



Директору

Утверждаю.

Т.С. Фролова

Приказ № 30 от 09 февраля 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся
ОГКОУ «Ивановская школа – интернат № 3»**

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (300/9)			6,45	9,0	41,6	279,0							
	- крупа овсяная "Геркулес"	54,2						0.29			34.6	218.4	85.9	2.3
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	250						0.098	3.2	0.05	296.3	222.2	34.5	0.15
	- сахарный песок	9									0.18			0.027
	- масло сливочное	9								0.03	1.98	1.71	0.27	0.018
	- сыр твёрдый	20	20	6.24	6.36		84.0	0.0048	0.67	0.087	249.6	130.6	13.4	0.26
	- масло сливочное	10	10	0.05	8.25	0.08	74.8			0.038	2.2	1.9	0.3	0.02
	хлеб витамин. пшеничный	75		8.7	1.5	38.7	209	0.25			33	234	66	4.4
433	Напиток кофейный на молоке (200)			2.8	3.2	14.8	100							
	- напиток кофейный зерновой	2	2					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100						0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100									4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5									0,2			0,03
	Итого:			24.24	27.81	95.13	746.8	0.68	4.87	0.23	754	915.7	231.3	7.27
Завтрак 2														
	Сок абрикосовый	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Апельсин	200		1,35	0,3	12,15	60,0	0,06	90,0		51	34,5	19,5	0,45

Обед														
66	Салат рыбный с капустой морской (80)			5.7	4.3	3.4	75.2							
	- филе рыбы	20	16					0.017	0.29	0.007	6.4	38.4	8.8	0.13
	- капуста морская	13.6	13.6					0.0024	0.19		5.3	5.74	8.29	0.1
	- огурцы свежие	11.2	10.4					0.0064	1.04		2.39	4.3	1.45	0.064
	- картофель отварной	20.8	13.6					0.076	2.72		1.36	7.89	3.13	0.12
	- соль	0,2	0,2								0,73		0,04	0,006
	- масло растительное	5	5											
	- лук	6,4	4,8					0,024	0,48		1,49	2,78	0,67	
	- яйца	1/10	4,8					0,0032	0,008	0,012	2,64	9,22	0,57	0,12
	- салат зелёный	8,8	6,4					0,0016	0,96		4,93	2,18	2,56	0,04
115	Суп картофельный с горошком консервированным (300)			7,2	5,1	25,8	177							
	- картофель	60	60					0,072	12,0		6,0	34,8	13,8	
	- соль йодированная	0,3	0,3								1,1		0,06	
	- горошек консервированный	46,2	46,2					0,051	4,62		9,24	28,65	9,69	
	- лук репчатый	10	8					0,006	0,12		3,72	6,96	1,68	
	- чеснок	2	2											
	- морковь	15,0	12,0					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	
	- петрушка	3,9	3,0					0,012	4,2		7,34	2,76	2,54	
	- бульон	195	195					0,012			10,5	69,24	2,1	
	- масло сливочное	3	3											
	- специи	2	2											
349	Биточки из курицы (100)			14,3	13,5	8,1	215							
	- кура	90	74					0,09		0,04	14,0	160	19	1,3
	- хлеб пшеничный	18	18					0,045			5,94	42,12	11,9	0,79
	- молоко или вода	31,2	31,2					0,01	0,34	0,005	31,2	23,4	3,64	1,56

44	Салат из свежих огурцов и помидоров			1,36	8,24	10,48	121,6							
	- помидоры	42,3	42,3					0,072	12,16		6,08	33,44	14,0	0,54
	- огурцы	24	24											
	- лук зелёный или репчатый	12	12					0,007	1,2		6,12	6,96	1,68	0,096
	- масло растительное	8	8											
	- соль поваренная	0,2	0,2								0,73		0,04	0,006
	Яйцо варёное (40)	1 шт		12,7	11,5	0,7	157	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
298	Бифстроганов из мяса отварного (80)			12,0	14,72	4,72	202,4							
	- говядина	110	60					0,072			6,48	136,7	17,44	1,74
	Масса мяса отварного		60											
	- морковь	4,8	4					0,024	0,2		2,0	2,16	1,52	0,032
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,08	0,014
	- молоко 3/2% жирности	48	48					0,014	0,38	0,072	46,4	34,8	5,36	0,022
	- мука пшеничная	0,5	0,5					0,008			0,72	3,7	1,36	0,038
	- сметана 10%	5	5					0,009	0,016	0,026	6,16	4,32	0,58	0,004
	Масса соуса		44,8											
	- масло сливочное	2	2					0,01		0,021	1,1	0,9	0,15	0,01
369 №3	Капуста тушеная			3,24	5,04	7,74	90							
	- капуста	170	170					0,063	92,7		38,9	63,8	32,9	1,23
	- масло растительное	9	9											
	- морковь	4,5	3,6					0,002	0,18		1,84	1,98	1,37	0,027
	- лук репчатый	8,64	7,2					0,0036	0,72		2,23	4,18	1,00	0,058
	- томат пюре	10	10					0,0054	2,81		2,16		7,56	0,22

	- соль	0,45	0,45								1,66		0,09	0,013
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	1,0	1,0					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	2,29
	- сахар	10,0	10,0								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			38,2	32,5	72,34	822	0,57	110,7	0,219	252,72	629,9	168,2	11,8
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			124,2	101,9	380,7	3114,9	2,31	294,5	0,69	1665,7	2600,8	710,2	38,68

* 147,5

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
228	Каша пшеничная вязкая молочная (300/9)			6,45	9,0	41,55	279							
	- пшено	50	50					0,3			20,3	147,7	62,3	2,02
	- молоко	250	250					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахар	9	9								0,18			0,03
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	- масло сливочное	9	9							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	Какао с молоком (200)			4,0	4,0	16,0	116							
	- какао	2,5	2,5					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
Завтрак 2														
421	Кисель из клюквы (200)			0,2	0,04	25,4	104							
	- клюква свежая	21,0	20,0					0,004	12,0		2,8	2,2	1,6	
	- сахар песок	10	10								0,24			0,036
	- крахмал	16	16								6,4	12,3		
	- вода	196	196								8,82	0,005	1,96	
	Киви	200	180	0,66	0,19	8,64	40,85	0,0095	28,5		20,9	26,6	8,55	0,76

