	8	0,7
608	Фарш творожный	50	7,9	4,3	5,2	92	0,03	0,2	0,05	0,2	73	105	11	0,3
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
491	Желе из смородины черной	100	2,7	0,1	12,7	62	0	11	0	0	25	13	6	0,2
	Итого за полдник:	450	17,6	7,4	55,1	443	0,13	15,2	0,07	1	124	165	25	4
	4. УЖИН													
389	Тефтели из говядины паровые	110	15,2	14	9,6	224	0,07	2,7	0,02	0,6	21	168	23	2,4
424	Капуста тушеная с морковью в молоке	230	4,6	6,4	10,6	120	0,07	23	0,05	0,7	143	124	55	1,4
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
	Итого за ужин:	600	25,8	21,2	72,6	588	0,27	25,7	0,07	2,3	190	403	111	6,6
	5. УЖИН 2													
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
	Итого за 2ой ужин:		7,30	5,20	17,80	147,00	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
	Всего за 1ый день:		113	92,9	376,9	2940	1,34	195,6	0,46	18,3	1339	1928	426	22,4

25,00%

35%

15,00%

20%

5%

Возрастная категория 12 лет и старше

День 2

Неделя первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1. ЗАВТРАК														
317	Пудинг из творога паровой	200	21,9	21,7	44	483	0,12	0,4	0,13	0,8	244	329	43	1,9
469	Соус из кураги	50	0,3	0	8,4	34	0	0,1	0	0	9	9	5	0,2
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
102	Колбаса вареная	25	2,6	4,7	0	53	0,06	0	0	0,1	8	37	5	0,4
111	Батон нарезной	35	0,4	1	18	92	0,04	0	0	0,6	7	23	5	0,4
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого за завтрак:		610	27,1	29	96,6	790	0,28	6,8	0,14	1,9	414	507	85	5,6
2. ОБЕД														
4	Салат из капусты с морковью	115	1,8	11,6	11	156	0,05	32	0	5,2	51	37	20	0,7
134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	0,9
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0	0,01	0	9	6	1	0
381	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8	0,7
Итого		985	34,4	46	135,1	1094	0,58	49,8	0,11	9,8	208	530	148	9,7
3. ПОЛДНИК														
567	Булочка "Российская"	90	6,5	7,5	53	305	0,08	0	0,06	0,9	21	57	9	0,8
482	Яблоки печеные	75	0,3	0,3	14,8	63	0,02	4,8	0	0,1	11	7	6	1,4
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за полдник:		365	12,6	12,8	77,4	474	0,18	7,4	0,1	1	272	244	43	2,4
4. УЖИН														
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	266	18	6,7
291	Макароны отварные	195	7,3	0,9	37,8	188	0,07	0	0	1	7	46	10	1
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
Итого за ужин:		675	31,7	15,8	68,2	629	0,54	22,5	8,04	7,5	92	465	75	13,8
5. УЖИН 2														
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Итого за 2-ой ужин		200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Всего за 2ой день:			115,8	110	394,3	3161	1,64	87,7	8,43	20,2	1224	1928	379	31,7

