

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

КТОБУ "Коррекционная школа-интернат III-IV видов"

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Формирование рационального питания															
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 12-18															
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12	
10.03	Омлет	100	4,36	7,45	96	96	0,04	0,81	0,1		86,72	96,32	11,22	0,56	
210/1	Сосиска отварная	80	5,5	11,95	133	133	0	0	0		17,5	79,5	10	0,9	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9	
Обед 12-18															
15	Огулец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	14,58	336	336	0,21	27,06	1,65		30,8	126,64	47,75	1,65	
164.01	Суп с фрикадельками	300	12,57	12	48	320					7	103	33	1	
223	Картофельное пюре	200	5,29	6,8	208	208	0,22	33,86	0,11		101,74	159,95	47,79	1,54	
201	Бедстроганов из печени	60/30	14,23	12,7	192	192	0,06	3,39	2,27		20,47	25,89	12,58	0,36	
302/1	Кисель	200	0,03	0	16	16	0	0	0		0	0	0	0,01	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9	
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0		40	36	20	0,4	
Полдник 12-18															
015/1	Сырники с повидлом	150	22,73	41,28	642	642	0,1	0,8	0,38		232,17	343,04	39,63	1,27	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71	
Ужин 12-18															
14	Винегрет	140	4,82	5,42	148	148	0,19	17,4	2,2		52,19	93,21	43,37	2,12	
73.05	Каша пшeннaя	220	7,95	10,83	253	253	0,17	2,25	0,11		215,95	219,15	46,43	0,85	
221.01	Курица п/п	100	22,04	30,42	365	365	0,08	0,1	0,08		21,45	201,5	22,55	1,93	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,5	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71	
Ужин 2 12-18															
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05		230	180	28	0,12	
33	Печенье	0.50	3,8	0,4	119	119	0	0	2		5,8	18	4	0,4	
ИТОГО			126,37	173,08	3594	3866	2,12	97,95	9,07		1103,4	2098,2	511,64	26,63	

КТОБУ "Коррекционная школа-интернат III-IV видов"

Примерное и

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
№ п/п	Зав_12-18															
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
30	Запеканка творожно-морковная с повидлом	160/20	13,18	17,38	333	333	0,1	3,72	5,26		193,3	238,9	47,2	1,07		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
	Обед_12-18															
10.январь	Овощи тушеные	100	2,48	7,13	130	130	0,06	14,4	6,35		71,3	87,36	47,2	1,76		
141/01	Борщ украинский со сметаной	300	4,39	5,95	152	152	0,12	44,65	1,21		73,82	139,4	49,68	1,8		
0.19/1	Пельмени с маслом	200	16,07	52,37	556	556	0	0	0,15		1,8	2,85	0,06	0,03		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		92,3	65,7	10,2	0,09		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
81/1	Рисовое	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53		
	Полдник_12-18															
771/01	Оладьи со стуженым молоком	085/30	7,82	14,08	357	357	0,12	0,95	21,64		159,99	148,48	24,12	0,62		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
	Ужин_12-18															
15	Огурец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21		
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		101,5	9,1	7	0,31		
229.03	Дзу с мясом птицы	300/30	19,36	22,54	444	444	0,3	44,85	2,95		43,17	150,11	62,11	2,29		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,1	14,2	1,06		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
	Ужин2_12-18															
830	Гренка	100	15,7	20,02	446	446	0,12	0,21	0,2		786,7	256,09	31,54	1,5		
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05		230	182	218	0,21		
	ИТОГО		117,91	178,82	3669	3815	1,61	256,98	38,61		2417,6	2131,9	723,36	27,33		

КТОБУ "Коррекционная школа-интернат III-IV видов"

Примерное м

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Воспитательная работа																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак_12-18															
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	12		
202/1	Вареники с картофелем	200	16,04	8,81	614	614	0,45	45	0,06		55,61	236,79	70,61	3,52		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
726	Какао с молоком	200	2,28	2,47	151	151	0,01	0,25	18		78,17	67,85	12,32	0,4		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,2	0	0		35	158	47	3,9		
	Обед_12-18															
21	Икра свекольная	100	1,1	9,7	122	122	0,01	7,3	0,03		26,73	33,12	15,35	0,97		