	Итого:			19,2	22,75	96,33	678,8	0,726	4,12	0,136	470,5	751,8	176,3	7,48
	Обед													
51	Салат из моркови с яблоками		80	2,4	0,8	13,3	70,4							
	- морковь свежая	60	55,2					0,032	2,76		28,15	30,32	20,96	0,38
	- яблоки свежие	23	16					0,048	2,65		2,56	1,76	0,96	0,35
	- йогурт	10	10					0,0024	0,048		9,92	7,6	1,2	0,008
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (300)			3,0	5,7	15,3	126							
	- картофель	90	80					0,011	18,0		9,0	52,2	20,7	0,81
	- крупа перловая	6	6					0,072			2,28	19,32	5,52	0,10
	- морковь	15	12					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,08
	- лук репчатый	7	6					0,024	0,6		1,8	3,48	0,84	0,05
	- огурцы соленые	20,1	18,0					0,036	3,6		4,5	3,6	1,8	0,09
	- масло сливочное	3	3							0,012	1,32	1,14	0,18	0,012
	- бульон мясной	225	225					0,022			11,24	74,16	2,24	
	- соль	0,3	0,3								1,10		0,06	0,008
	- сметана 10%	6	6							0,024	5,16	1,14	0,18	0,004
	- чеснок	2	2											
	- специи	2	2											
302	Печень по-строгановски (100)			15,7	8,7	5,1	150							
	- печень	100	80					0,22	24,4	6,06	6,4	232,3	13,3	5,106
	- масло сливочное	1	1							0,01	0,6	16,3	0,09	0,006
	- соус сметанный (тех 387)		65					0,025	0,33	0,06	59,5	43,7	0,09	0,04
	- томат паста	5	5					0,007	2,25		1,0	3,4	1,5	0,1
	- соль йодированная	1	1								3,68		0,22	0,029
359	Макаронные изделия отварные (180)			6,12	4,5	28,8	180							
	- макаронные изделия	61,2	61,2					0,09			11,61	53,19	22,56	0,979

	- соль поваренная йод.	0,54	0,54								1,98		0,11	0,015
	- масло сливочное	2	2							0,018	0,11	0,9	0,16	0,004
	Сок яблочный	200	200	0,84	-	20,06	79,59	0,02	8,0		24,0	22,0		0,6
	Хлеб ржаной	80	80	6,1	1,2	40,9	206	0,16			29	130	42	3,6
	Итого:			34,16	20,9	123,5	812	0,776	63,15	6,24	221,0	703,1	139,2	12,37
Полдник														
	Печенье	25	25	3,75	5,9	37,2	218	0,04			15,0	45	10	1,05
	Простокваша (200)	150	150	5,8	6,4	8,2	118	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
	Итого:			7,1	6,7	20,3	178	0,14	91,6	0,04	291	230,5	49,5	0,55
Ужин														
	Овощи порционные													
	- огурец свежий		80	0,64	0,16	2,08	11,2	0,024	5,6		13,6	24	11,2	0,4
271	Рыба отварная с овощами (80/180)			12,9	072	0,48	59,2							
	- филе минтая	80	70					0,107	1,75	0,009	39,04	234,2	53,7	0,78
	- морковь	3,2	2,4					0,002	0,12		1,22	1,92	0,91	0,016
	- лук репчатый	3,2	2,4					0,0012	0,24		0,74	1,39	0,34	0,019
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,08	0,011
171	Овощи			3,6	6,7	27,9	185,4							
	- картофель	160	126					0,14	25,2		12,6	69,3	28,9	1,13
	- морковь	10	8					0,011	0,9		9,18	9,9	6,84	0,13
	- петрушка	7,9	5,4					0,0045	1,89		3,08	3,94	1,19	0,038
	- зеленый горошек	22,3	14,4					0,049	3,6		3,74	17,56	5,47	0,09
	- лук репчатый	10	8					0,0072	1,44		4,41	8,35	2,016	0,12
	- масло сливочное	4	4					0,0005		0,022	1,29	1,62	0,027	0,011
	Соус		36											
	- соль йодированная	0,36	0,36								1,32		0,081	0,012

	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	1,0	1,0					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10,0	10,0								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	75		8,7	1,5	1,4	38,7	209			33	234	66	4,4
	Итого:			43,5	29,3	108,7	875,8	0,762	47,2	0,366	339,25	913,9	256,4	11,44
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			108,6	85,7	420,1	2907,5	2,45	246,5	6,78	1176,9	2685	643,5	33,78

* 123,2

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
269	Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)			26,1	18,7	26,1	378							
	- творог	120	120					0,045	0,64	0,063	209,9	281,5	29,43	0,64
	- манка	7,6	7,6					0,024			3,02	14,5	5,54	0,15
	- молоко 3,2% жирности	40	40					0,011	0,36	0,007	43,6	32,8	5,04	0,022
	- яйца	1/4 шт	18					0,013		0,06	9,9	38,7	2,2	0,45
	- сахар	10	10								0,22			0,032
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,6		0,27	0,013
	Соус сметанный (рецепт 387)	20	20					0,008	0,07	0,038	19,8	34,6	1,98	0,014
	Напиток кофейный на молоке (200)			2,8	3,2	14,8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	Хлеб витамин. пшеничный	75	75	8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Итого:			49,65	51,65	79,68	1011,8	0,385	2,07	0,24	478,9	825,0	151,9	7,64
Завтрак 2														
	Мандарины	200		0,8	0,3	8,1	40,0	0,03	38,0		35	17	11	0,1
	Сок абрикосовый	200	200	1,4		13,8	62,0	0,02	8,0		28	26	8	2,6

	Обед													
	Салат «степной» (80)			1,2	8,2	6,2	103,2							
	- картофель	20	15					0,024	4,16		2,08	12,0	0,39	0,18
	- морковь свежая	20	15					0,008	0,95		8,64	9,28	6,44	0,118
	- огурцы соленые	17,04	13,6					0,0024	0,68		3,36	2,72	1,36	0,082
	- лук репчатый	15	12					0,0064	1,28		3,92	7,36	1,76	0,102
	- горошек зеленый	13,6	8,8					0,008	0,88		1,76	5,44	1,76	0,056
	- масло растительное	8	8											
109	Суп овощной (300)			3,0	6,0	9,9	105							
	- капуста б/к	30	24					0,072	10,8		11,52	7,44	3,84	0,144
	- картофель	80,4	60					0,072	12,0		6,0	34,8	19,8	0,54
	- морковь	15,0	12,0					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,084
	- лук репчатый	10	8					0,03	6,0		3,72	6,96	1,68	0,096
	- чеснок	2	2											
	- горошек консервированный	13,8	9,0					0,096	0,9		1,8	5,52	1,8	0,063
	- масло сливочное	2	2							0,23	1,2	1,14	0,18	0,012
	- вода	225	225											
	- соль йодированная	0,3	0,3								0,02		0,06	0,008
	- специи	2	2											
282	Котлеты рыбные паровые (100)			12,9	3,2	6,5	103							
	- филе минтая	80	60					0,09	1,44	0,008	3,2	192	44	0,64
	- хлеб пшеничный	15	15					0,037			4,95	35,1	9,9	0,66
	- вода	19	19								0,85		0,19	
	- яйца куриные	1/10	4					0,003		0,1	2,2	7,68	0,48	0,1
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014

