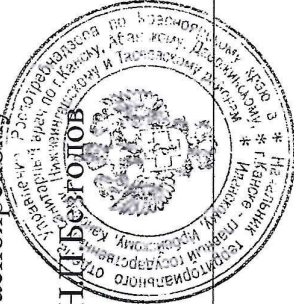


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Красноярскому
краю в г. Канске

Н.И. Бергатов
Н.И. Бергатов

« 15 » апреля 2010г



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Начальника управления образования
администрации Иланского района
Красноярского края

И.В. Ивашкевич
И.В. Ивашкевич

« 12 » апреля 2010г



Примерное 10-дневное меню

для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей (работающими на сырье),
организованных на базе образовательных учреждений Иланского района



Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.		
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	А	В1	В2	С				
																2.43		7.02	15.35
	Борщ со свежей капустой			250															
	картофель	33	24		0.5	0.0	4.7	2.4	5.5	13.9	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	19.9	
	капуста свеж.	25	20		0.4		1.1	9.6	3.2	6.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	5.6	
	лук	12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	1.00	4.30		
	морковь	16	13		0.2		0.9	6.6	4.9	7.2	0.2	0.2	1.2	0.0	0.0	0.7	4.3		
	свекла	53	42		0.71		4.54	15.54	18.06	18.06	0.59					4.20	20.16		
	масло раст.	5	5			5.00											44.95		
	томат	7	7		0.3		0.8	1.4		4.9	0.1	0.1				1.8	4.4		
	сметана	10	10		0.28	2.00	0.32	8.60	0.80	6.00	0.02	0.02			0.01	0.03	20.60		
	сахар	2	2				2.00	0.04			0.01						7.48		
	Каша гречневая			180	10.55	7.23	56.50	59.78	81.55	248.74	6.65	0.03	0.44	0.17	0.00	0.00	319.34		
	гречка	85	83		10.46	2.16	56.44	58.10	81.34	247.34	6.64		0.44	0.17			273.07		
	масло сливочное	7	7		0.09	5.08	0.06	1.68	0.21	1.40	0.01	0.03					46.27		
	Шницель с маслом			100	19.10	17.22	17.64	9.08	5.39	25.94	0.36	0.02	0.04	0.01	0.80	299.01			
	фарш д/котлет	75	74		16.50	7.40										133.94			
	мука	10	10		1.03	0.09	7.42	1.80	1.60	8.60	0.12		0.02				32.70		
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02					33.05		
	лук	10	8		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44		
	хлеб пшеничный	18	18		1.37	0.11	9.41	3.60	2.52	11.70	0.16	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	41.94		
	масло раст.	6	6			5.99											53.94		
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4.56	0.36	31.38	12.00	8.40	39.00	0.54	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	139.80		
	Хлеб ржаной	35	35	35	2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.00	0.00	66.50		
	Сок яблочный	200	200	200	1.0		23.4	16.0	10.0	18.0	0.4				4.0	94.0			
	Итого за обед				39.9	32.2	158.3	157.5	156.4	448.3	10.3	1.4	0.6	0.3	27.3	1050.4			
	Всего за 1 день				62	47	245	281	247	635	17	3	1	1	49	1602			

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав					Минеральные вещества					Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	А	В1	В2	С			
																Энерг. ценн., ккал.		
Рассольник со сметаной				250	3.18	7.14	23.11	29.90	30.70	85.75	1.34	0.93	0.11	0.06	19.03	164.75		
	картофель	125	90		1.8	0.1	17.7	9.0	20.7	52.2	0.8	0.0	0.1	0.0	18.0	74.7		
	лук	6	5		0.09	0.00	0.48	1.55	0.70	2.90	0.04	0.00	0.00	0.00	0.50	2.15		
	морковь	13	10		0.1		0.7	5.1	3.8	5.5	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	3.3		
	масло раст.	5	5			5.00										44.95		
	огурцы конс.	16	15		0.42		0.20	3.75		3.00	0.18					2.85		
	крупа перловая	5	5		0.47	0.06	3.69	1.90	4.70	16.15	0.17		0.01	0.00		16.20		
	сметана	10	10		0.28	2.00	0.32	8.60	0.80	6.00	0.02	0.02		0.01	0.03	20.60		
Макаронны отварные				180	6.61	5.14	45.32	16.08	27.63	71.96	1.29	0.02	0.15	0.07	0.00	242.79		
	макаронны	61	61		6.53	0.79	45.26	14.64	27.45	70.76	1.28		0.15	0.07		203.13		
	масло сливочное	6	6		0.08	4.35	0.05	1.44	0.18	1.20	0.01	0.02				39.66		
Сарделька отварная				100	10.10	31.60	1.90	6.00	18.00	139.00	1.20		0.25	0.12		332.00		
	Кисель			200	0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52		
	сахар	10	10				9.98	0.20			0.03					37.40		
	кисель	24	24		0.1		21.5									81.1		
	Хлеб пшеничный	60	60		4.56	0.36	31.38	12.00	8.40	39.00	0.54	0.00	0.07	0.04	0.00	139.80		
	Хлеб ржаной	35	35		2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.00	66.50		
Итого за обед					26.8	44.6	147.2	77.5	101.9	390.3	5.3	1.0	0.6	0.3	19.0	1064.4		
Всего за 2 день					45	61	281	374	218	798	15	1	1	1	46	1736		

