

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ОГКОУ «Кинешемская школы-интерната»
 / Пашина Т.Ю.
 2020 г.

Десятидневное меню
пищевая ценность и химический состав приготовляемых блюд для питания обучающихся
ОГКОУ «Кинешемская школа-интернат»
(11 - 18 лет, осень-зима)

1 день 11-18 лет

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 19,8 %														
2 (1)	Салат витаминный (100/8)			3,3	5,8	7,2	95	0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	Капуста	70	50											
	Морковь	15	13					0,0056	0,4		4,08	4,24	3,04	0,056
	Лук	15	12					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	Масло растительное	8	8					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Сахарный песок	5	5								0,048			0,007
	Соль	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
100	Каша из геркулеса (210/5)			6,33	8,90	37,57	207,38	0,236	3,43	0,08	344,06	426,81	96,89	1,847
	Геркулес (овсяные хлопья)	32	32					0,21			24,0	151,5	59,6	1,66
	Молоко	109	109					0,026	3,43	0,05	16,8	273,6	36,96	0,16
	Сахар	5	5								0,18			
	Масло сливочное	5	5							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	Соль	1,0	1,0								1,1		0,06	0,009
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
434	Какао (200)							0,07	1	0,03	181,2	130	21	0,12
	Какао порошок	2,4	2,4	2	2	8	58							

Десятидневное меню
пищевая ценность и химический состав приготовляемых блюд для питания обучающихся
ОГКОУ «Кинешемская школа-интернат»
(11 - 18 лет, осень-зима)

1 день 11-18 лет

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 19,8 %														
2 (1)	Салат витаминный (100/8)			3,3	5,8	7,2	95	0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	Капуста	70	50											
	Морковь	15	13					0,0056	0,4		4,08	4,24	3,04	0,056
	Лук	15	12					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	Масло растительное	8	8					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Сахарный песок	5	5								0,048			0,007
	Соль	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
100	Каша из геркулеса (210/5)			6,33	8,90	37,57	207,38	0,236	3,43	0,08	344,06	426,81	96,89	1,847
	Геркулес (овсяные хлопья)	32	32					0,21			24,0	151,5	59,6	1,66
	Молоко	109	109					0,026	3,43	0,05	16,8	273,6	36,96	0,16
	Сахар	5	5								0,18			
	Масло сливочное	5	5							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	Соль	1,0	1,0								1,1		0,06	0,009
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
434	Какао (200)							0,07	1	0,03	181,2	130	21	0,12
	Какао порошок	2,4	2,4	2	2	8	58							
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			11,8	19,8	63,2	539,68	0,5872	52,13	0,148	321,708	827,99	204,73	7,123

Обед 37,3 %														
15	Салат из свежих огурцов(100)			0,72	10,08	3,0	103,60							
	Огурцы свежие	114	91											
	Масло растительное	10	10											
55	Щи из свежей капусты с мясом	(300/26)		4,8	10,2	30,52	229,4	0,979	38,45	0,024	75,63	73,69	42,61	2,724
	Капуста	110	90					0,02	29		29,8	19,6	9,6	0,38
	Картофель	130	107,5					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Лук	15	13					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Морковь	15	12					0,007	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	Масло сливочное	5	5					0,006		0,024	7,44	2,4	0,03	0,014
	Мясо	50	42					0,9			8,2	17,6	22,3	1,18
	Масло растит.	10	10								17,66	4,5		
	Соль йодированная	2,0	2,0								1,1		0,06	0,009
162	Гуляш из мяса отварного с томатным соусом (100)			23,8	26,6	50,4	364,7	0,0611	1,1	22,5	10,44	5,624	11,5	1,619
	Говядина (мясо тушеное 50 г.)	94	80					0,027			4,05		9,9	
	Лук репчатый	17	14					0,033	1,1		3,41	5,5	1,54	0,8
	Масло сливочное	5	5					0,0005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Соль йодированная	1	1								1,1		0,06	0,009
238	Соус томатный (50 г.)	50	50	0,27	1,84	12,62	28,08							
	Томатное пюре	11	11											0,8
	Мука пшеничная	5	5					0,006			0,68	0,114		
	Соль йодированная	0,5	0,5								0,02		0,14	0,09
216	Картофельное пюре с/м (220/10)			3,8	4,5	25,53	106,97	0,191	28,59	55,83	53,6	2,774	34,69	1,313
	Картофель	210	187,5					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Молоко	30	30					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1,5	1,5								1,1		0,06	0,009
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	0,2	84,5	123,001	53,53	1,6
	Сухофрукты	20	20					0,09	7		80,0	123	52,5	1,6
	Сахар	15	15							0,2			0,03	
	Вода	145	145								4,5	0,001	1,0	
481	Хлеб ржаной (100)	100	100	3,7	1,8	20,35	90	0,21			14,3	65	21	1,8
	Итого:			36,77	45,14	163,82	1012,75	1,5311	75,14	78,554	238,47	170,089	163,33	9,056
Полдник 13,7 %														
480	Хлеб пшеничный (60)	60	60	8,7	1,5	56,48	209	0,25			33	234	66	4,4
13	Сыр (12)	12	12	3,12	3,18		42,0	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
432	Чай с молоком (200)			1,6	1,6	12,4	70							
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	

	Молоко	100	100					0,02	0,65	0,01	60,0	45,0	7,0	0,03
	Вода	85	85								4,5	0,001	1,0	
	Сахар	10	10								0,2			
458	Яблоко (150)	150	150	0,4	0,4	19,8	45,0	0,045	24,75		24	44,301	13,5	3,3
	Итого:			26,16	18,18	88,68	366,0	0,3464	26,091	0,1535	281,79	386,002	111,16	8,62
Ужин 24,5 %														
1	Винегрет овощной 100/8			2,6	16,3	11,4	203	0,1081	10,63	0,0075	25,24	40,04	19,2	0,764
	Картофель	40	20					0,04	4,02		2,32	9,76	3,84	0,15
	Свекла	40	20					0,0072	2,0		5,2	6,12	5,12	0,17
	Морковь	40	20					0,0035	1,2		5,4	5,8	3,04	0,09
	Капуста	40	25,2					0,0024	1,7		3,9	4,2	2,7	0,11
	Горошек зеленый. Консервы	10	10					0,003	0,51		1,97	1,44	2,4	0,07
	Лук репчатый	15	12					0,052	1,2		3,7	6,96	1,68	0,09
	Масло растительное	8	8					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
201	Рис отварной с/м (185/10)			2,4	2,5	32,99	109	0,166		45	20,52	6,444	97,64	1,981
	Рис крупа	58	58					0,156			15,6	6,44	97,5	1,95
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,52		0,14	0,027
146	Рыба жареная (120)			13,57	11,67	23,49	173,75	0,2443	6,7376	0,0075	13,3707	6,06	1,66	0,7566
	Рыба (минтай)	200	150					0,074	6,7326		8,8207			0,5526
	Мука пшеничная	10	10					0,17			1,8	0,3	1,6	0,12
	Масло растительное	9	9					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
481	Хлеб ржаной (20)	20	20	3,7	1,8	20,0	90				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральный (200)	200	200	0,6		22,4	89,6	0,04	12,0		10		8	1,8
480	Хлеб пшеничный (40)	40	40											
	Итого:			22,87	32,27	110,28	665,35	0,5584	29,3676	45,015	86,3307	142,544	144,5	6,2016
Ужин (2) 4,7 %														
509	Печенье (20)	20	20	1,5	3,2	18,9	60				1,5	4,5	1,0	0,105
404	Йогурт (110)	110	110	7,9	3	12,3	70	0,03	0,6	0,03	91,5	0,2	11,25	0,075
	Итого:			9,4	6,2	31,2	130	0,03	0,6	0,03	93	4,7	12,25	0,18
*	ИТОГО за СУТКИ			107,0	121,59	457,18	2713,78	3,0531	183,329	123,9	1021,3	1531,33	780,47	31,18