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	300/15	18,26	96,6	1162	1162	0,5	26,4	2,18		81,6	263,04	83,04	4,99		
114.04	Каша гречневая	200	11,44	19,06	447	447	0,11	0	0,19		20,34	271,9	180,08	6,07		
282.01	рассыпчатая	100	25,11	30,56	422	422	0,11	0,08	0,01		71,57	289,42	37,95	3,62		
469.01	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,88	11,29	4,4	0,93		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,2	0	0		35	158	47	3,9		
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0		40	36	20	0,4		
	Полдник_12-18															
768	Блины с повидлом	085/30	5,81	11,53	338	338	0,1	0,7	0,13		71,49	88,18	16,62	0,86		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
	Ужин_12-18															
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31		
229.03	Картофель тушеный с мясом	300/30	19,36	22,5	444	444	0,3	44,85	2,95		43,17	150,15	62,1	2,29		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,2	0	0		35	158	47	3,9		
	Ужин2_12-18															
33/1	Булочка	80	2,9	3,7	24,2	141,4	0	0,4	10,5		6,7	24	4,3	0,3		
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05		280,56	182,4	218,88	0,21		
	ИТОГО		140,63	243,62	5110,2	5227,4	2,79	186,22	34,84		1408,2	2461,8	929,45	50,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак_12-18															
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
299.03	Лапшевник в сметанном соусе	250	10,82	11,87	298	298	0,1	0,2	0,11			70,1	130,85	17,22	1,01	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
	Обед_12-18															
10.январь	Овощи тушеные	100	2,48	7,13	130	130	0,06	14,4	6,35			71,3	87,36	47,2	1,76	
113.01	Свекольник на курином бульоне со сметаной	300/10	3,33	5,87	152	152	0,12	27,08	1,58			62,07	98,58	44,37	2,05	
223.01	Картофельное пюре	250	5,29	6,8	208	208	0,22	33,86	0,11			101,74	159,95	47,79	1,54	
0.13	Рыба припущенная	150	30,59	18,8	361	361	16,54	5,1	0,01			65,6	362,84	55,24	2,33	
302/1	Кисель	200	0,1	0	25,5	25,5	0	2,4	0			7,5	6,4	2,4	0,2	
81/1	Яблоко	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
93	Хлеб пшеничный		6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
	Полдник_12-18															
30.2	Конфеты	40	1,5	5,3	38,3	198	0	0	0			6	3,2	2,4	0,08	
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
	Ужин_12-18															
0.09	Морковь тушенная с чесноком	100	1,7	10,14	130	130	0,07	7,5	9,01			62,5	67	45	1	
231	Пельмени с маслом	200	21,28	18,79	449	449	0,15	1,33	0,11			18,08	67,77	12,57	1,2	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
	Ужин2_12-18															
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05			230,5	182,4	218,8	0,21	
33/1	Булочка	80	5	7	28	194		4	2			38	60	10	1	
	ИТОГО		120,84	132,82	3124,7	3518,9	17,98	191,77	21,68			1356,3	2062,1	717,66	29,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 12-18																
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
331/1	Рйло отварное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
74.03	Каша рисовая,молочная	250	7,9	11,52	302	302	0,1	2,44	0,11			228,87	226,19	45,02	0,51	
303	Кофейный напиток	200	2,96	2,95	141	141	0,02	0,3	21,6			92,3	65,7	10,2	0,09	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Обед 12-18																
15	Орррр свежий	50	0,28	0	130	130	0,06	14,4	6,35			8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42			4,9	9,1	7	0,31	
121.01	Суп с клецками	300	15,1	16,52	293	293	0,16	13,8	1,19			29,42	170,83	34,13	1,96	
229.01	Жаркое по домашнему	250/30	17,36	19,68	375	375	0,25	35,57	2,45			34,94	119,75	49,68	1,83	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
81/1	Рболо	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
Полдник 12-18																
402	Булочка	80	4,7	6,92	194	194	0,08	0,32	0,05			38,1	60,1	9,87	0,53	
726	Какао с молоком	200	2,28	2,47	151	151	0,01	0,25	18			78,17	67,85	12,32	0,4	
Ужин 12-18																
203/1	Салат витаминный	100	1,96	7,11	116	116	0,06	11	5,41			59	70,4	38,8	1,42	
202/1	Вареники с картофелем	200	16,04	8,81	614	614	0,45	45	0,06			55,61	236,79	70,61	3,52	
714	Чай с сахаром и лимонном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Ужин 2 12-18																
830	Гренка	100	15,7	20,02	446	446	0,12	0,21	0,2			371,3	256,09	31,54	1,5	
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05			230,56	182,4	218,88	0,21	
