

СОГЛАСОВАНО

Директор _____



**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 2022 год

	Понедельник день 1	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
	Завтрак												
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	240\10	8,56	11,19	54,29	320,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20
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
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
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
	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:	560	21,81	23,09	90,27	639,28	0,30	14,05	185,31	285,09	289,26	74,30	3,98
	Обед												
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,05	8,78	82,23	0,18	5,43	42,20	44,47	66,75	23,48	2,67
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	250\25	6,54	5,28	17,09	119,45	0,04	3,85	55,69	90,58	106,36	12,38	0,31
294	Котлета рубленая из птицы (с соусом) 80/20	100	10,10	13,10	2,45	97,95	0,00	2,09	149,40	106,98	106,93	14,04	0,50
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
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	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:	955	28,73	28,61	129,03	834,37	0,43	23,97	277,26	405,15	419,13	102,70	5,41
	Полдник												
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	13,40	13,60	47,90	400,80	0,21	9,05	134,00	179,65	171,32	44,90	2,09
			63,94	65,29	267,21	1874,45	0,94	47,07	596,58	869,88	879,71	221,90	11,48

		Пищевые вещества				Энергетичес	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Вторник день 2</i>													
Завтрак													
279	Котлеты любимые (с соусом)	100\50	12,27	11,35	14,82	283,00	0,06	6,99	98,27	182,14	75,00	35,64	1,70
302	Каша гречневая	180	5,52	9,13	36,77	163,85	0,13	2,81	90,16	24,90	107,82	14,64	0,60
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	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
	<i>итого:</i>	580	20,12	20,73	87,39	621,85	0,31	14,73	188,43	283,74	297,72	62,28	3,6
Обед													
49	Салат витаминный	100	2,60	6,02	8,80	95,70	0,15	12,08	91,88	79,57	53,07	32,42	2,47
96	Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	250\25\10	5,38	4,85	11,98	157,25	0,05	5,48	89,50	36,44	29,68	10,98	0,08
226	Рыба отварная	100	12,12	12,69	10,66	69,20	0,08	1,75	88,78	75,65	99,56	19,38	0,02
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,01	132,80	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<i>итого:</i>	965	29,4	30,62	131,40	912,89	0,49	23,7	270,2	382,8	401,7	104,4	5,4
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	5,29	7,90	28,81	199,64	0,08	1,90	72,00	33,49	73,31	17,89	0,36
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<i>итого:</i>	375	11,59	11,50	48,51	382,98	0,20	9,10	115,00	168,38	175,42	39,78	1,87
			61,07	62,84	267,30	1917,72	1,00	47,55	573,59	834,93	874,85	206,42	10,80

<i>Среда день 3</i>		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
395	Вареники с творогом с маслом	240\30	11,00	13,05	45,55	393,75	0,18	8,00	129,13	143,05	107,28	42,00	1,98
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
15	Сыр твердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	6,15	58,50	63,00	52,50	18,75	0,45
	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	20,19	22,15	81,15	669,75	0,30	15,25	187,63	279,65	274,68	72,65	3,61
	<i>Обед</i>												
67	Винегрет овощной	100	3,07	10,03	7,28	125,10	0,05	9,55	107,60	47,07	52,12	24,22	2,23
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
265	Плов с мясом	200	14,42	15,68	37,59	352,00	0,03	1,17	120,00	124,74	170,82	34,66	0,95
305	Напиток из ягод	200	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	10,00	0,00	21,34	33,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	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:	875	29,16	32,21	117,18	943,05	0,46	24,41	314,83	395,71	396,43	104,39	5,40
	<i>Полдник</i>												
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	75	5,06	8,03	27,50	176,00	0,06	0,00	66,00	32,89	68,42	16,50	0,30
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,36	11,63	47,20	359,33	0,17	7,20	109,00	167,78	170,53	38,39	1,81
			60,71	65,99	245,53	1972,13	0,93	46,86	611,45	843,14	841,64	215,43	10,82

<i>Четверг день 4</i>		Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	240/10	8,56	11,19	54,29	320,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	0,36
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
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
	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:	560	21,91	23,09	90,47	646,28	0,30	16,88	185,31	288,19	289,26	74,40	3,76
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокачаной капусты	100	1,30	3,25	6,47	60,40	0,13	6,80	80,00	80,42	77,60	25,45	3,32
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	250/25	5,49	5,28	14,04	143,25	0,05	2,88	53,63	80,88	109,04	22,75	0,94
259	Бефстроганов (в соусе) 50/50	100	16,20	16,78	33,58	305,00	0,12	3,66	73,52	98,57	70,25	4,69	0,22
310	Картофель отварной	180	3,43	5,16	27,61	170,82	0,02	5,76	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 ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	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:	955	28,77	30,82	126,74	902,07	0,44	23,22	302,64	413,13	419,54	104,78	5,85
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	13,40	13,60	47,90	400,80	0,21	9,05	134,00	179,65	171,32	44,90	2,09
			64,08	67,50	265,11	1949,15	0,94	49,15	621,95	880,96	880,12	224,08	11,70

