



« 14 » 10 2016 г. Петрова И.А.



« 25 » 10 2015 г. Носарева О.В.

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
ИНТЕРНАТ
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Осень-зима)

4

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пищ. вещества (г/п)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Черная икра

Потребление

Полное питание															
Вариант:		250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,5	44,28	1,12	
1	22/7/2021	Каши ячменные вязкие	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
2	76/2021	Суп (борщевый)	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3	457/2021	Чай с сахаром	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	3,2	7	0,6
4		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5		Хлеб ржаной-пшеничный	555	20,17	15,93	89,22	584,8	0,6	1,72	185,76	298,14	402,73	483,2	78,93	3,54
Итого за завтрак:															

Обед

Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

поддник

поддиск																	
1.	Идет 2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	36,3	6,3	0,07		
2.		Булочные изделия (булочки "Васюшката")	100	6,14	18,8	34,4	330,66	0,06	0	141,2	0,94	29,74	71,34	14,94	1,12		

ужин:

УНИК:		100	3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	74,3	21	1,27									
1	32/2021	Салат из свежих с сыром	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55								
2	268/2021	Омлет картофельный	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87								
3	459/2021	Чай с лимоном	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6								
4		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75								
5		Хлеб ржаной-пшеничный																					

ужин 2

умень 2	470/2021	Кисломолочный напиток (Кефир)												
1.		200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
			87,48	106,3	315,7	2579,9	2	17,95	876,38	306,34	1139,42	1626,89	309,24	16,52

2

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Липиды (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg		Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15		16	

Вопросы

Задача:																		
1.	234/2021	Каши из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250/5	8,91	10,55	36,25	275,65	0,21	1,89	52,99	0,67		196,79	256,99	69,16		1,55	
3.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов с витамином	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4		20,1	19,2	14,4		0,69	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		10	32	7		0,6	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,26	0	0	0		19,14	88,4	26,9		1,5	
		Итого за завтрак:	555	17,19	11,59	107,19	608,05	1,04	2,09	52,99	1,07		246,03	396,59	117,46		4,34	

Обед:

1.	42/2021	Омлет из картофеля (с салатом из свежих овощей)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68		8,4	30,6	10,2		0,42	
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23		30,5	146,5	32,25		1,02	
3.	TV 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71		24,19	111,34	22,72		1,02	
4.	256/2021	Мясные котлеты отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9		14,4	54	9		1,36	
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04		3,4	2,1	1,7		0,46	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		10	32	7		0,6	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0		9,57	44,2	13,45		0,75	
		Итого за обед:	885	33,82	34,47	107,97	887,22	0,71	12,3	62,8	3,56		100,46	420,74	96,32		5,53	

Полдник

1.	501/2021	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2		14	14	8		2,8	
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Маринка")	100	8,5	11,3	69,7	414	0,12	0	65	0		41	87	15		1	

Ужин:

1.	TV 031	Грибы из мяса птицы с соусом томатным	120	11,25	15,52	8,34	218,43	0,05	0,84	10,03	0,56		28,09	89,84	13,87		1,02	
2.	213/2021	Каши гречневая ячневая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4		104,04	200,34	99,9		3,08	
3.	497/2021	Паштет из печени	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2		3	2	2,9		0,15	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		10	32	7		0,6	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,26	0	0	0		19,14	88,4	26,9		1,5	
1.	460/2021	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0		59,1	45,9	10,5		0,87	

		Итого за день:	89,17	82,27	414,62	2777,16	2,95	21,17	234,7	5,99	624,86	1376,81	397,85	20,89				
--	--	-----------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	---------	--------	-------	--	--	--	--

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Видов (гр)	Иные вещества (гр)				Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевода	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Смета

Заправка:															
1	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2	484/2021	Кисель и концентрат витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за заправку:	555	14,1	9,05	105,87	567,13	0,89	1,67	49,51	0,2	192,01	300,1	70,72	2,29