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
															18.54	14.33		48.41
Завтрак																		
Запеканка творожно-морковная с повидлом			200/30															
творог	70	70		11.69	6.30	0.91	114.80	16.10	154.00	0.28	0.04	0.10	0.19	0.35				109.20
морковь	140	110		1.4		7.7	56.1	41.8	60.5	1.3	9.9	0.0	0.0	5.5				36.3
яйцо	24	20		2.54	2.30	0.14	11.00	10.80	37.00	0.54	0.07							31.40
молоко сухое	4	4		1.02	1.00	1.58	36.76	5.56	31.60	0.04	0.01	0.01	0.05	0.16				19.00
сахар	8	8				7.98	0.16			0.02								29.92
масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02							33.05
манка	9	9		1.02	0.06	6.60	1.80	2.70	7.56	0.21		0.01	0.01					29.34
мука	5	5		0.52	0.05	3.71	0.90	0.80	4.30	0.06		0.01						16.35
сметана	5	5		0.14	1.00	0.16	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01							10.30
повидло	30	30		0.12		19.59	4.2	2.1	2.7	0.54								74.1
Кондитерские изделия			30	2.25	2.94	22.32	6.00	6.00	27.00	0.63	0.30	0.02						125.00
Чай с молоком без сахара			200	1.40	2.00	6.00	34.00		50.00			0.02						116.00
чай	1	1		0.20		0.07	4.95	4.40	8.25	0.82								1.09
молоко сухое	6	6		1.54	1.50	2.36	55.14	8.34	47.40	0.07	0.02	0.01	0.08	0.24				28.50
Итого за завтрак				22.2	19.3	76.7	271.2	86.4	378.7	3.7	10.3	0.2	0.3	6.4				630.0