25%

34,50%

15%

20%

5,50%

Возрастная категория 12 лет и
старше

День 3

Неделя первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	1. ЗАВТРАК													
301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
11	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	1,8	0,8	9,7	56	0,05	8,7	0	0,3	45	50	24	0,8
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
96	Бутерброд с повидлом	80	2,4	8,4	40,8	248	0,04	0,2	0,06	0,4	12	24	6	0,8
100	Сыр	30	7,7	7,8	0	103	0,01	0,2	0,07	0,2	270	177	15	0,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52	0,02	0	0	0,3	4	13	3	0,2
	Итого за завтрак:	560	24,7	35	79	732	0,2	12,3	0,39	1,8	451	468	66	4,5
	2. ОБЕД													
19	Салат из помидоров и огурцов	110	1	5,6	4	70	0,04	15,5	0	2,9	19	35	18	0,8
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,3	15,1	108	0,2	8,7	0,03	0,2	19	66	25	0,9
170	Гренки из пшеничного хлеба	27	3	0,3	18,8	90	0,04	0	0	0,5	8	26	6	0,4
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
434	Соус молочный для запекания	30	1,1	2,8	3	42	0,01	0,2	0,02	0,1	36	29	4	0,1
248	Каша гречневая вязкая	180	8,2	11,6	29,3	255	0,17	1,2	0,07	0,5	122	213	101	3,1
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,6	0,1	14	59	0,02	1,1	0	0,2	13	21	15	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,09	0	0	0,9	16	52	11	0,9
	Итого за обед:	1027	34,1	34,2	144,3	1024	0,7	39,1	0,14	6,3	285	624	225	10,2
	3. ПОЛДНИК													
566	Булочка молочная	90	8,6	2	50,6	256	0,13	0,2	0	1,1	54	85	16	0,9
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого за полдник:	390	11,1	2,7	71,8	444	0,19	14,2	0	1,5	76	113	58	4,3
	4. УЖИН													
115	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	60	0,01	3,5	0	1,6	21	19	8	0,4
332	Рыба отварная	120	21,4	0,8	0,5	95	0,07	0,7	0,01	1,3	28	218	29	0,5
427	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200	0,2	25,4	0,02	3	82	150	44	1,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
	Итого за ужин:	660	34,8	14,7	77,6	584	0,43	29,6	0,03	7,1	171	514	118	5,7
	5. УЖИН 2													
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
	Итого за 2ой ужин:		7,3	5,2	17,8	147	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
	Всего за 3ий день:		112	91,8	390,5	2931	1,62	96,6	0,6	16,9	1227	1912	498	25,1

25%

35%

15%

20%

5%

Возрастная категория 12 лет и старше

День 4

Неделя первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ ККАЛ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1. ЗАВТРАК													
	1. ЗАВТРАК													
165	Суп молочный с вермишелью	250	7,1	6,6	23,7	182	0,09	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,4
	с вермишелью													
300	Яйца вареные	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	0,1
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
590	Печенье	70	5,3	6,9	52,1	292	0,06	0	0,01	2,5	20	63	14	1,5
111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52	0,02	0	0	0,3	4	13	3	0,2
	Итого за завтрак:	580	22,6	22	111,4	733	0,24	2,4	0,18	3,3	375	434	75	3
	2. ОБЕД													
21	Салат из помидоров и перца	120	1,2	12,1	4,1	131	0,06	51,1	0	6,1	28	26	18	1
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,9	4,8	15,2	143	0,19	12,1	0,04	0,3	43	185	57	1,6
374	Запеканка капустная с говядиной	200	16,5	23	10,5	347	0,11	8,8	0,08	1,1	119	247	50	3,7
442	Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	23	0	0	0,01	0	8	10	1	0
518	Сок	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,09	0	0	0,9	16	52	11	0,9
	Итого за обед:	920	38,3	43,2	86,6	1029	0,58	80	0,13	9,1	272	599	161	9,6
	3. ПОЛДНИК													
548	Сосиска запеченная в тесте	90	9,3	12,1	27,9	257	0,11	0	0,02	1,5	23	100	14	1,2
112	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого за полдник:	490	16,7	17,5	52,5	439	0,31	78,6	0,06	1,9	333	314	64	1,6
	4. УЖИН													
407	Рагу из птицы	250	15,7	20,6	22,7	354	0,17	14,9	0,03	4,4	36	199	56	2,6
431	Морковь з молочном соусе	100	1,9	2	7,4	55	0,06	2,7	0,01	0,7	51	67	33	0,6
493	Чай с повидлом	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
	Итого за ужин:	620	22,3	23,4	68,5	591	0,36	17,6	0,04	6,1	123	380	123	6,2
	5. УЖИН 2													
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
	Итого за 2ой ужин:		7,3	5,2	17,8	147	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
	Всего за 3ий день:		107,2	111,3	336,8	2939	1,59	180	0,45	20,6	1347	1920	454	20,8