Обед:																
1.	1/2021	Омлетная подфаршировка (салат из капусты белокочанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	
2.	100/2021	Рисосыльные Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86	
3.	ТУ584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,11	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18	
4.	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99	
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,2	4,2	0,82	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого:	955	26,54	27,23	100,5	764,02	1,18	29,27	46,02	6,14	188,72	532,87	146	6,48	

полдник															
1.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
2.		Бульонные изделия (С/добр "Выборская")	100	8	2,8	47,8	248	0,1	0	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,84

ужин															
1.	356/2021	Печень по-Сургановски	120	23,4	11,28	9,12	231,6	0,96	4,8	588,8	2,76	32,4	327,6	21,6	7,8
2.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
3.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2 :															
1.	470/2021	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0
		Итого за день:		93,08	62,44	387,19	2505,55	4,11	38,34	6075,83	11,62	742,27	1601,47	339,72	22,53

№ рецепта по сбору	Наименование биопрепарата	Выход (г/л)	Пищевые вещества (г/л)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Число

Завтрак:																					
1	21/6/2021	Каша перловая вареная молочная	250/5	8,16	8,21	41,55	273,66	0,09	0,8	48,01	0,65	154,74	271,92	37,07	1,12						
3	7/6/2021	Сыр (порезанный)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2						
4	4/6/2021	Кефирный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07						
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
6		Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						
Итого за завтрак:			550	19,79	15,6	91,67	591,76	0,56	1,22	167,71	0,73	377,41	468,82	71,82	2,74						

Обед:																					
1	4/7/2021	Омлет из курицы (вареный)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47						
2	10/4/2021	Шницель из свинины с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64						
3	7/6/2021	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1						
4	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08						
5	4/5/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87						
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
7		Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5						
Итого за обед:			920	29,24	29,43	106,4	812,64	1,1	14,44	44,41	4,97	234,13	480,84	181,33	8,16						

ПОЛДНИК:															
1.		Кондитерские изделия (печенье "Успенские лаваш")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8
2.	4/9/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15
УЖИН:															
1.	7/6/2021	Творог с фруктами и сметаной	120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91
2.	3/8/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,12
3.	4/5/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

Ужин 2:															
1.	4/6/2021	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19
Итого за день:			84,47	81,31	403,32	2698,24	2,76	19,94	404,62	9,49	942,98	1542,85	402,83	15,99	

№ по списку	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/р)	Липиды (г/р)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Питание

Завтрак:

1	23.5/2021	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	9,28	9,25	44,3	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49						
2	79/2021	Мясно сливочное (порridge)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0						
3	439/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87						
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						
Итого за завтрак:			550	15,51	20,9	92,72	626,09	0,68	2,62	54,51	0,24	191,78	313,13	83,66	3,71						

Обед:

1.	148/2021	Омлет под фаршировкой (Помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31						
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1						
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75						
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26						
5	164/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07						
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75						
Итого за обед:			890	26,59	23,25	100,94	724,39	0,63	11	57,3	3,8	145,35	311,63	83,83	4,84						

полдник:

1.	501/2021	Сок фруктовый	200		1	0,2	20,2		86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
2.		Мучные изделия (Баранки)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6						

ужин:

1	333/2021	Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	120	7,83	10,46	4,75	144,95	0,04	2,93	23,3	0,31	20,3	90,75	16,85	1,27						
2	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99						
3	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69						
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,36	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5						

ужин 2

1	470/2021	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2						
---	----------	-------------------------------	-----	-----	---	---	-----	------	-----	------	---	-------	-------	------	-----	--	--	--	--	--	--

Итого за день:			80,27	68,81	347,95	2332,83	1,88	26,47	211,21	5,13	715,33	1163,51	314,64	17,7							
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	---------	--------	------	--	--	--	--	--	--	--

№/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пищ. вещества (г/п)				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Поместьяник

