

Разработано индивидуальным
Предпринимателем
Юкина Любовь Андреевна
Свидетельство о государственной
Регистрации от 11.03.2010
ОГРНИП 310590807000057



Юкина Л.А.

«10» апреля 2019г

Утверждаю:
Директор гимназии


Васильева Е.А.
«10» апреля 2019г



ПРИМЕРНОЕ 14 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенне - летний период
для возрастной категории с 11 лет и старше
для МАОУ «Гимназия № 6» г Пермь

Используемая литература :

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 5-е, 2013 год (под редакцией доц. Л.С. Коровка, проф. академик РАЕН А.Я. Перевалов, (кафедра питания и гигиены детей и подростков ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера), зав. Кафедрой технологии и организации общественного питания В.Н.Белова (Пермский государственный институт коммерции), техник-технолог общественного питания Л.А. Наумова (Уральский региональный центр питания).
2. Сборник технико-технологических карт на холодные закуски, часть 1.

Сводная таблица пищевой ценности

Возрастная категория с 11 лет и старше

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	70,23	70,14	228,57	1832,39	0,89	57,17	0,41	7,69	576,68	1086,35	427,02	17,12
2 день	76,81	86,73	206,12	1868,51	0,47	63,58	0,38	11	701,6	1024,2	331,49	11,93
3 день	70,35	79,15	211,71	2012,55	0,62	49,31	0,65	20,92	508,12	1047,6	404,12	15,81
4 день	53,6	55,05	186,79	1468,86	0,55	118,46	0,13	9,94	469,81	671,63	405,6	12,62
5 день	54,67	44,96	183,37	1449,29	1,02	93,46	8,09	16	308,27	775,46	378,82	20,86
6 день	60,29	83,35	219,98	1875,90	0,65	74,04	0,34	14,01	691,81	1054,38	392,07	18,18
7 день	71,24	68,85	223,47	1796,22	0,58	41,66	0,29	9,37	463,5	923,02	324,27	13,87
8 день	65,61	89,07	154,56	1664,81	1,02	107,81	0,67	20,64	820,21	943,93	384,33	12,75
9 день	62,52	55,85	176,2	1556,00	0,75	114,88	0,33	18,39	387,25	626,30	370,20	13,59
10 день	84,58	53,33	232,82	1673,10	0,59	116,01	0,12	8,91	344	730,9	354,05	16,29
11 день	61,64	73,52	216,69	1779,80	0,83	39,9	0,53	9,24	586,18	1091,86	502,23	20,05
12 день	65,28	60,67	206,03	1806,10	0,5	27,06	0,35	14,7	468,61	944,16	321,34	10,97
13 день	87,96	83,46	191,31	1855,34	0,6	102,75	0,58	12,44	915,29	1204,05	414,08	14,67
14 день	78,3	65,49	199,48	1625,55	0,57	81,33	0,16	10,87	589,75	814,59	454,97	17,66
итого	963,08	969,62	2837,10	24264,42	9,64	1087,42	13,03	184,12	7831,08	12938,43	5464,59	216,37
средняя	68,79	69,26	202,65	1733,17	0,69	77,67	0,93	13,15	559,36	924,17	390,33	15,46

№ рецепта	Наименование блюда	Порций в блюде	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
11	Салат из моркови, яблок, апельсинов	100	1,80	0,80	9,70	56,00	0,05	8,70	0,00	0,30	45,00	50,00	24,00	0,80
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	1,54	0,05	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
100	Сыр голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	0,12	0,19	0,00	0,02
574	Булочка школьная	40	3,20	1,33	22,33	114,00	0,04	0,00	0,01	0,06	6,00	24,00	4,67	0,33
499	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
112	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого завтрак:			19,93	27,60	93,11	706,80	0,32	20,58	0,18	1,30	465,92	480,19	126,27	5,77
Обед														
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
371	Бифштекс рубленый паровой	100	29,14	18,14	3,00	291,43	0,08	0,00	0,14	0,09	12,86	241,43	34,29	2,86
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,46
108	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
Итого обед:			50,30	42,54	135,46	1125,59	0,57	36,59	0,23	6,39	110,76	606,16	300,75	11,35
ИТОГО			70,23	70,14	228,57	1832,39	0,89	57,17	0,41	7,69	576,68	1086,35	427,02	17,12
2 день														
Завтрак														
313	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,87	566,67	0,09	0,80	0,27	0,93	396,00	462,67	50,67	1,33
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
555	Крендель сахарный	50	3,47	9,53	29,40	190,00	0,04	0,00	0,05	0,60	8,00	29,33	4,67	0,40
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого завтрак:			37,81	45,03	95,07	921,27	0,20	41,80	0,33	1,77	514,60	556,80	75,14	2,27
Обед														
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
369	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,20	24,35	378,99	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого обед:			39,00	41,70	111,05	947,24	0,27	21,78	0,05	9,23	187,00	467,40	256,35	9,66
ИТОГО			76,81	86,73	206,12	1868,51	0,47	63,58	0,38	11,00	701,60	1024,20	331,49	11,93