25%

35%

15%

20%

5%

Возрастная категория 12 лет и старше

День 5

Неделя первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
Нет/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	1. ЗАВТРАК													
266	Каша из геркулеса жидкая	250	9	11,8	36	286	0,21	1,9	0,07	0,7	196	258	70	1,6
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
111	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	7	0,6
100	Сыр	30	7,7	7,8	0	103	0,01	0,2	0,07	0,2	270	177	15	0,3
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
112	Яблоко	175	0,7	0,7	17,1	82	0,05	17,5	0	0,3	28	19	16	3,8
	Итого за завтрак:	715	24,2	32,1	99,8	790	0,35	20	0,21	2,2	634	576	121	7,1
	2. ОБЕД													
59	Салат из свеклы с чесноком	120	1,8	12,1	10,2	157	0,02	6,6	0	5,4	44	49	25	1,7
159	Суп-пюре из картофеля	250	4,8	6,4	24,7	176	0,14	9,6	0,05	0,2	117	145	38	1,1
170	Гренки из пшеничного хлеба	27	3	0,3	18,8	90	0,04	0	0	0,5	8	26	6	0,4
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	183	39	0,8
291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	34,8	174	0,07	0	0	1	7	43	10	0,9
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	33	7	0,6
	Итого за обед:	1037	38,6	28	169,8	1090	0,55	21,7	0,06	12,9	256	596	161	8,8
	3. ПОЛДНИК													
538	Оладьи с яблоками	160	8,4	13,1	57,3	381	0,11	1,3	0,04	5,2	22	80	15	1,4
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого за полдник:	360	9,4	13,3	57,5	473	0,13	5,3	0,04	5,2	36	80	15	4,2
	4. УЖИН													
413	Пюре из кур	100	13,9	11,4	0,1	159	0,01	0,7	0,03	0,4	54	94	13	0,9
197	Овощи в молочном соусе	210	4,2	14,2	16,8	211	0,11	18,1	0,24	0,6	87	110	42	1,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	33	7	0,6
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого за ужин:	610	25,3	26,6	73,2	635	0,27	18,8	0,27	2,3	180	319	87	5
	5. УЖИН 2													
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	Всего за 2ой день:		107,5	106,4	417,3	3162	1,36	67	0,62	22,6	1344	1753	412	25,3

25%

34,50%

15%

20%

5,50%

Возрастная категория 12 лет и старше

День 6

Неделя первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	1. ЗАВТРАК													
323	Сырники с морковью	200	16,1	21,3	35,7	424	0,15	5,1	0,16	1,1	205	301	48	1,6
470	Соус яблочный	50	0	0	8	33	0	0,9	0	0	2	2	1	0,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
102	Колбаса вареная	30	3,1	5,6	0,1	63	0,07	0	0	0,1	9	45	5	0,5
111	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	105	0,04	0	0	0,7	8	26	5	0,5
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого за завтрак:	620	22,7	28,4	89,9	733	0,28	13,8	0,16	2,3	257	394	73	5,5
	2. ОБЕД													
353	Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
128	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	10,7	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0	0,01	0	9	6	1	0
377	Картофельная запеканка с мясом	200	15,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	261	56	3,5
444	Соус сметанный с томатом	20	0,7	4,2	1,3	46	0,01	0,3	0,02	0,1	18	15	3	0,1
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	20	4	0,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого за обед:	860	34	55,6	89,4	1028	0,43	87,7	0,12	4,8	171	598	140	9,5
	3. ПОЛДНИК													
543	Пирожок с рыбой	100	5,8	6,2	35	218	0,07	0	0,05	1,5	12	50	8	0,7
611	Фарш рыбный	41,7	5,2	3,3	0,8	54	0,03	0,9	0,02	0,5	8	61	9	0,2
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
491	Желе из смородины черной	100	2,7	0,1	12,7	62	0	11	0	0	25	13	6	0,2
	Итого за полдник:	420	19,5	14,6	58,1	440	0,18	14,5	0,11	2	285	304	51	1,3
	4. УЖИН													
399	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19	12,9	13	244	0,28	7,9	6,59	1,3	24	261	23	5,7
424	Капуста, тушеная с морковью в молоке	220	4,4	6,2	10,1	114	0,07	22	0,04	0,7	136	119	53	1,3
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
	Итого за ужин:	600	29	19,9	46,5	590	0,52	37,9	6,63	3	225	491	109	10,1
	5. УЖИН 2													
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
	Итого за 2ой ужин:		7,3	5,2	17,8	147	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
	Всего за 3ий день:		112,5	123,7	301,7	2938	1,51	155,3	7,06	12,3	1182	1980	404	26,8

