УТВЕРЖДАЮ:

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» Директор \_\_\_\_\_ С.В.Куприна Приказ № 182 от 01.08.2022г.

Перспективное 14-дневное меню Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат №11» для обучающихся 11-17 лет (осенне-зимний период)

День: понедельник

1 день

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17лет и старше

	категория: 11-17лет и старше														
№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	ie	Ккал			Вита	мины			Ми	нералы	ные
	наименование блюда	порции	вец	цества	(L)	л			(м	r)			вец	јества (	мг)
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
ΠP № 23	Каща гречневая вязкая со сливочным маслом	200/5	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,35
ΠP № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
ПР № 9	Чай с сахаром	200/15			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5
	ИТОГО		15,87	21,43	80,93	540,4	0.07	0,108	0.501	0,273	5,03	0,52	252,4	334,2	7,88
	Обед 34%														
ΠP № 22	Салат из моркови	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,65
ПР № 56	Борщ со свеж.капуст.на мясн. бульоне со сметаной	250/10	3,6	4,48	13,38	104,8	0	0,6	0,3	0,05	0,64	33	63,4	107,9	1,26
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	140	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,71
СБ № 29	Картофельное пюре	200	4,43	7,17	28,95	237,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,5	1,56
ΠΡ № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	8,0	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	120	5,6	8,0	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
	ИТОГО		24,85	27,57	129,4	935,1	0.04	11.59	0,975	0.62	12,54	83,02	262,5	706,9	8,23
	Полдник 15%	1													
ПР № 30	Печенье сахарное	60	3,34	5,12	32,4	169,3			0,04	0,04	0,35		10	41	
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	80,0	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12
	ИТОГО		9,14	11,52	41,8	281,3	0.04	0,1	0.12	0.34	0.55	2,6	250	221	0,12
	Ужин 28%														
ПР № 81	Котлета мясная запечённая	100	19,7	15,7	6,79	289,4	0	0,01	0,16	0,25	2,8	1	42,7	126,2	3,16
ПР № 36	Овоши тушеные в сметанном соусе	200	5,82	15,7	15,46	195,1	0,02	5,84	0,1	0,11	1,65	52,63	143	88,96	1,3
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	30,0
	Хлеб 1 сорт	80	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	54,6	3,5
	ИТОГО		32,92	34,93	76,95	754,8	0.05	5,9	0,55	0,67	8,01	55,32	362	356,1	8,04
	21,00 - 3%														
IIP № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0.42	0.35	1.75	172,5	237	0,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		88,48	95,57	338,59	2586,6	0,2	17,698	2,246	2,323	26,478	143,21	1299,3	1855,1	24,52
	HOPMA		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ	1	1,02	1	4,05					<u> </u>					

День: вторник 2 день Неделя: первая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Ккалл			Витал				Минера	льные ве	щества
	наименование блюда	порции							(м					(мг)	
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
СБ № 54	Каша пшенная молочная жидкая	200\5	5,37	13,85	14,93	189,3	0,04	0,06	0,21	0,17	0,7	1,31	173,9	157,2	1,1
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8									
	Хлеб 1 сорт	100	6,2			214,3			0,29	0,09	2,83		26		I -
	ИТОГО		11,57	14,75	74,62	<u>549,4</u>	0.04	0.06	0,5	0,26	3,53	1,31	199,9	230,2	4.6
	Обед 35%				<u> </u>										
ПР № 7	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	100	3,48	11,53	15,74	105,6		0,01	0,16	0,05	0,66	5,6	26,73	82,1	1,2
ΠP № 45	Суп картофельный с крупой рисовой на мясокостном	250/10		- 6											
	бульене		2,32	6,37	11,22	114,8	0,01	0,98	80,0	0,07	1,12		126,3	48,3	8,0
СБ № 73	Печёночный пудинг	100	15,7	8,69	34,68	163,4	8,2	1,01	0,31	2,22	9,02	33,26	42,1	299,1	6,9
∏P № 42	Макаронные изделия отварные	200	6,48	4,35	14,83	238,4	0,07	0,02	0,17	0,06	1,53		23,8	38,2	1,0
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,
	Хлеб ржаной	120	5,6			249,1	0		0,165	0,12	0,96		_ ~ .	87	2,8
	ИТОГО		35,16	31,74	151	958.4	8,28	2,02	0,915	2,54	13,39	76	256,9	602,6	13,6
	Полдник 16%														
ПР № 68	Запеканка творожная с повидлом	_200	21,6	14,83	19,5	278,3	0,09	0,03	0,11	0,53	0,98	1,22	294,4	199,2	1,0
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,1
	Яблоко														
	ОТОГО		24,58	<u>18,17</u>	46,62	384,7	0.11	0,08	0.15	0,68	1,09	2,52	463,6	295,3	1,2
	Ужин 25%														
ПР № 84	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	100	15,36	23,27	4,82	246,8	0,06	0,02	0,27	0,33	9,08		85,32	413	1,1
ДП № 85	Салат овощной	220	2,38	16,21	13,11	152,3		3,66	0,15	0,12	1,77		73,6		1,8
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09		8,95		0,8
	Хлеб 1 сорт	100	6,2		<u> </u>	214,3			0,29		2,83		26	73	3,
	ИТОГО		24,14	40,43	83.02	673.4	0.06	3,68	0,71	0.55	13,77	31,15	193,9	567,5	7,
	21.00 - 4%												- 4		
	Сок	200	8,0		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	-
													<u> </u>		-
	ИТОГО	-	8,0		20,6			_	0.02	0.02			14		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,25		375.9			5,84	2,295		31,98				_
	HOPMA	1	90	_	-	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	1
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,04	4,1							L			