№ п/п	Наименование блюда	Вес порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Щ	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
108	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
112	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Итого завтрак:			27,43	40,60	68,55	726,65	0,22	23,53	0,42	7,16	337,88	461,49	130,22	7,68
Обед														
2	Салат "Витаминный"	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	140	22,02	13,71	6,62	237,87	0,14	0,63	0,10	5,17	59,73	301,95	38,70	1,14
415	Рис припущенный	180	4,25	0,04	7,26	237,78	0,04	0,00	0,05	0,32	5,76	82,26	26,10	0,61
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
520	Напиток из свежих ягод	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
580	Хлебец "калорийный"	60	4,90	10,70	35,90	260,00	0,07	0,10	0,08	0,70	19,00	57,00	12,00	0,80
Итого обед:			42,92	38,55	143,16	1285,90	0,40	25,78	0,23	13,75	170,24	586,11	273,90	8,13
ИТОГО			70,35	79,15	211,71	2012,55	0,62	49,31	0,65	20,91	508,12	1047,60	404,12	15,81
4 день														
Завтрак														
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,01	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
102	Колбаса вареная	50	5,20	9,35	0,10	105,50	0,11	0,00	0,00	0,15	15,50	74,50	9,00	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
112	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого завтрак:			16,71	23,21	67,96	556,20	0,27	62,75	0,02	1,53	327,60	363,80	178,20	4,79
Обед														
32	Салат "Летний"	100	2,30	7,30	6,00	99,00	0,06	12,10	0,03	3,00	23,00	55,00	18,00	0,80
14	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,04	18,38	0,00	2,38	40,25	36,25	17,50	0,63
411	Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,58	7,43	255,71	0,09	1,00	0,08	0,38	22,86	108,58	20,00	1,43
291	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	10,80	1,04
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
511	Компот из крыжовника или смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
Итого обед:			36,89	31,84	118,83	912,66	0,28	55,71	0,11	8,41	142,21	307,83	227,40	7,83
ИТОГО			53,60	55,05	186,79	1468,86	0,55	118,46	0,13	9,94	469,81	671,63	405,60	12,62

№ п/п	Наименование блюда	Порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВН	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ca
5 день														
Завтрак														
201	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	5,07	11,07	24,00	216,00	0,19	10,13	0,00	4,80	46,67	118,67	46,67	1,17
84	Бутерброд с отварными мясопродуктами (1-й вариант)	50	7,90	4,50	9,80	111,00	0,03	0,00	0,00	0,40	10,00	61,00	10,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
112	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого завтрак:			19,47	16,40	90,53	589,50	0,28	48,24	0,00	6,24	119,47	223,47	130,27	4,07
Обед														
28	Салат овощной с яблоками	100	1,20	0,20	7,30	36,00	0,03	16,10	0,00	0,20	33,00	30,00	18,00	1,30
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
398/442	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным	110	18,00	13,81	4,30	212,99	0,29	8,50	8,03	5,40	23,00	315,99	18,00	6,70
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,17	6,12	0,06	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,00	24,50	32,90	110,60	2,73
280	Сок фруктовый яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,20	4,00	0,00	0,98	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого обед:			35,20	28,56	92,84	859,79	0,74	45,22	8,09	9,76	188,80	551,99	248,55	16,79
ИТОГО			54,67	44,96	183,37	1449,29	1,02	93,46	8,09	16,00	308,27	775,46	378,82	20,86
6 день														
Завтрак														
9	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
26	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,61	243,00	0,15	1,35	0,05	0,80	136,20	201,80	38,80	1,92
100	Сыр голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	0,12	0,19	0,00	0,02
574	Булочка школьная	40	3,20	1,33	22,33	114,00	0,04	0,00	0,01	0,06	6,00	24,00	4,67	0,33
499	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
112	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого завтрак:			19,27	34,98	98,92	789,40	0,28	11,79	0,18	6,16	432,32	467,99	113,47	6,85
Обед														
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,00	10,10	3,40	109,00	0,05	42,60	0,00	5,10	23,00	22,00	15,00	0,80
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20
256	Каша полтавская вязкая	180	7,80	10,72	34,24	264,00	0,13	1,25	0,07	0,22	129,24	196,74	45,00	2,15
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
520	Напиток из свежих ягод	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
Итого обед:			41,02	48,37	121,06	1086,50	0,36	62,25	0,15	7,85	259,49	586,39	278,60	11,33
ИТОГО			60,29	83,35	219,98	1875,90	0,64	74,04	0,33	14,01	691,81	1054,38	392,07	18,18