25%

35%

15%

20%

5%

Возрастная категория 12 лет и
старше

День 7

Неделя первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

№г/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	1. ЗАВТРАК													
309	Омлет с сыром	140	19	28,6	3	346	0,08	0,4	0,34	0,8	400	386	32	2,4
332	Рыба отварная	70	12,5	0,5	0,3	55	0,04	0,4	0,01	0,8	16	127	17	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	0,2	0,2	0,3	0,3	10	17	5	0,7
112	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
	Итого за завтрак:	670	36,3	35,1	66,8	734	0,48	78,3	0,66	2,3	623	657	91	4
	2. ОБЕД													
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	48	22	0,8
479	Сметана	12	0,3	1,8	0,4	19	0	0	0,01	0	11	7	1	0
406	Плов из отварной птицы	250	19	18,9	45,1	427	0,04	1,5	0,01	6,4	39	158	37	1,5
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,09	0	0	0,9	16	52	11	0,9
	Итого за обед:	942	32,6	37	140,4	1028	0,31	25	0,02	14,9	137	377	108	5,8
	3. ПОЛДНИК													
325	Вареники ленивые	160	15,6	17,2	21,9	333	0,07	0,3	0,2	0,8	142	208	24	0,8
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
	Итого за полдник:	360	16,6	17,2	21,9	443	0,11	8,3	0,2	0,8	182	208	24	1,2
	4. УЖИН													
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
391	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,2	12,6	6,8	197	0,05	0	0,02	0,5	9	137	17	2
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
	Итого за ужин:	670	24,2	22,4	70,8	587	0,42	31,8	0,08	2,4	111	391	109	7,3
	5. УЖИН 2													
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
	Итого за 2ой ужин:		7,3	5,2	17,8	147	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
	Всего за 3ий день:		117	116,9	317,7	2939	1,42	144,8	1	20,6	1297	1826	363	18,7

