

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	Ca	Mg	P	Fe	A	
Завтрак															
Плов из птицы			200	16,03	14,90	40,11	24,54	31,40	203,44	2,09	0,57	0,09	0,13	1,10	348,96
цыпленок бройл.	96	70		12,32	8,61	0,28	7,00	17,50	147,00	1,05	0,03	0,05	0,11		128,10
рис	50	50		3,5	0,3	38,7	12,0	10,5	48,5	0,9		0,0	0,0		161,5
масло раст.	6	6			5,99										53,94
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
морковь	8,5	6		0,1		0,4	3,1	2,3	3,3	0,1	0,5	0,0	0,0	0,3	2,0
томат	5	5		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		17,50	0,25	0,25	0,02	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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
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
Макароньы 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
макароньы	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

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	
				Пудинг творожно-манный			200	27,47	14,18	31,50	256,05	43,80	358,30	1,28	
творог	152	150		25,05	13,50	1,95	246,00	34,50	330,00	0,60	0,08	0,10	0,41	0,75	234,00
яйцо	6	5		0,64	0,58	0,04	2,75	2,70	9,25	0,14	0,02		0,02		7,85
манка	15	15		1,70	0,11	11,00	3,00	4,50	12,60	0,35		0,02			48,90
изюм	20	5		0,09		3,55	4,00	2,10	6,45	0,15		0,01			13,80
масло слив	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
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
сахар	15	15				14,97	0,30			0,05					56,10
повидло	10	10		0,04		6,53	1,4	0,7	0,9	0,18					24,7
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	
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				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
							вещества				A	B1	B2	C	
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe					
Завтрак															
Каша рисовая			250	7,89	11,34	58,27	153,87	32,91	174,82	1,22	0,08	0,07	0,22	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	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	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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Суп гороховый с гренками			250/10	9,74	5,65	51,84	43,00	49,10	134,70	2,77	0,93	0,33	0,11	19,50	285,05
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
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	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	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	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	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	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				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				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
							вещества				А	В1	В2	С	
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe					
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		14,50	10,00	80,50	0,85					138,50
Чай сладкий			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	Ca	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	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	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	0,02	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	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		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	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	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	0,00	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				40,4	40,7	120,4	108,1	127,5	574,1	8,7	1,1	0,4	0,4	45,2	985,5
Всего за 9 день				56	61	186	251	196	803	14	2	1	1	151	1475

День: пятница

Неделя: вторая

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	
							Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	
Макароны с сыром			200	17,12	19,28	37,15	513,20	46,15	331,00	1,36	0,15	0,15	0,21	0,80	385,05
макароны	50	50		5,35	0,65	37,10	12,00	22,50	58,00	1,05		0,13	0,06		166,50
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				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.	55	50	50	0,35		0,90	8,50		21,00	0,25	0,01	0,02	0,01	3,50	5,00
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
Сок яблочный	200	200	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	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
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
<i>Всего за 10 дней</i>				<i>57</i>	<i>50</i>	<i>244</i>	<i>660</i>	<i>193</i>	<i>803</i>	<i>8</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>32</i>	<i>1601</i>

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
-------------------------	--	--	--	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	---------------