

Согласовано:

Директор школы



Утверждаю:

Директор ООО кафе «Парус»

Р.Е. Миронов



Примерное двухнедельное меню для питания детей в МБОУ СОШ г.Зеленогорска
возрастной категории 12 лет и старше.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий Общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
ГОУ ВПО Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера. Уральский региональный центр питания 2008г.
- Сборник технических нормативов, рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с. ISBN 978-5-905170-75-1
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. ООО Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера Минздрава России. Пермь 2018г.

Разработал технолог ООО кафе Парус Кулешова О.П.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД /12 лет и старше/

Неделя: Первая

День 1 (понедельник)

Неделя: Первая				День 1 (понедельник)													
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда.			Масса порции.	Пищев.вещества (г.)			Эн./Цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минерал.вещества (мг.)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 12 лет и старше.																	
366/08 г.	Сыр	(порц.)			15	4,5	5,7	0	74,6	0,067	0,12	0,033	0,08	140	140	6,6	0,16
223/18 г.	Каша пшенная вязкая				200	8,65	7,85	37,23	254,2	0,19	1,36	39,8	0,2	141,5	208,87	55,3	1,45
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный				30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
269/08 г.	Какао с молоком				200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
82/18 г.	Фрукты свежие				100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:					575	21,64	18,51	99,68	656,32	0,774	9,78	39,853	3,04	442,14	536,12	115,95	6,14
Обед 12 лет и старше																	
45/08 г.	Суп картофельный с бобовыми				250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
294/17 г.	Котлеты рубленые из птицы				100	16,73	16,08	15,62	274,4	0,19	0,86	51,62	0	57,37	76,78	21,3	3,47
256/18 г.	Макаронные изделия отварные				180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,067	0	41,18	1,01	16,55	54,46	10,64	1,3
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.		(огурец)		100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9
496/18 г.	Напиток из шиповника				200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный				30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:					900	32,31	21,52	117,93	846,61	0,525	114,27	93,18	3,14	140,35	292,66	97,36	8,69
Итого за день:					1475	53,95	40,03	217,61	1502,93	1,299	124,05	133,03	6,18	582,49	828,78	213,31	8,69

Неделя: Первая

День 2 (вторник)

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 12 лет и старше.																
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
132/08 г.	Омлет натуральный			200	17,91	27,8	4,68	340,13	0,123	1,02	0,4	0,9	164,78	312,1	25,7	3,22
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
294/08 г	Чай с лимоном			200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				570	22,8	36,09	56,63	641,35	0,24	10,82	0,45	3,76	209,63	396,24	55,39	7,24
Обед 12 лет и старше																
88/17 г.	Щи из свежей капусты с картофелем			250	1,77	4,95	7,9	92,25	0,06	15,77	0	0	49,25	49	22,1	0,8
321/18 г.	Мясо тушеное			100	15,3	17,4	2,3	227	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	2,37
219/08 г.	Каша гречневая рассыпчатая			180	10,48	6,52	54	316,56	0,29	0	0,036	0,58	18	197,24	118,03	3,96
229/08 г.	Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.			100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,9	0,05	0,22	21,8	67,6	22,9	0,76
279/08	Компот из крыжовника или смородины черной			200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	9	0,01	0,15	7,05	8,4	2,7	0,29
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:				900	36,07	32,94	120,9	940,86	0,608	35,97	0,096	4,41	130,4	553,14	207,83	9,79
Итого за день:				1470	58,87	69,03	177,53	1582,2	0,848	46,79	0,546	8,17	340,03	949,38	263,2	17,03

Неделя: Первая

День 3 (среда)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Завтрак 12 лет и старше.

363/08 г.	Колбаса вареная	(порц.)		20	6	9	0	105	0,013	0	0	0,08	4,6	41,8	4,2
177/17 г.	Каша из смеси круп с изюмом			200	10,19	10,84	40,29	299,47	0,19	1,17	79	0	154,44	251,03	84,59
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком			200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	2	16,1	11	9
Итого за завтрак:				580	22,31	22,47	94,14	667,39	0,34	8,82	79,01	2,88	258,63	419,39	127,09

Обед 12 лет и старше.