Пятница день 5		Пищевые вещества				Энергетичес	Витамины			Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
243	Сосиска отварная (с соусом)	100	6,85	8,50	18,60	176,00	0,14	8,20	110,95	117,00	68,00	15,66	1,08
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
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
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	20,32	20,05	84,88	618,14	0,30	15,00	180	265,54	286,29	65,72	3,6
Обед													
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	3,40	40,75	68,90	75,65	16,25	2,62
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	250\25\10	10,00	10,63	33,75	178,93	0,04	2,10	90,23	80,16	63,26	6,50	0,41
227	Рыба припущенная	100	9,84	7,96	0,00	128,00	0,02	0,51	48,00	49,72	95,68	19,84	0,43
312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	23,58	219,60	0,06	4,99	105,90	90,96	114,71	19,50	0,46
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	965	29,98	32,00	128,94	918,23	0,49	23,60	284,88	419,92	420,00	89,23	5,47
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	5,29	7,90	28,81	199,64	0,08	1,90	72,00	33,49	73,31	17,89	0,36
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,59	11,50	48,51	382,98	0,20	9,10	115,00	168,38	175,42	39,78	1,87
			61,90	63,54	262,34	1919,34	0,98	47,70	579,80	853,84	881,71	194,73	10,94

	Суббота день 6	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (млг)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
		Завтрак											
204	Омлет натуральный с зел горошком 150/50	200	8,94	13,78	40,00	268,75	0,06	5,00	140,31	41,88	85,38	25,88	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	50,78	83,00	14,00	0,13
	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
	Кисломолочный продукт	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,19	91,11	16,89	1,24
	итого:	650	20,95	20,77	91,42	633,68	0,34	16,00	200,31	283,35	291,99	67,26	3,62
		Обед											
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	4,27	86,30	0,02	7,12	99,33	88,63	84,80	20,75	2,08
99	Суп крестьянский с крупой (с мясом и сметаной)	250\25\20	6,33	11,13	10,00	127,75	0,01	3,84	93,13	71,06	56,60	13,44	0,54
262	Сердце тушеное в соусе	120	11,64	6,18	2,85	122,00	0,12	5,67	95,94	52,04	76,52	15,48	0,04
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 ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	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:	995	28,94	31,65	126,87	921,99	0,44	24,45	288,40	418,57	419,42	93,68	5,4
		Полдник											
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	75	5,06	8,03	27,50	176,00	0,06	0,00	66,00	32,89	68,42	16,50	0,30
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,36	11,63	47,20	359,33	0,17	7,20	109,00	167,78	170,53	38,39	1,81
			61,24	64,05	265,49	1915,01	0,94	47,65	597,71	869,70	881,94	199,34	10,82

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	8,56	11,19	54,29	320,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20
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
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
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
	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:	560	21,81	23,09	90,27	639,28	0,30	14,05	185,31	285,09	289,26	74,30	3,98
<i>Обед</i>													
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,05	8,78	82,23	0,18	5,43	42,20	44,47	66,75	23,48	2,67
112	Суп картофельный с сайрой	250\25	6,38	6,53	9,06	134,00	0,01	3,85	120,69	55,63	72,16	7,25	0,56
290	Птица тушеная в соусе 80/20	100	10,86	12,45	9,21	156,83	0,02	2,05	81,92	156,02	110,06	18,91	0,27
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
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	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:	955	29,33	31,11	127,77	907,80	0,49	23,93	274,79	419,23	388,07	102,44	5,6
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	13,40	13,60	47,90	400,80	0,21	9,05	134,00	179,65	171,32	44,90	2,09
			64,54	67,79	265,94	1947,88	1,00	47,03	594,10	883,97	848,64	221,64	11,66

<i>Вторник день 8</i>		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
Наименование блюда		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
291	Плов из птицы	250	18,00	22,00	46,50	421,88	0,16	13,00	212,50	208,01	166,66	54,38	2,16
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	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
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,01	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
	<i>итого:</i>	550	20,68	22,30	83,25	602,88	0,29	17,38	212,50	293,21	296,56	73,38	3,67
<i>Обед</i>													
49	Салат витаминный	100	2,60	6,02	8,80	95,70	0,15	12,08	91,88	79,57	53,07	32,42	2,47
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
279	Котлеты любимые (с соусом)	100\50	12,27	11,35	14,82	283,00	0,06	6,99	98,27	182,14	75,00	35,64	1,70
302	Каша гречневая	180	5,52	9,13	36,77	163,85	0,13	2,81	90,16	24,90	107,82	14,64	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,01	132,80	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<i>итого:</i>	1005	29,84	32,54	113,40	925,10	0,49	24,25	357,54	417,99	374,05	102,49	6,3
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	5,29	7,90	28,81	199,64	0,08	1,90	72,00	33,49	73,31	17,89	0,36
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<i>итого:</i>	375	11,59	11,50	48,51	382,98	0,20	9,10	115,00	168,38	175,42	39,78	1,87
			62,12	66,33	245,16	1910,95	0,98	50,73	685,04	879,58	846,03	215,64	11,83

