

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная Дети с 12-18 лет														
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	Р, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 1														
ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	52
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,05	4,99	20,80	147,64	0,11	0,22	2,31	189,596	0,022	21,582	1,54	139,26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,34	19,96	77,37	551,28	0,48	0,52	3,51	349,396	54,062	50,832	2,42	292,26
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	6,00	5,00	8,00	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	5,00	8,00	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,90	5,70	7,15	80,4	0,02	1,3	2,25	51	477,14	25,88	0	36,85
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к	250/15	6,75	9,57	8,75	144,15	0,075	3,825	1,475	169,875	12,625	25,925	0	94,525
	бульоне													
	Кнели из птицы с рисом	100	0,66	3,35	9,10	36,6	0	0	0,12	2,2	0	4,87	1,2	26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,6	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
Пюре из гороха	180	10,30	9,83	40,00	279,86	0,108	0,288	1,386	178,362	0,072	9,378	1,368	100,026	
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	25,95	30,25	146,19	902,37	0,298	5,413	9,721	447,877	489,837	120,053	3,968	447,901
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	29,00	192	0,1	20	0	16	0	0	0	0
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (картофель)	50	3,26	2,87	19,41	119,3	0,145	2,91	0,465	10,76	0,005	7,295	0	30,205
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,10	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	6,68	3,97	75,51	415,94	0,265	50,91	0,865	44,1	0,045	13,095	0	41,165
УЖИН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	7,12	27,9	0,02	1,16	0,4	7,96	0,38	0,84	0	5,54
	Капуста тушеная	230	5,11	6,67	23,9	170,11	0,115	2,3	11,5	136,022	115	49,45	0	10,35
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	10,60	15,60	17,10	234,75	0,12	1,33	0,1	10,2	0,01	21,3	0	138,96
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	1,60	13	0,03	15	0,8	10	21	15	0,4	35
ИТОГО ЗА УЖИН		680	21,01	22,97	75,97	563,26	0,3	19,79	13,35	174,182	136,39	93,59	0,4	222,35
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3060	85,58	87,15	401,44	2635,85	1,723	78,833	27,686	1455,555	680,414	321,57	6,788	1193,676

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети с 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 2														
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	4,60	9,40	28,75	229,96	0,176	1,392	0,464	146,416	0,032	20,16	0	121,024
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,40	32	0	0,8	0	0	0	0	0	0
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	9,22	50,9	0,08	0,76	0,9	65,16	0	7	0	45
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	12,33	18,97	92,54	579,06	0,284	2,952	2,104	225,376	0,072	35,01	0	208,024
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250/15	6,90	10,05	11,35	163,4	0,08	17,02	2	15,2	361	28,1	0	93,8
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,16	44,87	244,96	0,045	0	1,125	19,02	0,015	0,36	0,75	2,7
	Курица в соусе томатном	100	23,92	12,56	2,77	219	0,207	0,918	0,126	156,6	211,995	32,994	1,17	246,798
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
Горошек зеленый	100	1,20	0,07	2,60	16,6	0,098	1,26	4,606	56,35	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	46,36	29,64	142,78	1005,32	0,49	19,198	10,677	277,61	573,01	95,254	3,32	464,098
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	70	0,06	76	0,2	70	0,02	22	0	34
	Ватрушки с творожным сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,44	200,29	0,174	0,12	0,198	60	0,96	10,716	1,38	4,98
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,30	92	0	2	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	8,05	5,56	71,74	362,29	0,234	78,12	0,398	130	0,98	32,716	1,38	38,98
УЖИН	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,14	9,30	42	0,028	7,63	1,071	28,231	1,526	16,786	0	32,809
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Азу	250	10,12	26,25	24,37	391,55	0,28	20,18	3,1	2	48	4	1	9
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,26	117,5	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
ИТОГО ЗА УЖИН		600	15,54	26,99	69,88	588,45	0,32	27,81	4,631	38,531	49,526	26,386	1	67,809
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3010	93,48	91,16	412,94	2781,12	1,408	132,08	17,89	1495,517	623,668	249,366	5,7	1158,911

