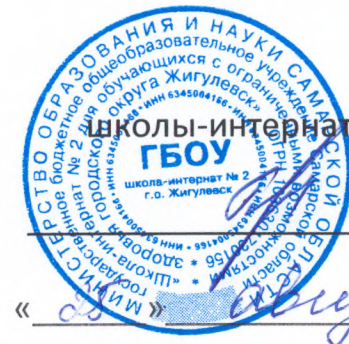


«Согласовано»

Территориальный отдел управления
Федеральной службы
по защите прав
потребителей
по Самарской области
445032, Самарская область,
г. Тольятти, Маевский проспект, 19
Тел: (8-4432) 37-22-82

Мавыш Светлана Викторовна
Минищев И.В.
« 25 » августа 2020 г.

«Утверждаю»



Директор ГБОУ
Школы-интерната № 2 г.о. Жигулёвск

А.Р.Будинец

« 25 » августа 2020 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ГБОУ ШКОЛЫ – ИНТЕРНАТА № 2 г.о. ЖИГУЛЁВСК

на осенне – зимний период 2020 - 2021 г.

(7-11 лет)

Исполнитель:

диетсестра Решетникова Н.С.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08		12,70	16,50	45,40	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		387,05	10,32	15,26	51,57	99,00	0,30	15,94	253,15	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная геркулесовая	213	283,43	8,78	13,14	32,19	75,30	0,21	2,21	221,11	63,79	256,01	1,32
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
376	Чай с сахаром на молоке	200	152,00	5,00	5,00	22,00	31,00		2,00	190,00	28,00	147,00	1,00
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,60	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		761,30	22,38	31,51	95,67	165,33	0,34	21,93	601,97	130,88	542,77	7,33
	%												
ОБЕД													
29	Салат из сырых овощей	100	76,00	1,00	6,00	4,00	0,00	0,04	19,00	25,00	19,00	36,00	0,60
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	172,00	9,50	9,00	13,00	7,00	0,16	15,90	27,25	31,70	132,00	1,90
243	Сардельки	75	151,50	7,73	12,90	1,13		0,11		13,50	12,75	111,75	1,43
321	Кабачки тушенные с овощами	120	99,67	1,30	6,10	9,30	41,00	0,06	19,80	25,00	19,30	32,00	0,70
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09	0,00	24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		827,19	26,53	35,00	99,69	48,14	0,88	78,70	192,70	116,45	423,75	6,76
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Крендель сахарный	60	232,00	4,39	7,78	36,34	9,00	0,10	0,00	13,32	16,86	56,33	0,92
	Итого :		324,00	5,39	7,98	56,54	9,00	0,12	4,00	27,32	24,86	70,33	3,72
	%												
1 УЖИН													
30	Салат из моркови	100	79,30	1,20	5,00	6,70		0,06	4,80	27,00	36,00	52,80	0,60
234	Биточки рыбные	50	117,00	8,00	6,00	8,00	2,00	0,02	0,07	25,00	13,00	123,00	1,00
302	Каша пшеничная	186	282,00	8,00	6,00	49,00	35,00	0,20		30,00	43,00	189,00	3,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09	0,02	24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		852,50	25,51	21,64	137,55	62,40	0,46	136,83	148,63	133,17	498,15	7,26
	%												
2 УЖИН													
	Крем творожный	150	250,5	16,5	7,5	28,8	45	0,05	0,75	186	25,5	247,5	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Всего за день		3402,54	106,63	118,89	469,82							
	%		104,00	1,00	1,00	3,90							