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.	
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
																	В
Суп картофельный с пшеном и курицей					250	7.10	8.31	24.30	21.05	37.20	127.65	1.74	0.94	0.16	0.08	19.50	189.70
картофель		125	90		1.8	0.1	17.7	9.0	20.7	52.2	0.8	0.0	0.1	0.0	18.0	74.7	
лук		12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.00	0.00	1.00	4.30	
морковь		13	10		0.1		0.7	5.1	3.8	5.5	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	3.3	
масло раст.		5	5			5.00										44.95	
пшено		5	5		0.60	0.15	4.82	1.35	5.05	11.65	0.35	0.01	0.03	0.00		16.70	
цыпленок брел.		33	25		4.40	3.08	0.10	2.50	6.25	52.50	0.38	0.01	0.02	0.04		45.75	
Котлета рыбная					140	20.23	18.06	24.05	103.60	32.15	276.20	1.93	0.02	0.00	0.00	0.64	340.40
котлета п/ф		160	160		20.16	9.44	24.00	102.40	32.00	275.20	1.92				0.64	262.40	
масло раст.		5	5			5.00										44.95	
масло сливочное		5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05	
Капуста тушеная					180	4.14	7.01	18.79	101.78	34.96	73.36	2.23	0.47	0.12	0.10	102.04	151.45
лук		9	8		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44	
морковь		5	4		0.1		0.3	2.0	1.5	2.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	1.3	
масло раст.		7	7			6.99										62.93	
капуста		250	200		3.6		10.8	96.0	32.0	62.0	2.0	0.0	0.1	0.1	100.0	56.0	
томат		4	4		0.1		0.5	0.8		2.8	0.1	0.1			1.0	2.5	
сахар		5	5				4.99	0.10			0.02					18.70	
мука		2	2		0.21	0.02	1.48	0.36	0.32	1.72	0.02		0.00			6.54	
Компот из с/ф					200	0.61	0.00	33.38	20.80	16.80	22.60	2.26	0.70	0.01	0.00	0.70	128.40
сухофрукты		20	20		0.61		13.42	20.40	16.80	22.60	2.20	0.70	0.01		0.70	53.60	
сахар		20	20				19.96	0.40			0.06					74.80	
Хлеб пшеничный		60	60		4.56	0.36	31.38	12.00	8.40	39.00	0.54	0.00	0.07	0.04	0.00	139.80	
Хлеб ржаной		35	35		2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.00	66.50	
Итого за обед					38.9	34.1	145.9	272.5	146.7	593.4	9.6	2.1	0.4	0.3	122.9	1016.3	
Всего за 3 день						61	53	223	544	233	972	13	12	1	129	1646	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.			
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
															22.21		19.41	28.19	41.99
Рагу из птицы			200																
картофель	160	115		2.3	0.1	22.7	11.5	26.5	66.7	1.0	0.1	0.1	0.1	0.1	23.0				95.5
лук	18	15		0.26	0.00	1.43	4.65	2.10	8.70	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50				6.45
морковь	35	28		0.4		2.0	14.3	10.6	15.4	0.3	2.5	0.0	0.0	1.4	9.2				
масло раст.	6	6			5.99														53.94
томат	2	2		0.1		0.2	0.4		1.4	0.0	0.0			0.5					1.3
мука	2	2		0.21	0.02	1.48	0.36	0.32	1.72	0.02		0.00							6.54
цыпленок брол.	150	108		19.01	13.28	0.43	10.80	27.00	226.80	1.62	0.04	0.08	0.16						197.64
Салат из морской капусты конс.	50	50		0.45	3.30	3.05								0.05	1.70				43.00
Хлеб пшеничный	40	40		3.04	0.24	20.92	8.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00				93.20