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	Р, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 3														
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	52
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Каша жидкая молочная овсяная	200	5,00	6,50	33,00	215,66	1,1	0,1	0,1	165,22	0,04	33,32	0	215,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,69	18,57	84,57	560,1	1,31	0,2	2,02	209,98	54,08	48,57	0,88	278,2
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	22,00	94	0,04	20	4,4	32	0	18	0	22
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	22,00	94	0,04	20	4,4	32	0	18	0	22
ОБЕД	Сельдь с луком	100	7,88	4,60	8,50	105,35	0,01	4	1,1	12,4	0	5,6	0	23,2
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	250/15	4,07	6,00	28,75	167,05	0,15	2,5	0,025	26,25	87,5	23,5	0	120,125
	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	21,35	23,07	21,00	372,75	1	20	1,775	35,85	0,025	50,95	0,35	1
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,00	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,3	1,2	35,6	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	40,92	35,57	146,8	1038,09	1,275	54,5	7,75	136,84	87,565	139,85	0,35	345,785
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	7	32,8	0,076	0,2	0,04	61,4	0,01	6,8	0,01	43,8
	Запеканка из творога с морковью	200	11,02	13,72	33	307,98	0,36	1,24	1,3	251,24	587,5	68,58	0	135
	Кисель из повидла джема варенья (повидло)	200	0,04	0	17	66,8	0	0	0,04	11,26	0	1,8	0,08	5,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	11,78	14,57	57	407,58	0,436	1,44	1,38	323,9	587,51	77,18	0,09	184,2
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	13	9,1	26	244,2	0,225	6,25	0,225	165	0,05	35	9,65	237,025
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,6	26	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Салат из белокочанной капусты с морковью (припущенный)	100	1,66	10,08	1,6	135,62	0,02	8,28	0,01	43,17	128,5	17,24	1,4	31,54
ИТОГО ЗА УЖИН		600	19	19,94	76,6	589,32	0,26	16,53	0,785	218,17	128,55	59,24	11,05	301,065
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,6	5	15	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,6	5	15	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2890	93,79	94,40	401,97	2769,09	3,661	92,87	16,535	948,89	857,745	356,84	12,37	1131,25

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,90	7,96	28,13	192,02	0,32	2,6	0,54	244,36	0,02	28	0	180,0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
	Хлебобулочные изделия	60	2,25	0,87	15,42	78,6	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Творожок для детей	110	5,61	6,16	18,00	148,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	16,69	24,04	73,72	561,72	0,508	2,9	1,4	378,36	0,06	49,85	0	312,6
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	5,60	5,00	8,00	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	8,00	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ОБЕД	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом	100	0,67	3,38	7,74	63,1	0,01	3,5	0,53	11,9	0,6	7,05	0	13,45
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к бульоне	250/15	9,12	7,50	16,25	161,8	0,1	10,5	2,65	35,775	200	21,6	0	89,1
	Рис отварной	180	4,63	5,08	23,99	256,54	0,036	0	0,738	16,452	0,036	33,012	0	101,30
	Биточки, шницели, котлеты	100	11,42	17,73	10,00	162,22	0,17	0,3	2,56	43,08	0,02	24,62	0	195,85
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
	Соус красный основной	30	0,22	2,58	2,00	14,27	0,003	0,24	0,051	1,803	48,003	1,341	0	3,633
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	33,40	38,07	141,17	1019,29	0,414	14,54	11,019	155,45	248,659	141,623	1,4	593,837
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	29,00	192	0,1	20	0	16	0	0	0	0
	Ватрушки с повидлом	60	2,86	1,75	25,00	124,42	0,18	0	0,426	11,412	0,006	5,106	0	27,594
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	5,88	2,75	63,95	353,82	0,28	20	0,446	27,712	0,006	5,106	0	27,594
УЖИН	Котлеты рыбные любительские	100	9,80	8,60	10,00	150,5	0,23	2,6	0,75	43,17	400,01	32,68	0	177,31
	Напиток из замороженных ягод	200	0,64	0,18	10,00	100,6	0,02	11	0,54	21,2	0,02	14,4	0	19
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Кукуруза сахарная	100	1,30	0,21	7,00	33,6	0,04	3,36	0	29,4	0	9,1	0	28,7
	Картофельное пюре	180	3,06	9,95	19,15	145,87	0,126	22,122	1,08	51,858	0,036	29,25	0	91,224
ИТОГО ЗА УЖИН		630	18,70	19,54	72,40	548,07	0,431	39,082	2,92	155,628	400,066	92,43	0	348,734
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3080	85,87	94,40	377,64	2685,9	2,013	78,722	16,025	1157,15	648,871	333,009	1,4	1472,765