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		386,95	10,00	15,28	51,80	99,04	0,21	6,00	267,16	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125/10	326,70	22,50	14,00	24,50	114,0	0,07	0,61	231,00	34,00	303,00	0,70
	Фрукт	200	57,60	1,00	0,30	10,85		0,05	80,40	45,60	17,40	30,80	0,40
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		641,44	27,87	23,13	74,89	173,75	0,20	84,36	309,83	77,56	393,32	3,44
	%												
ОБЕД													
24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	75,00	1,00	6,00	3,60		0,04	16,7	28,00	14,00	34,20	0,70
	Сельдь	35	51,00	6,00	3,00		7			28,00	14,00	95,00	
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200/15/4	134,00	6,00	9,00	7,0	21	0,00	25,00	41,00	23,00	75,00	1,00
289	Рагу из курицы	185	298,00	17,00	18,90	14,60	97,0	0,08	20,30	31,10	43,50	210,00	2,40
349	Компот из сухофруктов	150	68,0	0,20	0,01	16,00			0,2	12,0	3,0	8,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09	0,00	24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		845,00	37,20	37,91	86,20	125,00	0,27	62,20	174,10	129,50	534,20	7,20
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/468	Ватрушка творожная	85	211,45	9,94	6,56	27,84	26	0,11	0,16	65,24	23,24	121,01	0,98
	Итого :		319,45	15,74	11,56	36,24	66,00	0,15	0,76	313,24	51,24	305,01	1,18
	%												
1 УЖИН													
	Икра кабачковая	100	119	1,9	8,9	7,7		0,02	7	41	15	37	0,7
232,313	Рыба запеченая в сметанном соусе с картофелем	345	350,00	29,00	9,00	39,00	62,0	0,00	45,00	95,00	135,00	496,00	3,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Йогурт	100	87	5	3,2	8,5		0,03	0,6	119	14	91	0,1
	Итого :		876,60	43,22	22,24	124,64	62,00	0,21	182,60	304,20	199,60	737,60	6,22
	%												
2 УЖИН													
	Груша	200	84,6	0,70	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	Всего за день		3154,04	134,73	110,66	392,27							
	%		97,00	0,80	1,00	3,50							

День: среда

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/20	272,7	6,96	16,37	24,29	59	0,1		18,1	21,3	83	1,58
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		424,82	11,61	21,25	46,41	89,75	0,16	2,10	208,23	49,40	230,36	3,01
	%												
2 ЗАВТРАК													
210	Омлет	160	260,00	16,50	20,10	3,00	344,4	0,10	0,59	120,70	20,7	272,00	3,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Груши	200	84,6	0,72	0,54	18,54		0,04	9	34,2	21,6	28,8	4,14
	Итого :		705,25	25,82	34,36	71,79	433,45	0,35	15,79	368,71	80,50	481,20	8,36
	%												
ОБЕД													
52	Салат с пекинской капустой	100	134,0	3,00	6,00	16,00	6	0,00	15,0	48,00	35,0	97,0	1,00
136	Суп картофельный с крупой рисовой на мясо костном бульоне	200/12	127,00	6,00	5,00	14,00		0,10	13,0	12,00	24,00	87,00	1,0
	Картофельная запеканка с рыбой	265	363,00	30,00	13,00	31,00	58	1,00	36,0	89,00	133,00	504,00	3,0
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		895,00	46,10	25,10	118,00	64,00	1,25	136,00	186,00	225,00	801,00	7,20
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	35	158,00	7,00	7,00	23,00			20,00	5,00			1,00
	Итого :		250,00	8,00	7,20	43,20	0,00	0,02	24,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
23	Салат из свежих помидор	100	80,0	1,00	6,00	5,00		0,05	20,0	17,00	17,0	32	1,0
402	Азу	250/60	447,6	22,44	25,40	32,11	29,5	0,28	37,4	39,89	68,3	302	4,6
3	Хлеб пшеничный с/п с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,0	1,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		956,72	35,74	46,08	97,18	141,25	0,52	57,60	285,22	133,00	559,97	9,84
	%												
2 УЖИН													
	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Итого :		108,00	5,80	5,00	8,40	40,00	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	%												
	Всего за день		3339,79	133,07	138,99	384,98							
	%		102,00	1,00	1,00	3,00							