День: среда 3 день Неделя: первая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Ккалл			Вита	мины			Минера	иъные ве	щества
	наименование блюда	порции	<u> </u>						(м	r)				(мг)	
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	. 7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
ПР № 4	Каша кукурузная молочная вязкая со сливоч маслом	200/5	7,39	12,5	26,8	127,3	0,04	0,06	0,15	0,19	1,18	1,3	136,1	229,5	0,8
ПР № 14 。	Масло сливочное	10	80,0	8,26	0,13		0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
ΠP № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9		214,3			0,29	0,09	2,83		26		3,5
	ОЛОТИ		18,97	28,48	91,53	<u>545,1</u>	0.14	0,168	0,441	0,573	4,77	3,41	454,3	471.7	4,59
	Обед 36%				4										
ΠP № 19	Овощи натур, соленые (огурец)	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88
СБ № 35	Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной	250/10	4,66	9,73	14,83	109,4	0,04	1,23	0,11	0,11	1,13	22,98	61,76	122,5	1,93
ПР № 1	Гуляш из отварного мяса	100	16,94	13,71	4,2	284,7		0,09	0,11	0,15	1,88	3,82	12,16	155,9	2,18
ПР № 11	Капуста тушенная	200	4,96	4,37	32,94	173,2	0,02	0,01	0,04	0,03	0,86		6,02	83,25	0,56
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	8,0	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	120	5,6	8,0		249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0		87	2,85
	ИТОГО		36,03	37.2	135,8	962,8	0.06	3,39	0.515	0.51	6,54	86,62	215,8	<u>570</u>	9,6
	Полдник 15%														
ПР № 6	Булочка с изюмом печёная	100	9,46	9,65	17,8	213,9	0,03	0,01	0,17	0,14	1,42	0,33	57,99	112,1	1,62
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	80,0	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12
	ИТОГО		15,26	16,05	<u>27,2</u>	325,9	0.07	0,11	0,25	0,44	1,62	2,93	298	<u>292,1</u>	1,74
	Ужин 26%														
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	140	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,71
СБ № 29	Картофельное пюре	200	4,43	7,17	28,95	267,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,5	1,56
ПР № 92	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	<u> </u>	214,3			0,29	0,09	2,83		26		
	ИТОГО		17,15	15.89	97.61	712.7	0,04	1,82	0,7	0,44	12,08	38,92	119,2	447,9	6,59
	21.00 - 3%_														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		<u>5.7</u>	0,12	9,5		0	0	0,1	0,42		1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,11	97,74	361,62	<u>2621,5</u>	0.31	5,488	2.006	2.383	25,36	133,63	1259,8	<u>2018,6</u>	22,77
	HOPMA		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
-	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	4,01										

День: четверг 4 день Неделя: первая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Ккалл			Вита	мины			Минера	причения	щества
	наименование блюда	порции					L		(м	г)				(мг)	
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														ĺ
СБ № 12 _	Каша манная молочная вязкая со сливоч маслом	200/5	7,29	5,27	21,94	169,2	0,04	0,07	0,11	0,18	0,64	1,38	137,8	164	0,52
ПР № 14	Масло сливочное	10	80,0	8,26	0,13		0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,0
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	1				0,01	80,0	0,1	4,95		0,8
	Хлеб 1 сорт	100	6,2		49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	-,
			17.47	18,42	85,97	<u>552,4</u>	0,11	0,128	0,401	0,353	3,58	1,9	326,9	319.9	5,0
				<u> </u>											
	Обед 35%														
ПР № 26	Салат из зеленого горошка	100	1,46	5,09	8,83	65,59		0,01	0,02	0,04	0,19	9,7	23,89	83,2	1,3€
ПР № 17	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	1,74	2,7	11,03	83,1	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	0,3
<u>1</u> ΠΡ № 18	Рагу из отварной птицы с овощами	280	23,6	29,85	29,47	427,6	0,1	5,9	1,31	0,42	14,38	52,15	71,67	423,1	5,15
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8			L						
	Хлеб ржаной	120	5,6	8,0	59,76	249,1	0	0	0,100	0,12	0,96	0		87	2,85
	ИТОГО		32,4	38,44	<u>119.1</u>	971.2	0,11	6,59	1,535	0,6	15,94	62,48	124,9	642,9	9,66
	Полдник 15%														
ПР № 287	Коржик молочный	60	19,01	8,32	18,57	252,4	0,06	0,03	0,09	0,44	0,79	1,2	336,9	218,5	0,8
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18
	ОТОГО		21,99	11,66	45,69	358,8	0,08	0.08	0,13	0,59	0,9	2,5	506,2	314,6	0,98
	Ужин 27%														
ДП № 89	Салат из свежей капусты с раст маслом	100	1,18	5,03	7,84	46,7		7,92	0,05	0,06	0,89	4,45	45,33	37,3	0,62
ПР № 86	Плов из перловки с отварным мясом	250	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,3
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6
	Хлеб 1 сорт	100	6,2			214,3			0,29	0,09	2,83		26		-,,
	ИТОГО		14,65	14,21	89,24	<u>505,3</u>	0	7,97	0,58	0.27	<u>5,91</u>	4,45	<u>151,5</u>	<u>336,5</u>	8,07
	21.00 - 3%					]							3		
	Сок	200	8,0		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО		0,8		20,6			0		0.02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87,31	82,73	360,6	<u> </u>		14,77	2,666	1.833	26.53	75.33	1124	1628	26,76
	НОРМА		90		383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	4,05										

