

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак															
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	
Рыба запеченная с маслом			50	12,80	9,82	0,78	33,79	29,01	6,07	1,84	0,49	0,04	0,08	0,65	142,60
рыба (горбуша)	100	60		12,6	4,2		28,8	26,4		1,7	0,0	0,0	0,1		88,2
лук	5	4		0,07	0,00	0,38	1,24	0,56	2,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,40	1,72
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.	2	2			2,00										17,98
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
Картофельное пюре			100	2,83	4,48	20,93	38,77	27,32	82,70	0,94	0,05	0,13	0,09	20,12	130,30
картофель	140	100		2,0	0,1	19,7	10,0	23,0	58,0	0,9	0,0	0,1	0,1	20,0	83,0
масло слив	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
молоко	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
Огурец конс.	50	50	50	1,40		0,65	12,50		10,00	0,60					9,50
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
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				22,3	14,8	86,7	123,4	91,0	186,4	6,7	1,2	0,3	0,2	21,5	551,5

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	
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
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	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	0,80	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	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	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 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

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
				Б	Ж	У									
Завтрак															
Каша пшенная с маслом			250	9,95	12,26	64,66	145,28	72,28	233,76	3,84	0,15	0,35	0,20	0,56	339,94
молоко	14	14		3,58	3,50	5,52	128,66	19,46	110,60	0,15	0,04	0,03	0,18	0,56	66,50
пшено	52	52		6,24	1,51	50,08	14,04	52,52	121,16	3,64	0,08	0,32	0,02		173,68
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
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
Какао на молоке			200	4,04	3,70	25,80	111,40	20,28	125,64	0,66	0,03	0,02	0,16	0,48	146,72
какао	4	4		0,97	0,70	1,12	0,72	3,60	30,84	0,47					14,92
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80
молоко	12	12		3,07	3,00	4,73	110,28	16,68	94,80	0,13	0,03	0,02	0,16	0,48	57,00
Фрукты: (яблоко, апельсин)	220	200	200	0,80		22,60	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	0,02	0,06	26,00	92,00
Итого за завтрак				17,8	16,2	134,0	296,7	116,2	407,4	9,3	0,2	0,4	0,4	27,0	671,9

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	
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	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
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
<i>Всего за 2 день</i>				45	61	281	374	218	798	15	1	1	1	46	1736

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак															
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	
Запеканка творожно-морковная с повидлом			200/30	18,54	14,33	48,41	231,22	80,41	301,66	3,04	10,04	0,13	0,34	6,03	388,96
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		0,09		31,40
молоко	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		0,01	0,02	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		0,40	116,00
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10	1,09
молоко	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	
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 брл.	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	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
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	1	129	1646

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак															
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	
Рагу из птицы			200	22,21	19,41	28,19	41,99	66,51	320,72	3,18	2,62	0,22	0,22	26,42	370,52
картофель	160	115		2,3	0,1	22,7	11,5	26,5	66,7	1,0	0,0	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	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 брел.	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	50	0,45	3,30	3,05							0,05	1,70	43,00
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
Чай с лимоном			200	0,27	0,00	15,33	8,45	5,36	10,01	0,91	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	67,5	1080,8

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	
				Суп из овощей			250	2,20	5,08	15,33	25,56	24,51	58,13	1,02	
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	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
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

Завтрак															
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	
Омлет с колбасными изделиями			110	11,53	15,51	2,21	83,54	50,05	184,70	2,27	0,33	0,01	0,41	0,16	194,01
яйцо	2	82		10,41	9,43	0,57	45,10	44,28	151,70	2,21	0,29		0,36		128,74
молоко	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
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	0,0	0,4	0,2	562,9

Обед															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
							вещества								
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Суп рыбный			250	8,29	12,14	27,11	19,60	28,00	73,20	1,19	0,92	0,12	0,05	19,50	244,45
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
рыба консервир.	30	30		5,49	6,99										84,90
рис	10	10		0,7	0,1	7,7	2,4	2,1	9,7	0,2		0,0	0,0		32,3
Цыплята отварные в масле			100	22,24	19,12	0,55	13,80	31,65	265,60	1,90	0,07	0,09	0,19	0,00	263,63
цыпленок брл.	175	126		22,18	15,50	0,50	12,60	31,50	264,60	1,89	0,05	0,09	0,19		230,58
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
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	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	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
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				41,9	37,2	141,2	105,9	131,0	561,7	6,2	1,1	0,6	0,4	55,6	1036,2
Всего за 5 день				69	70	183	453	197	864	10	1	1	1	56	1599