

День 1

Осенне-зимний период (12-18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Каша рисовая молочная	210/5		3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
№168 CP 2010	рис длинозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0,3	0,3											
№42 CP 2005	Сыр Голландский	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	132	75	5,25	0,15
	сыр Голландский	15,9	15											
№41 CP 2005	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	масло сливочное	10	10											
№959 CP 2005	Какао на молоко	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2
№424 CP 2005	Яйцо отварное	40		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Всего за завтрак			20,39	18,59	97,51	707,38	0,19	11,41	140,0148	326,97	379,66	74,22	5,5
Обед														
	Салат из свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
№33 CP 2005	свекла столовая	121,6(130,1)	95											
	масло подсолнечное	6	6											
	Суп картофельный с рыбными консервами	250		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
№87 CP 2010	картофель	87,5-116,7	70											
	морковь	20,3-21,7	16,25											
	лук	9,5	7,5											
	масло растительное	3,8	3,8											
	консервы "сайра"	40	40											
	рис длинозерный	5	5											
	соль йодированная	0,5	0,5											
№608 CP 2005	Шницель говяжий	80		12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
	говядина	65	59											
	молоко	14	10											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	7	7											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	масло подсолнечное	5	5											
№688 CP 2005	Макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
№868 CP 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			33,28	22,93	125,95	926,82	0,42	7,578	63	107,64	455,98	137,77	6,47
	Всего за завтрак и обед			53,67	41,52	223,46	1634,2	0,61	18,988	203,0148	434,61	835,64	211,99	11,97
Полдник														
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46	23	23	0,5	
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	3	8,7	27	0,63	
	Всего за полдник			3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13
	Всего за день			56,92	44,47	275,48	1887,3	1,23	19,068	249,0148	437,61	867,34	261,99	13,1

№187 СР 2005	говядина	32,4	32,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№511 СР 2005	Котлеты рыбные	80		10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	146,8	24	0,59
	минтай	80	74											
	хлеб пшеничный	10	10											
	яйцо столовое	0,5	0,5											
	масло сливочное	10	10											
	сухари панировочные	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	масло растительное	7	7											
№694 СР 2005	Картофельные пюре	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Сок фруктовый+ вит. С	200		1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	14	8,8	1,8
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			25,39	20,28	114,36	717,31	0,66	58,39	55,16	217,73	459,86	163,8	9,21
	Всего за завтрак и обед			75,094	62,35	250,475	1581,803	10,53	59,29	55,68	723,234	1114,41	292,4	13,252
				Полдник										
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			6,78	12,65	23,63	241,25	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Всего за день			81,874	75	274,105	1823,053	10,61	59,63	57,08	763,234	1354,41	472,4	13,452

№104 СР 2005	масло растительное	1,5	1,5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№688 СР 2005	Макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			36,372	35,89	131,474	991,39	0,594	48,07	28,11	137,945	310,069	141,296	8,728
	Всего за обед и завтрак			61,318	59,06	256,281	1769,521	1,022	50,46	58,92	587,389	803,574	273,446	12,786
Полдник														
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			3,05	3,24	25,18	143,1	0,03	0,05	0,1	5	31,1	44,2	0,65
	Всего за день			64,368	62,3	281,461	1912,621	1,052	50,51	59,02	592,389	834,674	317,646	13,436

	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			31,47	29,82	219,12	817,3	0,432	25,54	15	111,15	447,25	182,26	10,156
	Всего за завтрак и обед			61,707	81,183	279,11	1634,28	0,784	76,122	585,92	504,787	1009,3	287,56	16,075
	Полдник													
	Кисель	200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
	кисель концентрат	24	24											
№870 СР 2005	сахарный песок	10	10											
	Печенье	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	0,63
	Всего за полдник			31,36	2,25	31,96	138,51	125,1	0,02	0,02	9,9	21,48	8,7	0,66
	Всего за день			93,067	83,433	311,07	1772,79	125,884	76,142	585,94	514,687	1030,8	296,26	16,735