371	Картофель отварной (180)			3,78	5,94	30,42	190,8							
	- картофель	190	175,4					0,18	37,1		18,54	107,5	42,57	1,62
	- масло сливочное	5	5					0,0007		0,028	1,72	2,16	0,036	0,14
	- соль йодированная	0,72	0,72								2,61		0,16	0,013
409	Компот из свежих яблок (200)			0,2	0,2	17,8	74,0							
	- яблоки свежие	68,2	60					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4	1,32
	- вода	152	152								6,84	0,004	1,52	
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	Хлеб ржаной	80	80	6,1	1,2	40,9	206	0,16			29	130	42	3,6
	Итого:			27,18	24,74	111,7	782,0	0,827	86,4	0,29	144,2	655,9	192,3	9,64

Полдник

	Плюшка (80)			5,5	2,3	57,0	271							
	- мука	23	23					0,083			8,89	42,28	7,9	0,59
	- мак	2	2											
	- сахар песок	2	2								0,068			0,01
	- дрожжи	0,7	0,7					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	Йогурт	150	150	9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	Итого:			7,7	2,6	78,9	373	0,165	46,3	0,011	106,2	118,5	33,4	3,97

Ужин

71	Салат из свежих помидоров 80			1,2	12,7	3,5	133,6							
	- помидор	43,3	36,8					0,022	9,2		5,15	9,57	7,36	0,33
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,96	9,28	2,24	0,13
	- масло растительное	12	12											
254	Омлет с сыром (200)			15,3	13,7	2,9	194,4							

	- яйца куриные	117	117					0,081		0,293	64,3	224,6	14,0	2,27
	- молоко	50	50					0,018	0,58	0,009	54,0	40,5	6,9	0,027
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,66		0,09	0,013
	- сыр твердый	20	20					0,009	0,38	0,06	234	126	11,7	0,26
	- масло сливочное	7	7					0,0007		0,029	1,73	2,2	0,036	0,014
	- масло сливочное	5	5					0,0005		0,022	1,29	1,62	0,027	0,011
341	Птица отварная (100)			13,8	11,9	0,4	135							
	- цыплята бройлер	130	95					0,08		0,04	16,1	151,2	20,2	1,31
	- лук репчатый	4	3					0,0008	0,24		0,74	1,38	0,34	0,019
	- петрушка	4	3					0,0024	0,21		2,06	1,97	0,98	0,017
	Соль йодированная	1	1								2,94		0,22	0,023
	Капуста тушеная													
	Капуста	160	140											
	Морковь	20	15											
	Лук репчатый	10	8											
	Томатная паста	10	10											
	Масло сливочное	4	4											
	Хлеб витамин. пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	1,0	1,0					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	5	5								0,2			
	Итого:			39,2	39,86	55,5	714	0,49	12,49	0,453	435,4	825,4	142,3	11,1
ИТОГО ЗА СУТКИ:				133,7	122,1	354,8	3070	1,94	155,1	1,01	1425,9	2626	564,6	35,64

* 77,5

ДЕНЬ 4 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом (300/9)			6,45	9,0	41,55	279,0							
	- крупа гречневая	60	60					0,3	-	-	15,0	223,5	150,0	5,0
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	250	250					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахарный песок	9	9								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9							0,3	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,7		0,15	0,021
	Какао с молоком (200)			4,0	4,0	16,0	116							
	- какао	2,5	2,5					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Яйцо вареное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	Итого:			37,45	42,05	98,38	928,8	0,723	3,59	0,188	527,4	881,6	194,9	8,81
	Завтрак 2													
	Чай с сахаром и лимоном (200)			1,6	1,6	12,4	70							
	- чай	1	1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	- лимон	8	7					0,003	2,31		2,8	1,54	0,64	0,04
	- вода	200	200								4,5		1,0	

	- сахар	5	5								0,2			
	Обед													
38	Салат из помидоров и огурцов свежих (80)			0,8	10,2	2,2	103,2							
	- помидоры свежие	42,3	36					0,022	8,96		5,04	9,36	7,2	0,58
	- огурцы свежие	24	19,2					0,007	1,92		4,42	8,06	2,69	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,08		2,5	4,64	1,12	0,06
	- масло растительное	9,6	9,6											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,74		0,04	0,005
119	Уха ростовская (300)			8,1	3,0	13,5	114							
	- филе судака	40,8	37,5					0,002	0,9	0,009	8,1	58,2	6,3	0,24
	- картофель	90	75,0					0,9	15		7,5	43,5	17,2	0,67
	- петрушка	7,5	7,5					0,003	9,0		14,7	5,7	5,1	0,05
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,9		2,7	5,2	1,2	0,07
	- чеснок	2	2											
	- вода	330	330					0,001			1,08		0,06	
	- соль йодированная	0,3	0,3								1,08		0,18	0,008
	- специи	2	2											
307	Котлеты из говядины (100)			15,06	10,31	13,23	211,4							
	- говядина	120	90					0,41			6,57	138,8	16,22	1,99
	- хлеб пшеничный	18	18					0,045			5,93	42,05	12,39	0,79
	- молоко или вода	28,8	28,8					0,009	0,32	0,004	20,38	21,83	3,35	0,14
	- сухари панировочные	10	10					0,03			5,3	27,1	8,0	0,68
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
170	Капуста тушеная (200)			3,24	5,94	8,1	129,6							

	- капуста свежая	170	150					0,054	81,0		86,4	57,6	28,8	1,08
	- масло сливочное	4	4							0,034	1,98	1,71	0,27	0,016
	- морковь	20	15					0,009	0,9		9,18	9,54	6,84	0,13
	- петрушка	6,3	4,5					0,0018	1,57		11,03	3,69	3,83	0,031
	- лук репчатый	10	8					0,0072	1,44		4,46	8,35	2,02	0,12
	- томат пюре	10	10					0,0045	2,34		1,9	6,3	2,7	
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,52		0,09	0,012
	- вода	54	54								2,43	0,002	0,54	
412	Компот из кураги (200)			0,4	0,2	21,4	90							
	- курага	15	25					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб ржаной	80	80	6,1	1,2	40,9	206	0,16			29	130	42	3,6
	Итого:			33,7	30,85	99,33	854,2	1,73	127,2	0,076	331,1	711,2	225,0	12,1