№ п/п	Наименование блюда	Порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ВН	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
7 день															
Завтрак															
317	Пудинг из творога шировой	200	27,87	21,73	44,00	482,67	0,12	0,40	0,13	0,80	244,00	378,67	42,67	1,87	
517	Йогурт сладкий	50	2,50	1,60	4,25	43,50	0,02	0,30	0,01	0,00	59,50	45,50	7,00	0,05	
579	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50	
112	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
Итого завтрак:			34,97	31,03	112,35	872,17	0,22	10,70	0,20	1,60	345,50	475,17	65,67	4,92	
Обед															
25	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	
132	Рассольник домашний	250	2,08	5,20	12,80	106,25	0,10	12,48	0,00	2,38	26,25	64,75	27,75	1,03	
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00	0,21	4,00	0,07	0,80	25,00	291,00	56,00	3,50	
444	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19	
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80	
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73	
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
Итого обед:			36,27	37,82	111,12	924,05	0,36	30,96	0,09	7,77	118,00	447,85	258,60	8,95	
ИТОГО			71,24	68,85	223,47	1796,22	0,58	41,66	0,29	9,37	463,50	923,02	324,27	13,87	
8 день															
Завтрак															
18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,03	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60	
306	Омлет с сосисками	200	17,43	35,52	3,76	404,69	0,15	0,48	0,36	1,43	138,83	296,48	25,88	3,07	
108	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
112	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
Итого завтрак:			27,83	49,15	63,49	788,19	0,28	46,89	0,38	7,07	346,63	458,28	125,48	5,27	
Обед															
79	Винегрет овощной с кальмарами (1-й вариант)	100	4,90	8,60	6,70	124,00	0,07	8,80	0,00	4,10	26,00	82,00	31,00	0,90	
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	
410	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	198,67	0,05	0,80	0,07	0,53	41,33	100,00	16,00	1,20	
195	Рагу из овощей	200	4,00	10,71	17,00	180,00	0,12	15,29	0,02	3,91	68,00	105,00	39,00	1,40	
109	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73	
Напиток "Золотой шар" с витаминами (Ca,Mg)			200	0,00	0,00	17,40	67,00	0,40	28,00	0,17	3,30	250,00	0,00	14,00	0,00
Итого обед:			37,79	39,92	91,07	876,62	0,74	60,92	0,29	13,57	473,58	485,65	258,85	7,48	
ИТОГО			65,62	89,07	154,56	1664,81	1,02	107,81	0,67	20,64	820,21	943,93	384,33	12,75	

№ п/п	Наименование блюда	Объем в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Щ	С	А	Г	Са	Р	Мg	Fe
9 день														
Завтрак														
325	Вареники ленивые	210	29,70	22,60	28,70	437,00	0,09	0,40	0,20	1,00	187,00	300,00	32,00	1,00
112	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Напиток "Золотой шар" с витаминами (Ca,Mg)	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,30	20,00	0,12	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		34,45	23,50	74,00	654,50	0,43	80,53	0,32	4,48	245,50	355,90	155,60	4,03
Обед														
6	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,10	10,00	6,30	120,00	0,03	18,90	0,00	4,50	31,00	20,00	12,00	1,20
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
406	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
280	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,20	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Итого обед:		28,07	32,35	102,20	901,50	0,32	34,35	0,01	13,91	141,75	270,40	214,60	9,56
	ИТОГО		62,52	55,85	176,20	1556,00	0,75	114,88	0,33	18,39	387,25	626,30	370,20	13,59
10 день														
Завтрак														
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,47	30,85	215,40	0,08	1,39	0,05	0,52	132,80	121,20	20,20	0,44
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
548	Сосиска в тесте	100	10,30	13,40	31,00	286,00	0,12	0,00	0,02	1,70	26,00	111,00	16,00	1,30
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
112	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:		21,00	21,72	111,10	725,90	0,23	11,46	0,07	3,02	198,80	263,70	87,70	5,04
Обед														
106	Помидоры свежие порционные	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
129	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,70	5,10	13,83	116,00	0,09	6,75	0,00	2,45	42,50	99,00	34,25	1,70
369	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
289	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
541	Ватрушка с творогом	60	3,60	1,70	22,20	118,00	0,05	0,00	0,01	0,50	7,00	28,00	5,00	0,40
	Итого обед:		42,73	31,61	121,72	947,20	0,36	104,55	0,05	5,89	145,20	467,20	266,35	11,25
	ИТОГО		84,58	53,33	232,82	1673,10	0,59	116,01	0,12	8,91	344,00	730,90	354,05	16,29