Хлеб ржаной	25	25		1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00				47.50
Чай с лимоном	200			0.27	0.00	15.33	8.45	5.36	10.01	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30				59.67
чай	1	1		0.20		0.07	4.95	4.40	8.25	0.82				0.10					1.09
сахар	15	15				14.97	0.30			0.05									56.10
лимон	8	8		0.07		0.29	3.20	0.96	1.76	0.05				3.20					2.48
Итого за завтрак				54.3	47.6	114.8	128.8	167.1	790.6	8.7	2.8	0.6	0.6	0.6	67.5				1080.8

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
																В	
	Суп из овощей			250	2.20	5.08	15.33	25.56	24.51	58.13	1.02	0.95	0.10	0.04	24.60	112.46	
	картофель	84	60		1.2	0.1	11.8	6.0	13.8	34.8	0.5	0.0	0.1	0.0	12.0	49.8	
	лук	12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.00	0.00	1.00	4.30	
	морковь	13	10		0.1		0.7	5.1	3.8	5.5	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	3.3	
	масло раст.	5	5			5.00									44.95		
	капуста	25	20		0.4		1.1	9.6	3.2	6.2	0.2	0.0	0.0	0.0	10.0	5.6	
	зеленый горошек	15	11		0.34	0.02	0.78	1.76	2.31	5.83	0.08	0.03	0.01		1.10	4.51	
	Рис отварной			180	4.63	4.74	50.30	17.04	13.83	64.25	1.18	0.02	0.05	0.03	0.00	249.61	
	рис	65	65		4.6	0.4	50.2	15.6	13.7	63.1	1.2		0.1	0.0		210.0	
	масло сливочное	6	6		0.08	4.35	0.05	1.44	0.18	1.20	0.01	0.02				39.66	
	Тефтели с соусом			100/50	18.88	17.70	15.19	14.05	8.28	33.84	0.59	0.63	0.02	0.00	3.70	293.54	
	лук	25	21		0.36	0.00	2.00	6.51	2.94	12.18	0.17	0.00	0.00	0.00	2.10	9.03	
	морковь	8	6		0.1		0.4	3.1	2.3	3.3	0.1	0.5	0.0	0.0	0.3	2.0	
	масло раст.	10	10			9.99									89.90		
	томат	5	5		0.2		0.6	1.0		3.5	0.1	0.1		1.3	3.2		
	рис	11	10		0.7	0.1	7.7	2.4	2.1	9.7	0.2		0.0	0.0	32.3		
	фарш д/котлет	76	76		16.95	7.60									137.56		
	мука	6	6		0.62	0.05	4.45	1.08	0.96	5.16	0.07		0.01		19.62		
	Сок апельсиновый		200	200	1.40		26.60	36.00		26.00	0.60	0.10	0.08	0.04	80.00	110.00	
	Хлеб пшеничный	60	60		4.56	0.36	31.38	12.00	8.40	39.00	0.54	0.00	0.07	0.04	0.00	139.80	
	Хлеб ржаной	35	35		2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.00	66.50	
	Итого за обед				33.9	28.2	152.8	118.0	72.2	275.8	4.8	1.7	0.4	0.2	108.3	971.9	
	Всего за 4 день				88	76	268	247	239	1066	14	4	1	1	176	2053	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование Блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
															11.53	
Омлет с колбасными изделиями яйцо	2	82	110	10.41	9.43	0.57	45.10	44.28	151.70	2.21	0.29	0.36				194.01
молоко сухое	4	4		1.02	1.00	1.58	36.76	5.56	31.60	0.04	0.01	0.05				128.74
масло сливочное	7	7		0.09	5.08	0.06	1.68	0.21	1.40	0.01	0.03					46.27
Колбаса вареная	55	55	55	7.54	12.54		15.95	12.10	97.90	0.94						143.00
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	0.00		69.90
Напиток кисломолочный (снежок, йогурт)	200	200	200	5.60	5.00	23.40	242.00									156.00
Итого за завтрак				26.9	33.2	41.3	347.5	66.4	302.1	3.5	0.3	0.4	0.2			562.9