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08	0,00	12,70	16,50	45,40	1,02
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		386,95	10,00	15,28	51,80	99,04	0,21	6,00	267,16	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным	50/30	118,80	7,50	6,00	7,20	13,0	0,02	1,0	28,00	15,00	129,00	0,40
302	Рис отварной	100	135,50	2,20	3,90	22,9	29,5	0,03		3,32	17	51,95	0,35
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0	0,0	0,06	0	10,00	7	33,00	0,60
377	Чай с молоке	200	150,00	4,00	5,00	21,00	23,00	0,03	1,0	182,00	21,0	137,00	0,10
	Банан	200	115,2	1,8	0,6	25,2		0,05	12	9,6	50,4	33,6	0,72
	Итого :		637,50	19,50	15,90	101,30	65,50	0,19	14,00	232,92	110,40	384,55	2,17
	%												
ОБЕД													
60	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
138	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясо костном бульоне	200/12	134,10	7,50	5,20	12,70		0,20	9,0	25,00	31,00	107,0	2,00
255	Печень по-строгановски	30/30	117,00	8,00	7,00	4,00	3 648,0	0,10	15,10	13,80	10,40	149,00	3,10
203	Макаронны отварные	130	163,80	4,70	4,40	27,30	30,0	0,07		9,00	7,00	38,00	1,00
334	Кисель	200	109,02			27,26	0,14	0,36	24	67,95	1,7		0,03
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,00	0,30	19,0		0,0		8,00	6,00	26,00	0,4
	Итого :		847,11	27,60	27,66	117,79	3678,14	0,91	61,25	173,50	99,86	440,86	9,31
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
274	Рогалик со сгущенкой	75	265,81	7,29	3,79	50,62	10,72	0,15	0,16	67,68	30,66	105,28	1,29
	Итого :		373,81	13,09	8,79	59,02	50,72	0,19	0,76	315,68	58,66	289,28	1,49
	%												
1 УЖИН													
29	Салат из сырых овощей	100	76,000	1,100	6,100	3,900		0,04	19,200	25,00	18,900	36,000	0,600
430	Картофельная запеканка с мясом	250	490,210	23,510	25,020	42,690	17,7	0,36	48,200	39,42	79,570	328,050	5,020
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	193,00	4,00	8,00	25,00	59	0,10		11,00	7,00	35,00	1,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		925,05	31,98	39,80	106,90	77,45	0,59	70,75	119,95	140,13	492,17	9,94
	%												
2 УЖИН													
	Яблоки	200	82,00	0,70	0,70	17,25		0,08	26,4	42,24	23,76	29,04	5,81
	Итого :		82,00	0,70	0,70	17,25		0,08	26,40	42,24	23,76	29,04	5,81
	Всего за день		3325,74	102,87	108,13	454,06							
	%		102,00	1,00	1,00	3,90							

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08	0,00	12,70	16,50	45,40	1,02
379	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		344,42	8,65	13,63	46,35	89,75	0,14	2,10	202,83	44,60	192,76	2,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная Дружба	170	231,14	6,49	8,97	30,83	55,9	0,13	1,72	164,24	37,43	174,2	0,69
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
584	Салат фруктовый	100	61,47	1,57	0,95	11,26		0,03	6,67	36,23	18,66	14,16	1,44
	Итого :		700,41	20,51	27,52	91,54	144,97	0,35	13,86	560,33	100,94	443,76	3,47
	%												
ОБЕД													
49	Салат из витаминный	100	158,00	3,00	7,00	20,0		0,10	25,0	34,00	35,00	84,00	1,00
157	Солянка сборная на мясо костном бульоне	215	118,70	5,50	8,20	5,50	23,7	0,05	7,30	18,30	15,70	77,90	1,10
268	Котлета мясная	50	151,38	8,43	9,31	8,46	1,4	0,05	0,59	16,9	15,14	86,65	1,39
143	Рагу из овощей	150	125,00	2,00	7,0	11,00		0,07	40,50	48,00	32,00	66,00	1,00
348	Компот из чернослива	150	68,00	0,20	0,10	16,0			0,30	9,00	11,0	9,00	0,3
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,15		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,00	0,30	19,0		0,0		8,00	6,00	26,00	0,4
	Итого :		816,08	25,13	32,51	99,96	25,10	0,46	73,69	158,20	139,84	428,55	7,19
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00	0,05		17,00	5,00		0,00	0,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,05	0,02	21,00	19,00	8,00	14,00	2,80
	%												
1 УЖИН													
21	Салат из соленых огурцов	100	61,60	0,80	5,10	2,60		0,03	5,5	23,10	13,30	28,00	0,60
293	Курица запеченная	110	429,80	29,00	34,80	0,07	115,00	0,10	2,80	27,30	28,90	265,00	2,50
302	Каша рассыпчатая гречневая	180/6	310,0	11,00	8,00	49,00	35	0,30		18,0	172	257,0	6,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	30	22,00	0,40	1,40	1,80	10,50	0,01	0,40	8,00	2,00	7,00	0,08
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		1104,52	48,50	50,38	113,54	161,25	0,59	8,85	127,73	256,90	681,36	12,56
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,0	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,6	17,4	30,8	0,40
	Итого :		57,00	1,21	0,27	10,85		0,05	80,40	45,60	17,40	30,80	0,40
	Всего за день		3249,43	111,00	127,51	402,44							
	%		100,00	1,00	1,00	3,10							