37/08 г.	Борщ с капустой и картофелем			250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	1,2	0,29	0,7	29,5	156,81	23,6
202/08 г.	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)			120	12,82	18,94	13,22	274,5	0,1	2,1	0,16	0,88	83	201,58	29,72
241/08 г.	Картофельное пюре			180	3,84	7,27	27,96	192,55	1,62	6,47	0,054	0,22	47,95	105,66	33,4
248/08 г.	Овощи отварные/подгарн. (морковь)			100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79
283/08 г.	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1
Итого за обед:				920	25,32	37,33	117,72	911,37	1,928	35,97	0,714	4,5	286,53	617,59	156,24
Итого за день:				1500	47,63	59,8	211,86	1578,76	2,268	44,79	79,724	7,38	545,16	1037	283,33

Неделя: Первая

День 4 (четверг)

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<u>Завтрак 12 лет и старше.</u>																
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		15	0,15	10,88	0,21	99	0	0	0,075	0,15	3,6	4,5	0,075	0,03
124/08 г.	Макароны, запеченные с сыром			220	7,26	11,32	39,93	311,83	0,19	0,14	0,12	1,54	207,24	192,83	40,04	2,06
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
300/08 г.	Чай с сахаром			200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				595	12,25	23,23	88,68	633,07	0,307	7,14	0,195	2,64	249,63	276,43	68,545	5,98
<u>Обед 12 лет и старше.</u>																
97/17 г.	Суп картофельный			250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12	0	0,26	30,45	77,73	31,4	1,2
367/18 г.	Птица в соусе с томатом			120	16,89	18,36	3,84	246,96	0,036	1,29	115,68	0,72	29,6	83,04	21,69	1,52
225/08 г.	Рис припущенный			180	4,46	6,54	45,32	258,07	0,054	0	0,036	3,24	6,91	95,58	31,09	0,62
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(помидор)		100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9
494/18 г.	Компот из плодов или ягод сушеных			200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:				920	30,17	28,65	119,75	867,03	0,378	38,39	115,856	5,88	119,46	366,15	128,18	6,75
Итого за день:				1515	42,42	51,88	208,43	1500,1	0,685	45,53	116,05	8,52	369,09	642,58	196,73	12,73

Неделя: Первая

День 5 (пятница)

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 12 лет и старше.																	
366/08 г.	Сыр	(порц.)			15	4,5	5,7	0	74,6	0,067	0,12	0,033	0,08	140	14	6,6	0,16
220/18 г.	Каша ячневая вязкая				200	7,55	6,95	33,4	226,4	0,12	1,44	41	0,72	170,21	249,28	37,23	0,93
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный				30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
269/08 г.	Какао с молоком				200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
82/18 г.	Фрукты свежие				100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:					575	20,54	17,61	95,85	628,52	0,704	9,86	41,053	1,76	470,85	450,53	97,88	5,62
Обед 12 лет и старше.																	
99/17 г.	Суп из овощей				250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78
373/18 г.	Котлеты "Нежные"				120	22,68	15,72	8,64	267,6	0,17	1,92	106,3	3,9	242,76	232,3	38,88	1,89
310/17 г.	Картофель отварной				200	3,81	5,76	30,69	198,8	2	28	0	0	19,5	106,3	39,1	1,53
248/08 г.	Овощи отварные/подгарн.	(свекла)			100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79	0,68
284/08 г.	Компот из яблок и лимон				200	0,25	0,2	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой				40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный				30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:					940	34,53	31,13	111,67	885,14	2,388	73,08	106,33	5,03	385,09	503,93	141,56	7,69
Итого за день:					1515	55,07	48,74	207,52	1513,66	3,092	82,94	147,38	6,79	855,94	954,46	239,44	13,31

Неделя: Вторая

День 6 (понедельник)