2 день 11 – 18 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 20.2 %														
93	Каша «Дружба» с/м (210/5)			7,27	10,3	99,69	241,11	0,3372	1,404	23,787	161,96	212,0874	89,2	1,814
	Рис	17	17					0,036			3,69	69,3	23,1	0,04
	Пшено	12	12					0,25			16,2	139,8	49,8	1,62
	Молоко	109	109					0,0432	1,404	23,76	129,6	0,0864	15,12	0,108
	Вода питьевая	34,4	34,4								0,4	0,001	1,0	
	Сахар	5	5								0,2			0,007
	Масло сливочное	5	5					0,008		0,027	7,49	2,9	0,07	0,019
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,0	42,8	26,3	179,3							
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
259	Кофейный напиток (200)			1,4	1,6	17,35	89,32	0,002	0,28		18	23,101	13,3	2,297
	Кофейный напиток	2	2					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	15	15								0,2			0,007
	Молоко	150	150								4,5	0,001	1,0	
	Итого:			15,19	56,48	143,34	551,73	0,5816	2,019	23,8685	339,96	536,3884	175,5	8,661
Обед 37 %														
19 (1)	Салат из свеклы с луком (100/8)			1,4	10,08	9,22	133,28	0,0343	17,145	3,4075	66,69	6,44	37,87	2,635
	Свекла	116	90					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Лук	0,6	0,5					0,018	9,07	1,8	33,3	0,36	19,8	1,26
	Масло растительное	8	8					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
60	Рассольник Ленинградский с мясом (300/26)			6,86	8,13	18,81	174,43	0,987	10,97	24,5	25,87	48,685	37,79	2,651
	Картофель	130	107,5					0,06	7,6		4,6	21,8	9,6	0,38
	Лук	15	12					0,009	2,1		6,32	6,9	1,72	0,9
	Морковь	15	12					0,009	1,07		1,81	2,21	0,76	0,031
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Масло растительное	5	5											
	Огурец соленый	20	20						0,2	2,0			0,8	0,08

	Рис	5	5					0,004			1,6	0,165	2,5	0,05
	Мясо	50	42					0,9			8,2	17,6	22,3	1,18
	Бульон	190	170											
	Соль йодированная	2,0	2,0								2,14		0,11	0,02
416	Шницель натуральный рубленый из мяса (75)			16,1	18	46,52	285	0,0463	2,005	0,0075	15,83	11,46	16,29	2,55
	Мясо говядина	76	65					0,039			5,85		14,3	1,755
	Лук	12	10					0,007	2,0		6,19	5,7	1,52	0,7
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Масло растительное	5,5	5,5					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Сухари панировочные	10	10											
210	Капуста тушеная (245)			6,4	7,9	32,9	213,5	0,095	81,96	5,138	106,97	75,11	43,26	2,351
	Капуста	298	238					0,051	76,5	5,1	81,6	36,7	27,2	1,02
	Лук	13	11					0,018	2,1		4,6	21,8	9,6	0,38
	Морковь	13	11					0,009	1,07		6,32	6,9	1,72	0,9
	Масло сливочное	8	8							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Томат-пюре	16	16					0,008	1,29		1,9	6,3	2,7	
	Сахар	5	5								0,2			
	Петрушка	3,5	3,5					0,009	1,0		7,01	1,51	1,63	0,011
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
412 (1)	Компот из сухофруктов (200)			0,56	0,2	27,89	113,79	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,9
	Сухофрукты	20	20					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				
	Вода	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (100)	100	100	3,7	1,8	20,0	90				17,2	90	18	0,9
	Итого:			32,36	45,31	155,34	1010	1,345	110,92	119,288	290,121	474,545	129,18	8,387
Полдник 12,8 %														
480	Хлеб пшеничный (60)	60	60	4,3	0,75	19,35	104,5	0,125			16,5	117	33	2,2
13	Сыр	12	12	3,12	3,18		42,0	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
	Кефир (Снежок или йогурт)	205	205	5,8	6,4	7,25	222,6	0,02	1,4	0,04	120	95	3,8	0,2
	Апельсин (150)	150	150	1,1	0,2	10,5	52,2	0,05	78,3		44,3	36	16,9	0,3
	Итого:			11,2	7,35	37,1	379,3	0,195	79,7	0,04	180,8	348	53,7	2,7
Ужин 24,3%														
3(1)	Салат из капусты с луком100/8			1,6	10,0	13,58	110,6							
	Капуста	110	90					0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	Лук репчатый	12	10					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	Масло растительное	8	8					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
136	Жаркое домашнему(250/12,5)			3,8	4,5	35,53	106,97	0,191	28,59	55,83	53,6	2,774	36,69	1,313

	Картофель	262,5	205					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Лук	30	26					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Масло сливочное	12,5	12,5					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Мясо	80	40					0,026			39,06		9,54	1,17
	Томат	12,5	12,5					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	Соль йодированная	2	2								1,1		0,06	0,009
481	Хлеб ржаной (20)	20	20	1,85	0,9	10,0	45				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
480	Хлеб пшеничный (40)	40	40	4,35	0,75	19,35	104,5	0,12			16,5	117	33	2,2
	Итого:			22,1	37,45	119,1	549,47	0,3799	93,895	55,8375	174,09	274,574	113,6	7,772
Ужин (2) 8,3 %														
404	Йогурт (110)	110	110	7,9	3	12,3	70	0,03	0,6	0,03	91,5	0,2	11,25	0,075
261	Яйцо вареное (1 шт.)	1 шт.	1 шт. (40)	12,7	11,5	57,9	157	0,027	0,076	0,1	21,43	74,9	4,6	0,76
	Итого:			20,6	14,5	70,2	227	0,057	0,676	0,13	112,93	75,1	15,85	0,835
*	ИТОГО за СУТКИ			101,45	161,09	525,08	2717,5	2,5404	295,12	200,951	1176,881	1708,60	431,34	30,42

3 день 11 – 18 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюдов	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 19 %														
117	Омлет натуральный с/м (130/5)			11,6	18,04	75,81	221,0	0,1332	10,04	237,1	170,64	3,98	33,51	2,83
	Яйцо куриное	2 шт.	2 шт. 80 г					0,056		208	44	2,88	9,6	2,0
	Молоко	50	50					0,032	1,04	17,6	96	0,64	11,2	0,08
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Масло растительное	2,5	2,5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Масло сливочное	5	5					0,0002		11,5	0,6	0,01		0,01
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	20,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр (12)	12	12	3,12	3,18		42,0	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
434	Какао (200)													
	Какао порошок	2,4	2,4	2	2	8	58							
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			22,21	29,91	104,24	500,3	0,4932	11,22	237,368	487,86	7301,38	135,21	8,69
Обед 29,4 %														
	Сельдь соленая (75)	90	75	1,14	10,08	30,38	91,8	0,04	5,5		44,48	45,5	21,3	0,33
25	Борщ с мясом (300/26)			8,2	6,8	60,03	127,4	1,023	38,75	0,484	76,99	69,832	46,92	2,977
	Капуста	110	90					0,018	27		28,8	18,6	9,6	0,36
	Картофель	100	80					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Морковь	15	12					0,007	1,2		1,71	2,19	1,68	0,8
	Лук	15	12					0,006	1,05		6,12	6,6	0,66	0,021
	Бульон	190	170								11,47	2,55		
	Мясо	50	42					0,9			7,2	16,6	21,5	1,12
	Свекла	25	23					0,046	2,3	0,46	8,51	0,092	5,06	0,322
	Масло сливочное	5	5					0,006		0,024	7,44	2,4	0,03	0,014
	Масло растительное	5	5											
	Соль йодированная	2	2								2,14		0,11	0,02
394	Картофель тушеный с мясом (230/8)			19,1	19,0	50,62	356,13	0,269	31,5	22,5	70,05	117,751	53,85	3,05