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 5														
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	8,60	3,60	8,97	100,4	0,2	1,7	1,26	162,62	0,02	39,46	0	149,0
	Хлебобулочные изделия	60	2,25	0,87	15,00	78,6	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39,0
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,19	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3,0
	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,52	8,86	41,50	248,84	0,2	1,42	0,8	167,18	0,04	31,88	0	212,0
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,00	32	0	0,8	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,50	19,48	75,6	516,44	0,428	3,92	2,8	343,6	0,1	79,19	0	404,0
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190,0
ОБЕД	Салат из тертой моркови	100	0,11	0,06	4,63	18,51	0	0,15	0,06	1,93	90	2,5	0	55,0
	Суп картофельный с рыбой	250/40	2,37	0,68	15,81	95,3	0,1	18,25	1,225	37,725	200	43,85	0	144,0
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158,0
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Плов с рисом из отварной птицы	250	25,50	34,10	45,00	640,35	0,35	1,975	4,075	57	262,075	68,525	0	327,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	35,20	36,64	136,90	1079,86	0,545	20,375	9,83	141,955	552,075	168,875	0	717,4
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,00	60,4	0,02	2,9	0,9	8,2	0	0,84	0	1,54
	Ватрушки с творожным сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,00	200,29	0,174	0,12	0,198	60	0,96	10,716	1,38	4,98
	Фрукты свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	91	0,06	10	4,6	38	0	24	0	32,0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	6,73	5,60	68,60	351,69	0,254	13,02	5,698	106,2	0,96	35,556	1,38	38,54
УЖИН	Картофельное пюре (сложеный гарнир)	105	1,79	3,66	8,98	85,09	0,074	12,904	0,63	30,25	0,021	17,062	0	53,21
	Винегрет	100	3,43	10,26	23,00	155,15	0,06	8,54	1,69	31	200,51	16,79	0	36,23
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,00	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Капуста тушеная (сложеный гарнир)	105	2,33	3,05	10,00	77,66	0,053	50,452	0,808	61,33	87,328	20,57	0	43,428
	Котлеты припущенные из птицы	100	1,64	0,75	3,66	44,9	0,03	0,26	0,2	30,48	0	4,98	0	27,85
ИТОГО ЗА УЖИН		660	13,91	18,48	94,60	572,3	0,232	74,156	3,878	163,06	287,859	66,402	0	193,22
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190,0
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3020	85,00	90,18	411,70	2766,29	1,539	115,471	22,286	1578,815	841,074	410,023	1,38	1733,61