ИТОГО			155,52	172,82	4589,7	4746	2,22	196,77	56,59			2447,2	2731,5	990,56	30,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: 12-18 лет

Возрастная категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 12-18															
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12	
33/1	Рис отварной	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,12	
73.01	Каша пшенная молочная	250	9,94	13,54	316	316	0,21	2,81	0,14		269,9	273,9	58,04	1,06	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0,1		35	158	47	3,9	
Обед 12-18															
15	Оррррр свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31	
169.01	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	14,4	18,67	375	375	0,23	27,5	2,3		40,68	192,3	52	2,49	
227.02	Рис отварной	200	4,73	11,67	320	320	0,05	0	0,13		6,93	102,53	33,39	0,69	
469.01	Котлеты домашние	100	25,11	30,56	422	422	0,11	2,7	0,01		71,57	289,42	37,95	3,62	
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,88	11,29	4,4	0,93	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,2	0	0,1		35	158	47	3,9	
Полдник 2-18															
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0		40	36	20	0,4	
33/1	Булочка	80	4,7	6,92	194	194	0,08	0,32	0,05		38,1	60,1	9,87	0,53	
Ужин 12-18															
002.02	Салат из соевых оррррр	100	2,1	7,16	95	95		9,5	0,15		31,8	52,2	22,4	0,9	
223.02	Картофель тушеный с мясом	200	16,31	14,92	458	458	0,47	75	2,87		64,5	323,5	106,7	4,83	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,2	0	0,1		35	158	47	3,9	
Ужин 2 12-18															
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2		5,8	18	4	0,4	
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05		230,5	182,4	218,8	0,21	
ИТОГО			137,81	163,9	3778,5	4071,8	0,05	289,19	10,92		1716,1	2585,8	1009,8	31,51	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 12-18																
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
101.01	Омлет	100	4,36	7,45	96	96	0,04	0,81	0,1			86,72	96,32	11,22	0,56	
210.01	Сосиска отварная	80	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0,1	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,06	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
303	Кофейный напиток	200	2,96	2,95	141	141	0,02	0,3	21,6			92,3	65,7	10,2	0,09	
Обед 12-18																
13	Салат витаминный	100	1,96	7,11	116	116	0,06	11	5,41			59	70,4	38,8	1,42	
112.01	Рассольник со сметаной	300/10	14,04	24,02	403	403	0,25	38,16	1,87			63,22	223,27	63,4	2,82	
299	Макароны отварные	200	5,25	8,8	243	243	0,08	0	0,1			10,7	45,4	8,04	0,82	
202	Гуляш в соусе	110	21,21	17,82	266	266	0,08	3,39	2,24			20,11	25,32	12,57	0,35	
302/1	Кисель	200	0,1	0	25,5	103,1	0	2,4	0			7,5	6,4	2,4	0,2	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
82	Рябцо	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
Полдник 12-18																
771.01	Оладьи со стухенным молоком	85/30	7,82	14,08	357	357	0,12	0,95	21,64			159,99	148,48	24,12	0,62	
714	Чай с сахаром лимоним	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
Ужин 12-18																
15	Огуец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02			8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42			4,9	9,1	7	0,31	
298.03	Голубцы ленивые с мясом	220	18,57	19,7	397	397	0,15	81,4	3			110,8	133,6	60,3	1,77	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0,1	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,06	0,12	0,1			200	108	10	0,22	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Ужин 2 12-18																
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05			230,56	182,4	218,88	0,21	
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
ИТОГО			114,76	140,86	3233,4	3379,5	1,75	210,66	58,79			1545,8	1789,9	653,76	25,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая в	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак_12-18																
302/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
72	Каша манная молочная	200	6,28	9,12	209	209	0,09	1,95	0,09		184,7	152,95	24,62	0,31		
33/1	Рядо отварное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,12		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
Обед_12-18																
15	Огурец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21		