	Картофель	250	222,5					0,22	28		19	94,5	40,7	1,4
	Лук	25	20,2					0,012	0,25		7,15	14,5	3,5	0,2
	Мясо, говядина (тушеное 43 г.)	63	40					0,026			39,06		9,54	1,17
	Масло сливочное	8	8					0,005		22,5	1,2	0,001		0,01
	Томат пюре	15	15					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
412	Компот из сухофруктов(200)													
	Сухофрукты	20	20					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (100)	100	100	3,7	1,8	35,0	90				17,2	90	18	0,9
	Итого:			51,94	34,98	173,84	799,9	1,2836	60,83	159,039	480,651	720,94	104,948	5,535
Полдник 20,5 %														
299	Ватрушка с творогом(80)			18,1	4,5	34,9								
	Мука	46,2	46,2					0,027			2,808	13,416	2,6	0,187
	Молоко сухое	4	4					0,008	0,26	0,004	24	18	2,8	0,012
	Творог	30	30					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	Сахар	5	5								0,054			
	Масло сливочное	1,3	1,3					0,0002		0,009	0,55	0,69	0,01	0,004
	Яйцо	1/3	1/3					0,003		0,0012	2,4	8,95	0,96	0,0116
	Дрожжи	0,9	0,9					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	Масло растительное	5	5					0,005	1,0		3,1	0,05	1,4	0,08
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Кефир (Снежок)	205	205	5,8	6,4	8,0	112	0,02	1,4	0,04	120	95	3,8	0,2
458	Банан (250)	150	150	2,25	0,15	31,5	135,5	0,04	10		8			0,6
	Итого:			26,15	11,05	74,4	557,5	0,1262	12,84	2,4902	217,752	365,296	20,78	22,1246
Ужин 21,8%														
22	Салат из свеклы с чесноком 100/8			1,4	10,08	9,22	104,0	0,0614	17,8	2,5	58,654	0,92	30,3175	2,02
	Свекла	105	86					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Чеснок	0,6	0,5					0,0004	0,8	0,9	0,014	0,15	0,0075	
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
160	Голубцы ленивые с соусом(75)			6,56	6,69	4,93	106,21	0,0628	19,3	10,265	27,945	0,024	17,555	1,2935
	Мясо говядина	39	33					0,0198			2,97		7,26	0,891
	Рис	3,5	3,5					0,028		0,105	0,945		2,905	0,0945
	Масло сливочное	2	2					0,0002		9	0,48	0,004		0,004
	Лук	5	4					0,002	0,4		1,24	0,02	0,56	0,032
	Капуста	52	42					0,0126	18,9	1,26	20,16		6,72	0,252
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02

238	Соус томатный (100)			0,27	1,84	2,62	28,08	0,3	6,75	2,5	16,89	10,361	10,51	0,46
	Вода или бульон	67	67								9,45	0,001	2,1	
	Мука	10	10					0,085			0,9	0,15	0,8	0,06
	Томат пюре	22	22					0,21	6,75		3	10,2	7,5	0,34
	Сахар	3,6	3,6								0,2			0,03
	Масло сливочное	5	5					0,005		2,5	1,2	0,01		0,01
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
204	Макароньы отварные с/м 225/10			4,4	4,4	29,4	175,9	0,108		0,024	17,94	4,14	46,01	1,0
	Макароньы	75	75					0,102			11,4	1,74	45,6	0,96
	Сливочное масло	10	10					0,006		0,024	4,4	2,4	0,3	0,02
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
481	Хлеб ржаной (20)	20	20	3,7	1,8	15,0	90				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральньый (200)	200	200	0,6		22,31	89,6	0,04	12,0		10		8	1,8
	Хлеб пшеничный (100)	100	100											
	Итого:			16,93	24,81	83,48	593,79	0,6972	55,85	15,289	165,129	322,445	163,3925	9,6735
Ужин (2) 9,6%														
404	Йогурт (110)	110	110	7,9	3	12,3	70	0,03	0,6	0,03	91,5	0,2	11,25	0,075
508/509	Вафли / Печенье (25)	25	25	2,25	4,8	20,7	135				1,5	4,5	1,0	0,105
	ИТОГО за СУТКИ			127,5	108,59	472,18	2713,7	2,6322	161,34	414,2162	1461,392	2191,5	440,6305	46,3431

4 день 11 – 18 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 21,5 %														
9 а	Морковь порционная (100)	120	100	2,25	0,15	10,35	52,5	0,026	7,5	43,5	40,5	5,8	22,8	0,675
134	Пудинг из творога с рисом со сметаной (166/15)			31,8	36,8	163,12	306	0,0734	0,63	22,134	9,67	301,27	40,01	1,334
	Рис	22	22					0,017			1,75	33	11	0,01
	Творог	126	126					0,044	0,56	0,113	1	246	26,23	0,56
	Яйцо	1/5	1/5					0,006		0,009	0,9	18,75	1,18	0,72
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Сахар	10	10								0,02			0,03
	Сметана	20	20					0,0014	0,07	0,007	4,8	3,51	1,6	0,004
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	12	12	3,12	3,18		42	0,0024	0,25	0,037	13,75	0,2	5,58	0,108
259	Кофе на свежем молоке(200)			0,12	0,04	29,15	57,3	0,002	20		9,75	6,761	4,05	0,14
	Кофейный напиток	2	2					0,002	20		9,45	6,76	1,95	0,11
	Молоко	150	150								0,2			0,03
	Сахар	15	15								0,1	0,001	2,1	
	Итого:			42,72	49,33	184,1	585,8	0,3538	8,66	65,709	117,12	566,271	147,99	9,857
Обед 32,4 %														
3 (1)	Салат из капусты с луком 100/8			1,6	10,0	13,58	110,6	0,0706	56,3	0,0075	86,04	33,49	30,15	1,404
	Капуста	110	90					0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	Лук репчатый (зеленый)	12	10					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
45	Лапша молочная (300)			8,3	9,2	36	234,1	0,1142	2,6	55,5	30,74	2,19	31,31	0,58
	Молоко	250	250					0,08	2,6	44	24	1,6	28	0,2
	Вермишель	25	25					0,034			3,8	0,58	3,2	0,32
	Масло сливочное	3	3					0,0002		11,5	0,6	0,01		0,01
	Сахар	1,8	1,8								0,2			0,03
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
167	Картофельная запеканка с			25,53	24,78	48,43	400,75	0,3241	29	2,81	58,41	21,308	57,34	4,365

	мясом с/м (220/10)													
	Мясо говядина (тушеное 55 г.)	103	88					0,0546			8,19		20,02	1,808
	Картофель	250	215					0,109	18,2	2,73	9,1	1,638	20,93	0,819
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Масло сливочное	10	10							0,076	4,4	3,8	0,6	0,04
	Мука	5	5					0,0425			0,38	1,98	0,37	0,03
	Лук репчатый	21	18					0,072	1,8		5,4	10,44	2,52	0,14
	Яйцо	1/5	1/5					0,001		0,004	0,9	3,0	0,19	0,039
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	20	20					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2			0,03	
	Вода	145	145								4,5	0,001	1,0	
481	Хлеб ржаной (100)	100	100	3,7	1,8	20,0	90				17,2	90	18	0,9
	Итого:			31,9	38,9	141,6	880,8	0,5438	97,4	167,65	327,031	298,031	134,91	5,964
	Полдник 13,8 %													
430	Чай сладкий (200)			0,8	0,2	0,2	6	0,002	0,28		18	23,101	13,3	2,32
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Вода	185	185								4,5	0,001	1,0	
282	Булочка «Домашняя» (120)			8,74	14,14	41,48	456,4	0,114	9	43,3	48,518	20,165	19,17	1,244
	Мука	81,3	81,3					0,054			4,808	13,416	2,6	0,187
	Сахар	9	9								0,2			0,03
	Масло сливочное	5	5					0,0004		22,5	0,12	0,01		0,03
	Масло растительное	5	5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Яйцо	1/4	1/4 10 г.					0,0056		20,8	4,4	0,288	0,96	0,2
	Дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
	Вода	17	17								9,45	0,001	2,1	
458	Яблоко (150)	150	150	0,4	0,4	9,8	44	0,03	16,5		16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:			15,65	9,7	50,7	375	0,235	19,1	0,3	215,5	135,7	71	4,705
	Ужин 24,2 %													
144	Котлета рыбная «Любительская» (100)			11,5	2,9	24,32	92	0,4209	11,018	28,49	75,485	36,973	59,13	2,549
	Рыба свежая	100	75					0,067	0,307	6,15	24,6	2,829	33,82	0,492
	Хлеб пшеничный	12	12					0,037			4,95	31,5	9,9	0,66
	Лук репчатый	7	5,6					0,0035	1,0		3,095	2,85	0,76	0,35
	Молоко	7	7					0,0028	0,091	1,54	8,4	0,056	0,98	0,007
	Масло растительное	5	5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Яйцо	1/10	1/10 4 гр.					0,0056		20,8	4,4	0,288	0,96	0,2