День: пятница 5 день

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17лет и старше

	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Вита	мины			Ми	неральн	ње
	наименование блюда	порции	$\overline{}$	цества		л	<u> </u>			r)			вец	ества	
			Б	Ж	У		A	В	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	3автрак 20%														
ПР № 25	Омлет натуральный запеченный	200	14,87	13,82	3,47	194,8	0,33	0,07	0,13	0,68	0,33	1,49	193,7	178,4	2,
ПР № 14	Масло сливочное	10	80,0	8,26		61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83		<u> </u>	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0		0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	
	ОТОГО		22,35	25,61	58,3	<u>526,5</u>	0,4	0,148	0,421	1,003	3,89	3,18	372,2	421,2	6.
	Обед 35%														
ДП № 90	Салат из свеклы с чесноком	100	0,48	5,21	6,37	27,9		0,01	0,02	0,04	0,19	9,05	36,8	48,13	1
СБ № 27	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/100	9,81	11,97	18,05	152,8	0,03	0,5	0,4	0,21	3,81	19,74	67,78	107,3	4
ПР № 28	Рулет мясной запечённый	105	15,21	21,6	9,7	203,5	0,03	0,01	0,12	0,2	2,03	0,52	16,26	139,4	2
<b>в</b> СБ № 49	Гороховое пюре	200	4,43	7,17	28,95	237,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,5	1
ΓΙΡ № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	8,0	61	68,2	
	Хлеб ржаной	120	5,6	8,0	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2
	ИТОГО		36,88	46.75	138,1	953.3	0,1	1,29	0,955	0,78	9,8	64,1	258,7	578.5	13,
	Полдник 15%														
ПР № 50	Пирожок с повидлом	100	3,34	5,12	32,4	169,3			0,04	0,04	0,35		10	41	
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	80,0	0,3	0,2	2,6	240	180	0
	Апельсин														
	ИТОГО		9,14	11,52	41,8	281,3	0,04	0,1	0,12	0.34	0,55	2,6	250	221	0,
	Ужин 27%														
ΠP № 31	Рыбная котлета паровая с маслом	100/5	9,38	6,38	10,72	224,7	0,05	0,03	0,17	0,16	1,34	1,41	56,73	232,4	1
ПР № 60	Рагу из овощей в томатном соусе	200	4,79	7,38	14,31	204,3		3,82	0,18	0,15	2,27	43,64	49,3	119,7	1
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	
	ИТОГО		20,57	14,71	90,12	703,3	0.05	3,85	0.64	0.41	6,53	49,15	141	435,5	7,
	21.00 - 3%					I									
ΠP № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,2
															$\overline{}$
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	Ō	0,1	0.42	0,35	1,75	172,5	237	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94,64	98,71	337,9	2539	0,59	5,388	2,236	2,953	21,12	120,8	1194	1893	27
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	
	СООТНОШЕНИЕ		1,03	1	4										$\overline{}$