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31		
114.4	Суп гороховый на куринном бульоне	300/15	18,26	96,66	1162	1162	0,5	26,4	2,18		81,6	263,04	83,04	4,99		
174	Соленька сборная мясная	200	15,95	7,97	240	240	0,22	69,85	2,8		80,1	119,14	54,7	1,94		
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,88	11,29	4,4	0,93		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
82	Рядоко	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53		
Полдник_2-18																
	Запеканка творожная в сметанном соусе	150	14,6	19,39	324	324	0,11	3,43	4,69		195,2	246,35	44,61	1		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
Ужин_12-18																
	Салат из моркови с чесноком	100	0,69	3,02	38	38	0,01	1,53	2,29		22,45	21,65	10,8	0,23		
282.01	Каша гречневая распычатая	200	11,4	19,06	447	447	0,11	0	0,19		20,34	271,9	180,08	6,07		
207.01	Котлета Рыбная	90	37,28	16,55	346	346	21,49	6,73	0,02		73,86	443,07	66,26	2,83		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
Ужин_2_12-18																
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05		230,5	182,4	218,8	0,21		
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2		5,8	18	4	0,4		
ИТОГО			156,89	224,49	4173,6	4396,4	23,28	218,33	15,2		1558,7	2573,2	913,92	36,64		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: вторник
Неделя: неделя вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак_12-18															
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
299.01	Макароны отварные с сыром	200	5,25	8,8	243	243	0,08	0	0,1			10,7	45,4	8,04	0,82	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
33	Яйцо отварное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,12	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
714	Чай с сахаром лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
	Обед_12-18															
15	Огулец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02			8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42			4,9	9,1	7	0,31	
113	Свекольник со сметаной	250/10	3,33	5,87	152	152	0,12	27,08	1,58			62,07	98,58	44,37	2,05	
223	Картофельное пюре	200	5,29	6,8	208	208	0,22	33,86	0,11			101,74	159,95	47,79	1,54	
0.14	Рыба под маринадом	150	30,59	18,8	361	361	16,54	5,1	0,01			65,6	362,84	55,24	2,33	
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0			32,88	11,29	4,4	0,93	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0			40	36	20	0,4	
	Полдник_12-18															
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
302/1	Кисель	200	0,1	0	25,5	103,1	0	2,4	0			7,5	6,4	2,4	0,2	
	Ужин_12-18															
14	Винегрет	120	4,82	5,45	148	148	0,19	17,4	2,2			52,19	93,21	43,37	2,12	
0.19/1	Пельмени с маслом	200	16,07	52,37	556	556	0,22	0	0,15			1,8	2,85	0,06	0,03	
714	Чай с сахаром лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
30/02	Масло сливочное	20	0,1	16,5	150	150	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
	Ужин_2 12-18															
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05			230,5	182	218	0,21	
402	Булочка	80	4,7	6,92	194	194	0,08	0,32	0,05			38,1	60,1	9,87	0,53	
	ИТОГО		119,25	159,77	3330,1	3632,5	18,6	190,75	7,07			1096	1812,4	666,96	26,18	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 12-18															
30/1/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12	
30/2	Масло сливочное	20	0,1	16,5	394	394	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02	
	Омлет	100	4,36	7,45	96	96	0,04	0,81	0,1		86,72	96,32	11,22	0,56	
210/1	Сосиска отварная	80	0,05	8	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22	
303	Кофейный напиток	200	2,96	2,95	141	141	0,02	0,3	21,6		92,3	65,7	10,2	0,09	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9	
Обед 12-18															
15	Орррррррррррррррр	50	0,28	0,03	5	122	0,01	3,5	0,02		8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42		4,9	9,1	7	0,31	
169.04	Суп пшеничный на курином бульоне	300	14,49	15,64	384	384	0,34	37	2,76		49,55	244,65	77,3	3,12	
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,88	11,29	4,4	0,93	
298	Плов с мясом	200	18,19	23,43	475	475	0,12	6,5	2,75		31,8	120,95	45,92	1,02	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		42,79	26,12	14,2	1,06	
82	Яблоко	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53	
Полдник 12-18															