	Соль йодированная	1,0	1,0								2,14		0,11	0,02
201	Рис отварной с/м (185/10)			10,3	15,1	33,68	317,7	0,22		45	16,92	4,954	75,28	1,531
	Рис, крупа	58	58					0,12			12	4,95	75	1,5
	Масло сливочное	10	10					0,1		45	2,4	0,004	0,14	0,004
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,52		0,14	0,027
481	Хлеб ржаной (20)	20	20	3,7	1,8	20,0	90				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральный (200)	200	200	0,6		13,8	157	0,04		0,097	10	4,9	4,6	0,76
480	Хлеб пшеничный(83)													
	Итого:			26,1	19,8	91,8	656,7	0,6809	11,018	73,587	119,605	136,827	157,01	5,74
Ужин (2) 7,9 %														
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	15,9	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
261	Яйцо вареное (1 шт.)	1 шт.	1 шт. 40 г	12,7	11,5	43,7	157	0,027	0,076	0,1	21,43	74,9	4,6	0,76
	Итого:			16,8	13	59,6	214,0	0,067	1,676	0,12	141,43	172,9	19,6	0,86
*	ИТОГО за СУТКИ			133,17	130,73	527,8	2712,3	1,8805	137,854	307,366	920,686	1309,729	530,51	27,126

5 день 11 – 18 лет

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 23,9 %														
9 (1)	Салат из моркови с сахаром (100)			1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	5,5		44,48	45,5	21,3	0,33
	Морковь	120	100					0,02	5	0,835	44	45	21	0,323
	Сахар	5	5					0,125	0,5		0,48	0,5	0,3	0,007
95	Каша гречневая с/м (230/5)			8,9	9,21	20,49	276,2	0,3084	1,429	11,5	25,72	0,96	0,422	3,215
	Крупа гречневая	41	41					0,14			9,49			3,03
	Молоко	109	109					0,0432	1,404		12,96		0,002	0,063
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
	Сахар	5	5					0,125	0,025		0,15	0,95	0,28	0,085
	Масло сливочное	5	5					0,0002		11,5	0,6	0,01		0,01
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
434	Какао (200)			2	2	8	58	0,07	1	0,03	181,2	130	21	0,12
	Какао порошок	2,4	2,4											
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			9,96	14,69	49,3	650,3	0,8434	7,454	12,303	275,12	366,94	99,722	8,055
Обед 30,4 %														
48 (1)	Лапша с курой (300/ 30)			3,0	4,8	21,1	145,5	0,091	2,79	21,624	39,39	18,33	12,73	1,891
	Вермишель	25	25					0,051			5,7	0,87	4,8	0,48
	Морковь	15	12					0,007	1,05		1,72	2,16	0,68	0,021
	Лук	15	12					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Кура	55	41					0,021	0,54	21,6	4,8	3,75	5,4	0,48
	Бульон куриный	190	170								11,47	2,55		
	Масло сливочное	5	5					0,006		0,024	7,44	2,4	0,03	0,014
	Масло растительное	5	5											
	Соль йодированная	2	2								2,14		0,14	0,027
206	Зеленый горошек	100	100	3,3	0,2	6,9	42,6	0,04	4,0		8,0	24,8	8,4	0,28
191	Плов рисовый с курой и маслом слив.(250/16)			37,2	45,33	41,05	747,09	0,07	1,8	7,2	18,14	12,5	18,14	1,627
	Рис	60	60					0,07	1,8	7,2	16	12,5	18	1,6

	Морковь	22,8	18,0							2,14		0,14	0,027	
	Лук	19,2	15,0					0,191	28,59	55,83	53,6	2,774	36,69	1,313
	Кура	60	60					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Масло растительное	10	10					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Томат	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль	2	2								1,1		0,06	0,009
	Масло сливочное	16	16											
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	20	20					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода	185	185							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (100)	100	100	3,7	1,8	20,5	90	0,08			17,2	65	18	1,8
	Итого:			37,84	37,28	150,24	827,07	0,562	44,18	174,304	259,331	388,004	95,56	6,911
	Полдник 19,4 %													
432	Чай с молоком (200)			1,6	1,6	2,4	30	0,022	0,93	0,01	78,56	68,101	20,36	0,06
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	Молоко	100	100					0,02	0,65	0,01	60,0	45,0	7,0	0,03
	Сахар	10	10								4,5	0,001	1,0	
	Вода	85	85								0,2			0,03
509	Печенье (30)	30	30	0,5	1,06	14,6	140,6				1,5	4,5	1,0	0,105
	Мандарин	120	120											
	Итого:			9,09	12,85	43,88	528,4	0,1384	10,265	43.3535	252,848	378,566	46,23	1,434
22	Салат из свеклы с чесноком с/н (100)			1,4	10,08	9,22	104,0	0,0614	17,8	2,5	59,654	0,92	30,2075	2,02
	Свекла	95	76					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Чеснок	0,6	0,5					0,0004	0,8	0,9	0,014	0,15	0,0075	
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
154	Рыба тушеная в томате с овощами (200)			17,42	9,64	36,18	192,35	0,154	23,6527		51,1307	23,73	15,47	1,6936
	Рыба свежая	200	150 (120)					0,074	6,7327		8,8207			0,5526
	Морковь	34	27					0,021	3,07		4,81	5,21	2,76	0,031
	Лук репчатый	15	12,6					0,008	1,6		4,96	9,32		0,12
	Томат-пюре	15	15					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
201	Рис отварной с/м (185/10)			2,6	2,7	20,9	118,1	0,13		45	16,92	4,954	75,14	1,531
	Рис	58	58					0,12			12	4,95	75	1,5
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
407	Кисель из концентрат (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6

480	Хлеб пшеничный (100)	100	100	8,7	1,5	38,7	133,3	0,12			16,5	117	33	2,2
	Итого:			35,12	24,28	118,8	609,75	0,5654	49,4527	47,5	185,5047	278,25	182,9175	11,8446
Ужин 2 5,7 %														
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		3,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
458	Мандарин (110)	110	110	0,7	0,26	0,92	35,4	0,05	3,6		30,9	9,73	15,4	0,088
	Итого:			2,1	0,26	4,72	97,4	0,07	11,6		58,9	88,35	23,4	2,688
*	ИТОГО за СУТКИ			94,11	89,36	366,94	2712,92	1,6138	73,499	229,96	846,199	1221,86	264,912	19,088