Полдник

	Ватрушка с творогом (100)			12,1	3,0	33,0	207							
	- мука пшеничная	23	23					0,085			9,0	43	8	0,6
	- молоко	20,1	20,1					0,008	0,26	0,004	24	18	2,8	0,012
	- сахар	2	2								0,054			0,008
	- яйца	1/10	3,1					0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077
	- дрожжи	0,7	0,7					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- ванилин	0,05	0,05											
	Фарш творожный:		40											
	- творог	20	20					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	- яйца	1/10	1,6					0,001		0,004	0,9	3,0	0,19	0,039

	- сахар	2	2							0,04			0,006	
	Йогурт	150	150	9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	Ужин													
	Салат из моркови с изюмом (80)			2,16	3,04	7,52	66,4							
	- морковь	60	48					0,032	2,92		29,8	32,1	22,2	0,039
	- изюм	5,7	5,6					0,008			4,48	7,22	2,32	0,18
	- соус салатный	10,4	10,4											
294	Жаркое по-домашнему (230)			18,5	23	24,25	365							
	- говядина	100						0,09			13,95	291,4	39,1	4,18
	Масса мяса отварного		80											
	- картофель	190	110					0,22	38,0		19,0	104,5	43,7	1,70
	- лук репчатый	20	15					0,012	0,25		7,15	14,5	3,5	0,2
	- масло сливочное	2,5	2,5					0,0016		0,05	3,0	3,75	0,063	0,025
	- томат пюре	10	10					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	- соль	2,5	2,5								9,2		0,55	0,072
	Масса мяса тушеного	80	80											
	Масса овощей	175	175											
	Сок персиковый (200)			0,6		34,0	132	0,04	12,0		10,0		8,0	1,8
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			29,96	27,54	104,5	772,4	0,659	56,4	0,05	132,8	696,2	180,4	12,86
ИТОГО ЗА СУТКИ:				122,8	109,2	377,3	3030	3,4	303,9	0,405	1362,8	2665	690,7	38,92

* 150

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
251	Лапшевник с творогом (180)			15,5	13,9	31,5	327,6							
	- вермишель	43,2	43,2					0,072			8,21	37,58	6,92	0,69
	- соль	0,45	0,45								1,66		0,09	0,013
	- творог	68	68					0,023	0,29	0,059	89,1	128,3	13,66	0,297
	- яйца	1/4	7,2					0,005		0,018	3,96	13,82	0,86	0,18
	- сахар	5	5								0,11			0,016
	- сухари	3,6	3,6					0,016			1,91	9,76	2,88	0,24
	с маслом сливочным	7,2	7,2					0,0007		0,029	1,73	2,16	0,036	0,014
	- сыр твёрдый	20	20	6,24	6,36		84,0	0,0048	0,67	0,087	249,6	130,6	13,4	0,26
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
433	Напиток кофейный на молоке (200)			2,8	3,2	14,8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	Итого:			33,29	33,21	85,08	795,4	0,408	1,99	0,269	534,6	669,4	135,7	6,23
Завтрак 2														
	Сок яблочный	200	200	0,84		20,06	79,59	0,02	8,0		24	22		0,6
	Апельсин	200		1,3	0,3	12,1	60,0	0,06	90,0		51,0	34,5	19,5	0,45

	Обед													
62	Салат из картофеля с морской капустой (80)			1,44	5,6	8,96	92							
	- картофель	57,6	41,6					0,048	8,32		4,16	24,13	9,57	0,37
	- капуста морская	10,4	10,4					0,0024	0,14		4,06	4,37	6,34	0,57
	- свекла отварная	14,4	14,4					0,0032	1,44		5,33	6,19	3,17	0,2
	- морковь отварная	5,6	4,8					0,0024	0,24		2,95	2,64	1,82	0,014
	- лук репчатый	6,4	5,6					0,0032	0,36		1,74	3,25	0,78	0,042
	- петрушка	3,2	2,7					0,0008	2,88		4,7	1,82	1,63	0,017
	- масло растительное	5,6	5,6								0,73		0,04	0,005
	- соль	0,2	0,2											
84	Суп перловый с овощами (300)			2,4	4,05	14,6	105,7							
	- крупа перловая	12	12					0,005			0,06	38,3	4,8	0,21
	- картофель	43,8	33					0,039	6,0		3,3	19,13	7,59	0,29
	- морковь	10	8					0,045	0,9		2,79	5,22	1,25	0,07
	- петрушка	4,2	3					0,0015	4,5		7,35	2,85	2,55	0,057
	- лук репчатый	7	6					0,003	0,6		1,86	3,48	0,84	0,045
	- чеснок	2	2											
	- томаты	14,4	10,4					0,007	3,0		1,68	3,12	2,4	0,108
	- масло растительное	3,0	3,0											
	- соль	0,3	0,3								1,125		0,066	0,009
	- бульон	270	270					0,015			7,86	51,9	1,56	
	- сметана	6	6					0,0019	0,019	0,009	5,15	3,6	0,48	0,012
	- специи	2	2											
272	Рыба (хек) припущенная (80)			16,0	2,2	0,4	84							
	- филе хека	80	70					0,146	3,9	0,012	36,6	292,8	42,7	0,85
	- лук репчатый	2,5	2					0,001	0,2		0,62	1,16	0,28	0,016

	- петрушка	3	3					0,002	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
362	Пюре картофельное (180)			6,84	8,1	17,3	167,4							
	- картофель	190	148					0,17	29,9		14,9	86,6	34,36	1,34
	- молоко	40	40					0,008	0,27	0,05	32,7	24,6	3,78	0,054
	- масло сливочное	4	4							0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,72	0,72								2,52		0,14	0,021
419	Кисель из сухофруктов (200)			1,6	0,2	40,0	166							
	- сухофрукты	15	15					0,028	1,12		44,8	40,88	29,4	0,89
	- крахмал	6	6								2,4	4,62		
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	Хлеб ржаной	80	80	6,1	1,2	40,9	206	0,16			29	130	42	3,6
	Итого:			34,38	21,35	122,2	821,1	0,692	64,8	0,156	224,2	754,6	198,6	8,87
Полдник														
	Пряники		25	2,4	1,4	38,85	175	0,04			4,5	20,5		0,3
	Простокваша (200)	150	150	5,8	6,4	8,2	118	0,08	1,6		240	196	30	0,2
Ужин														
45 Р.З.	Салат из капусты с растительным маслом (100)			1,2	8,08	6,08	101,6							
	- капуста	100	85					0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	- морковь свежая	10	8,0					0,0056	0,4		4,08	4,24	3,04	0,056
	- лук зеленый	10	8,0					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	- масло растительное	8,0	8,0											
	- кислота лимонная (2% р-р)	5,4	5,4											
352	Котлеты рубленые из птицы (80/5)			9,6	10,3	10,56	178,4							
	- куры	80	60					0,04		0,04	10,85	114,0	12,6	1,08
	- хлеб пшеничный	14,4	14,4					0,016			3,74	11,9	5,04	0,63