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
Завтрак			200														
Плов из птицы																	
цыпленок бройл.	96	70		16.03	14.90	40.11	24.54	31.40	203.44	2.09	0.57	0.09	0.13	1.10	348.96		
рис	50	50		12.32	8.61	0.28	7.00	17.50	147.00	1.05	0.03	0.05	0.11		128.10		
масло раст.	6	6		3.5	0.3	38.7	12.0	10.5	48.5	0.9		0.0	0.0		161.5		
лук	10	8			5.99										53.94		
морковь	8.5	6		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44		
томат	5	5		0.1		0.4	3.1	2.3	3.3	0.1	0.5	0.0	0.0	0.3	2.0		
				0.2		0.6	1.0		3.5	0.1	0.1			1.3	3.2		
Помидор свеж.	53	50	50	0.30		1.45	4.00					0.25	0.02	10.00	7.00		
Кисель			200	0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52		
сахар	10	10				9.98	0.20			0.03					37.40		
кисель	24	24		0.1		21.5									81.1		
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.24	20.92	8.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.02	0.00	93.20		
Хлеб ржаной	25	25	25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50		
Итого за завтрак				21.10	15.39	103.97	46.24	49.25	285.94	3.38	0.82	0.20	0.19	11.10	615.18		

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	А	В1	В2	С		
																Вит	
	Щи из свежей капусты			260	2.24	7.03	11.97	45.93	23.42	55.33	1.08	1.20	0.07	0.05	33.88	118.02	
	картофель	50	36		0.7	0.0	7.1	3.6	8.3	20.9	0.3	0.0	0.0	0.0	7.2	29.9	
	капуста свежая	63	50		0.9		2.7	24.0	8.0	15.5	0.5	0.0	0.0	0.0	25.0	14.0	
	лук	12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.00	0.00	1.00	4.30	
	морковь	16	13		0.2		0.9	6.6	4.9	7.2	0.2	1.2	0.0	0.0	0.7	4.3	
	масло раст.	5	5			5.00										44.95	
	сметана	10	10		0.28	2.00	0.32	8.60	0.80	6.00	0.02	0.02		0.01	0.03	20.60	
	Биточек с маслом			100	19.04	7.60	17.59	7.88	5.24	24.94	0.35	0.00	0.04	0.01	0.80	212.02	
	лук	10	8		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44	
	фарш д/котлет	75	74		16.50	7.40										133.94	
	хлеб пшеничный	18	18		1.37	0.11	9.41	3.60	2.52	11.70	0.16	0.00	0.02	0.01	0.00	41.94	
	мука	10	10		1.03	0.09	7.42	1.80	1.60	8.60	0.12		0.02			32.70	
	масло раст.	6	6			5.99										53.94	
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05	
	Макаронны отварные			180	6.61	5.14	45.32	16.08	27.63	71.96	1.29	0.02	0.15	0.07	0.00	242.79	
	макаронны	61	61		6.53	0.79	45.26	14.64	27.45	70.76	1.28		0.15	0.07		203.13	
	масло сливочное	6	6		0.08	4.35	0.05	1.44	0.18	1.20	0.01	0.02				39.66	
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4.56	0.36	31.38	12.00	8.40	39.00	0.54	0.00	0.07	0.04	0.00	139.80	
	Хлеб ржаной	35	35	35	2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.00	66.50	
	Компот из с/ф			200	0.61	0.00	33.38	20.80	16.80	22.60	2.26	0.70	0.01	0.00	0.70	128.40	
	сухофрукты	20	20		0.61		13.42	20.40	16.80	22.60	2.20	0.70	0.01		0.70	53.60	
	сахар	20	20				19.96	0.40			0.06					74.80	
	Итого за обед				35.3	20.5	153.7	116.0	98.6	268.4	6.4	1.9	0.4	0.2	35.4	907.5	
	Всего за 6 день				56	36	258	162	148	554	10	3	1	0	46	1523	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.		
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
Пудинг творожно-манный			200														
творог	152	150		27.47	14.18	31.50	256.05	43.80	358.30	1.28	0.09	0.13	0.43	0.75	360.65		
яйцо	6	5		25.05	13.50	1.95	246.00	34.50	330.00	0.60	0.08	0.10	0.41	0.75	234.00		
манка	15	15		0.64	0.58	0.04	2.75	2.70	9.25	0.14	0.02		0.02		7.85		
изюм	20	5		1.70	0.11	11.00	3.00	4.50	12.60	0.35		0.02			48.90		
масло слив	5	5		0.09		3.55	4.00	2.10	6.45	0.15		0.01			13.80		
мука	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05		
сметана	5	5		0.52	0.05	3.71	0.90	0.80	4.30	0.06		0.01			16.35		
сахар	15	15		0.14	1.00	0.16	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01		0.01	0.02	10.30		
повидло	10	10		0.04		14.97	0.30			0.05					56.10		
Кофейный напиток			200	2.26	1.50	25.52	55.54	8.34	47.40	0.13	0.02	0.01	0.08	0.24	133.70		
кофе (суррогат)	8	8		0.72		3.20									30.40		
молоко сухое	6	6		1.54	1.50	2.36	55.14	8.34	47.40	0.07	0.02	0.01	0.08	0.24	28.50		
сахар	20	20				19.96	0.40			0.06					74.80		
Фрукты: (банан)	100	70	70	1.05		15.68	5.60	29.40	19.60	0.42	0.08	0.03	0.04	7.00	63.70		
Итого за завтрак				30.8	15.7	72.7	317.2	81.5	425.3	1.8	0.2	0.2	0.5	8.0	558.1		