6 день 11 – 18 лет

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 19,3 %														
22	Свекла отварная (100)	130	100	4,95	6,9	62,06	213,9	0,4502	0,025	11,5	12,76	0,96	0,42	3,152
103	Каша пшениная с/м (220/5)			1,4	10,08	9,22	33,28	0,02	9,07	1,8	33,3	0,36	19,8	1,26
	Крупа пшено	41	41					0,25			9,49			3,03
	Молоко	109	109					0,075						
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
	Сахар	5	5					0,125	0,025		0,15	0,95	0,28	0,085
	Масло сливочное	5	5					0,0002		11,5	0,6	0,01		0,01
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	12	12	3,12	3,18		42,0	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
	Кофе на свежем молоке(200)			0,12	0,04	29,15	57,3	0,002	20		9,75	6,761	4,05	0,14
	Кофейный напиток	2	2					0,002	20		9,45	6,76	1,95	0,11
	Молоко	150	150								0,2			0,03
	Сахар	15	15								0,1	0,001	2,1	
	Итого:			13,94	29,2	110,86	525,78	0,7226	29,43	13,3815	215,81	416,281	97,27	9,102
Обед 36,8%														
1	Винегрет овощной 100/8			2,6	16,3	11,4	203	0,1631	19,63		50,49	34,73	31,42	1,409
	Картофель	40	20					0,04	4,02		2,32	9,76	3,84	0,15
	Свекла	40	20					0,0072	2,0		5,2	6,12	5,12	0,17
	Морковь	40	20					0,0035	1,2		5,4	5,8	3,04	0,09
	Капуста	40	25,2					0,0024	1,7		3,9	4,2	2,7	0,11
	Горошек зеленый. Консервы	10	10					0,003	0,51		1,97	1,44	2,4	0,07
	Лук репчатый	15	12					0,052	1,2		3,7	6,96	1,68	0,09
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
33	Рассольник домашний с мясом(300/8)			4,4	3,6	68,8	180	0,2954	26,4	0,011	56,62	232,091	45,18	1,77
	Мясо	50	30					0,118			6,09	51,68	6,4	0,29
	Капуста	40	25					0,15			13,98	92,29	2,79	
	Картофель	160	130					0,009	24		12	69,6	27,6	1,08

	Морковь	20	15					0,008	0,8		8,16	8,8	6,08	0,18
	Лук	19,2	14					0,0004	1,6		4,96	9,32		0,12
	Сливочное масло	5	5					0,01		0,011	0,96	0,4	0,07	0,01
	Огурец соленый	26,8	26,8											
	Вода питьевая (бульон)	210	190								9,45	0,001	2,1	
	Соль йодированная	2,0	2,0								0,02		0,14	0,09
	Сметана	8	8											
158	Бефстроганов из мяса со сметанным соусом (60/50)			21,72	25,11	40,17	325,29	4,209	0,56		7,53	3,14	14,29	1,618
	Мясо, говядина	110	94					4,2			4,95		12,5	1,485
	Лук	5	4,5					0,005	0,4		0,72	1,16	0,28	0,016
	Морковь	5	4,5					0,004	0,16		1,84	1,98	1,37	0,027
	Соль йодированная	1	1								0,02		0,14	0,09
236	Соус сметанный(50)		50	0,34	6,42	12,13	6,34	0,043	0,048	0,089	29,6	16,061	5,13	0,042
	Мука	2,5	2,5					0,006			0,67	2,7	1,22	0,02
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,01		0,011	1	0,4	0,07	0,01
	Вода питьевая или овощной отвар	27,5	27,5								9,45	0,001	2,1	
	Соль йодированная	0,5	0,5								0,02		0,14	0,09
	Сметана	25	25					0,027	0,048	0,078	18,48	12,96	1,74	0,012
216	Картофельное пюре с/м (220/10)			3,8	4,5	15,53	106,97	0,191	28,59	55,83	55,02	2,774	36,63	1,331
	Картофель	210	187,5					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Молоко	30	30					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,52		0,14	0,027
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	20	20					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода питьевая	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (100)	100	100	3,7	1,8	20,35	90,0	0,08			17,2	65	18	1,8
	Итого:			36,96	57,93	189,78	1001,6	5,0715	82,228	155,03	339,461	508,5	152,25	8,0
	Полдник 9,5 %													
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком (60/30)			8,7	1,5	37,0	209	0,12			16,5	117	33	2,2
480	Хлеб пшеничный	60	60											
	Сгущенное молоко вареное	30	30											
430	Чай сладкий (200)			0,8	0,2	0,2	6	0,002	0,4		18	23,101	13,3	2,32
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,4		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Вода питьевая	185	185								4,5	0,001	1,0	

	Яблоко (150)	150	150	0,4	0,4	9,8	44	0,03	16,5		16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:			15,3	8,2	47	259	0,232	19,5	0,3	232	348	83,3	6,92
Ужин 23,8 %														
83 (1)	Рагу овощное с мясом (230)			3,72	14,87	22,57	247,99	1,053	39,37		72,97	69,16	57,8	2,668
	Мясо	75	63,5					0,9			9,72	18,6	25,3	1,18
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,52		0,14	0,027
	Лук	26,5	21,5					0,066	2,2		6,82	10,5	3,4	0,16
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Капуста	62	42					0,010	15		15,8	9,6	4,4	0,17
	Картофель	153	115,2					0,011	10,1		5,4	24,8	10,2	0,38
	Морковь	39,8	37,8					0,021	3,07		4,81	5,21	2,76	0,031
481	Хлеб ржаной (20)	20	20	3,05	0,3	20,5	103	0,08			14,3	65	21	1,8
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой 40/30)	70/30	70/30	6,19	2,97		131,74	0,125			17	117	33	0,2
480	Хлеб пшеничный	40	40	8,6	1,5	18,23	209							
	Кабачковая икра	30	30	1,89	2,22		27,24							
	Итого:			18,66	18,89	75,1	649,23	1,278	47,37	0	132,27	198,4	119,8	7,268
Ужин (2) 10,3 %														
404	Йогурт (110)	110	110	7,9	3	12,3	70	0,03	0,6	0,03	91,5	0,2	11,25	0,075
509	Печенье (30)	30	30	0,75	1,6	23,6	211				1,5	4,5	1,0	0,105
	Итого:			10,15	7,8	35,9	281	0,03	0,6	0,03	93	139,5	12, 25	0,18
*	ИТОГО за СУТКИ			95,01	122,02	434,06	2716,6	7,3341	179,128	168,7415	1012,541	1518,838	464,87	31,47

7 день 11 – 18 лет

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 20,7 %														
99	Каша пшеничная с/м (230/5)			6,55	6,1	54,17	188,8	0,04	3,43	0,08	334,96	51,15	52,113	5,1913
	Крупа пшеничная	41	41					0,03			15	23,5	15,0	5,0
	Молоко	109	109					0,01	3,43	0,05	316,8	27,3	36,96	0,16
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
	Сахар	5	5								0,09			0,0013
	Масло сливочное	5	5							0,03	0,55	0,35	0,013	0,003
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	279,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	12	12	3,12	3,18		42,0	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
434	Какао (200)			2	2	8	58	0,07	1	0,03	181,2	130	21	0,12
	Какао порошок	2,4	2,4											
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			16,02	20,28	72,6	568,1	0,3624	4,765	0,1915	676,16	1014,24	146,113	9,8613
Обед 34,35 %														
19 (1)	Салат из свеклы с луком (100/8)			1,4	10,08	9,22	133,28	0,063	18,07	1,8	63,34	0,81	32,51	2,0
	Свекла	116	90					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Лук	0,6	0,5					0,018	9,07	1,8	33,3	0,36	19,8	1,26
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
42	Суп картофельный со свежемороженой рыбой (300/75)			15,85	4,9	38,04	139,5	0,16	11,2	0,039	64,63	55,54	64,43	1,944
	Рыба	150	112,5					0,107	1,75	0,009	39,04	23,4	53,7	0,78
	Картофель	230	207,5					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Масло сливочное	5	5							0,03	0,55			0,003
	Масло растительное	5	5											
	Лук	15	12					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Морковь	15	12					0,007	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	Рыбный бульон	190	170								11,47	2,55		