Второй десерт

Завтрак:														
	Каша "Аржака"	250/5	6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
1	22/9/2021	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
2	76/2021	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3	46/4/2021	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5	Хлеб ржано-пшеничный	550	17,8	15,6	84,45	555,06	0,58	2,06	168,71	0,25	384,38	371,05	72,81	2,17
Итого за завтрак														

Обед:															
1	148/2021	Омлетная подфаршировка (Омлетная свежая)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
2	104/2021	Пти из свежей капусты с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
3	17/031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4	213/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за обед:			915	28,6	25,77	103,38	764,44	1,1	11,82	44,41	3,33	228,21	472,42	178,19	7,95
Полдник:															
186/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46	
		100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8	

Ужин:		100	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93												
1	Салат "Витаминный"	150/50	27,3	12,2	54,6	436,5	0,11	0,8	82,5	1,3	371	421,5	48,5	1,08												
2	Сырники из творожной массы запеченные со слив. молоком	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87												
3	Чай с лимоном	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6												
4	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5												
Итого за ужин:																										

Ужин 2:		200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2												
1	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)																									
Итого за день:			95,18	81,61	395,87	2715,4	2,83	30,68	455,72	7,34	1321,83	1672,17	396,2	16,56												

[illegible]

Вторник

Заключение

1	21.6.2021	Каша перловая, вязкая, молочная	250/5	8,36	8,21	41,55	273,66	0,09	0,8	48,01	0,65	154,74	271,92	37,07	1,12
2	48.10.2021	Кефир и в концентратах выпиты	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	555	12,4	8,61	83,15	463,06	0,15	0,8	48,01	0,65	168,14	309,22	44,07	1,74

Обер:

1	47/2021	Общая продукция (Витасет овощей)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с грибами	25015	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	75,25	24,25	0,68
3	17/584	Тертые рыбные и мясные с соусом томатным	1209	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,35	136,25	39,5	0,91	0,91
4	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	925	27,4	22,56	139,76	876,64	1,01	8,95	58,9	5,95	181,09	474,74	155,43	4,91

Итого за обеда:

по датчик:															
1	5/01/2021	Сок. Фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,2
2		Булочные изделия (Булочки, хлебобулочные со сгущ. молоком)	100	8	2,8	47,8	248	0,1	0	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,8

Yoon:

1	19.030	Количество изголовья/длина с соусом тонетти	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02
2	21.9.2021	Капша греческого вялена	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,34	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
3	457/2021	Чаша с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	7,7	0	10	32	4,2	0,82
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,26	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

YUKM 2:

Year	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100	2101	2102	2103	2104	2105	2106	2107	2108	2109	2110	2111	2112	2113	2114	2115	2116	2117	2118	2119	2120	2121	2122	2123	2124	2125	2126	2127	2128	2129	2130	2131	2132	2133	2134	2135	2136	2137	2138	2139	2140	2141	2142	2143	2144	2145	2146	2147	2148	2149	2150	2151	2152	2153	2154	2155	2156	2157	2158	2159	2160	2161	2162	2163	2164	2165	2166	2167	2168	2169	2170	2171	2172	2173	2174	2175	2176	2177	2178	2179	2180	2181	2182	2183	2184	2185	2186	2187	2188	2189	2190	2191	2192	2193	2194	2195	2196	2197	2198	2199	2200	2201	2202	2203	2204	2205	2206	2207	2208	2209	2210	2211	2212	2213	2214	2215	2216	2217	2218	2219	2220	2221	2222	2223	2224	2225	2226	2227	2228	2229	2230	2231	2232	2233	2234	2235	2236	2237	2238	2239	2240	2241	2242	2243	2244	2245	2246	2247	2248	2249	2250	2251	2252	2253	2254	2255	2256	2257	2258	2259	2260	2261	2262	2263	2264	2265	2266	2267	2268	2269	2270	2271	2272	2273	2274	2275	2276	2277	2278	2279	2280	2281	2282	2283	2284	2285	2286	2287	2288	2289	2290	2291	2292	2293	2294	2295	2296	2297	2298	2299	2300	2301	2302	2303	2304	2305	2306	2307	2308	2309	2310	2311	2312	2313	2314	2315	2316	2317	2318	2319	2320	2321	2322	2323	2324	2325	2326	2327	2328	2329	2330	2331	2332	2333	2334	2335	2336	2337	2338	2339	2340	2341	2342	2343	2344	2345	2346	2347	2348	2349	2350	2351	2352	2353	2354	2355	2356	2357	2358	2359	2360	2361	2362	2363	2364	2365	2366	2367	2368	2369	2370	2371	2372	2373	2374	2375	2376	2377	2378	2379	2380	2381	2382	2383	2384	2385	2386	2387	2388	2389	2390	2391	2392	2393	2394	2395	2396	2397	2398	2399	2400	2401	2402	2403	2404	2405	2406	2407	2408	2409	2410	2411	2412	2413	2414	2415	2416	2417	2418	2419	2420	2421	2422	2423	2424	2425	2426	2427	2428	2429	2430	2431	2432	2433	2434	2435	2436	2437	2438	2439	2440	2441	2442	2443	2444	2445	2446	2447	2448	2449	2450	2451	2452	2453	2454	2455	2456	2457	2458	2459	2460	2461	2462	2463	2464	2465	2466	2467	2468	2469	2470	2471	2472	2473	2474	2475	2476	2477	2478	2479	2480	2481	2482	2483	2484	2485	2486	2487	2488	2489	2490	2491	2492	2493	2494	2495	2496	2497	2498	2499	2500	2501	2502	2503	2504	2505	2506	2507	2508	2509	2510	2511	2512	2513	2514	2515	2516	2517	2518	2519	2520	2521	2522	2523	2524	2525	2526	2527	2528	2529	2530	2531	2532	2533	2534	2535	2536	2537	2538	2539	2540	2541	2542	2543	2544	2545	2546	2547	2548	2549	2550	2551	2552	2553	2554	2555	2556	2557	2558	2559	2560	2561	2562	2563	2564	2565	2566	2567	2568	2569	2570	2571	2572	2573	2574	2575	2576	2577	2578	2579	2580	2581	2582	2583	2584	2585	2586	2587	2588	2589	2590	2591	2592	2593	2594	2595	2596	2597	2598	2599	2600	2601	2602	2603	2604	2605	2606	2607	2608	2609	2610	2611	2612	2613	2614	2615	2616	2617	2618	2619	2620	2621	2622	2623	2624	2625	2626	2627	2628	2629	2630	2631	2632	2633	2634	2635	2636	2637	2638	2639	2640	2641	2642	2643	2644	2645	2646	2647	2648	2649	2650	2651	2652	2653	2654	2655	2656	2657	2658	2659	2660	2661	2662	2663	2664	2665	2666	2667	2668	2669	2670	2671	2672	2673	2674	2675	2676	2677	2678	2679	2680	2681	2682	2683	2684	2685	2686	2687	2688	2689	2690	2691	2692	2693	2694	2695	2696	2697	2698	2699	2700	2701	2702	2703	2704	2705	2706	2707	2708	2709	2710	2711	2712	2713	2714	2715	2716	2717	2718	2719	2720	2721	2722	2723	2724	2725	2726	2727	2728	2729	2730	2731	2732	2733	2734	2735	2736	2737	2738	2739	2740	2741	2742	2743	2744	2745	2746	2747	2748	2749	2750	2751	2752	2753	2754	2755	2756	2757	2758	2759	2760	2761	2762	2763	2764	2765	2766	2767	2768	2769	2770	2771	2772	2773	2774	2775	2776	2777	2778	2779	2780	2781	2782	2783	2784	2785	2786	2787	2788	2789	2790	2791	2792	2793	2794	2795	2796	2797	2798	2799	2800	2801	2802	2803	2804	2805	2806	2807	2808	2809	2810	2811	2812	2813	2814	2815	2816	2817	2818	2819	2820	2821	2822	2823	2824	2825	2826	2827	2828	2829	2830	2831	2832	2833	2834	2835	2836	2837	2838	2839	2840	2841	2842	2843	2844	2845	2846	2847	2848	2849	2850	2851	2852	2853	2854	2855	2856	2857	2858	2859	2860	2861	2862	2863	2864	2865	2866	2867	2868	2869	2870	2871	2872	2873	2874	2875	2876	2877	2878	2879	2880	2881	2882	2883	2884	2885	2886	2887	2888	2889	2890	2891	2892	2893	2894	2895	2896	2897	2898	2899	2900	2901	2902	2903	2904	2905	2906	2907	2908	2909	2910	2911	2912	2913	2914	2915	2916	2917	2918	2919	2920	2921	2922	2923	2924	2925	2926	2927	2928	2929	2930	2931	2932	2933	2934	2935	2936	2937	2938	2939	2940	2941	2942	2943	2944	2945	2946	2947	2948	2949	2950	2951	2952	2953	2954	2955	2956	2957	2958	2959	2960	2961	2962	2963	2964	2965	2966	2967	2968	2969	2970	2971	2972	2973	2974	2975	2976	2977	2978	2979	2980	2981	2982	2983	2984	2985	2986	2987	2988	2989	2990	2991	2992	2993	2994	2995	2996	2997	2998	2999	3000
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