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
																В	
	Суп с фрикадельками			250	12.48	13.10	27.10	21.63	31.90	80.54	1.30	0.93	0.13	0.07	19.80	269.83	
	картофель	125	90		1.8	0.1	17.7	9.0	20.7	52.2	0.8	0.0	0.1	0.0	18.0	74.7	
	лук	15	13		0.22	0.00	1.24	4.03	1.82	7.54	0.10	0.00	0.00	0.00	1.30	5.59	
	морковь	13	10		0.1		0.7	5.1	3.8	5.5	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	3.3	
	масло раст.	5	5			5.00										44.95	
	фарш говяжий	45	45		9.0	7.65										104.85	
	яйцо	3	2		0.25	0.23	0.01	1.10	1.08	3.70	0.05	0.01		0.01		3.14	
	макарон. изделия	10	10		1.07	0.13	7.42	2.40	4.50	11.60	0.21		0.03	0.01		33.30	
	Печень по-строгановски			75/50	18.93	15.77	2.63	16.54	20.38	366.03	9.51	4.04	0.32	2.31	34.69	228.36	
	печень	115	105		18.27	3.26		5.25	18.90	355.95	9.45	4.02	0.32	2.30	34.65	102.90	
	сметана	12.5	12.5		0.35	2.50	0.40	10.75	1.00	7.50	0.03	0.02		0.01	0.04	25.75	
	масло раст.	10	10			9.99										89.90	
	мука	3	3		0.31	0.03	2.23	0.54	0.48	2.58	0.04		0.01			9.81	
	Каша гречневая			180	10.54	6.51	56.49	59.54	81.52	248.54	6.65	0.02	0.44	0.17	0.00	312.73	
	гречка	83	83		10.46	2.16	56.44	58.10	81.34	247.34	6.64		0.44	0.17		273.07	
	масло сливочное	6	6		0.08	4.35	0.05	1.44	0.18	1.20	0.01	0.02				39.66	
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4.56	0.36	31.38	12.00	8.40	39.00	0.54	0.00	0.07	0.04	0.00	139.80	
	Хлеб ржаной	35	35	35	2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.00	66.50	
	Сок персиковый	200	200	200	0.6		33.6					0.6	0.04	0.08	12	130	
	Итого за обед				49.4	36.1	165.2	123.0	159.4	788.7	18.9	5.6	1.1	2.7	66.5	1147.2	
	Всего за 7 день				80	52	238	440	241	1214	21	6	1	3	74	1705	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
Завтрак																	
Каша рисовая			250			58.27	153.87	32.91	174.82	1.22	0.08	0.07	0.22	0.60	0.60	351.89	
молоко сухое	15	15		3.84	3.75	5.91	137.85	20.85	118.50	0.17	0.04	0.03	0.20	0.60		71.25	
рис	56	56		3.9	0.3	43.3	13.4	11.8	54.3	1.0		0.0	0.0			180.9	
масло сливочное	10	10		0.13	7.25	0.09	2.40	0.30	2.00	0.02	0.04					66.10	
сахар	9	9				8.98	0.18			0.03						33.66	
Сыр	25	25	25	5.85	7.50		250.00	11.75	136.00	0.15	0.07	0.01	0.08	0.40	0.40	92.75	
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.24	20.92	8.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	93.20	
Кофейный напиток			200	2.26	1.50	25.52	55.54	8.34	47.40	0.13	0.02	0.01	0.08	0.24	133.70		
кофе (сурогат)	8	8		0.72		3.20										30.40	
молоко сухое	6	6		1.54	1.50	2.36	55.14	8.34	47.40	0.07	0.02	0.01	0.08	0.24		28.50	
сахар	20	20				19.96	0.40			0.06						74.80	
Итого за завтрак				19.0	20.6	104.7	467.4	58.6	384.2	1.9	0.2	0.1	0.4	1.2	671.5		