	Соль йодированная	2	2								2,14		0,11	0,02
192	Кура отварная (110)			24,8	25,0	74,7	327,6	0,07	1,8	7,2	61,64	12,5	18,14	1,627
	Кура	160	120					0,07	1,8	7,2	16	12,5	18	1,6
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
210	Капуста тушеная (245)			3,97	7,28	39,9	158,76	0,175	81,96	5,138	106,97	75,11	43,26	2,51
	Капуста	298	238					0,051	76,5	5,1	81,6	36,7	27,2	1,02
	Лук	13	11					0,018	2,1		4,6	21,8	9,6	0,38
	Морковь	13	11					0,009	1,07		6,32	6,9	1,72	0,9
	Масло сливочное	8	8							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Томат-пюре	16	16					0,008	1,29		1,9	6,3	2,7	
	Сахар	5	5								0,2			
	Петрушка	3,5	3,5					0,009	1,0		7,01	1,51	1,63	0,011
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	20	20					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода питьевая	145	145							9,45	0,001	2,1		
481	Хлеб ржаной (100)	100	100	1,85	0,9	10,0	90				17,2	90	18	0,9
	Итого:			48,27	48,36	193,26	939,14	0,558	118,825	103,8195	436,781	655,17	177,94	9,881
	Полдник 10 %													
432	Чай с молоком (200)			1,6	1,6	2,4	30	0,022	0,93	0,01	78,56	68,101	20,36	0,06
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	Молоко	100	100					0,02	0,65	0,01	60,0	45,0	7,0	0,03
	Вода	85	85								4,5	0,001	1,0	
	Сахар	10	10								0,2			0,03
300	Сочень с творогом (75)			13,9	3,5	33,9	238	0,0488	1,18	10,451	65,848	92,25	13,02	0,584
	Мука	45	45					0,027			2,808	13,416	2,6	0,187
	Сахар	8	8								0,2			0,007
	Масло сливочное	4,3	4,3							0,015	1,1	0,45	0,1	0,01
	Яйцо	1/4	1/4 10 г.					0,0028		10,4	2,2	0,144	0,48	0,1
	Масло растительное	2	2					0,005	1,0		3,1	0,05	1,4	0,08
	Творог	30	30					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Апельсин (150)	150	150	1,1	0,2	10,5	52,2	0,05	78,3		44,3	36	16,9	0,3
	Итого:			17,65	18,1	34,3	217	0,152	79,23	0,01	179,36	269,04	38,26	2,965
	Ужин 22,8													
2 (1)	Салат витаминный (100/8)			3,3	5,8	7,2	95	0,0315	47,705	0,0075	62,878	43,08	20,84	0,811
	Капуста	70	50					0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	Морковь	15	13					0,0056	0,4		4,08	4,24	3,04	0,056
	Лук	15	12					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064

	Масло растительное	8	8					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Сахарный песок	5	5								0,048			0,007
	Соль йодированная	0,5	0,5								1,1		0,06	0,009
170 (1)	Котлета из мяса (75)			16,1	13,1	36,67	209	0,0452	1,205	0,0075	16,3	15,9	17,14	2,606
	Лук	10	10					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Мясо, говядина	76	65					0,039			5,85		14,3	1,755
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
	Масло растительное	5	5					0,0002	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Сухари панировочные	10	10								0,17	1,77	0,33	0,002
	Хлеб пшеничный	10	10								0,17	1,77	0,33	0,002
	Вода	10	10								0,2			
216	Картофельное пюре с/м (220/10)			3,8	4,5	35,53	106,97	0,191	28,59	55,83	55,02	2,774	36,63	1,331
	Картофель	210	187,5					0,169	28,2	4,23	14,1	2,53	32,43	1,27
	Молоко	30	30					0,012	0,39	6,6	36	0,24	4,2	0,03
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,52		0,14	0,027
481	Хлеб ржаной (20)	60	60	3,7	0,9	10,0	90				17,2	90	18	0,9
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Итого:			28,3	29,88	116,36	602,97	0,2675	18,417	71,015	198,46	297,59	132,68	9,022
Ужин (2) 14,1 %														
436	Молоко(200)	200	200	5,8	6,2	9,4	120	0,08	2,6	0,3	181,5	3,2	28	0,2
480	Хлеб пшеничный (100)	100	100	8,0	1,5	38,7	209	0,125			16,5	117	33	2,2
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	5,9	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
	Итого:			17,9	9,2	54	386	0,245	4,2	0,32	318	477	76	2,5
*	ИТОГО за СУТКИ			128,14	125,82	507,92	2713,21	1,4858	75,535	0,37	1808,76	2713,14	159	27,36

8 день 11 – 18 лет

№ реце пта	Наименование приемов и блюد	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 19,4 %														
134	Пудинг из творога с рисом со сметаной (166/15)			15,9	18,4	45,35	273	0,0734	0,63	22,134	9,67	301,27	40,01	1,334
	Рис	22	22					0,017			1,75	33	11	0,01
	Творог	126	126					0,044	0,56	0,113	1	246	26,23	0,56
	Яйцо	1/5	1/5.					0,006		0,009	0,9	18,75	1,18	0,72
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Сахар	10	10								0,02			0,03
	Сметана	20	20					0,0014	0,07	0,007	4,8	3,51	1,6	0,004
480	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (100/10)	100	100	8,0	1,5	38,7	123,7	0,25			33	117	66	4,4
13	Сыр	12	12	3,12	3,18		42,0	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
259	Кофейный напиток (200)			1,4	1,6	17,35	89,32	0,002	0,28		18	23,101	13,3	2,297
	Кофейный напиток	2	2					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	15	15								0,2			0,007
	Молоко	150	150								4,5	0,001	1,0	
	Итого:			27,42	23,28	101,4	528,7	0,4158	7,965	111,8275	190,471	285,71	114,31	5,894
Обед 33,5 %														
18 а	Помидоры свежие (100)	100	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	14	0,7	20	0,9
37	Суп гороховый с мясом (300)			13,9	10,4	27,1	262,8	0,965	9,554		57,52	55,74	33,47	2,862
	Горох	58,7	58,7					0,006	0,08		2,43	5,15	1,12	0,56
	Мясо, говядина	50	42					0,9			7,2	16,6	21,5	1,12
	Картофель	180	147,5					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Лук	15	12					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Морковь	15	12					0,007	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	Масло сливочное	5	5					0,006	0,024		7,47	2,4	0,09	0,014
	Масло растительное	5	5											
	Бульон	190	170								26,47	4,0		
	Соль йодированная	2	2								2,52		0,14	0,027
172	Печень по - строгановски(60/50)			23,32	28,95	4,7	370,15	0,003			23,14			1,63
	Печень	106,8	60					0,003			23,14			1,63
	Масло сливочное	3,6	3,6					0,006	0,024		7,47	2,4	0,09	0,014

	Соль	1	1								2,52		0,14	0,027
236	Соус сметанный(50)													
	Мука	2,5	2,5					0,006			0,67	2,7	1,22	0,02
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,01		0,011	1	0,4	0,07	0,01
	Вода питьевая или овощной отвар	27,5	27,5								9,45	0,001	2,1	
	Соль йодированная	0,5	0,5								0,02		0,14	0,09
	Сметана	25	25					0,027	0,048	0,078	18,48	12,96	1,74	0,012
204	Макароны отварные с/м(225/10)			4,4	4,4	29,4	175,9	0,108		0,024	17,94	4,14	46,01	1,0
	Макароны	75	75					0,102			11,4	1,74	45,6	0,96
	Сливочное масло	10	10					0,006		0,024	4,4	2,4	0,3	0,02
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
411	Компот из яблок и апельсинов (200)			0,18	0,25	26,81	110,96	0,155	38,1		34,2	13,901	12,3	0,816
	Яблоки	42	30					0,005	5,6		4,8	3,3	2,7	0,65
	Апельсин	59	40					0,15	32,5		19,35	10,6	7,5	0,13
	Сахар	20	20								0,24			0,036
	Вода	145	145								9,45	0,001	2,1	
481	Хлеб ржаной (100)	100	100	3,05	0,3	20,5	103	0,08			14,3	65	21	1,8
	Итого:			32,73	36,85	139,16	910,66	1,371	72,654	133,024	161,1	241,65	132,78	9,658
Полдник 20,15 %														
	Кефир (снежок)	205	205	2,8	2,6	11,3	82,8	2		2,4	12		3,8	0,5
282	Булочка «Домашняя» (120)			8,74	14,14	41,48	456,4	0,114	9	43,3	48,518	20,165	19,17	1,244
	Мука	81,3	81,3					0,054			4,808	13,416	2,6	0,187
	Сахар	9	9								0,2			0,03
	Масло сливочное	5	5					0,0004		22,5	0,12	0,01		0,03
	Масло растительное	5	5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Яйцо	1/4	1/4 10 г.					0,0056		20,8	4,4	0,288	0,96	0,2
	Дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
	Вода	17	17								9,45	0,001	2,1	
	Яблоко 1 шт. (150)	150	200	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10		8			0,6
	Итого:			12,7	7,7	40,8	546,8	2,16	10	2,4	38	57	37,8	3,405
Ужин 18,6 %														
23	Салат картофельный с зеленым горошком с/м (100/8)			3,3	11,38	20,76	157	0,0723	9,212	26,0075	20,04	42,648	14,26	3,015
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
	Лук репчатый (зеленый)	8	6					0,005	0,007		3,15	3,4	0,35	0,4
	Масло растительное	8	8					0,0003	0,005	0,0075	1,65	5,76	0,36	0,075
	Яйцо	1/4	¼ 10 г.					0,007		26	5,5	0,288	0,96	1,8