№307 СР 2005	Котлета куриная под соусом	75/50		13,59	12,999	10,949	218,087	0,082	0,646	0,061	123,257	263,309	19,75	0,955
	куриное филе	89,6	44											
	хлеб пшеничный	11	11											
	молоко	16	16											
	сухари панировочные	6	6											
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3											
	мука	0,52	0,52											
	томатная паста	0,1	0,1											
	морковь	0,1	0,1											
	лук	0,24	0,24											
соль йодированная	0,1	0,1												
сахарный песок	0,15	0,15												
№694 СР 2005	Картофельные пюре	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
соль йодированная	0,2	0,2												
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Ви	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			27,18	31,539	121,619	873,347	0,622	39,684	34,061	248,537	624,689	169,01	5,675
	Всего за завтрак и обед			68,794	77,539	169,984	1583,56	0,852	40,354	406,62	569,651	1215,104	244,51	9,187
				Полдник										
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,98	7,66	45,33	263,25	0,6	0,06	46	0	23	23	0,5
	Всего за день			70,774	85,199	215,314	1846,81	1,452	40,414	452,62	569,651	1238,104	267,51	9,687

№679 СР 2005	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	7	7											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			44,95	35,72	133,124	926,34	0,736	136,62	22,52	154,756	790,26	232,19	15,076
	Всего за завтрак и обед			65,659	72,146	224,124	1682,132	1,077	144,42	260,602	529,745	1362	305,804	19,012
	Полдник													
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,414	7,65	28,355	181,283	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	Всего за день			67,073	79,796	252,479	1863,415	1,097	144,5	260,602	532,839	1364,7	306,354	19,014

День 7

Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Пудинг из творога (запеченный)	200		27,8	19,2	10,2	224	0,09	0,48	134,6	130	371,96	45,53	1,24
№467 СР 2005	творог	152	150											
	крупа манная	15	15											
	сахар	15	15											
	яйца	10	10											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари	5	5											
№42 СР 2005	Сыр Голландский	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,005	132	75	5,25	0,15
	сыр Голландский	15,9	15											
№41 СР 2005	Масло сливочное	20	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
	масло сливочное	20	20											
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/17		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовый	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
	Всего за завтрак			35,914	40,88	57,825	634,853	0,23	10,67	252,6	293,16	506,26	77,86	4,392
Обед														
№15 СР 2005	Салат из свежих помидоров с луком	100		1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84
	помидоры	84,7	72											
	лук	28,8	24,2											
	масло растительное	6	6											
№197 СР 2005	Рассольник петербургский	250		2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,4	0,94
	картофель	100-125	80											
	рис	5	5											
	лук	6	5											
	морковь	12,5-13,3	10											
	огурцы соленые	13,4	13,4											
	масло растительное	5	5											
	сметана	4	4											
	говядина	32,4	32,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№304 СР 2005	Плов из птицы	260		25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,37	2,74
	цыпленок бройлер	174,7	125,3											
	масло сливочное	10	10											
	морковь	20-21,6	16,3											
	лук	13,8	11,3											
	томатная паста	8,8	8,8											
	рис	57,5	57,5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№870 СР 2005	Кисель ягодный+ Вит. С	200		0	0	26,06	95,96	0	0,153	0	0	0	0	0
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			35,06	33,5	134,22	966,28	0,41	29,373	60	122,43	473,81	149,59	7,12
	Всего за завтрак и обед			70,974	74,38	192,045	1601,133	0,64	40,043	312,6	415,59	980,07	227,45	11,512
Полдник														
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			8,05	7,94	30,32	231,1	0,1	0,36	1,4	43	248,7	207	0,83
	Всего за день			79,024	82,32	222,365	1832,233	0,74	40,403	314	458,59	1228,8	434,45	12,342