771	Оладьи с повидлом	85/30	5,81	11,53	338	338	0,1	0,7	0,13		71,49	88,18	16,62	0,86	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71	
Ужин 12-18															
220.01	Вареники ленивые в сметанном соусе	200	33,92	51,34	798	798	0,19	1,24	0,5		335,57	492,85	56,15	1,72	
30/2	Масло сливочное	20	0,1	16,5	394	394	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9	
Ужин 2 12-18															
0.24	Варени	65	8,53	16,33	447	447	0,36	53	0,05		39,79	187,62	66,52	2,85	
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05		230,5	182,4	218,8	0,21	
ИТОГО			131,24	198,19	4856	4973	1,93	208,11	28,88		1809,7	2309,5	706,94	26,37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая в	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 12-18																
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
74.03	Каша рисовая молочная	250	7,9	11,52	302	302	0,1	2,44	0,11			228,87	226,19	45,02	0,51	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
726	Какао с молоком студеным	200	2,28	2,47	151	151	0,01	0,25	18			78,17	67,85	12,32	0,4	
Обед 12-18																
	Овощи тушеные	100	2,48	7,13	130	130	0,06	14,4	6,35			71,3	87,36	47,2	1,76	
112.01	Рассольник со сметаной	300/10	14,04	24,02	403	403	0,25	38,16	1,87			63,22	223,27	63,4	2,82	
282.01	Каша гречневая разрыхленная	200	11,44	19,06	447	447	0,11	0	0,19			20,34	271,9	180,08	6,07	
469.01	Котлета домашняя	100	25,11	30,56	422	422	0,11	2,7	0,01			71,57	289,42	37,95	3,62	
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0			32,88	11,29	4,4	0,93	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
304/2	Сок	200	1	0	112	112	0,4	8	0			40	36	20	0,4	
Полдник 12-18																
0.15	Сырники в сметанном соусе	110/15	15,8	31,16	428	428	0,08	0,58	0,2			161,41	234	26,11	0,73	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
Ужин 12-18																
15	Огурец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02			8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42			4,9	9,1	7	0,31	
223.02	Картофель тушеный	200	16,31	14,92	458	458	0,47	75,75	2,87			64,5	323,5	106,7	4,83	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
Ужин 212-18																
402	Булочка	80	4,7	6,92	194	194	0,08	0,32	0,05			38,1	60,1	9,87	0,53	
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05			230	182	218	0,21	
ИТОГО			144,11	192,37	4431	4431	2,44	239,43	30,52			1946,3	2962,7	1000,4	37,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	к	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак 12-18															
301/1	Молоко свежее	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
202/1	Вареники с картошкой	200	16,4	8,81	614	614	0,45	45	0,06			55,61	236,79	70,61	3,52	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
	Обед 12-18															
	Салат из свежих овощей	100	1,15	4,56	10	10	0,04	21,5	0,45			25	35,89	16,42	0,74	
164.1	Суп с фрикадельками	300	12,57	14,58	336	336	0,21	27,06	1,65			30,8	126,64	47,75	1,65	
299	Макаронные отварные	200	5,25	8,8	243	243	0,08	0	0,1			10,7	45,4	8,04	0,82	
201	Бифштексов из печени	80	14,23	12,7	192	192	0,06	3,39	2,27			20,47	25,89	12,58	0,36	
302/1	Кисель	200	0,5	0	19,2	78,8	0	0,4	0			35	158	47	3,9	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
82	Рыболо	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
	Полдник 12-18															
768.01	Блины со стуженным молоком	85/30	7,82	14,08	357	357	0,12	0,95	21,64			159,99	148,48	24,12	0,62	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
	Ужин 12-18															
21	Икра свекольная	100	1,1	9,7	122	122	0,01	7,3	0,03			26,73	33,12	15,35	0,97	
298.03	Голубцы ленивые	220	18,57	19,7	397	397	0,15	81,4	3			110,88	133,65	60,39	1,77	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
302	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
	Ужин2 12-18															
33	Печенье	50	1,5	2	19,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05			230,5	182,4	218,8	0,21	
	ИТОГО		120,94	139,85	3672,1	3795,2	1,85	283,02	31,65			1513,8	1930,5	709,23	28,77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак 12-18																
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,8	2,6	0,06			240	180	28	0,12	
33/1	Молоко отварное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1			13	65,5	8	0,9	