	- молоко	26	26					0,0056		0,0024	25,1	18,9	2,02	0,012
	- лук репчатый	9,6	9,6					0,04	0,8		2,48	1,12	4,64	0,064
	- масло сливочное	1,8	1,8							0,0056	0,35	0,3	0,048	0,003
	- соль йодированная	0,2	0,2											
	Масло сливочное	1,8	1,8											
353	Греча рассыпчатая (180)													
	- греча	65,2	175											
	- вода	100	100											
	- соль	0,3	0,3											
	- масло сливочное	8	8											
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	21,0							
	- чай	1	1					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	5	5								0,2			
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			30,5	29,12	113,9	826,8	0,68	48,8	0,076	157,8	617,6	254,2	13,95
ИТОГО ЗА СУТКИ:				109,9	91,88	422,5	2970,7	2,02	225,8	0,54	1244,4	2342	697,5	31,26
* 112,9														

ДЕНЬ 6 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом (300/9)			6,45	9,0	41,55	279							
	- крупа рисовая	57.4						0,05			5,83	99,9	33,3	0,66
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	250						0,098	3,2	0,05	296,3	222,2	34,5	0,15
	- сахарный песок	9									0,18			0,027
	- масло сливочное	9								0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Какао с молоком (200)			4,0	4,0	16,0	116							
	- какао	2,5	2,5					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	Итого:			19,2	22,75	96,33	678,8	0,478	4,2	0,138	461,5	689,2	152,8	6,1
Завтрак 2														
	Компот из кураги (200)			0,4	0,2	21,4	90							
	- курага	15	40					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Киви	200		0,35	0,1	4,55	21,5	0,01	15		11,0	14	4,5	0,4
Обед														
22	Салат из свёклы с черносливом			4,32	11,3	9,84	157,6							

	и орехами (80)													
	- свекла	60	48					0,009	4,8		17,76	20,64	10,56	0,67
	- чернослив	9,6	7,2					0,0016	0,22		5,76	5,98	7,34	0,22
	- орехи	19,2	8,8					0,024	0,12		14,96	26,3	15,1	0,26
	- чеснок свежий	2,7	1,8					0,0016	0,16		0,96	1,6	0,48	0,024
	Соус салатный	14,4	14,4											
114	Суп картофельный с крупой (300)			3,3	2,7	24,6	135							
	- картофель	100	80					0,11	18		9	52,2	20,7	0,81
	- крупа перловая	12	12					0,014			4,56	38,76	4,8	0,22
	- морковь	15	12					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,08
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,2		3,72	6,99		0,09
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	3	3					0,0003		0,012	0,72	0,9	0,015	0,006
	- бульон	210	210					0,02			10,49	69,22	2,09	
	- соль	0,3	0,3								1,1		0,066	0,009
	- специи	2	2											
285	Шницель рыбный (100)			14,3	6,6	9,6	156							
	- филе минтая	80	65					0,09		0,008	34,0	204	46,75	0,66
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		5,7	9,7	2,3	0,125
	- петрушка	4	3					0,0025	1,05		1,7	2,2	0,66	0,016
	- яйца	1/10	4					0,0025		0,01	2,2	7,68	0,48	0,1
	- молоко или вода	9,6	9,6					0,0025	0,1	0,0015	9,6	7,2	1,11	0,004
	- соль	0,5	0,5								1,82		0,11	0,015
	- сухари	12	12					0,03			6,35	32,5	9,6	0,825
	Масло сливочное	3+3	3+3					0,001		0,044	2,67	0,8	0,055	0,022
171	Овощи тушеные (180)			3,6	6,7	27,9	185,4							

	- картофель	150	126					0,15	25,2		12,6	73,1	28,9	1,13
	- морковь	20,5	18,0					0,11	0,9		9,18	9,9	6,48	0,13
	- петрушка	7,9	5,4					0,0018	6,48		10,58	4,10	3,67	0,028
	- горошек консервированный	20,5	14,4					0,015	1,44		2,88	8,93	3,02	0,08
	- лук репчатый	17,3	14,4					0,0072	1,44		4,46	8,35		0,12
	- масло сливочное	3	3					0,0005		0,022	1,29	1,62	0,027	0,011
	Сок персиковый (200)			0,6		34,0	132	0,04	12,0		10,0	1,8	8,0	0,6
	Хлеб ржаной	80	80	6,1	1,2	40,9	206	0,16			29	130	42	3,6
	Итого:			32,22	28,5	146,8	972	0,945	80,5	0,102	223,5	739,5	224,7	10,04
Полдник														
	Булка (80)			10,7	4,6	38,6	237							
	- мука	23	23					0,083			8,89	42,48	7,9	0,59
	- сахар	2	2								0,068			0,01
	- дрожжи	0,7	0,7					0,009			04	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- масло подсолнечное	3	3											
	- соль	0,1	0,1								0,37		0,02	0,003
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- яйцо	1/10	1/10											
	- ванилин	0,05	0,05											
	Йогурт 1,5%	150		9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
Ужин														
72	Венгрет овощной с растительным маслом (80)			2,08	13,04	9,12	162,4							
Р.1.	-картофель	29,2	16,8					0,02	3,38		1,68	9,76	3,84	0,15
	- свекла	28	12					0,0024	1,2		4,4	5,12	5,12	0,17