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 6														
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	230	18,30	25,40	8,70	337,9	1,46	3,44	0,46	95,08	1038,86	28,9	0	90
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	58,02	0	0,1	0,86	5,4	0	0	0	
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	
	Повидло	30	0,00	0,00	14,00	4	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,63	33,87	74,87	666,12	1,494	3,54	2,3	118,08	1038,9	39,35	0	14
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	1
ОБЕД	Соус красный основной	30	0,22	2,58	2,00	14,27	0,003	0,24	0,051	1,803	48,003	1,341	0	3,6
	Салат из белокочанной и морской капусты	90	1,45	2,03	10,15	81,65	0,036	32,31	3,375	48,042	2,133	42,354	0	33,6
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250/15/25	7,27	5,47	19,75	152,48	0,1	10,575	1,4	18,575	205,725	22,15	0,05	96
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,16	44,39	244,96	0,054	0	1,35	22,824	0,018	0,432	0,9	3,6
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,00	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	Биточки, шницели, котлеты	100	11,40	17,73	10,00	162,22	0,17	0,3	2,56	43,08	0,02	24,62	0	195
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	34,68	34,77	167,14	1016,94	0,458	43,425	13,226	180,764	255,899	144,897	2,35	522,6
ПОЛДНИК	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	7,78	6,07	14,00	191,65	0,189	0	0,385	10,836	0,007	4,564	0	24,6
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	28,24	86	0,02	130	0,3	6,06	0,08	1,6	0	1,6
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10,00	77,9	0,06	120	0,6	68	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	9,94	6,61	52,24	355,55	0,269	250	1,285	84,896	0,087	6,164	0	26,2
УЖИН	Бигус из птицы	230	5,78	10,14	33,35	360,04	0,275	84,4	3,175	111,7	23,375	50,275	0	28
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	2,00	13	0,03	15	0,8	10	21	15	0,4	35
ИТОГО ЗА УЖИН		580	10,80	10,84	71,55	527,94	0,32	99,4	4,545	132	44,375	72,275	0,4	347
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	19
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3000	91,25	96,09	401,80	2812,55	2,621	400,365	21,436	1339,74	1339,341	322,686	2,75	1422,6

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 8														
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	220	3,11	4,11	28,60	157,04	0,242	2,002	0,308	188,43	0,022	28,622	0	159,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	52
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,40	19,08	85,17	560,68	0,612	2,302	1,508	348,23	54,062	57,872	0,88	312,06
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД														
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	7,30	7,62	14,37	151,82	0,125	16,15	1,6	17,175	200	28,425	0	108,25
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,80	7,85	21,71	291,02	0,036	0	1,962	27,738	0,036	0,45	0	4,05
	Биточки, шницели, котлеты	100	11,42	17,73	10,00	162,22	0,17	0,3	2,56	43,08	0,02	24,62	0	195,85
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,6	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10,00	77,9	0,02	130	0,3	6,06	0,08	1,6	0	1,6
	Соус красный основной	30	0,22	0,58	2,00	14,27	0,003	0,24	0,051	1,803	48,003	1,341	0	3,633
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,30	35,72	119,93	985,53	0,449	146,69	10,923	140,85	248,139	110,436	0	503,883
ПОЛДНИК														
	Плоды свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	91	0,06	10	4,6	38	0	24	0	32
	Булочка домашняя	50	1,89	2,11	31,20	143,82	0,14	0	0,48	11,88	2,61	5,565	0,02	31,73
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,00	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	8,49	9,11	60,80	354,82	0,5	12,6	5,28	289,88	2,63	57,565	0,02	243,73
УЖИН														
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,30	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Котлеты рыбные любительские	100	9,80	8,60	10,00	150,5	0,23	2,6	0,75	43,17	400,01	32,68	0	177,31
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Картофельное пюре	180	3,06	6,28	19,15	145,87	0,126	22,122	1,08	51,858	0,036	29,25	0	91,224
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,14	9,30	42	0,04	10,9	1,53	40,33	2,18	23,98	0	46,87
ИТОГО ЗА УЖИН		630	19,08	15,94	88,00	547,87	0,411	37,622	3,91	145,358	402,226	92,91	0	347,904
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2940	88,47	89,85	390,70	2694,9	2,052	203,21	21,7	1748,3	707,1	378,78	0,9	1787,57