25%

35%

15%

20%

5%

Возрастная категория 12 лет и старше

День 8

Неделя вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, г	ЖИРЫ,г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	1. ЗАВТРАК													
164	Суп молочный с крупой	250	6	6,5	20,6	165	0,07	1,6	0,05	0,1	195	171	29	0,3
300	Яйца вареные	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	0,1
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
112	Банан	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0,1	12	42	63	0,9
462	Паста сырная	30	6,3	12,5	0,1	138	0,01	0,2	0,1	0,2	217	143	12	0,2
111	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	7	0,6
	Итого за завтрак:	720	27,2	29,7	102,7	788	0,26	17,2	0,27	1,6	578	575	146	3,1
	2. ОБЕД													
4	Салат из капусты с морковью	115	1,8	11,6	11	156	0,05	32	0	5,2	51	37	20	0,7
56	Суп-лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109	0,06	0,1	0,24	0,5	15	43	10	0,6
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
252	Каша перловая вязкая	180	6,6	10,7	30,6	245	0,06	1,3	0,07	0,5	134	218	30	0,8
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,6	0,1	14	59	0,02	1,1	0	0,2	13	21	15	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8	0,7
	Итого за обед:	975	40	50,4	119,9	1094	0,42	35,8	0,35	8,5	260	652	137	8,5
	3. ПОЛДНИК													
329	Оладьи из творога	140	11,7	17,8	24,5	321	0,08	0,3	0,15	3,8	143	209	22	0,8
481	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	66	0,01	0,2	0,01	0	61	44	7	0
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого за полдник:	360	14,1	19,7	35,8	479	0,11	4,5	0,16	3,8	218	253	29	3,6
	4. УЖИН													
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
340	Рыба с картофелем по-русски	240	16	8,9	22,7	235	0,17	8,8	0,05	1	44	376	50	1,6
493	Чай с повидлом	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
	Итого за ужин:	650	25,6	18,9	88,5	630	0,36	15,8	0,05	5,5	129	553	105	5,7
	5. УЖИН 2													
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	20	4	0,3
	Итого за 2-ой ужин	230	8,1	5,2	24,4	177	0,11	2,6	0,04	0,3	246	200	32	0,5
	Всего за 2ой день:		115	123,9	371,3	3168	1,26	75,9	0,87	19,7	1431	2233	449	21,4

25%

34,50%

15%

20%

5,50%

Возрастная категория 12 лет и старше

день 9

Неделя вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	1. ЗАВТРАК													
317	Пудинг из творога паровой	200	21,9	21,7	44	483	0,12	0,4	0,13	0,8	244	329	43	1,9
469	Соус из кураги	50	0,3	0	8,4	34	0	0,1	0	0	9	9	5	0,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
102	Колбаса вареная	30	3,1	5,6	0,1	63	0,07	0	0	0,1	9	45	5	0,5
111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52	0,02	0	0	0,3	4	13	3	0,2
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого за завтрак:	600	27,8	28,1	86,1	736	0,25	63,3	0,13	1,4	314	423	71	3,5
	2. ОБЕД													
7	Салат из моркови	110	1,2	11,1	10	145	0,04	3,5	0	5,2	26	54	36	0,7
134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	0,9
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0	0,01	0	9	6	1	0
369	Жаркое по-домашнему	220	19	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	216	56	3,4
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,09	0	0	0,9	16	52	11	0,9
	Итого за обед:	920	32,5	42,5	122,5	1032	0,49	23,1	0,05	10,2	142	486	168	9
	3. ПОЛДНИК													
574	Булочка школьная	100	8	3,3	55,8	285	0,1	0	0,17	1,5	15	60	12	0,8
482	Яблоки печеные	75	0,3	0,3	14,8	63	0,02	4,8	0	0,1	11	7	6	1,4
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого за полдник:	375	9,3	3,8	70,8	440	0,14	8,8	0,17	1,6	40	67	18	5
	4. УЖИН													
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
412	Биточки куриные	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37	94	19	1,1
197	Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	201	0,1	17,2	0,23	0,6	83	105	40	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
	Итого за ужин:	670	24,5	25,1	66,2	586	0,36	28,1	0,27	2,1	179	355	107	5,8
	5. УЖИН 2													
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
	Итого за 2ой ужин:		7,3	5,2	17,8	147	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
	Всего за 2ой день:		101,4	104,7	363,4	2941	1,34	124,7	0,66	15,5	919	1524	395	23,7