	- морковь	10,4	8,0					0,0005	0,4		4,08	4,4	3,04	0,09
	- огурцы консервированные	15,2	12					0,024	0,56		2,96	2,4	1,2	0,07
	-горошек зеленый	18	18					0,01	1,5		3,0	9,3	3,0	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,07	1,5		4,6	8,7	2,1	0,12
	- лук зеленый	19	15					0,03	4,5		15,0	3,9	2,7	0,15
	- масло растительное	11,4	11,4											
	- соль	0,25	0,25								0,9		0,05	0,007
332	Запеканка картофельная с печенью (200)			18,5	10,8	16,2	284							
	- печень	100	80					0,26	29,04	7,22	7,92	276,3	15,84	6,07
	Масса печени отварной		35											
	- картофель	190	160					0,2	37,0		17,0	98,6	39,1	1,53
	Масса картофеля отварного		160											
	- лук репчатый	20	16					0,01	2,0		6,2	11,6	2,8	0,15
	- масло сливочное	3	3					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	- сухари панировочные	6	6					0,018			3,18	16,26	4,8	0,41
	- соль	2	2								7,36		0,44	0,058
	Масло сливочное		3					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	1	1					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	Итого:			30,0	28,66	76,3	759	0,909	82,74	7,268	132,1	711,8	161,9	
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			115,8	95,33	470,4	3315	2,868	222,7	7,486	1234,9	2578	687,4	

* 111,4

ДЕНЬ 7 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
267	Запеканка творожная (180)			27,0	19,9	29,3	416,9							
	- яйца куриные	1,4	7,2					0,005		0,018	3,96	13,82	0,86	0,18
	- сахар-песок	10	10								0,18			0,027
	- творог 9%	120	120					0,061	0,77	0,077	253,8	334,8	35,6	0,6
	- сухари панировочные	5,4	5,4					0,024			2,86	14,63	4,32	0,36
	- манка	4	4					0,017			2,27	10,84	2,02	0,15
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,65		0,09	0,013
	Соус из сухофруктов:													
	- курага	2,25	2,25					0,0025	0,09		4,01	3,65	2,52	0,072
	- сахар	1,13	1,13								0,022			
	- крахмал	0,9	0,9								0,36	0,69		
	сыр твёрдый	20	20	6,24	6,36		84,0							
	масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Напиток кофейный на молоке			2,8	3,2	14,8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			
	Итого:			44,79	39,21	92,88	884,7	0,359	1,86	0,167	305,2	722,2	142,7	5,87

	Завтрак 2													
	Компот из изюма													
	- изюм	15	15											
	- сахарный песок	10	10											
	Груша	200		0,54	0,4	12,83	56,7	0,014	6,75		25,65	21,6	16,2	3,1
	Обед													
61	Салат из капусты белокочанной и свеклы (80)			1,36	5,4	5,5	76,8							
	- капуста белокочанная	60	45					0,024	38,5		41,04	31,3	13,7	0,56
	- свекла отварная	27	20					0,0056	2,0		7,36	8,56	4,4	0,27
	- масло растительное	5,6	5,6											
	- к-та лимонная (2% раствор)	4,8	4,8											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,12		0,04	0,005
117	Суп картофельный с рыбой (250/50)			8,0	3,0	18,75	135							
	- картофель	100	85					0,14	23,9		11,9	69,6	27,5	1,07
	- морковь	10	8					0,007	0,59		6,09	6,58	4,55	0,08
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,19		3,7	6,94	1,67	0,09
	- чеснок	2	2											
	- томат-пюре	3,0	3,0					0,4	1,35		0,6	2,04	1,5	0,07
	- масло растительное	3,0	3,0											
	- бульон	210	210								9,45		2,09	
	- соль	0,3	0,3								1,11		0,06	0,008
	- филе рыбы	50	50					0,051	0,84		18,8	112,8	16,45	0,29
	- специи	2	2											
352	Курица отварная (100)			12,0	16,0	13,3	252							
	- курица	90	75					0,05		0,05	13,56	142,5	15,75	0,97
	- лук репчатый	4	3					0,05	1,0		3,1	1,4	5,8	0,08

329	Пудинг из вермишели с печенью(200)			20,8	13,6	39,6	370							
	- печень	100	80					0,038			5,83	121,8	14,26	1,75
	- вермишель	56	56					0,095			10,64	48,72	8,96	0,89
	Масса вермишели		80											
	- масло сливочное	2	2						0,016	3,43	0,76	0,12	0,003	
	- молоко	24	24					0,009	0,31	0,005	28,8	21,6	3,96	0,014
	- яйца	1,7	7					0,006		0,02	4,4	15,36	0,96	0,2
	- соль	2	2								7,36		0,54	0,058
	- сметана	2	2					0,0012	0,012	0,006	3,44	2,4	0,32	0,008
	- масло сливочное	1,8	1,8							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Чай с сахаром и лимоном (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	1	1					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,9
	- сахар	5	5									0,2		
	- лимон	8	7					0,0028	2,8		2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			30,66	25,16	95,9	704,2	0,422	10,7	0,085	138,5	513,6	118,8	9,97
ИТОГО ЗА СУТКИ:				128,5	117,1	384,9	3251,9	1,95	242,8	0,602	1834,5	2434	565,7	38,24

* 121,4

ДЕНЬ 8 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом (300/9)			6,45	9,0	41,55	279,0							
	- крупа гречневая	60	60					0,3	-	-	15,0	223,5	150,0	5,0
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	250	250					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахарный песок	9	9								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9							0,3	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,7		0,15	0,021
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
433	Напиток кофейный на молоке (200)			2,8	3,2	14,8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	Итого:			18,0	21,95	95,13	662,8	0,681	4,12	0,136	480,5	777,9	276,5	9,72
Завтрак 2														
	Сок абрикосовый (200)		200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Банан	200		1,4	0,10	22,2	94,8	0,04	10,6		8,4	29,9	16,0	4,0
Обед														
62	Салат из капусты белокочанной и свеклы (80)			1,36	5,4	5,5	76,8							

	- капуста белокочанная	60	50					0,02	38,5		41,0	26,5	13,6	0,5
	- свекла отварная	27	20					0,006	2,0		1,4	8,6	4,4	0,28
	- масло растительное	5,6	5,6											
	- к-та лимонная (2% раствор)	4,6	4,6											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,74		0,04	0,0056
99	Щи по-уральски (300)			3,0	5,4	9,9	99							
	- крупа перловая	6	6					0,0026			0,03	19,35	6,15	0,1
	- томат пюре	10	10					0,0075	3,9		3,0	10,05		0,3
	- капуста квашенная	85,8	85,8					0,015	14,2		36	23,2	12	0,45
	- морковь	15	15					0,0067	0,6		6,12	6,6	4,56	0,08
	- петрушка	3,9	3,9					0,0015	4,5		7,35	2,85	2,55	0,057
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,2		3,72	6,99		0,09
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	6	6							0,31	1,2	1,14	0,18	0,012
	- бульон	255	255					0,015			7,8	51,9	1,56	
	- соль	0,3	0,3											
	- сметана	6	6					0,0019	0,019	0,009	5,15	3,6	0,48	0,012
	- специи	2	2											
305	Котлеты натуральные рубленные (80)			18,8	23,0	3,0	288							
	- говядина	120	90					0,06			10	212,6	24,6	3,03
	- жир говяжий	17	17											
	- лук репчатый	10	8					0,005	1,0		3,1	5,8	1,4	0,08
	- масло сливочное	3	3					0,0005		0,02	1,2	1,5	0,025	0,01
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,11	0,014
	- вода	4	4											
160	Картофель отварной (150)			3,78	5,94	30,4	190,8							