День: суббота 6 день Неделя: первая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пиши,	Macca	П	ишевы	e	Ккал			Вита	мины			Ми	нералы	ые
	наименование блюда	порции	вег	цества	(n)	л			(м					јества (	
		1 '	Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
СБ № 32	Каша молочная пшеничная вязкая со сливоч маслом	200/5	7,45	7,6	36,3	238,5	0,04	0,07	0,21	0,17	0,7	1,3	132,5	167	1,16
СБ № 32	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5
	ИТОГО		16,71	20,1	113,3	620,6	0,1	0,148	0,541	0,423	3,64	2,6	330	338	4,87
	Обед 35%														
ПР № 7	Салат из свежей капусты и моркови раст маслом	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88
ПР № 43	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,57	8,3	22,35	147,4		1,14	0,29	0,09	1,34	10,68	73,8	94,41	2,31
ПР № 34	Котлета мясная паровая	100	9,71	10,62	7,97	247,3			0,12	0,16	2,12	0,55	39,39	153,3	2,41
ПР № 11	Рис отварной рассыпчатый	200	4,96	4,37	32,94	173,2	0,02	0,01	0,04	0,03	0,86		6,02	83,25	0,56
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58	1.0	14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,6	8,0	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
	ИТОГО		27,94	32,68	146,6	967,9	0.02	2,51	0,695	0,48	6,49	70,25	211,1	519,1	9,61
	Поллник 15%														
ПР № 35	Запеканка из творога с морковью	200	19,39	11,4	27,98	217,9	0,06	4	0,12	0,46	1,22	3,36	289,1	365,3	1,04
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8									
ПР № 88	Фрукты свежие (яблоко)	150	1	0	16,48	53,8	0	80,0	0,03	0,08	0,75	32,5	22,5	40	5,5
	ОТОГО		20,39	11,4	54,45	<u>417.5</u>	0,06	4,08	0,15	0,54	1,97	35,86	<u>311,6</u>	405,3	6,54
	Ужин 27%								-						
ПР № 36	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	5,82	15,7	15,46	195,1	0,02	5,84	0,1	0,11	1,65	52,63	143	88,96	1,3
ПР № 37	Кура отварная	100	18,75	26,39	1,49	243,2	0,1	0,6	1,01	0,22	11,11	0,34	58,91	240,3	2,34
ПР № 38	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,65	17,38	82,85	0,01	0,03	0,02	0,09	0,13	0,75	64,95	53,24	0,85
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3,5
	ОТОГО		32.17	44,44	74,13	702,1	0.13	6.47	1.42	0.51	15,72	53.72	309,1	537,1	7,99
	21.00 - 3%														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		5,7	0.12	9.5	75	0	0	0,1	0.42	0.35	1,75	172,5	237	0.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		102,9	108,7	397,9	2783	0,31	13,21	2,906	2,373	28,17	164,2	1334	2036	29,26
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	3,95	Γ									

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17лет и старше

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Вита	мины			Ми	неральн	ые
	наименование блюда	порции	вег	цества	(r)	л			( M	(F)			вец	цества (п	мг)
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
ПР № 39	Каша "Геркулес" молочная со сливочным маслом	200/5	8,31	11,23	18,72	157,4	0,04	0,07	0,19	0,2	0,44	1,39	173,4	72,4	1,25
ΠP № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	-,	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
CБ № 5 <sup>5</sup>	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05		0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0.	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,56	3,5
	ИТОГО		19,69	27,01	73,55	<u>541,9</u>	0.14	0,178	0.481	0.583	4,03	3,5	507,9	396,16	5,04
	Обед 35%														
СБ № 40	Салат из моркови и яблок	100	3,16	13,75	5,78	31,81		5,5	0,04	0,04	0,7	6,95	62,18	24,7	1,09
СБ № 35	Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной	250/10	4,66	9,73	14,83	109,4	0,04	1,23	0,11	0,11	1,13	22,98	61,76	122,49	1,93
ΠP № 42	Макаронные изделия отварные	200	6,48	4,35	14,83	238,4	0,07	0,02	0,17	0,06	1,53		76,8	26,13	1,06
ПР № 43	Фрикадельки мясные паровые	105	23,59	21,94	4,08	204,1	0,02	0,01	0,12	0,18	2,2	0,57	12,53	178,85	2,51
ΠP № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8									
	Хлеб ржаной	120	5,6	8,0	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
1	ОТОТО		43,49	50,57	109,3	978,6	0,13	6,76	0,605	0,51	6,52	30,5	234,3	439,17	9,44
	Полдник 15%														
ПР № 44	Пряник	45	2,16	1,26	22,15	214,5	0	0	0,04	0,02	0,26	0	4,5	0	0
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6
ΠP № 88	Фрукты свежие (апельсин)	220	2,25		21	93,6		0,125	0,1	0,075	0,5	150	85	57,5	0,75
	ИТОГО		5,99	1,26	57,95	395,2	0	0,125	0,17	0.115	0,86	150	106,5	105,42	1,35
	Ужин 27%														
ПР № 31	Рыбная котлета паровая с маслом	100	9,38	6,38	10,72	224,7	0,05	0,03	0,17	0,16	1,34	1,41	56,73	232,35	1,35
СБ № 29	Картофельное пюре	200	4,43	7,17	28,95	237,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,49	1,56
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0		0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,56	3,5
	ИТОГО		20,01	14,3	94,86	703,1	0,09	0,1	0.67	0.43	6,47	39,5	163.9	525.84	7,29
	21.00 - 3%														
	Сок	200	8,0		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3
	ОПОТИ		0,8	0	20,6			-	0.02	0.02	0,2		14	14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92,23	93.14	377.2	2703	0,36	7,288	2,046	1,733	18,58	377,5	1112	1538,1	26,87
	НОРМА		90	92		2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	4,08										