25%

35,00%

15%

20%

5,00%

Возрастная категория 12 лет и старше

День 10

Неделя вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	1. ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба"	250	6,6	14,6	31,3	283	0,1	1,7	0,1	0,3	158	176	38	0,7
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52	0,02	0	0	0,3	4	13	3	0,2
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
588	Вафли	70	2	2,3	54,1	245	0,02	0	0	0,5	11	25	7	1,1
	Итого за завтрак:	550	13,4	28,5	111,7	734	0,18	3	0,18	1,2	300	306	62	2,1
	2. ОБЕД													
21	Салат из помидоров и перца	120	1,2	12,1	4,1	131	0,06	51,1	0	6,1	28	26	18	1
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	3	14,7	94	0,12	11,1	0	1,3	16	71	29	1,1
169	Фрикадельки мясные	30	6	4,3	0,3	64	0,01	0,2	0,01	0,2	4	49	6	0,8
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	266	18	6,7
228	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,5	7,1	41,1	254	0,11	3,4	1,8	0,9	25	68	20	1,1
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,3	5	16	4	0,3
	Итого за обед:	985	41,4	41,5	100,4	1029	0,77	78,3	9,85	15,2	140	607	128	16,5
	3. ПОЛДНИК													
543	Пирожок с капустой	95	5,5	5,9	33,3	207	0,06	0	0,05	1,4	11	48	8	0,6
592	Фарш из свежей капусты	39,6	1,3	2,3	2	34	0,01	8,6	0,03	0,2	31	25	4	0,5
112	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого за полдник:	534,6	13,4	13,8	65,5	441	0,19	21,2	0,12	2,4	320	285	64	5,9
	4. УЖИН													
229	Зеленый горошек консервир.	40	1,3	1,3	2,8	31	0,05	4,4	0,02	0,1	9	27	9	0,3
2008	отварной													
336	Рыба, припущенная в молоке	120	16,1	8,6	3,7	155	0,08	1,4	0,02	4,7	55	174	26	0,6
426	Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	190	0,2	27,8	0,06	0,2	22	104	40	1,6
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого за ужин:	630	27,5	20,2	74,3	591	0,48	34,9	0,11	5,9	235	490	117	5,1
	5. УЖИН 2													
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
	Итого за 2ой ужин:		7,3	5,2	17,8	147	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
	Всего за Зий день:		103	109,2	369,7	2942	1,72	138,8	10,3	24,9	1239	1881	402	30

25%

35%

15%

20%

5%

Возрастная категория 12 лет и старше

День 11

неделя вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1. ЗАВТРАК														
264	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,3	9,4	45,6	304	0,18	1,7	0,07	1	170	252	49	2,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
111	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
100	Сыр	30	7,7	7,8	0	103	0,01	0,2	0,07	0,2	270	177	15	0,3
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
112	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	85	0,05	18	0	0,4	29	20	16	4
Итого за завтрак:		700	23,7	30,4	103,7	790	0,31	21,2	0,22	2,2	600	581	111	7,9
2. ОБЕД														
59	Салат из свеклы с чесноком	120	1,8	12,1	10,2	157	0,02	6,6	0	5,4	44	49	25	1,7
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,3	15,1	108	0,2	8,7	0,03	0,2	19	65	25	0,9
170	Гренки из пшеничного хлеба	27	3	0,3	18,8	90	0,04	0	0	0,5	8	26	6	0,4
374	Запеканка капустная с говядиной	200	16,5	23	10,5	347	0,11	8,8	0,08	1,1	119	287	50	3,7
436	Соус молочный	30	0,8	1,9	2,3	30	0,01	0,1	0,01	0	27	21	3	0
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8	0,7
Итого за обед:		957	34,3	43,2	132,6	1092	0,59	94,2	0,12	8,9	266	602	153	11,6
3. ПОЛДНИК														
543	Пирожок с рыбой	100	5,8	6,2	35	218	0,07	0	0,05	1,5	12	50	8	0,7
611	Фарш рыбный	41,7	5,2	3,3	0,8	54	0,03	0,9	0,02	0,5	8	61	9	0,2
518	Сок томатный	200	2	0,2	0,2	36	0,06	2	0	0	14	0	0	1,4
488	Желе из молока	120	5,7	2,6	18,7	121	0,04	1,2	0,02	0	134	92	15	0,2
477	Сироп шоколадный	20	0,5	0,3	10,7	48	0	0	0	0	3	14	9	0,5
Итого за полдник:		481,7	19,2	12,6	65,4	477	0,2	4,1	0,09	2	171	217	41	3
4. УЖИН														
106	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,4	7	13	10	0,5
385	Рулет из говядины паровой	100	15,6	12,3	6,6	200	0,06	0	0,03	0,5	15	164	19	2,4
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166	0,16	6,1	0,05	0,2	47	103	34	1,3
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
Итого за ужин:		600	26,2	21,1	83,6	634	0,36	18,6	0,08	2	92	372	90	6,5
5. УЖИН 2														
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Итого за 2ой ужин:			10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Всего за 1ый день:			113,4	113,7	402,3	3167	1,52	139,3	0,55	15,1	1367	1954	423	29,2