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	Р, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 9														
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,78	4,77	19,89	140,93	0,11	0,22	2,31	189,596	0,022	21,582	1,54	139
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	50
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,07	19,74	76,46	544,57	0,48	0,52	3,51	349,396	54,062	50,832	2,42	292
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	250/15	10,35	9,98	18,56	200,83	0,125	9,2	2,5	52,35	250	21,25	0	87,3
	Винегрет	100	3,43	10,26	8,50	155,15	0,06	8,54	1,69	31	200,51	16,79	0	36,2
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	156
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10,00	77,9	0,02	130	0,3	6,06	0,08	1,6	0	1,6
	Голубцы ленивые	250	13,25	20,30	27,50	340,57	0,225	69	3,725	87,1	4,525	53,275	0	253,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	34,59	42,00	126,41	1062,75	0,525	216,74	12,665	221,51	455,115	146,915	0	569,3
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	Ватрушки с творожным сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,44	200,29	0,174	0,12	0,198	60	0,96	10,716	1,38	4,96
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	28,24	86	0,06	120	0,6	68	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	7,57	5,00	81,02	359,35	0,234	120,12	0,838	129,44	0,96	10,716	2,78	4,98
УЖИН	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	13,00	9,10	26,25	244,2	0,225	6,25	0,225	165	0,05	35	9,65	237,0
	Напиток из замороженных ягод	200	0,64	0,18	10,00	100,6	0,02	11	0,54	21,2	0,02	14,4	0	19
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Салат из свеклы и моркови	100	1,31	10,08	7,80	126,02	0,05	7,6	1,09	34,35	601,22	25,04	0	43,46
ИТОГО ЗА УЖИН		600	18,85	19,96	70,30	588,32	0,31	24,85	2,405	230,55	601,29	81,44	9,65	332,00
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2950	92,28	96,60	390,99	2800,99	1,629	366,23	19,498	1754,896	1111,507	349,903	14,85	1578,6

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 10														
ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	52
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,00	32	0	0,8	0	0	0	0	0	0
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,30	6,76	34,00	238,2	0,18	1,3	1,2	132,42	0,04	26,7	0	135,1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	9,00	50,9	0,08	0,76	0,9	65,16	0	7	0	45
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	14,03	16,33	97,20	587,3	0,294	2,86	3,08	215,18	0,08	44,15	0	235,1
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250/15	9,18	9,80	13,75	177,4	0,125	34,65	1,875	59,625	200,125	38,425	0	105,3
	Плов из отварной говядины (с перловкой)	250	21,93	24,32	45,00	476,88	0,175	2,25	3,75	53,375	500,025	56,5	0	394,85
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,00	92	0	2	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	39,13	36,08	143,35	1034,58	0,395	38,9	10,075	158	700,15	148,925	0	690,65
ПОЛДНИК	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,00	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
	Слойка "Свердловская"	50	4,11	5,99	20,00	184,07	0,085	0,05	0,41	12,705	0,03	5,555	0	32,22
	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	70	0,06	76	0,2	70	0,02	22	0	34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	6,13	6,49	62,00	358,71	0,165	104,05	1,01	100,045	0,09	33,355	0	77,18
УЖИН	Салат из свеклы и кукурузы	100	1,54	10,16	9,00	132,02	0,04	7,6	0,94	42,01	1,26	17,81	0	39,66
	Капуста тушеная	230	5,11	6,67	23,92	170,11	0,115	2,3	11,5	136,022	115	49,45	0	10,35
	Котлеты припущенные куриные	100	11,40	6,50	5,55	124	0,08	1,52	1,18	36,08	0,05	65,18	0	147,55
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	7,00	27,9	0,02	1,16	0,4	7,96	0,38	0,84	0	5,54
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
ИТОГО ЗА УЖИН		680	22,25	23,93	71,47	571,53	0,27	12,58	14,57	232,072	116,69	140,28	0	235,6
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,00	123	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2950	92,74	92,83	410,00	2798,12	1,5	160,59	28,97	1145,29	817,09	410,71	0	1428,53