День: понедельник 8день

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17лет и старше

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	е	Ккал			Витал	мины			Ми	ералы	ње
	наименование блюда	порции	веп	цества	(r)	п			(м	r)			вец	ества (	мг)
		<u> </u>	Б	Ж	У		Α	В	B1	В2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	_10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
ΠP № 53	Вермишель отварная с тёртым сыром	200	8,73	6,37	16,81	179,1	0,1	0,05	0,16	0,12	1,35	0,45	183.8	118,3	1,11
ΠP № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013			2,2	1,9	0,03
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09			26	73	3,5
	ИТОГО		16,41	18,36	81,54	544,2	0,17	0.128	0,451	0,443	4.91	2.14	346	279.5	4,72
	Обел 35%														
ПР №27	Салат из кукурузы консервированной	100	1,45	8,49	4,6	69,13		0,01	0,02	0.04	0,19	9,64	42,51	75,1	1,24
ПР № 33	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	250	2,32	6,37	11,22	124,3	0,01	0,98	80,0	0,07	1,12	37,14	126,3	54,9	0,89
ПР № 48	Рулет мясной фарширов, омлетом паровой	100	12,09	13,72	47,16	217,3	0,04	0,02	0,11	0,2	1,86	0,59	31,68	124,9	2,3
СБ № 134	Капуста тушенная	180	13,61	4,36	16,12	216,7	0,02	0,02	0,72	0,15	1,9		83,4	148,3	5,62
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
	ИТОГО		36,42	33,74	154.2	959,1	0.07	1,73	1.135	0,62	4.77	48.17	365,9	558.4	14,1
	Полдник 15%														
ПР № 50	Печенье сахарное	60	6,41	8,2	31,9	243,1	0,01	0,01	0,15	0,1	1,36	0,26	38,3	42,16	1,16
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	80,0	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12
	ИТОГО		12,21	14.6	41,3	355,1	0.05	0,11	0,23	0,4	1,56	2,86	278,3	222,2	1,28
	Ужин 27%	<del> </del>													
I1P № 84	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	100	15,36	23,27	4,82	246,8	0,06	0,02	0,27	0,33	9,08	0,39	85,32	413	1,13
ПР № 52	Картофель с пассерованным луком	200	4	12,72	27,81	251,3		0,04	0,23	0,13	2,42	38,95	26,11	120,4	1,84
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3,5
	ОЛОТИ		25,36	36,69	86,63	733,8	0,06	0,06	0.79	0.56	14,41	39,44	158,7	687,9	7.29
	21.00 - 3%														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ОТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0.35	1.75	172,5	237	0,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1	96.1	103,5		2667		2,028		2,443			1321	1985	27,64
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70		1800	17
	Соотношение	<b>T</b>	1	1,05	4.1										

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17лет и старше

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Витан	мины			Мин	нералы	ые
	наименование блюда	порции	вет	цества	(r)	л			(м	г)			веш	јества (	мг)
			Б	Ж	У		Α	В	В1	B2	PP	C	Ca	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	_12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
ПР № 25	Омлет натуральный запеченный	200	14,87	13,82	3,47	194,8	0,33	0,07	0,13	0,68	0,33	1,49	193,7	178,4	2,9
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	,
	Хлеб 1 сорт	100	6,2			214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,
•	ИТОГО		24,05	<u>18,06</u>	80,29	515,5	0.35	0,12	0,46	0,92	3,27	2,79	389	347,5	6,6
	Обед 35%														
ΠP № 89	Салат из моркови с чесноком	100	3,35		7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,6
ПР № 56	Борщ со свеж, капуст. на мясн. бульоне со сметаной	250/10	3,6		13,38		0	0,6	0,3	0,05	0,64	33	63,4	107,9	1,2
ПР № 29	Картофельное пюре	200/5	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,3
ΠP № 57	Бефстроганов из отварного мяса	105	17,36	21,63	62,1	271,6	0,03	0,48	0,14	0,26	2,16	1,5	79,04	203,1	2,3
СБ № 58	Компот из яблок с лимоном	200			25,88	<sup>®</sup> 101		0,02	0,01	0,02	0,16	9,3	10,8	7,04	1,1
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,8
	ОТОТИ		35,6	42,45	185,3	968,6	0.03	9,62	0,885	0,62	7,178	54,2	266,3	652,2	11,6
	Полдник 15%														
¶1P № 91	Суфле творожное паровое с сахаром со сметаной	200	27,12	16,71	13,81	197,8	0,11	0,04	0,12	0,55	0,98	1,45	267,4	295	1,1
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,0
	Яблоко														
	ИТОГО		28,7	16,71	28,61	284,9	0,11	0.04	0.15	0,57	1.08	1,45	284,4	342,9	1.7
	Ужин 27%														
ПР № 60	Рагу из овощей в томатном соусе	200	4,79	7,38	14,31	204,3		3,82	0,18	0,15	2,27	43,64	49,3	119,7	1,5
СБ № 59	Котлета куриная припущенная	100	13,7	16,67	7,13	226,1	0,08	0,03	0,49	0,15	5,28	0,29	43,26	103	1,3
ПР № 38	Чай с молоком	200	1,4	1,6		89,32	0,01	0,02	0,02	80,0	0,13	0,7	60,75	50,09	, -
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8		0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3,
	ОТОТИ		25,89	26,35	78,58	700,7	0.09	3.87	0,98	0,47	10,51	44,63	195.6	427,4	7,3
	21.00 - 3%														
	Сок	200	8,0		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		115	103,6	393,4	2554	0,58	13,65	2,495	2,6	22,24	107.1	1149	1784	30,29
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	1
	СООТНОШЕНИЕ		1,1	1	4,02										