День: суббота

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическ ая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	120/10	356,00	25,00	19,00	19,00	77,0	0,10	0,70	231,00	38,0	312,0	1,00
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		805,85	40,40	38,86	70,85	276,00	0,43	16,64	506,15	87,30	614,20	3,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,0	1,2	0,3	10,9		0,05	80	45,6	17,4	30,8	0,40
	Итого :		149,00	2,20	0,50	31,10	0,00	0,07	80,00	59,60	25,40	44,80	3,20
	%												
ОБЕД													
52	Салат из свеклы	100	93,743	1,446	6,03	8,455		0,02	9,604	35,535	21,129	41,416	1,347
97	Суп картофельный на курином бульоне	200/15	145,00	6,00	6,00	16,00		0,10	20,0	24,00	30,00	97,00	1,0
289	Сельдь соленая с луком	150	183,0	14,00	11,00	6,00	15	0,04	7,0	82,00	40,0	243,0	1,00
349	Картофельное пюре	180	180,00	3,00	6,00	26,00	39,0	0,20	31,00	47,0	39,00	114,00	1,40
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	100	235	7,9	1	48,3		0,16		23	33	87	2
	Сок	200	92,0	1,00	0,01	16,00			0,2	12,0	3,0	8,00	1,00
	Итого :		1029,74	36,35	30,64	140,76	54,00	0,61	67,60	247,54	191,13	669,42	9,75
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	74,535	0,97	6,089	3,644		0,05	16,535	18,307	16,02	33,921	0,733
243	Сосиска отварная	60	135,6	6,24	12,06	0,48		0,02		15	9	83,4	1,08
323	Капуста жареная	200	134	5,00	7,00	13,00	47,0	0,10	120,0	129,00	43,00	84,00	2,00
406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	244,28	6,2	6,51	40,19	10	0,17	9	24,34	31,06	92,73	1,52
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		909,02	25,73	32,80	126,75	57,00	0,50	275,54	235,85	134,68	407,65	7,75
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,40	45,56	17,42	30,82	0,40
	Всего за день		3329,23	123,99	114,97	428,31							
	%		102,00	0,90	1,00	3,80							

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	150	209,00	6,00	8,00	26,00	56,0	0,10	2,00	162,00	22,0	139,00	0,30
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		745,38	25,40	37,71	73,39	290,10	0,28	4,46	605,67	82,50	523,39	3,94
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		174,72	1,70	0,90	37,45	0,00	0,07	21,60	42,16	23,84	33,36	6,67
	%												
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	71,29	0,85	6,1	3,23		0,03	9,5	23,05	13,3	42,42	0,6
101	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	200/24	105,00	6,00	2,00	14,00	3,0	0,10	13,00	22,00	36,00	121,00	0,80
274	Зразы рубленые	90	286,06	16,01	19,94	10,63	37,8	0,09	2,74	34,56	27,06	177,36	2,65
302	Рис отварной	180/6	261,00	5,00	6,00	48,00	35	0,05		6,00	33	99,0	1,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный с/п	50	118,00	4	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,10
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Итого :		1047,95	35,95	38,64	137,27	101,20	0,44	99,18	140,04	147,93	572,53	7,49
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,0	2,20	5,1	10,20		0,04	44	56,00	30,0	51,2	0,90
394	Жаркое по-домашнему	175	309,00	17,00	19,0	17,00		0,1	22,00	20,00	42,00	214,00	3,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	0
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		686,12	26,50	25,18	87,27	0,75	0,29	66,45	127,33	112,70	389,56	7,28
	Всего за день		3032,17	107,65	114,33	383,38							
	%		93,00	1,00	1,00	3,60							