	- картофель	190	150					0,18	37,1		18,5	107,5	42,6	1,6
	- масло сливочное	5	5					0,0007		0,028	1,73	2,16	0,036	0,014
	- соль йодированная	0,7	0,7								2,6		0,16	0,021
412	Компот из чернослива(200)			0,4	0,3	17,8	74							
	- чернослив	15	15					0,005	5,6		4,8	3,3	2,7	0,65
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	- вода	160	160								7,2		1,6	
	Хлеб ржаной	80	80	6,1	1,2	40,9	206	0,16			29	130	42	3,6
	Итого:			33,44	41,28	107,5	934,6	0,56	113,8	0,35	196,1	628	163,5	11,1

Полдник

510	Пряники в индивидуальной упаковке		25	2,4	1,4	38,85	175	0,04			4,5	20,5		0,3
	Ряженка	150	150	5,6	6,4	7,6	114	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2

Ужин

44	Салат картофельный (80)			1,36	8,24	10,48	121,6							
	- картофель отварной	80	60					0,072	12,16		6,08	33,44	14,0	0,54
	- лук зелёный или репчатый	10	8					0,007	1,2		6,12	6,96	1,68	0,096
	- масло растительное	8	8											
	- соль поваренная	0,2	0,2								0,73		0,04	0,006
201	Запеканка творожно-морковная (180)			17,46	20,16	29,52	369							
	- морковь	135	108					0,065	5,4		55,1	59,4	41,04	0,76
	- молоко	27	27					0,011	0,35	0,005	32,4	24,3	3,78	0,016
	- крупа манная	9	9					0,013		0,018	7,65	1,62	0,09	
	- яйца куриные	18	18					0,013		0,045	9,8	34,56	2,16	0,4
	- сахар песок	7	7								0,2			0,027
	- творог 9%	68,4	67,5					0,027	0,33	0,067	101,2	145,9	15,52	0,337
	- сухари панировочные	5,4	5,4					0,016			2,86	14,63	4,32	0,37

	- масло сливочное	3	3					0,0005		0,022	1,29	1,62	0,027	0,011
412	Компот из кураги (200)			0,4	0,2	21,4	90							
	- курага	15	45					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			39,92	50,1	100,1	1039	0,46	21,45	0,18	367,6	642,1	185,6	11,09
ИТОГО ЗА СУТКИ:				103,3	121,4	395,6	3135	1,93	237,7	0,7	1369,5	2356,4	696,5	39,31

* 118,8

ДЕНЬ 9 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша манная жидкая на молоке с маслом (300/9)			12,0	16,8	42,9	372,0							
	- крупа манная	46,2	46,2					0,06			9,0	38,4	8,1	2,04
	- молоко 3,2% жирности	250	250					0,1	3,43	0,05	316,8	273,6	36,96	0,16
	- сахарный песок	9	9								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9					0,06		0,036	1,98	1,71	0,27	0,018
	Яйцо вареное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	Сыр	20	20	6,24	6,36		84,0	0,0048	0,67	0,087	249,6	130,6	13,4	0,26
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	21,0							
	- чай	1	1					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	5	5								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			39,8	36,22	92,3	843	0,52	4,97	0,273	546,1	778,2	141,8	10,2
Завтрак 2														
	Сок персиковый	200	200	0,6		34,0	132	0,04	12,0		10,0		8	1,8
	Апельсин	200		1,3	0,3	12,1	60,0	0,06	90		51	34,5	19,5	0,65
Обед														
	Салат из свеклы с растительным маслом (100)			1,36	5,44	7,36	84							
	- свекла отварная	80	70,4					0,013	7,04		26,04	30,2	15,48	0,97
	- масло растительное	10	10											
91	Борщ с фасолью и картофелем			5,1	5,4	21,0	153							

	(300)													
	- свекла	60	48					0,009	4,8		17,7	20,6	10,5	0,07
	- картофель	39,9	30					0,03	6,0		3,0	17,4	6,9	0,27
	- фасоль	12	12					0,01	2,4		7,8	5,2	3,1	0,13
	- морковь	15	12					0,07	0,6		6,1	6,6	4,5	0,06
	- петрушка	3,9	3					0,001	4,5		7,3	2,8	2,5	0,05
	- лук репчатый	15	12					0,006	1,2		3,7	6,9	1,6	0,09
	- чеснок	2	2											
	- томат пюре	6	6					0,003	1,5		1,2	4,2		0,12
	- масло сливочное	3	3					0,0006		0,03	0,72	1,08	0,024	0,012
	- чеснок	1,2	1,2					0,0007	0,09		0,5	0,9	0,2	0,01
	- бульон	240	240								10,8		2,4	
	- соль	0,3	0,3								1,1		0,06	
	- сметана 10%	6	6					0,0016	0,03	0,003	5,4	3,7	0,6	0,003
	- специи	2	2											
272	Рыба (хек) припущенная (80)			16,0	2,2	0,4	84							
	- филе хека	80	70					0,146	3,9	0,012	36,6	292,8	42,7	0,85
	- лук репчатый	2,5	2					0,001	0,2		0,62	1,16	0,28	0,016
	- петрушка	3	3					0,002	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
362	Пюре картофельное (180)			6,84	8,1	17,3	167,4							
	- картофель	190	149					0,17	29,9		14,9	86,6	34,36	1,34
	- молоко	40	40					0,008	0,27	0,05	32,7	24,6	3,78	0,054
	- масло сливочное	3	3							0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,72	0,72								2,52		0,14	0,021
412	Компот из кураги (200)			0,4	0,2	21,4	90							
	- курага	15	15					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6