День: среда 10 день Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17лет и старше

№ рецепт Прием пищи, Macca Пище Ккал Вита Мине наименование блюда (MT) Б Ж У Α В BI B2 PP С Ca Р Fe 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 14 16 Завтрак 20% CE № 61 200/5 8,76 5,34 21,51 186,4 0,05 0,08 0,23 0,29 1,81 1,73 169,3 241,2 2.77 Каша гречневая вязкая на молоке ПР № 15 3,9 3,99 52,8 0.03 0.03 15 0.06 0.03 0.42 156 81 0.18 Сыр СБ № 5 200 1,4 2,83 14.9 89,32 0.03 0.05 0.22 0,73 1,69 134 86,3 0.08 Кофейный напиток с молоком ПР № 14 0,08 8,26 0,13 0.04 0.028 0.001 0.013 Масло сливочное 10 61.4 2,2 1,9 0.03 6,2 0,9 49,7 0,29 0,09 2,83 26 3.5 100 214,3 73 Хлеб 1 сорт 20.34 21,32 86,24 604,2 0,15 0,188 0,521 0,673 итого 5,4 3,84 487.5 483.4 6,56 Обед 35% СБ № 62 100 1,32 6,07 71.3 2,9 0,04 0,77 27,74 44,8 36,18 1,14 Салат витаминный ПР № 17 Суп с домашней лапшой на куриином бульоне 250 1,74 2,7 11,03 83,1 0,01 0,68 0,04 0,02 0,41 0,63 8,35 49,63 СБ № 2 6.52 Рыба тушеная в томате с овошами 140 7.82 4.76 176.3 1.75 0,2 0,17 6,96 4,83 32,36 246.4 0.71 СБ № 63 200 6,16 17,41 39,05 296,3 0,03 0,07 6,05 Каша ячневая рассыпчатая с луком 0,04 0,17 1,48 62.82 212,9 1,42 ПР № 13 Компот из сухофруктов 200 1,35 15,3 82,6 0,7 0,04 0,04 0,8 0,6 61 68,2 1,2 120 5,6 59,76 249,1 0,165 0,96 21 2,85 Хлеб ржаной 0.47 11,18 22,69 ИТОГО 34.8 136,7 958,7 0.05 6,06 0,655 40,05 230,3 700,3 7,62 Полдник 15% ПР № 64 9,12 6,82 37,24 219,8 0,01 0,03 0,14 0,1 8,58 31,94 83,52 100 1,37 2.48 Пирожок с яблоками печёный ПР № 92 5,8 6,4 9,4 112 0,04 0,1 80,0 0,3 240 180 200 0,2 2,6 0.12 Молоко кипячёное ИТОГО 14,92 13,22 46,64 331,8 0,05 0,13 0,22 0,4 1.57 11.18 271.9 263.5 2,6 Ужин 27% ПР № 37 18,75 26,39 1.49 100 278.4 0,1 0.6 1.01 0.34 58.91 Кура отварная 0.22 11,11 240.3 2.34 ПР № 65 200 4,46 7,23 9.67 159,30 1,03 80,0 Капуста тушеная 1,86 104,55 86,10 83,77 1,58 ПР № 9 14,2 54,7 0,01 0,08 Чай с сахаром 200 0,1 4,95 0,82 100 6,2 0,9 49.7 214.3 0,29 0.09 2.83 26 3,5 Хлеб 1 сорт 29,41 34,52 75,06 706,7 ИТОГО 0,1 1.63 1,38 0,43 15,88 105 176 397.1 8,24 21.00 - 3% ПР № 10 200 5,7 0,12 9,5 75 0.42 0.35 1.75 172.5 237 Кисло - молочные продукты 0.1 0.25 5,7 0.12 75 0,1 0,35 1,75 172.5 ИТОГО 9,5 0,42 237 0,25 93,06 104 354,2 2676 0,35 8,008 2,876 2,393 34,38 ИТОГО ЗА ДЕНЬ 161,8 1338 2081 25,27 HOPMA 92 383 2713 0,9 1,4 1,6 1200 1800 СООТНОШЕНИЕ 1,02 4,03