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.	
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
	Сул гороховый с гречками			250/10													
	картофель	125	90		1.8	0.1	17.7	9.0	20.7	52.2	0.8	0.0	0.0	0.1	0.0	18.0	74.7
	лук	12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	4.30
	морковь	13	10		0.1		0.7	5.1	3.8	5.5	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.5	3.3
	масло раст.	5	5			5.00											44.95
	горох	20	20		4.60	0.32	11.54	17.80	17.60	45.20	1.40	0.01	0.18	0.04			64.60
	хлеб пшеничный	40	40		3.04	0.24	20.92	8.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	93.20
	Картофельное пюре			180	4.45	5.28	36.70	47.01	45.75	129.30	1.67	0.07	0.22	0.13	36.12	36.0	203.31
	картофель	250	180		3.6	0.2	35.5	18.0	41.4	104.4	1.6	0.0	0.2	0.1	36.0	149.4	
	масло слив.	6	6		0.1	4.4	0.1	1.4	0.2	1.2	0.0	0.0					39.7
	молоко сухое	3	3		0.77	0.75	1.18	27.57	4.17	23.70	0.03	0.01	0.01	0.04	0.12		14.25
	Рыба запеченная с маслом			100	24.33	16.67	0.68	59.88	53.07	5.49	3.43	0.50	0.07	0.16	0.55	0.55	249.99
	рыба (горбуша)	154	115		24.2	8.1		55.2	50.6		3.3	0.0	0.1	0.2			169.1
	лук	4	3		0.05	0.00	0.29	0.93	0.42	1.74	0.02	0.00	0.00	0.00	0.30		1.29
	морковь	6	5		0.1		0.4	2.6	1.9	2.8	0.1	0.5	0.0	0.0	0.3		1.7
	масло раст.	5	5			5.00											44.95
	масло слив.	5	5		0.1	3.6	0.0	1.2	0.2	1.0	0.0	0.0					33.1
	Хлеб пшеничный	25	25	25	1.90	0.15	13.08	5.00	3.50	16.25	0.23	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	58.25
	Хлеб ржаной	35	35	35	2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.00	0.00	66.50
	Кисель			200	0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52
	сахар	10	10				9.98	0.20			0.03						37.40
	кисель	24	24		0.1		21.5										81.1
	Итого за обед				42.8	28.1	147.8	168.4	168.6	340.3	9.0	1.5	0.7	0.4	56.2	981.6	
	Всего за 8 день				62	49	253	636	227	725	11	2	1	1	57	1653	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
Завтрак																		
Капуста тушеная			180	4.27	7.01	19.17	105.47	36.17	75.55	2.31	0.47	0.13	0.10	105.99	153.48			
лук	9	7.5		0.13	0.00	0.71	2.33	1.05	4.35	0.06	0.00	0.00	0.00	0.75	3.23			
морковь	5	4		0.1		0.3	2.0	1.5	2.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	1.3			
масло раст.	7	7			6.99										62.93			
капуста	260	208		3.7		11.2	99.8	33.3	64.5	2.1	0.0	0.1	0.1	104.0	58.2			
томат	4	4		0.1		0.5	0.8		2.8	0.1	0.1			1.0	2.5			
сахар	5	5				4.99	0.10			0.02					18.70			
мука	2	2		0.21	0.02	1.48	0.36	0.32	1.72	0.02		0.00			6.54			
Сосиска отварная	51	50	50	6.15	12.65	15.04	14.50	10.00	80.50	0.85					138.50			
Чай сладкий	200	200	200	0.20	0.00	15.04	5.25	4.40	8.25	0.87	0.00	0.00	0.00	0.10	57.19			
чай	1	1		0.20		0.07	4.95	4.40	8.25	0.82				0.10	1.09			
сахар	15	15				14.97	0.30			0.05					56.10			
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.04	0.24	20.92	8.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.02	0.00	93.20			
Хлеб ржаной	25	25	25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50			
Итого за завтрак				15.3	20.2	65.2	142.7	68.4	229.3	5.0	0.5	0.2	0.2	106.1	489.9			

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.			
					Б		Ж		У		Са		Mg		P		Fe		A		B1	B2	C
	Солянка сборная			250	6.55	14.71	3.27	24.45	10.44	73.96	1.19	0.10	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	4.72	172.39		
	колбаса вареная	10	10		1.37	2.28		2.90	2.20	17.80	0.17										26.00		
	колбаса копчен.	22	22		3.76	7.44		1.98	4.40	31.24	0.42										81.84		
	лук	26	22		0.37	0.00	2.09	6.82	3.08	12.76	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	9.46		
	огурцы соленые	25	25		0.70		0.33	6.25		5.00	0.30										4.75		
	томат	5	5		0.2		0.6	1.0		3.5	0.1	0.1							1.3		3.2		
	масло слив	4	4			4.00															35.96		
	сметана	5	5		0.14	1.00	0.16	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01				0.01			0.01	0.02	10.30		
	лимон	3	3		0.03		0.11	1.20	0.36	0.66	0.02								1.20		0.93		
	Жаркое по-домашнему			280	26.41	25.30	38.33	37.52	74.73	383.96	3.82	0.29	0.30	0.28	0.30	0.28	0.29	0.30	0.28	39.80	478.43		
	цыпленок бройл.	175	126		22.18	15.50	0.50	12.60	31.50	264.60	1.89	0.05	0.09	0.19	0.09	0.19	0.05	0.09	0.19		230.58		
	картофель	250	180		3.6	0.2	35.5	18.0	41.4	104.4	1.6	0.0	0.2	0.1	0.2	0.1	0.0	0.2	0.1	36.0	149.4		
	лук	15	12		0.20	0.00	1.14	3.72	1.68	6.96	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	5.16		
	масло раст.	6	6			5.99															53.94		
	масло слив.	5	5		0.1	3.6	0.0	1.2	0.2	1.0	0.0	0.0									33.1		
	томат	10	10		0.4		1.2	2.0		7.0	0.2	0.2							2.6		6.3		
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4.56	0.36	31.38	12.00	8.40	39.00	0.54	0.00	0.07	0.04	0.07	0.04	0.00	0.04	0.00	0.00	139.80		
	Хлеб ржаной	35	35	35	2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.06	0.04	0.00	0.04	0.00	66.50			
	Компот из с/ф			200	0.61	0.00	33.38	20.80	16.80	22.60	2.26	0.70	0.01	0.00	0.01	0.00	0.70	0.01	0.00	0.70	128.40		
	сухофрукты	20	20		0.61		13.42	20.40	16.80	22.60	2.20	0.70	0.01		0.01					0.70	53.60		
	сахар	20	20				19.96	0.40			0.06										74.80		
	Итого за обед				40.4	40.7	120.4	108.1	127.5	574.1	8.7	1.1	0.4	0.4	0.4	0.4	1.1	0.4	0.4	45.2	985.5		
	Всего за 9 день				56	61	186	251	196	803	14	2	1	1	1	1	2	1	1	151	1475		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
																17.12
Макароны с сыром			200													385.05
макароны	50	50														166.50
масло сливочное	5	5														33.05
сыр	51	50		11.70	15.00		500.00	23.50	272.00	0.30	0.13	0.02	0.15	0.80		185.50
Огурец свеж.			50	0.35		0.90	8.50		21.00	0.25	0.01	0.02	0.01	3.50	5.00	
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.24	20.92	8.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.02	0.00	93.20	
Хлеб ржаной			25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50	
Сок яблочный			200	1.0		23.4	16.0	10.0	18.0	0.4				4.0	94.0	
Итого за завтрак				23.1	19.8	92.4	555.2	74.0	435.0	3.0	0.2	0.2	0.3	8.3	624.8	