	Картофель	97	77					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Зеленый горошек консервы	15	15					0,02	2,0		4,0	12,4	4,2	0,4
144	Котлета рыбная «Любительская» (100)			16,1	13,1	36,67	209	0,0452	1,205	0,0075	16,3	15,9	17,14	2,606
	Рыба свежая	100	75					0,067	0,307	6,15	24,6	2,829	33,82	0,492
	Хлеб пшеничный	12	12					0,037			4,95	31,5	9,9	0,66
	Лук репчатый	7	5,6					0,0035	1,0		3,095	2,85	0,76	0,35
	Молоко	7	7					0,0028	0,091	1,54	8,4	0,056	0,98	0,007
	Масло растительное	5	5					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Яйцо	1/10	1/10 4 гр.					0,0056		20,8	4,4	0,288	0,96	0,2
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
210	Капуста тушеная(245)			3,9	7,1	9,7	154,9	0,175	81,96	5,138	106,97	75,11	43,26	2,54
	Капуста	298	238					0,051	76,5	5,1	81,6	36,7	27,2	1,02
	Лук	13	11					0,018	2,1		4,6	21,8	9,6	0,38
	Морковь	13	11					0,009	1,07		6,32	6,9	1,72	0,9
	Масло сливочное	8	8							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Томат-пюре	16	16					0,008	1,29		1,9	6,3	2,7	
	Сахар	5	5								0,2			0,03
	Петрушка	3,5	3,5					0,009	1,0		7,01	1,51	1,63	0,011
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
481	Хлеб ржаной (20)	20	20	3,05	0,3	20,5	103	0,08			14,3	65	21	1,8
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Итого:			23,15	16,1	78,5	506,9	0,7274	148,683	33,6355	287,633	431,449	174,47	10,3
Ужин (2) 8,1%														
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	15,9	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
261	Яйцо вареное (1 шт.)	1 шт.	1 шт. 40 г	12,7	11,5	45,5	157	0,08			55			2,5
	Итого:			17,6	13,2	61,6	220	0,122	1,88	0,02	193	289,5	28,3	2,92
*	ИТОГО за СУТКИ			113,6	97,13	421,46	2713,06	1,0868	57,487	92,28	870,204	1305,31	139,8	29,965

9 день 11 – 18 лет

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 22,03 %														
10	Салат из моркови и яблок(100)			2,7	3,8	9,3	82	0,056	15,8		19,02	10,35	7,18	2,2
	Морковь	90	69					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Яблоки	50	38					0,005	5,6		4,8	3,3	2,7	0,65
	Сахар	3	3								0,2			0,03
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		7,9	0,45	2,6	0,72
97	Каша манная с маслом сливочным(205/10)			6,53	7,03	48,53	244,92	0,1306	9,58	68,905	218,98	10,008	17,128	1,298
	Крупа манная	40	40					0,0424	0,53	58,3	173,84	4,134	2,438	0,424
	Молоко	70	70					0,014		0,2	8,5	1,8	0,1	
	Вода	94	94								0,2			0,03
	Сахар	5	5					0,028		10,4	2,2	0,144	0,48	0,1
	Масло сливочное	10	10					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	179,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	12	12	3,12	3,18		42,0	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
434	Какао (200)			2	2	8	58	0,07	1,0	0,03	181,2	130,0	21	0,12
	Какао порошок	2,4	2,4											
	Молоко	150	150					0,07	1,0	0,03	181,0	130,0	21	0,09
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			51,27	34,19	76,26	606,2	0,509	26,715	69,0165	103,52	451,558	118,308	8,188
Обед 32,5 %														
17	Салат из помидоров и перца (100/8)			1,06	10,10	13,72	110,14	0,177	68,8	50	47,16	20,66	29,99	1,64
	Помидоры свежие	80	75					0,044	18,0		10,12	18,57	14,36	0,66
	Лук зеленый или репчатый	7	5					0,072	1,8		5,4	1,44	2,52	0,14
	Перец болгарский сладкий	30	23					0,016	40	50	1,6	0,2	1,4	0,1
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (300)			7,46	9,85	52,07	205,18	0,066	9,9	24,45	19,976	29,997	17,63	1,811

	Консервы рыбные в собственном соку с добавлением масла	50	50							1,95	1,016			0,52
	Картофель	200	177					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	Лук	15	12					0,007	1,5		1,71	2,19	0,66	0,021
	Морковь	15	12					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Рис	12	12					0,008			3,84	0,396	6	0,12
	Бульон рыбный или вода	190	170								4,5	0,001	1,0	
	Соль йодированная	2	2								2,14		0,11	0,02
167	Картофельная запеканка с мясом с/м (220/10)			25,53	24,78	55,21	400,75	0,3241	29	2,81	58,41	21,308	57,34	4,365
	Мясо говядина (тушеное 55 г.)	103	88					0,0546			8,19		20,02	1,808
	Картофель	250	215					0,109	18,2	2,73	9,1	1,638	20,93	0,819
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Масло сливочное	10	10							0,076	4,4	3,8	0,6	0,04
	Мука	5	5					0,0425			0,38	1,98	0,37	0,03
	Лук репчатый	21	18					0,072	1,8		5,4	10,44	2,52	0,14
	Яйцо	1/10	1/10 4 г.					0,001		0,004	0,9	3,0	0,19	0,039
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
481	Хлеб ржаной (120)	120	120	3,6	0,36	24,6	90	0,08			14,3	65	21	1,8
412	Компот из сухофруктов (200)			0,4	0,2	21,4	90	0,09	7	89,65	123,001	54,6	1,6	0,03
	Сухофрукты	20	20					0,09	7	80,0	123	52,5	1,6	
	Сахар	15	15							0,2				0,03
	Вода питьевая	145	145							9,45	0,001	2,1		
	Итого:			38,05	45,29	167,0	896,07	0,6571	114,7	166,91	265,747	398,62	124,56	8,791
	Полдник 13,7 %													
432	Чай сладкий (200)			0,8	0,2	0,2	6	0,0778	0,28		18	23,101	13,3	2,29
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	10	10								0,2			
509	Печенье (30)	30	30	2,25	4,8	20,7	135				1,5	4,5	1,0	0,105
458	Банан 1 шт. (250)	250	250	2,25	0,15	31,5	135,5	0,04	10		8			0,6
	Итого:			22,75	10,05	65,6	379,5	0,2466	14,06	10,751	273,348	410,022	54,32	3,674
	Ужин 23,8 %													
22	Салат из свеклы с чесноком с/м (100)			1,4	10,08	9,22	104,0	0,0614	17,8	2,5	59,654	0,92	30,2075	2,02
	Свекла	105	86					0,016	8,0	1,6	29,6	0,32	17,6	1,28
	Чеснок	0,6	0,5					0,0004	0,8	0,9	0,014	0,15	0,0075	
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,11	0,02
154	Рыба тушеная в томате с овощами (200)			17,42	9,64	36,18	154,35	0,154	23,6527		51,1307	23,73	15,47	1,6936
	Рыба свежая	200	150 (120)					0,074	6,7327		8,8207			0,5526