День: четверг 11 день Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Вита	мины			Ми	нералы	ные
	наименование блюда	порции	вег	цества	(r)	л			(M	ır)			веп	цества	мг)
		<u>l</u>	Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
СБ № 66	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	5,12	6,62	7,41	173,1	0,04	0,07	0,07	0,18	0,6	1,39	132,2	163,2	0,39
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18
	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013			2,2	1,9	4. <u> </u>
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	-,-
	ИТОГО		18,28	23,11	84,36	608	0,13	0,178	0,401	0,493	3,57	3,11	485,7	415,2	4,28
	Обел 35%														
ДП № 90	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	0,48	5,21	6,37	27,9		0,01	0,02	0,04	0,19	9,05	36,8	48,13	1,26
СБ № 34	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со	250/10													
	сметаной		3,9	3,21	14,72	<b>=</b> 108,4	0,03	1,16	0,14	0,1	1,57	22,21	18,34	117,4	1,27
ΠP № 67	Запеканка картоф фаршир отвар протёртым мясом	280	17,87	17,96	46,4	483,1	0,04	0,07	0,36	0,37	4,29	43,41	42,05	301,3	3,87
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35	- 4	15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	120	5,6	8,0	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
1	ИТОГО		29,2	27,18	142,6	<u>951,1</u>	0,07	1,94	0,725	0,67	7,61	75,47	179,2	622	10,45
	Полдник 15%														
ПР №20	Пудинг творожный запеченый с повидлом	200	21,6	17,83	11,5	194,6	0,09	0,03	0,11	0,53	0,98	1,22	219,4	281	1,04
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	ОПОТО		23	20,66	26,4	283,9	0.12	0,08	0,11	0,75	1.71	2,91	353,4	367,3	1,12
	Ужин 27%		0												
ПР № 22	Салат из отварной моркови с раст. маслом	100	3,35	. , .			0	_,	0,06		1,168	10,4	28,9	68,9	1 '
ПР № 23	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	200/5	5,69	<u> </u>		157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	<u> </u>
CE № 97	Биточки мясные	90	7,83	17,15	0,65	213	0,02	0,01	0,02	0,64	1,84		1,7		
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	· ·				0,01	0,08		4,95		0,82
	Хлеб 1 сорт	100	6,2			214,3			0,29		2,83		26		
	ОТОТО		23,07	33,63	88,71	724,1	0,02	8,53	0,58	0,91	8,008	10,5	124,8	<u>339,1</u>	8,34
	21.00 - 3%														
	Сок	200	0,8		20,6	84	L		0,02	0,02	1		14		
	ИТОГО		0,8	_	20,6			-	0.02	0.02			14		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94,35		_			10,73	_						
	НОРМА	1	90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ		1,01	1	4				L		<u> </u>				

День: пятни 12 день Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Вита	мины			Мин	ералы	ње
	наименование блюда	порции	веі	цества	(r)	л			(м	ır)			веш	ества (	мг)
		1.	Б	Ж	У		Α	В	В1	B2	PP	C	Ca	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
СБ № 69	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	5,12	6,67	18,3	167,4	0,04	0,06	0,16	0,19	1,31	1,3	194	175,9	0,88
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5
	ОЛОТИ		14,38	19,17	95,25	549,5	0,1	0,138	0,491	0,443	4,25	2,6	391.5	346.9	4,59
	Обед 35%														
ПР № 7	Салат из свежей капусты и моркови с раст маслом	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	88,0
ПР № 74	Суп крестьянский с крупой	250/10	6,38	15,13	11,77	164,2	0,03	0,19	0,14	0,28	1,94	21,42	21,91	60,47	1,37
ПР № 70	Печень по-строгановски	120	24,16	21,38	39,7	179,8	8,12	1,07	0,32	2,18	9,13	34,47	67	218	7,05
СБ № 49	Пюре из гороха со сливоч маслом	200	13,61	9,36	8,4	216,7	0,02	0,02	0,72	0,15	1,9		48,5	148,3	5,62
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35	-	15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	8,0	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
1	ИТОГО		53,62	55,26	143,7	956,2	8,17	3,34	1,435	2,83	15,64	115,7	273,3	635.2	18,97
	Полдник 15%														
ПР № 71	Ватрушка с творогом и изюмом	130	13,25	15,92	39,41	278,3	0,01	0,01	0,17	0,21	1,44	0,58	159,4	136,4	1,37
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3
	Апельсин														
	ИТОГО	1	14,05	15,92	60,01	362,3	0,01	0.01	0,19	0,23	1,64	4,58	173.4	150,4	4,37
	Ужин 27%	1	- 1												
СБ № 72	Голубцы ленивые	100/5	5,47	6,69	2,94	196,3	0,03	0,03	0,07	0,11	1,39	24,17	19,52	93,2	1,46
СБ № 29	Картофельное пюре	200	4,43	7,17	28,95	237,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,5	1,56
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5
	ОТОГО		16,3	14,81	96,98	708	0.07	0,1	0,57	0,38	6,52	62,26	110.3	305,1	7,4
	21.00 - 3%	1													
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		5,7	0.12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1.75	172.5	237	0.25
	итого за день		104,1	105,3			8,35	3,588	2,786	4.303	28,4	186,9	1121	1675	35,58
i	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ	1	1	1	4										