25,00%

34,50%

15,00%

20%

5,50%

Возрастная категория 12 лет и старше

День 12

Неделя вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№т/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1. ЗАВТРАК														
314	Запеканка морковная с творогом	200	17,5	20,8	36,4	387	0,15	3,2	0,13	0,1	195	288	71	1,9
481	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	66	0,01	0,2	0,01	0	61	44	7	0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
102	Колбаса вареная	25	2,6	4,7	0	53	0,06	0	0	0,1	8	37	5	0,4
111	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	7	0,6
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого за завтрак:		595	26,2	28,9	95,7	735	0,34	41,4	0,14	1,3	320	422	102	3,3
2. ОБЕД														
18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	115	0,9	11,6	2,4	117	0,02	8	0	5,3	34	36	15	0,7
154	Суп крестьянский	250	2,1	5,1	14,5	112	0,05	9,9	0	2,4	26	67	19	0,7
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0	0,01	0	9	6	1	0
337	Рыба, запеченая в омлете	120	16,1	9,4	3,8	176	0,11	0,6	0,07	4,9	48	244	30	1,2
414	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	246	0,03	0	0,05	0,3	6	85	27	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	165	0,08	0	0	0,8	14	46	10	0,8
Итого за обед:		995	32,9	36,1	139,8	1029	0,38	19,3	0,13	14,4	165	569	129	6,6
3. ПОЛДНИК														
538	Оладьи с яблоками	160	8,4	13,1	57,3	381	0,11	1,3	0,04	5,2	22	80	15	1,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
Итого за полдник:		360	8,5	13,1	72,5	442	0,11	4,1	0,04	5,2	36	84	17	1,8
4. УЖИН														
391	Фрикадельки из говядины паровые	110	15,6	13,9	7,5	217	0,06	0	0,02	0,6	10	151	19	2,2
423	Капуста тушеная	220	8,1	7,9	8,6	139	0,09	37,4	0,07	1,5	134	121	53	2,2
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
Итого за ужин:		600	29,3	22,6	39,5	588	0,32	45,4	0,09	3,1	209	383	105	7,5
5. УЖИН 2														
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
Итого за 2ой ужин:			7,3	5,2	17,8	147	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
Всего за 2ой день:			104,2	105,9	365,3	2941	1,25	111,6	0,44	24,2	974	1651	384	19,6