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 11														
ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	52
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
	Суп молочный с гречневой крупой	220	6,42	4,50	41,91	223,65	0,264	2,002	1,386	192,346	0,022	22,22	0	139,26
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,11	16,57	93,48	568,09	0,474	2,102	3,306	237,106	54,062	37,47	0,88	202,26
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	6,85	123,58	0,03	8,4	1,16	31,98	1,48	16,28	0	31,82
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250/15	6,75	9,57	8,75	144,15	0,075	3,825	1,475	169,875	12,625	25,925	0	94,525
	Кнели из птицы с рисом	100	0,66	3,35	9,11	36,6	0	0	0,12	2,2	0	4,87	1,2	26
	Напиток из замороженных ягод	200	0,64	0,18	10,00	100,6	0,02	11	0,54	21,2	0,02	14,4	0	19
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
	Пюре из гороха	180	10,30	9,83	40,07	279,86	0,108	0,288	1,386	178,362	0,072	9,378	1,368	100,026
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	26,82	34,81	136,63	973,09	0,328	23,513	9,131	448,617	14,197	124,853	2,568	461,871
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	180	6,24	10,66	42,00	278,98	0,34	13,3	3,74	166,04	47,38	33,2	0,4	201,18
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	14,00	65,6	0,076	0,2	0,04	61,4	0,01	6,8	0,01	43,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	7,70	12,36	65,94	381,98	0,416	13,5	3,8	227,74	47,39	40	0,41	244,98
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,3	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Картофельное пюре	180	3,06	6,28	19,15	145,87	0,126	22,122	1,08	51,858	0,036	29,25	0	91,224
	Кальмары в томатном соусе	100	12,40	2,24	9,60	86,1	0,132	4,2	1,62	62,616	480	11,064	0	21,06
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,74	8,20	9,00	112,85	0,05	39,6	1,22	46,82	282,4	20,73	0	35,69
ИТОГО ЗА УЖИН		630	21,92	17,48	87,30	554,32	0,323	67,922	4,47	171,294	762,436	68,044	0	180,474
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2980	85,00	91,22	420,15	2723,48	1,621	111,037	20,787	1908,757	878,165	330,367	3,858	1469,585

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 12														
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	7	26,8	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0
	Сыр сычужный твердый порциями	30	2,46	8,85	0,09	109	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной	80	6	2,32	44	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	52
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Омлет с зеленым горошком	230	16,1	18,33	8,05	267,44	1,38	12,305	0,414	123,809	0,069	29,808	0	139,334
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,89	35,6	59,31	669,44	1,414	12,405	2,234	146,569	0,109	40,258	0	194,334
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,8	6,4	9	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ОБЕД	Сельдь с луком	100	7,9	4	8,5	105,35	0,01	4	1,1	12,4	0	5,6	0	23,2
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	250/15	3,75	6	28,7	167,05	0,15	2,5	0,025	26,25	87,5	23,5	0	120,125
	Голубцы ленивые	250	13,25	20	27,5	340,57	0,225	69	3,725	87,1	4,525	53,275	0	253,675
	Напиток витаминный	200	0,42	0,1	27	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,6	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,3	1	35,6	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	32,52	31,7	153,5	1005,91	0,5	103,5	9,7	188,09	92,065	142,175	0	598,46
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	60	2,86	1,75	25	124,42	0,18	0	0,426	11,412	0,006	5,106	0	27,594
	Кисель	200	0,02	0	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	29	192	0,1	20	0	16	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	6,88	2,75	63,95	353,82	0,28	20	0,446	27,712	0,006	5,106	0	27,594
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,3	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120	12	7,18	10,2	153,05	0,096	3,468	0,876	43,92	428,652	46,092	0	271,644
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,6	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Кукуруза сахарная	100	1,3	0,21	7	33,6	0,04	3,36	0	29,4	0	9,1	0	28,7
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	2,25	7,58	19,8	152,59	0,108	18,036	0,918	70,758	0,036	22,464	0	71,694
ИТОГО ЗА УЖИН		650	20	15,73	86,55	548,74	0,259	26,864	2,344	154,078	428,688	84,656	0	404,538
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3010	94,6	97	390,71	2700,91	2,793	167,369	14,964	1168,449	520,928	330,195	0	1594,926