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 12 лет и старше.																
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		15	0,15	10,88	0,21	99	0	0	0,075	0,15	3,6	4,5	0,075	0,03
217/18 г.	Каша рисовая вязкая			200	6,24	6,83	37,12	234,8	0,059	1,44	41,04	0,23	138,9	165,3	37,23	0,15
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
466/18 г.	Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,2	15,2	0,08	105	70,7	11,6	0,07
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				575	13,71	21,94	92,83	622,4	0,196	8,64	56,315	1,41	283,7	318,1	76,205	3,96
Обед 12 лет и старше.																
123/18 г.	Суп с рыбными консервами			250	8,75	11,4	13,47	191,5	0,09	7,95	15	0,23	31,15	152,53	34,72	1,14
347/18 г.	Котлеты "Школьные"			120	17,64	13,32	15,24	252	0,17	0,9	29,64	0,6	57,7	177,5	24,7	2,58
228/08 г.	Макаронные изделия отварные с овощами			180	6,47	7,08	41,08	253,87	0,13	4,9	0,43	1,15	28,72	86,98	31,97	1,68
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(огурец)		100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9
498/18 г.	Напиток брусничный			200	0,1	0,1	10,9	45	0	0,7	0	0,2	5,4	3	1,3	0,11
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:				920	38,84	32,71	115,61	909,37	0,548	39,45	45,21	3,74	159,07	519,11	132,39	8,02
Итого за день:				1495	52,55	54,65	208,44	1531,77	0,744	48,09	101,53	5,15	442,77	837,21	208,6	11,98

Неделя: Вторая

День 7 (вторник)

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 12 лет и старше.																
366/08 г.	Сыр	(порц.)		10	3	3,8	0	49,73	0,045	0,8	0,022	0,05	93,3	93,3	4,4	0,11
153/08 г.	Пудинг творожный запеченный			200	24,26	8,31	39,75	331	0,1	0,7	0,08	0,61	218,56	207,13	39,61	1,89
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
296/08 г.	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				570	33,38	14,74	93,64	643,88	0,275	9,11	0,115	1,61	406,86	421,63	64,94	4,79
Обед с 12 лет и старше.																
104/17 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	9,17	6,79	15,65	174,6	0,14	11,25	7	0	37,23	144,9	40,94	1,69
166/08 г.	Рыба, запеченная в омлете			120	22,01	13,7	6,62	237,8	0,14	0,63	0,1	5,17	59,7	301,9	38,7	1,44
241/08 г.	Картофельное пюре			180	3,84	7,27	27,96	192,55	1,62	6,47	0,054	0,22	47,95	105,66	33,4	1,21
229/08 г.	Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.			100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,9	0,05	0,22	21,8	67,6	22,9	0,76
491/18 г.	Компот из ягод замороженных (вишня)			200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:				920	43,43	31,86	99,54	879,83	2,128	45,75	7,204	6,57	196,28	699,56	161,74	7
Итого за день:				1490	76,81	46,6	99,54	1523,71	2,403	54,86	7,319	8,18	603,14	1121,2	226,7	11,79

Неделя: Вторая

День 8 (среда)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Завтрак 12 лет и старше.

363/08 г.	Колбаса вареная	(порц.)		20	6	9	0	105	0,013	0	0	0,08	4,6	41,8	4,2	0,69
214/18 г.	Каша манная вязкая			200	7,72	6,82	35,96	236,2	0,09	1,44	4,2	0,72	144,3	137,6	23,39	0,59
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
269/08 г.	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				580	22,21	20,78	98,41	668,72	0,62	9,74	4,22	1,76	309,5	366,65	81,64	5,81

Обед 12 лет и старше.