25%

35,00%

15%

20%

5,00%

Возрастная категория 12 лет и
старше

День 13

Неделя вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№т/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1. ЗАВТРАК														
266	Каша из геркулеса жидкая	250	9	11,8	36	286	0,21	1,9	0,07	0,7	196	258	70	1,6
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
462	Паста сырная	30	6,3	12,5	0,1	138	0,01	0,2	0,1	0,2	217	143	12	0,2
111	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	7	0,6
112	Апельсин	150	1,3	0,3	12,2	65	0,06	90	0	0,3	51	35	20	0,5
Итого за завтрак:		680	23,3	28,1	94,9	733	0,36	92,5	0,18	2,1	603	556	122	3,7
2. ОБЕД														
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	115	3,6	7,9	25,2	186	0,1	11,7	0	3,6	23	99	39	1,5
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,9	4,8	15,2	143	0,19	12,1	0,04	0,3	43	185	57	1,6
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	237	21	5,2
442	Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	23	0	0	0,01	0	8	10	1	0
291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	34,8	174	0,07	0	0	1	7	43	10	0,9
512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	20	4	0,3
Итого за обед:		965	45,1	28,3	146	1022	0,77	31,8	6,95	7,4	144	711	168	12,8
3. ПОЛДНИК														
325	Вареники ленивые	160	15,6	17,2	21,9	333	0,07	0,3	0,2	0,8	142	208	24	0,8
518	Сок в ассортименте	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
Итого за полдник:		360	16,6	17,2	21,9	443	0,11	8,3	0,2	0,8	182	208	24	1,2
4. УЖИН														
19	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7
308	Омлет с мясом	100	13,5	14,6	2,1	194	0,05	0,3	0,16	0,5	79	182	18	1,9
197	Овощи в молочном соусе	180	3,6	12,2	14,4	181	0,09	15,5	0,21	0,5	75	95	36	1
493	Чай с повидлом	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
Итого за ужин:		630	21,4	32,5	51,8	586	0,27	29,9	0,37	4,3	200	391	95	5,9
5. УЖИН 2														
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02	0	0	0,2	4	13	3	0,2
Итого за 2ой ужин:			7,3	5,2	17,8	147	0,1	1,4	0,04	0,2	244	193	31	0,4
Всего за Зий день:			113,7	111,3	332,4	2931	1,61	163,9	7,74	14,8	1373	2059	440	24

25%

35%

15%

20%

5%

Возрастная категория 12 лет и
старше

День 14

неделя вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ														
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ														
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ, мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА, мг			
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	1. ЗАВТРАК													
165	Суп молочный с вермишелью	250	7,1	6,6	23,7	182	0,09	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,4
	с вермишелью													
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
111	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	7	0,6
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
589	Пряник	70	4,1	3,3	52,5	256	0,06	0	0	1,7	8	35	6	0,6
	Итого за завтрак:	580	18,8	23,5	126,5	791	0,24	1,5	0,13	3,1	346	350	69	2,6
	2. ОБЕД													
21	Салат из помидоров и перца	100	1	10,1	3,4	109	0,05	42,6	0	5,1	23	22	15	0,8
44	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115	0,06	5,3	0,03	0,2	29	46	24	0,7
171	Гренки с сыром	25	4	3,8	13,5	109	0,03	0	0,02	0,4	60	53	7	0,4
406	Плов из отварной птицы	250	19	18,9	45,1	427	0,04	1,5	0,01	6,4	39	158	37	1,5
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
109	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	122	0,13	0	0	1	25	111	33	2,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	33	7	0,6
	Итого за обед:	945	35,3	40,1	122,8	1092	0,39	53,4	0,06	13,7	200	423	123	9,5
	3. ПОЛДНИК													
548	Сосиска запеченная в тесте	100	10,3	13,4	31	286	0,12	0	0,02	1,7	26	111	16	1,3
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
112	Груша	185	0,7	0,6	19,1	87	0,04	9,3	0	0,7	35	30	22	4,3
	Итого за полдник:	485	16,8	19	59,7	479	0,24	11,9	0,06	2,4	301	321	66	5,8
	4. УЖИН													
115	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	60	0,01	3,5	0	1,6	21	19	8	0,4
336	Рыба, припущенная в молоке	170	16,1	8,6	3,7	155	0,08	1,4	0,02	4,7	55	174	26	0,6
426	Картофель отварной	210	4	8,6	26,7	200	0,21	29,2	0,06	0,2	23	111	42	1,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	20	4	0,3
	Итого за ужин:	660	26,8	22,5	80,8	633	0,42	34,1	0,08	7,5	134	406	105	5,3
	5. УЖИН 2													
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	Итого за 2ой ужин:		10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	Всего за 1ый день:		107,7	111,5	406,8	3169	1,35	102,1	0,37	26,7	1219	1682	391	23,4

25,00%

34,50%

15,00%

20%

5,50%