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день														
Завтрак														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	1,54	0,05	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
100	Сыр голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	0,12	0,19	0,00	0,02
574	Булочка школьная	40	3,20	1,33	22,33	114,00	0,04	0,00	0,01	0,06	6,00	24,00	4,67	0,33
112	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
499	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
Итого завтрак:			23,23	31,30	84,21	713,80	0,29	6,88	0,28	1,40	445,92	512,19	110,27	6,07
Обед														
5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
361	Говядина, тушенная с черносливом	100	15,40	16,40	5,60	231,34	0,05	1,34	0,03	0,60	20,66	169,34	32,00	2,66
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,46
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого обед:			38,41	42,22	132,48	1066,00	0,54	33,02	0,26	7,84	140,26	579,67	391,96	13,98
ИТОГО			61,64	73,52	216,69	1779,80	0,83	39,90	0,54	9,24	586,18	1091,86	502,23	20,05
12 день														
Завтрак														
318	Пудинг из творога с рисом	200	27,87	21,73	44,00	482,67	0,12	0,40	0,13	0,80	244,00	378,67	42,67	1,87
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
555	Крендель сахарный	50	3,47	9,53	29,40	190,00	0,04	0,00	0,05	0,60	8,00	29,33	4,67	0,40
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Итого завтрак:			32,88	32,96	99,70	799,27	0,17	3,40	0,19	1,44	327,60	455,80	56,14	2,71
Обед														
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,08	10,20	0,03	4,60	18,00	66,00	18,00	0,90
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	203,00	25,00	1,00
444	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
415	Рис припущенный	180	4,25	0,04	7,26	237,78	0,04	0,00	0,05	0,32	5,76	82,26	26,10	0,61
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого обед:			34,19	27,71	106,33	1006,83	0,33	23,66	0,16	13,26	141,01	488,36	265,20	8,26
ИТОГО			65,28	60,67	206,03	1806,10	0,50	27,06	0,35	14,70	468,61	944,16	321,34	10,97

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13 день														
Завтрак														
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
309	Омлет с сыром	200	27,14	40,86	4,29	494,29	0,11	0,57	0,49	1,14	571,43	551,43	45,71	3,43
108	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
112	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Итого завтрак:			38,14	55,19	69,32	910,79	0,23	70,38	0,51	6,78	771,23	728,23	152,31	6,03
Обед														
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	0,18	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57,00	1,58
404	Птица отварная	100	23,56	16,29	0,58	242,85	0,06	4,71	0,03	0,06	35,71	158,58	22,86	1,59
291	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	10,80	1,04
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
520	Напиток из свежих ягод	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
Итого обед:			49,81	28,28	122,00	944,55	0,36	32,37	0,08	5,66	144,06	475,83	261,76	8,64
ИТОГО			87,95	83,47	191,32	1855,34	0,59	102,75	0,59	12,44	915,29	1204,06	414,07	14,67
14 день														
Завтрак														
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,01	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
102	Колбаса вареная	50	5,20	9,35	0,10	105,50	0,11	0,00	0,00	0,15	15,50	74,50	9,00	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
112	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого завтрак:			16,21	23,41	69,66	560,20	0,26	12,75	0,02	1,53	309,60	351,80	174,20	6,69
Обед														
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	64,00	23,00	0,90
14	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,04	18,38	0,00	2,38	40,25	36,25	17,50	0,63
381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,05	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,07	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
108	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,80	100,50	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Печенье	35	2,60	4,13	26,04	152,60	0,00	0,00	0,00	0,28	0,40	1,14	0,17	0,01
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого обед:			40,55	42,08	129,82	1065,35	0,31	68,58	0,14	9,34	280,15	462,79	280,77	10,97
ИТОГО			78,30	65,49	199,48	1625,55	0,57	81,33	0,16	10,87	589,75	814,59	454,97	17,66