110/18 г.	Солянка сборная мясная			250	7,33	9,53	2,75	126	0,045	1,9	20	0,38	30,95	90,55	19,05	1,47
208/08 г.	Кнели из кур с рисом			120	17,89	20,31	8,27	287,4	0,068	1,67	0,1	0,6	18,12	169,46	21,24	1,59
256/18 г.	Макаронные изделия отварные			180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,067	0	41,18	1,01	16,55	54,46	10,64	1,3
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(помидор)		100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9
488/18 г.	Компот из апельсинов с яблоками			200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшен.			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:				920	38,56	31,49	98,32	884,82	0,358	37,67	61,42	3,75	120,82	425,77	98,63	7,8
Итого за день:				1500	60,77	52,27	196,73	1553,5	0,978	47,41	65,64	5,51	430,32	792,42	180,27	13,61

Неделя: Вторая

День 9 (четверг)

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 12 лет и старше.																
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
135/08 г.	Омлет с колбасой или сосисками			200	10,66	32,66	3,8	350,6	0,156	0,75	0,34	0,9	137,18	292,5	26,5	3,05
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
300/08 г.	Чай с сахаром			200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				570	15,6	40,94	52,48	638,84	0,273	7,75	0,39	1,95	178,37	374,6	54,98	6,96
Обед 12 лет и старше.																
95/17 г.	Рассольник домашний			250	2,09	5,09	12,69	114,5	0,065	13,12	0	0	39,75	65,83	28,07	1,08
330/18 г.	Плов из отварной говядины			280	20,16	20,84	47,26	456,98	0,068	0,22	0	5,72	24,76	237,32	59,24	2,18
157/18 г.	Овощи консерв.отварные/подг.(кукуруза)			100	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,64
283/08 г.	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:				900	30,89	30,44	124,76	905,27	0,341	16,56	19,18	8,51	155,21	477,88	157,94	6,53
Итого за день:				1470	46,49	71,38	177,24	1544,11	0,614	24,31	19,57	10,46	333,58	852,48	212,92	13,49

Неделя: Вторая

День 10 (пятница)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Завтрак 12 лет и старше.

7/17 г.	Бутерброды горячие с сыром		50	6,03	3,67	14,84	117	0,06	0,06	31,5	0	150	90	8,25
102/08 г.	Каша "Дружба"		200	6,39	8,13	34,24	235,23	0	1,33	0,04	0,15	130,13	140	30,67
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком		200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11
82/18 г.	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9
Итого за завтрак:			600	17,78	14,35	98,01	591,75	0,184	9,04	31,55	1,04	377,72	350,06	75,82

Обед 12 лет и старше.

103/17 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	0,4	29,2	67,58	27,28
212/08 г.	Птица отварная		115	29,92	29,92	1,6	398,6	0,11	1,49	0,21	0,86	29,7	260,3	29,8
241/08 г.	Картофельное пюре		180	3,84	7,27	27,96	192,55	1,62	6,47	0,054	0,22	47,95	105,66	33,4
50/18 г.	Икра кабачковая/подгарн.		100	1,3	4,3	4,3	60	0,3	7,1	0	2,4	28,9	29,2	15,7
497/18 г.	Напиток клюквенный		200	0,1	0,04	9,9	41	0	3	0	0,2	3,4	2,2	3
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1
Итого за обед:			915	42,93	45,08	92,84	963,4	2,238	26,31	0,264	4,94	161,25	538,04	128,88
Итого за день:			1515	60,71	59,43	190,85	1555,15	2,422	35,35	31,814	5,98	538,97	888,1	204,7
Среднее значение за период:			1488,5	55,53	55,38	189,58	1538,59	1,61	55,41	70,460	7,69	495,94	923,92	241,37

Показатели пищевой и энергетической ценности 12 лет и старше.

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Эн./Цен. (ккал.)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
День 1	1475,00	53,95	40,03	217,61	1502,93
День 2	1430,00	58,87	69,03	177,53	1582,20
День 3	1500,00	47,63	59,80	211,86	1578,76
День 4	1495,00	42,42	51,88	208,43	1500,10
День 5	1515,00	55,07	48,74	207,52	1513,66
День 6	1495,00	52,55	54,65	208,44	1531,77
День 7	1490,00	76,81	46,60	99,54	1523,71
День 8	1500,00	60,77	52,27	196,73	1553,50
День 9	1470,00	46,49	71,38	177,24	1544,11
День 10	1515,00	60,71	59,43	190,85	1555,15
Итого: за 10 дней	14885,00	555,27	553,81	1895,75	15385,89
Среднее значение за период:	1488,50	55,53	55,38	189,58	1538,59