[illegible]

1	21.V.2021	Копия решения по делу	250/5	11.1	9.55	40.05	290.33	0.24	0.75	47.52	0.55	143.8	276.89	138.07	4.25
2	4.09.2021	Чит с диктоном	2000/5	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
3	76/2021	Сар (порывам)	20	4.12	5.52	0	66.2	0.01	0.12	110.2	0.08	148.8	8.4	8	0.2
4		Хлеб пшеничный	50	3.91	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	10	32	7	0.6
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
6		Итого за квартал:	555	21.33	15.84	88.27	585.43	0.69	1.87	157.72	0.65	320.07	444.59	171.52	6.67

1	18/2021	Овошная полипарниковая (с салат и свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
2	9/5/2021	Борщи с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3	1 У 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4	3/7/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5	484/2021	Кисель и концентрат витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	890	23,57	28,54	80,87	684,62	0,71	21,03	46	5,04	139,11	349,14	104,82	4,9
по периодам:															
	49/7/2021	Паниток яблочный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15
		Кондитерские изделия (Печенье "Лесное")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8

06/07/2021	1 литр отвареная с соусом томатным	120	1,82	10,04	2,51	147,75	0,04	0,83	38	0,45	16,1	85,15	11,95	0,98
22/9/2021	Каша пшеница вязкая	180	7,63	6,91	33,44	226,44	0,17	1,12	34,38	0,18	117,18	182,16	48,96	1,31
4/5/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,26	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
4/7/0/2021	Кисломопочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2

Итого за АСНБ:	84,53	84,21	351,63	2523,64	2,61	27,35	436,2	6,52	893,5	1436,74	416,35	17,93
----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	-------	---------	--------	-------

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Исп. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Четверг

Загрузка:

1	23/02/2021	Каши манная молочная жидкая	250/5	7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57															
2	76/2021	Сыр (попуримам)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2															
3	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46															
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6															
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75															
Итого за завтрак:			550	17,77	14,5	88,68	561,08	0,56	2,44	160,2	0,77	341,94	312,95	55,53	2,58															

Обед

1	43/2021	Овощная похлебка (слад картофеля с кашеменной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7															
2	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03															
3	375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71															
4	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07															
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6															
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75															
Итого за обед:			825	27,91	19,95	97,92	688,65	0,73	15,65	42	3,65	144,2	336,75	108,13	4,86															