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	Р, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 13														
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,36	3,6	0,4	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
	Суп молочный с рисом	220	3,11	4,11	28,6	157,03	0,242	2,002	0,308	188,43	0,022	28,622	0	159,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	12	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
	Батон нарезной	80	6	2,32	44	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	52
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,4	19,08	85	560,67	0,612	2,302	1,508	348,23	54,062	57,872	0,88	312,06
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	100	1,37	0,15	22,5	94,4	0,06	5,75	0,92	31,35	1500	33,72	0	56,54
	Свекольник	250/15/25	4	3,55	12	98,1	0,09	17,07	1,62	43,71	241,56	31,92	0	70,8
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,6	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,3	1,2	35,6	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10	77,9	0,02	130	0,3	6,06	0,08	1,6	0	1,6
	Рагу из овощей	180	3,73	3,58	33	174,62	0,09	30,798	1,008	56,574	451,242	28,548	0	62,928
	Биточки, шницели, котлеты	100	11,4	17,73	10	162,22	0,17	0,3	2,56	43,08	0,02	24,62	0	195,85
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	28,06	26,95	149,35	1031,16	0,525	183,918	10,858	225,774	2192,902	174,408	0	578,218
ПОЛДНИК	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	7,78	6,07	14	191,65	0,189	0	0,385	10,836	0,007	4,564	0	24,654
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,3	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	22	94	0,04	20	4,4	32	0	18	0	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	9,4	7,03	59	377,65	0,229	22	4,785	42,836	0,007	22,564	0	46,654
УЖИН	Каша гречневая вязкая	180	4,89	6,88	27,9	189,39	0,09	0	3,078	17,784	0,036	0,45	0	4,05
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	7,12	27,9	0,02	1,16	0,4	7,96	0,38	0,84	0	5,54
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,6	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,75	15,67	1,9	212,43	0,14	0,4	2,29	32,47	40,01	19,32	0	156,49
	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,14	9,3	42	0,04	10,9	1,53	40,33	2,18	23,98	0	46,87
ИТОГО ЗА УЖИН		630	26,28	23,29	72,47	586,22	0,305	12,46	7,848	108,544	42,606	51,59	0	245,45
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3030	92,34	86,35	402,6	2801,7	1,751	224,68	25,079	1549,384	2289,657	366,434	0,88	1562,382

Возрастная категория: Дети с 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 14														
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная	200	5,00	7,00	33,3	215,66	1,1	0,1	0,1	165,22	0,04	33,32	0	215,2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	0,024	0	0,96	15,2	0	10,4	0	52
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,40	32	0	0,8	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	11,33	15,47	94,87	540,66	1,134	1	1,92	187,98	0,08	43,77	0	270,2
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,00	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,00	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	0,125	9,2	2,5	52,35	250	21,25	0	87,375
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	250/15	10,35	10,00	18,56	200,83	0,02	5	0,6	23	0	0	0	0
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,00	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,00	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Хлеб ржаной	100	3,3	1,2	35,6	170,8	0,08	0	3,9	35	0	47	0	158
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	17,94	19,38	17,8	313,11	1	20	1,775	35,85	0,025	50,95	3,5	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	36,71	31,78	126,91	919,88	1,26	62,2	9,725	173,54	250,065	132	3,5	289,835
ПОЛДНИК	Творожная закуска с курагой	200	25,18	14	24,52	319,38	0,48	1,12	1,42	240,14	41,28	33,36	3,4	321,54
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	7,12	27,9	0,02	1,16	0,4	7,96	0,38	0,84	0	5,54
	Плоды свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	28,24	86	0,06	120	0,6	68	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		600	27,28	14,4	59,88	433,28	0,56	122,28	2,42	316,1	41,66	34,2	3,4	327,08
УЖИН	салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом	100	0,67	3,38	7,7	63,1	0,01	3,5	0,53	11,9	0,6	7,05	0	13,45
	Птица в соусе томатном	100	0,49	0,46	7,8	15,94	0,01	1,02	0,16	12,49	125	3,72	0	9,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,6	26,25	117,5	0,015	0	0,55	10	0	7	0	32,5
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,79	7,85	21,7	291,02	0,036	0	1,962	27,738	0,036	0,45	0	4,05
ИТОГО ЗА УЖИН		630	10,99	12,29	82,79	560,62	0,071	4,52	3,242	63,568	125,636	18,22	1,4	59,17
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3110	97,71	85,34	391,85	2697,44	3,365	194,6	17,547	1393,188	417,501	286,19	8,3	1316,285

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 441813b0d5328e4513e73e483ea009ad
Владелец **Понов Владимир Владимирович**
Действителен с 05.09.2022 по 29.11.2023