Среда день 9		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
395	Вареники с картофелем с маслом	230/20	6,12	8,70	32,06	290,65	0,12	2,70	85,00	93,24	104,45	26,60	1,98
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	50,78	83,00	14,00	0,13
15	Сыр твердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	6,15	48,50	63,00	52,50	18,75	0,45
	Хлеб пшеничный	70	2,84	0,35	28,84	154,00	0,16	0,14	0,00	87,50	45,50	14,70	1,26
	итого:	550	20,00	21,44	81,82	671,25	0,33	17,29	153,50	294,52	285,45	74,05	3,82
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	100	3,07	10,03	7,28	125,10	0,05	9,55	107,60	47,07	52,12	24,22	2,23
88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	5,51	5,01	10,40	139,75	0,03	0,24	87,23	86,56	111,25	20,08	0,04
259	Жаркое по-домашнему	200	16,02	16,10	32,66	346,29	0,03	0,18	84,02	135,51	175,14	23,65	0,93
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	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:	870	28,99	31,82	119,38	943,74	0,45	22,57	278,85	399,32	409,21	95,08	5,94
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	75	5,06	8,03	27,50	176,00	0,06	0,00	66,00	32,89	68,42	16,50	0,30
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,36	11,63	47,20	359,33	0,17	7,20	109,00	167,78	170,53	38,39	1,81
			60,35	64,89	248,40	1974,32	0,95	47,06	541,35	861,62	865,19	207,52	11,58

Четверг день 10		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	240/10	8,56	11,19	54,29	350,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	0,36
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
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
	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:		560	21,91	23,09	90,47	676,28	0,30	16,88	185,31	288,19	289,26	74,40	3,76

Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,30	3,25	6,47	60,40	0,13	6,80	80,00	80,42	77,60	25,45	3,32
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	250/25/10	10,00	10,63	33,75	178,93	0,04	2,10	90,23	80,16	63,26	6,50	0,41
259	Гуляш из мяса (с соусом) 50/50	100	11,42	10,95	14,66	282,00	0,09	0,06	121,10	126,01	89,18	30,69	0,15
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
305	Напиток из ягод	200	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	11,80	0,00	21,34	33,44	1,44	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	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:		965	29,97	31,82	132,99	977,47	0,49	24,12	291,33	414,26	418,48	89,60	5,78
Полдник													
	Хлебулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
итого:		375	13,40	13,60	47,90	400,80	0,21	9,05	134,00	179,65	171,32	44,90	2,09
			65,28	68,51	271,36	2054,55	1,00	50,05	610,64	882,10	879,06	208,90	11,63

Пятница день 11		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
243	Сосиска отварная (с соусом) 50/50	100	6,85	8,50	18,60	176,00	0,14	8,20	110,95	117,00	68,00	15,66	1,08
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
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
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	20,32	20,05	84,88	618,14	0,30	15,00	179,93	265,54	286,29	65,72	3,6
Обед													
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	3,40	40,75	68,90	75,65	16,25	2,62
82	Суп картофельный с гречкой (с мясом)	250\25	10,00	10,63	33,75	166,43	0,04	2,10	90,23	80,16	63,21	7,50	0,41
227	Рыба припущенная	100	9,84	7,96	0,00	128,00	0,02	0,51	48,00	49,72	95,68	19,84	0,43
312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	23,58	219,60	0,06	4,99	105,90	90,96	114,71	19,50	0,46
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	955	29,98	32,00	128,94	905,73	0,49	23,60	284,88	419,92	419,95	90,23	5,47
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	5,29	7,90	28,81	199,64	0,08	1,90	72,00	33,49	73,31	17,89	0,36
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,59	11,50	48,51	382,98	0,20	9,10	115,00	168,38	175,42	39,78	1,87
			61,90	63,54	262,34	1906,84	0,98	47,70	579,80	853,84	881,66	195,73	10,94

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	Запеканка из творога с морковью со сгущ. молоком	180/20	6,93	10,33	33,33	246,67	0,05	4,67	119,97	47,71	57,01	27,87	1,36
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	8,59	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
	Кисломолочный продукт	200	5,90	6,00	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	0,88
	итого:	650	18,03	19,26	79,78	593,60	0,34	15,96	184,37	261,32	244,87	64,60	3,62
Обед													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	4,27	86,30	0,02	7,12	99,33	88,63	84,80	20,75	2,08
99	Борщ с фасолью и картофелем (с мясом и сметаной)	250\25\20	6,33	11,13	13,75	160,00	0,01	5,73	80,63	71,06	56,60	14,69	1,04
261	Печень тушеная в соусе	120	10,11	7,76	3,81	139,11	0,10	4,63	76,29	70,54	105,92	14,76	0,44
309	Капуста тушеная	180	6,60	5,40	31,68	178,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	22,06	0,19
	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	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	995	29,64	32,19	126,46	909,55	0,41	21,70	286,22	417,18	396,01	102,25	5,45
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	75	5,06	8,03	27,50	176,00	0,06	0,00	66,00	32,89	68,42	16,50	0,50
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	375	11,36	11,63	47,20	359,33	0,17	7,20	109,00	167,78	170,53	38,39	2,01
			59,03	63,08	253,44	1862,48	0,91	44,85	579,60	846,27	811,42	205,24	11,08