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
	Борщ со свежей капустой			250	2.43	7.02	15.35	47.31	33.92	62.03	1.41	1.32	0.04	0.03	22.50	131.71		
	картофель	33	24		0.5	0.0	4.7	2.4	5.5	13.9	0.2	0.0	0.0	0.0	4.8	19.9		
	капуста свеж.	25	20		0.4		1.1	9.6	3.2	6.2	0.2	0.0	0.0	0.0	10.0	5.6		
	лук	12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.00	0.00	1.00	4.30		
	морковь	16	13		0.2		0.9	6.6	4.9	7.2	0.2	1.2	0.0	0.0	0.7	4.3		
	свекла	53	42		0.71		4.54	15.54	18.06	18.06	0.59				4.20	20.16		
	масло раст.	5	5			5.00										44.95		
	томат	7	7		0.3		0.8	1.4		4.9	0.1	0.1			1.8	4.4		
	сметана	10	10		0.28	2.00	0.32	8.60	0.80	6.00	0.02	0.02		0.01	0.03	20.60		
	сахар	2	2				2.00	0.04			0.01					7.48		
	Шницель с маслом			100	18.90	17.20	16.16	8.72	5.07	24.22	0.33	0.02	0.03	0.01	0.80	292.47		
	фарш д/котлет	74	74		16.50	7.40										133.94		
	мука	8	8		0.82	0.07	5.94	1.44	1.28	6.88	0.10		0.01			26.16		
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05		
	хлеб пшеничный	18	18		1.37	0.11	9.41	3.60	2.52	11.70	0.16	0.00	0.02	0.01	0.00	41.94		
	лук	10	8		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44		
	масло раст.	6	6			5.99										53.94		
	Каша перловая			180	5.47	4.99	42.80	23.48	54.70	188.54	1.93	0.02	0.07	0.03	0.00	227.58		
	перловка	58	58		5.39	0.64	42.75	22.04	54.52	187.34	1.91		0.07	0.03		187.92		
	масло сливочное	6	6		0.08	4.35	0.05	1.44	0.18	1.20	0.01	0.02				39.66		
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4.56	0.36	31.38	12.00	8.40	39.00	0.54	0.00	0.07	0.04	0.00	139.80		
	Хлеб ржаной	35	35	35	2.28	0.35	14.04	13.30	17.15	54.60	0.91	0.00	0.06	0.04	0.00	66.50		
	Кисель			200	0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52		
	сахар	10	10				9.98	0.20			0.03					37.40		
	кисель	24	24		0.1		21.5									81.1		
	Итого за обед				33.7	29.9	151.2	105.0	119.2	368.4	5.1	1.4	0.3	0.2	23.3	976.6		
	Всего за 10 дней				57	50	244	660	193	803	8	2	1	0	32	1601		
	Итого за 10 дней				63.6	55.4	237.6	404.8	214.0	843.4	13.1	3.5	0.8	0.9	81.7	1659.4		