	Морковь	34	27					0,021	3,07		4,81	5,21	2,76	0,031
	Лук репчатый	15	12,6					0,008	1,6		4,96	9,32		0,12
	Томат-пюре	15	15					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	Масло растительное	8	8					0,045	9,0		27,9	0,45	12,6	0,72
	Соль йодированная	1	1								2,14		0,11	0,02
201	Рис отварной с/м (185/10)			2,6	2,7	20,9	118,1	0,13		45	16,92	4,954	75,14	1,531
	Рис	58	58					0,12			12	4,95	75	1,5
	Масло сливочное	10	10					0,01		45	2,4	0,004		0,004
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
480	Хлеб пшеничный (100)	100	100	8,7	1,5	38,7	179,3	0,12			16,5	117	33	2,2
	Итого:			35,12	24,28	118,8	617,75	0,5654	49,4527	47,5	185,5047	278,25	182,9175	11,8446
Ужин (2) 7,7 %														
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	15,9	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
261	Яйцо вареное (1 шт.)	1 шт.	1 шт. 40 г	12,7	11,5	43,7	157	0,08			55			2,5
	Итого:			16,8	13,0	59,6	214	0,12	1,6	0,02	175,0	262,5	15	2,6
*	ИТОГО за СУТКИ			163,99	126,81	581,6	2713,52	1,9773	190,3877	204,5475	1478,79	2218,19	477,5055	32,6936

10 день 11 – 18 лет

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 26,0 %														
105	Каша рисовая с/м (210/5)			6,45	5,6	39,95	179	0,1271	1,404	45,76	140,944	141,7684	74,98	0,226
	Рис крупа	40	40					0,0739			7,576	141,68	59,72	0,082
	Молоко	109	109					0,0432	1,404	23,76	129,6	0,0864	15,12	0,108
	Соль йодированная	1	1								2,52		0,14	0,027
	Сахар	5	5								0,048			0,007
	Масло сливочное	5	5					0,01		22	1,2	0,002		0,002
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			8,05	9,75	10,0	179,3	0,25		0,038	35,2	25,3	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	23,4	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	12	12	3,12	3,18		34,4	0,0024	0,335	0,0435	124,8	65,3	6,7	0,13
259	Кофейный напиток (200)			1,4	1,6	17,35	89,32	0,002	0,28		18	23,101	13,3	2,297
	Кофейный напиток	2	2					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	15	15								0,2			0,007
	Молоко	150	150								4,5	0,001	1,0	
	Итого:			16,04	25,63	83,34	708,3	0,5151	12,404	135,448	320,793	481,18	164,18	5,243
Обед 37,4 %														
61 (1)	Суп картофельный с курицей (300)			2,52	9,2	39,48	107,0	0,125	12	19,512	90,84	47,89	20,19	1,715
	Картофель	230	207					0,025	37,9		40,5	26,15	13,5	0,5
	Морковь	12,5	10					0,007	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	Лук	12	10					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	Масло сливочное	2,5	2,5					0,003		0,012	3,22	1,2	0,01	0,007
	Масло растительное	5,0	5,0											
	Бульон куриный	190	170								33,45	8,5		
	Кура	65	49					0,019	0,5	19,5	3,7	3,25	4,2	0,38
	Соль йодированная	2	2								2,14		0,14	0,007
192	Кура отварная (110)			35,4	35,0	54,12	468	0,07	1,8	7,2	18,14	12,5	18,14	1,627
	Кура	160	120					0,07	1,8	7,2	16	12,5	18	1,6
	Соль йодированная	0,5	0,5								2,14		0,14	0,027
210	Капуста тушеная (245)			4	7,3	39,9	158,7	0,175	81,96	5,138	106,97	75,11	43,26	2,381
	Капуста	298	238					0,051	76,5	5,1	81,6	36,7	27,2	1,02

	Лук	13	11					0,018	2,1		4,6	21,8	9,6	0,38
	Морковь	13	11					0,009	1,07		6,32	6,9	1,72	0,9
	Масло сливочное	8	8							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Томат-пюре	16	16					0,008	1,29		1,9	6,3	2,7	
	Сахар	5	5								0,2			0,03
	Петрушка	3,5	3,5					0,009	1,0		7,01	1,51	1,63	0,011
	Соль йодированная	1,5	1,5								2,14		0,11	0,02
481	Хлеб ржаной (120)	120	120	7,2	0,72	49,2	180,0	0,08			14,3	65	21	1,8
412	Компот из сухофруктов (200)			0,16	0,1	20,5	103	0,08	4,86	9,45	14,301	15	2,1	0,8
	Сухофрукты	20	20					0,01	3,6		4,8	3,3	1,7	0,65
	Сахар	15	15					0,07	1,26		9,3	9,6	0,4	0,12
	Вода питьевая	145	145								0,2			0,03
	Итого:			49,28	52,32	203,0	1016,17	0,55	100,62	41,3	244,551	366,82	107,69	8,323
Полдник 14,1%														
509	Печенье (вафли) (30)	30	30	0,75	1,6	6,9	135,7				1,5	4,5	1,0	0,105
458	Банан 1 шт. (250)	250	250	2,25	0,15	40,4	135,5	0,04	10		8			0,6
	Кефир (снежок)	205	205	2,7	2,5	10,8	79	2		2,4	12		3,8	0,5
	Итого:			15,12	13,93	58,1	384,6	2,1624	10,335	2,4435	162,8	244,2	44,5	3,535
Ужин 18%														
134	Пудинг из творога с рисом со сметаной (166/15)			31,8	36,8	173,47	306	0,0734	0,63	22,134	9,67	301,27	40,01	1,334
	Рис	22	22					0,017			1,75	33	11	0,01
	Творог	126	126					0,044	0,56	0,113	1	246	26,23	0,56
	Яйцо	1/8	1/8 5 гр.					0,006		0,009	0,9	18,75	1,18	0,72
	Масло сливочное	5	5					0,005		22,5	1,2	0,01		0,01
	Сахар	10	10								0,02			0,03
	Сметана	20	20					0,0014	0,07	0,007	4,8	3,51	1,6	0,004
1	Хлеб пшеничный с/м (100/10)			4,35	9,0	10,43	79,3	0,25		0,038	35,2	235,9	66,3	4,42
	Хлеб пшеничный	100	100					0,25			33	234	66	4,4
	Масло сливочное	10	10							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
13	Сыр	12	12	3,12	3,18		42	0,0024	0,25	0,037	13,75	0,2	5,58	0,108
430	Чай сладкий (200)			0,8	0,2	0,2	6	0,002	0,28		18	23,101	13,3	2,32
	Чай черный	0,1	0,1					0,002	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	10	10								0,2			0,03
	Вода	185	185								4,5	0,001	1,0	
	Итого:			42,72	49,33	184,1	485,8	0,3538	8,66	65,709	117,12	566,271	147,99	9,857
Ужин 2 4,4%														
407	Сок натуральный (200)	200	200	1,4		8,1	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
404	Йогурт (110)	110	110	4,1	1,5	5,9	57	0,04	1,6	0,02	120	98	15	0,1
	Итого:			5,5	1,5	14	119	0,06	9,6	0,02	148	124	23	2,7

*	ИТОГО за СУТКИ			128,6	142,71	542,62	2713,87	3,2875	132,959	179,2115	876,144	1216,2	339,37	19,811
---	-----------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	----------------	-----------------	----------------	---------------	---------------	---------------

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2006 г.

Программа «диетическое питание, 2011 г. Организация питания в ДОУ, 2007 г., разработал И.Я. Конь(ГУ НИИ питания ФАМН);А.В.Мосов (управление Роспотребнадзора по г.Москве)