День: суббота 13 день Неделя: вторая

Сезон: весня Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17лет и старше

ИТОГО

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

HOPMA

СООТНОШЕНИЕ

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Вита	мины			Мин	неральн	ые
	наименование блюда	порции	вег	цества		Л			(м	,			веш	(ества	мг)
			Б	Ж	У		A	В	BI	B2	PP	C	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
СБ № 75	Каша "Дружба"	200/5	7,31	13,2	19,32	108	0,046	0,082	1	0,212	0,531	1,69		124,6	0,6
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08		0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,0
ПР № 15 •	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,1
СБ№ 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,0
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3
	ОТОГО		18.89	<u>29,18</u>	84,05	<u>525,8</u>	0,146	0,19	0,415	0.595	4,121	3,8	460,7	366,8	4,39
	Обед 35%														
ДП № 89	Салат из моркови с чесноком	100	1,18	5,03	7,84	46,7		7,92	0,05	0,06	0,89	4,45	45,33	37,3	0,6
ПР № 17	Суп с лапшой на курином бульоне	250	1,74	2,7	11,03	83,1	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	0
ПР № 77	Суфле из отварной курицы	110	19,4	24,16	11,13	281	0,11	0,01	1,04	0,22	11,4	0	118,4	145,3	2,3
ПР № 65	Капуста тушеная	200	4,46	7,23	9,67	159,30		1,03	0,08	0,11	1,86	104,55	86,10	83,77	1,5
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8									
1	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,8
	ИТОГО		32,38	39,92	109,4	965	0,12	9,64	1,375	0,53	15,52	109,6	279,2	403	7,7
	Полдник 17%														
ΠP № 50	Пирог_манный	100	9,68	10,3	45,37	247,5	0,02	0,03	0,15	0,1	1,55	22,76	81,38	74,2	1,3
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0
ПР № 88	Фрукты свежие (банан)	185	3		23,5	126,1		0,24	80,0	0,1	1,2	20	16		
	<u> ИТ</u> ОГО		14,26	10,3	83,67	460,7	0,02	0,27	0,26	0,22	2,85	42,76	114,4	122,1	1,5
	Ужин 25%														
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	140	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,7
ПР № 42	Макаронные изделия отварные	200	6,48	4,35	14,83	238,4	0,07	0,02	0,17	0,06	1,53		23,8	38,2	1,0
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	80,0	0,1	4,95		0,
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3
	ИТОГО		19	12,87	73,59	650,4	0,07	1,77	0,66	0,33	11,4	4,93	103,4	439,2	6.0
	21.00 - 3%														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
			1	0.40	0.5						0.00				

стр. 13

0,35

2.81 2.095 34.24 162.9 1130 1568 20.44

0,42

1,6

1,4

90,23 92,39 360,2 2677 0,356 11,87

4,05

383 2713

0,9

90

92

1,75 172,5 237

70 1200 1800

0,25

17

стр 14

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	re	Ккал	Витамины						Минеральные		
	наименование блюда	порции	вещества (г)			л	(Mr)						вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 21%														
СБ № 32	Каша молочная пшеничная вязкая со сливоч маслом	200/5	9,46	8,3	19,6		0,04	0,07	0,21	0,17	0,7	1,3	132,5	131	1,1
ΠP № 14	Масло сливочное	10	80,0	8,26	0,13		0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,0
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,1
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,0
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3
	ОТОГО		21,04	24,28	84,33	570,8	0,14	0,178	0.501	0.553	4,29	3,41	450,7	373,2	4,9
	Обед 36%														
ПР № 16	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,46	5,09	8,83	65,59		0,01	0,02	0,04	0,19	9,7	23,89	83,2	1,3
ПР № 79	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	15	12,3	16,7	147	0,01	0,92	0,23	0,17	5,76	17,1	31,45	157	1,2
ПР № 11	Рис отварной рассыпчатый	200	4,96	4,37	32,94	173,2	0,02	0,01	0,04	0,03	0,86		6,02	83,25	0,5
ПР № 34	Котлета мясная паровая	100	9,71	10,62	7,97	247,3			0,12	0,16	2,12	0,55	39,39	153,3	2,4
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35	le.	15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	8,0	61	68,2	1
	Хлеб ржаной	120	5,6	8,0	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,8
1	ИТОГО		38,08	33,18	141,5	964,8	0,03	1,64	0,615	0,56	10,49	28,15	182,8	631,9	9,6
	Полдник 14%														
ПР № 44	Пряник	45	2,16	1,26	22,15	214,5	0	0	0,04	0,02	0,26	0	4,5	0	
TIP № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
ΠΡ № 88	Фрукты свежие (яблоко)	150	1	0	16,48	115	0	80,0	0,03	80,0	0,75	32,5	22,5	40	5
	ОТОТИ		8,86	1,38	48,13	404,5	0	0,08	0.17	0,52	1,36	34,25	199,5	277	5,75
	Ужин 27%		-						- 1						
ДП № 87	Жаркое по-домашнему	300	9,5	9,08	23,7	245	0,06	0,06	0,25	0,27	2,45	36,57	81,08	179,2	2,1
ПР № 19	Овоши натуральные соленые (огурец)	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,8
ΠP № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	80,0	0,1	4,95		3,0
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3
	ИТОГО		18,02	18,37	86,45	544,5	0,06	1,42	0,59	0.43	6,47	95.69	182,3	387	7,3
	21.00 - 3%														
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		86,8		381	2569	0,23	3,318	1,896	2,083	22,81	165,5	1029		30.6
	HOPMA		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	1
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	4.04		<u> </u>		, , ,	— · · ·				1230	_