282.01	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,44	19,06	447	447	0,11	0	0,19			20,34	271,9	180,08	6,07	
210/1	Сосиска отварная	80	5,5	11,95	0,2	130,5	0,01	0,12	0,05			13	65,5	8	0,9	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05			200	108	10	0,22	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0			35	158	47	3,9	
714	Чай с сахаром лимонном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	38,8	1,42	
Обед 12-18																
130	Салат витаминный	100	1,96	7,11	116	116	0,06	11	5,41			59	70,4	38,8	1,42	
141.01	Борщ украинский со сметаной	300/10	4,39	5,95	152	152	0,12	44,65	1,21			73,82	139,4	43,1	1,8	
227.02	Рис отварной	200	4,73	11,67	320	320	0,05	0	0,13			6,93	102,53	33,39	0,69	
0.12	Рыба припущенная	100	30,59	18,8	361	361	16,54	5,1	0,01			65,6	362,84	55,24	2,33	
308	Компот	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0			32,88	11,29	4,4	0,93	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,2	0	0			35	158	47	3,9	
82	Яблоко	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03			18,4	12,65	10,35	2,53	
Полдник 12-18																
830	Гренки	100	15,7	20,02	446	446	0,12	0,21	0,2			371,32	256,09	31,54	1,5	
714	Чай с сахаром и с лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01			42,79	26,12	14,2	1,06	
Ужин 12-18																
15	Огурец свежий	50	0,28	0,03	5	5	0,01	3,5	0,02			8,05	14,7	4,9	0,21	
11	Помидор свежий	50	0,38	0,07	8	8	0,02	8,75	0,42			4,9	9,1	7	0,31	
205	Картофельная запеканка с мясом	240/30	25,11	20,32	428	428	0,31	37,12	0,11			111,71	187,94	53,52	1,94	
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1			1,2	1,9	0,04	0,02	
715	Чай с сахаром	715	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0			4,28	6,59	3,52	0,71	
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,2	0	0			35	158	47	3,9	
Ужин 2 12-18																
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2			5,8	18	4	0,4	
301	Кефир с сахаром	200	5,37	6,15	144	144	0,05	1,35	0,05			230,56	182,4	218,88	0,21	
	ИТОГО		152,69	167,69	3710,8	4065,9	18,89	213,96	10,26			1672,6	2594,9	936,8	37,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак 12-18	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
301/1	Молоко	200	5,6	6,4	116	116	0,08	2,6	0,06		240	180	28	0,12		
72	Каша манная молочная	200	6,28	9,12	209	209	0,09	1,95	0,09		184,7	152,95	24,62	0,31		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
70/1	Сыр	15	4,6	5,8	72	72	0,01	0,12	0,05		200	108	10	0,22		
303	Кофейный напиток	200	2,96	2,95	141	141	0,02	0,3	21,6		92,3	65,7	10,2	0,09		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0,67	0		35	158	47	3,9		
33/1	Ябло отварное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,12		
Обед 12-18																
002.02	Салат из соевых стручков	100	2,1	7,16	95	95	0,06	9,5	0,15		31,8	52,2	22,4	0,9		
114.04	Суп гороховый с грибами на курином бульоне	300/15	18,26	96,66	1162	1162	0,5	26,4	2,18		81,6	263,04	83,04	4,99		
019/1	Пельмени с маслом	200	16,07	52,37	556	556	0	0	0,15		1,8	2,85	0,06	0,03		
308	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	89	89	0	0,29	0		32,88	11,29	4,4	0,93		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
82	Яблоко	180	0,46	0,46	52	52	0,03	18,97	0,03		18,4	12,65	10,35	2,53		
Полдник 12-18																
771.01	Оладьи с молоком ступенным	085/30	7,82	14,08	357	357	0,12	0,95	21,64		159,99	148,48	24,12	0,62		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,13	94	94	0,04	40,05	0,01		42,79	26,12	14,2	1,06		
Ужин 12-18																
14	Винегрет	140	4,82	5,45	148	148	0,19	17,4	2,2		52,19	93,21	43,37	2,12		
299	Макароны отварные	200	5,25	8,8	243	243	0,08	0	0,1		10,7	45,4	8,04	0,82		
469.01	Котлета домашняя	100	25,11	30,56	422	422	0,11	2,7	0,01		71,57	289,42	37,95	3,62		
30/2	Масло сливочное	20	0,05	8,25	75	75	0	0	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02		
715	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	61	61	0	0,08	0		4,28	6,59	3,52	0,71		
93	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	180	180	0,17	0	0		35	158	47	3,9		
Ужин 2 12-18																
33	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2		5,8	18	4	0,4		
304	Йогурт	150	5,37	6,15	144	144	0,05	34	0,05		230,5	182,4	218,8	0,21		
ИТОГО			140,28	279,73	4666,6	4891,4	1,89	155,98	50,62		1569,9	2138	688,19	31,54		