1	495/2021	Компот из смеси сухофруктов с витамином	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69															
2		Кондитерские изделия (пряники)	100	5,91	4,71	75	366	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8															

Ужин

1	17/584	Котлеты рыбные из минтай с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,12	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18															
2	213/2021	Каши гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08															
3	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82															
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6															
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5															

Ужин 2

1	470/2021	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2															
Итого за День:				83,62	60,1	387,09	2445,31	2,57	21,08	286,7	6,03	949,05	1455,51	390,76	16,31															

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г)	Типы углеводов (г)				Жиры (г)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
						В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Питание

Завтрак:

1	23/7/2021	Каши пшеничная молочная жидкая	250/5	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
2	19/7/2021	Мясное суповое (порridge)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
3	13/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6		Итого за завтрак:	550	15,45	23,53	93,38	650,92	0,61	2,11	56,51	0,97	198,55	327,51	71,67	4,53

Обед:

1	26/7/2021	Омлетная поджаренная (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2	11/6/2021	Суп из овощей	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
3	17/7/2021	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,38	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4	25/6/2021	Мякотиные котлеты отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5	15/9/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
8		Итого за обед:	920	27,93	27,75	114,35	829,32	1,04	13,54	47,8	5,6	118,78	363,49	100,87	6,74

Ужин:

1	18/4/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
2		Кондитерские изделия (Печенье "Минутка")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8
3	13/7/2021	Говядина "Деликатес" с соусом томатным	120	7,83	10,46	4,75	144,95	0,04	2,93	23,3	0,31	20,3	90,75	16,85	1,27
4	17/7/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5	19/7/2021	Паштет говяжий	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
8	16/9/2021	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19
9		Итого за ужин:	76,05	92,02	376,26	2658,59	2,82	25,4	323,71	7,26	669,07	1224,55	291,59	16,79	

46 1

Питательная и энергетическая ценность по пищевому весу с поджариванием мяса с поджариванием детей от 12-18 лет

Пит. вещества (г/г)	Жиры	Углеводы	Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
2 день	87,48	106,3	315,7	2570,9	2,95	17,95	876,38	306,34	1139,42	1626,89	309,24	16,52							
3 день	89,17	82,27	414,62	2777,16	2,95	21,17	234,7	5,99	624,86	1376,81	397,85	20,89							
4 день	93,08	62,44	387,19	2505,55	4,11	38,34	6075,83	11,62	742,27	1601,47	339,72	22,53							
5 день	84,47	81,31	403,32	2698,24	2,76	19,94	404,62	9,49	942,98	1542,85	402,83	15,99							
6 день	80,27	68,81	347,95	2332,83	1,88	26,47	211,21	5,13	715,33	1163,51	314,64	17,7							
7 день	95,18	81,61	395,87	2715,4	2,83	30,68	455,72	7,34	1321,83	1672,17	396,2	16,56							
8 день	80,96	60	396,79	2498,09	2,41	16,36	208,99	9,11	775,39	1457,24	405,82	17,57							
9 день	84,53	84,21	351,63	2523,64	2,61	27,35	436,2	6,52	893,5	1436,74	416,35	16,31							
10 день	83,62	60,1	387,09	2445,31	2,57	21,08	286,7	6,03	949,05	1455,51	390,76	16,79							
11 день	76,05	92,02	376,26	2658,59	2,82	25,4	323,71	7,26	669,07	1224,55	291,59	17,88							
12 день	85,48	77,91	377,64	2573,47	2,69	24,47	9514,06	374,83	8773,7	1455,77	366,50	17,88							
13 день	85,48	77,91	377,64	2573,47	2,69	24,47	9514,06	374,83	8773,7	1455,77	366,50	17,88							
14 день	90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300	18							
15 день	94,98	84,68	98,60	94,61	192,43	34,96	105,71	374,83	73,11	121,31	122,17	99,33							

Исходная литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.