	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб ржаной	80	80	6,1	1,2	40,9	206	0,16			29	130	42	3,6
	Итого:			35,8	22,54	108,4	784,4	0,68	65,48	0,18	302,8	1094	242,2	9,41
Полдник														
	Кекс	25	25	2,35	4,65	32,1	175,5	0,05	0,035		15	34	8	0,5
	Простокваша	150	150	5,8	6,4	8,2	118	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
Ужин														
38	Салат из помидоров и огурцов свежих (80)			0,8	10,2	2,2	103,2							
	- помидоры свежие	42,3	36					0,022	8,96		5,04	9,36	7,2	0,58
	- огурцы свежие	24	19,2					0,007	1,92		4,42	8,06	2,69	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,08		2,5	4,64	1,12	0,06
	- масло растительное	9,6	9,6											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,74		0,04	0,005
292	Говядина тушеная с черносливом			15,6	4,64	9,52	144							
	- говядина	130	100					0,05			8,06	168,4	19,7	2,4
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,87		2,69	5,0	1,2	0,069
	- томат пюре	5	5					0,002	1,4		1,1		3,9	0,11
	- чернослив	12,6	12,6					0,003	0,5		14,0	14,6	17,9	0,5
	- соль	0,8	0,8								2,94		0,17	0,023
	- масло сливочное	1	1							0,012	0,38	0,6	0,01	
170	Капуста тушеная (180)			3,24	5,94	8,1	129,6							
	- капуста свежая	170	150					0,054	81,0		86,4	57,6	28,8	1,08
	- масло сливочное	3	3							0,034	1,98	1,71	0,27	0,016
	- морковь	20	18,0					0,009	0,9		9,18	9,54	6,84	0,13

- петрушка	6,3	4,5						0,0018	1,57		11,03	3,69	3,83	0,031
- лук репчатый	10	8						0,0072	1,44		4,46	8,35	2,02	0,12
- томат пюре	5	5						0,0045	2,34		1,9	6,3	2,7	
- соль йодированная	0,45	0,45									1,52		0,09	0,012
- вода	54	54									2,43	0,002	0,54	
Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	21,0								
- чай	1	1						0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
- сахар	5	5									0,2			
Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209		0,25			33	234	66	4,4
Итого:			32,14	24,5	77,72	644,6		0,52	44,1	0,147	149,8	582,6	170,8	11,93
ИТОГО ЗА СУТКИ:			118,4	95,25	379,5	2837		1,99	242,9	0,64	1338,7	2735	633,8	37,59

* 121,5

ДЕНЬ 10 (7-11 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
269	Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)			26,1	18,7	26,1	378							
	- творог	120	120					0,045	0,64	0,063	209,9	281,5	29,43	0,64
	- манка	2	2					0,024			3,02	14,5	5,54	0,15
	- молоко 3,2% жирности	33,1	33,1					0,011	0,36	0,007	43,6	32,8	5,04	0,022
	- яйца	1/4 шт	18					0,013		0,06	9,9	38,7	2,2	0,45
	- сахар	10	10								0,22			0,032
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,6		0,27	0,013
	- масло сливочное	3,6	3,6							0,014	0,79	0,68	0,11	0,007
	Соус сметанный (рецепт 387)	20	20					0,008	0,07	0,038	19,8	34,6	1,98	0,014
	Какао с молоком (200)			4,0	4,0	16,0	116							
	- какао	2,5	2,5					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:													
Завтрак 2														
	Сок яблочный	200	200	1,0		18,2	76,0	0,02	4,0		14	14	8	0,6
	Апельсин	200	180	1,1	0,2	10,5	52,2	0,05	90		51	34,5	19,5	0,45
Обед														

51	Салат из моркови с яблоками		80	2,4	0,8	13,3	70,4							
	- морковь свежая	60	55					0,032	2,76		28,15	30,32	20,96	0,38
	- яблоки свежие	23	23					0,048	2,65		2,56	1,76	0,96	0,35
	- йогурт	10	10					0,0024	0,048		9,92	7,6	1,2	0,008
99	Щи с картофелем (300)			3,0	5,4	13,8	117							
	- капуста белокочанная	75	60					0,018	27		28,8	18,6	9,6	0,36
	- картофель	40	35					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	- морковь	15	12					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,084
	- петрушка	3,9	3					0,0024	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	3	3					0,006		0,024	7,44	2,4	0,03	0,014
	- бульон или вода	255	255								11,47	2,55		
	- соль йодированная	0,3	0,3								1,1		0,06	0,009
	- сметана 10%	6	6					0,0016	0,03	0,003	5,4	3,7	0,6	0,003
	- специи	2	2											
289	Мясо отварное (100)			24,4	14,5		223							
	- говядина	100	80					0,19			14,5	322	43,5	2,25
	- морковь	5	4					0,002	0,4		1,24	2,2	1,52	0,03
	- лук	5	4					0,002	0,2		2,04	2,2	1,52	0,028
	- петрушка	4	3					0,001	3,6		5,88	2,28	2,04	0,021
	- соль	1	1								3,6		0,6	0,029
171	Овощи тушеные (180)			3,6	6,7	27,9	185,4							
	- картофель	150	126					0,15	25,2		12,6	73,1	28,9	1,13
	- морковь	15	12					0,11	0,9		9,18	9,9	6,84	0,13
	- петрушка	7,9	5,4					0,0018	6,48		10,58	4,10	3,67	0,028

	- морковь	4	3,2											
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,08	0,012
377	Соус красный		40											
	- масло сливочное	1,2	1,2							0,007	0,14	0,2	0,004	0,002
	- мука пшеничная	0,5	0,5					0,003			0,3	1,7	0,3	0,02
	- томат пюре	8	8					0,004	2,1		1,6	5,6		0,14
	- морковь	4	3,2					0,001	0,1		1,6	1,7	1,2	0,03
	- петрушка	1,08	1,08					0,0004	1,2		1,9	0,7	0,6	0,01
362	Пюре картофельное (180)			6,84	8,1	17,3	167,4							
	- картофель	190	149					0,17	29,9		14,9	86,6	34,36	1,34
	- молоко	40	40					0,008	0,27	0,05	32,7	24,6	3,78	0,054
	- масло сливочное	3	3							0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,72	0,72								2,52		0,14	0,021
	Яйцо вареное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,028	0,07	0,1	22	76,1	4,8	1,0
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	21,0							
	- чай	0,4	0,4					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			
	Хлеб витамин. Пшеничный	75		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			41,56	28,6	69,26	690,4	0,684	33,9	0,242	133,9	548,3	135,4	1015
ИТОГО ЗА СУТКИ:				142,2	113,4	387,9	3132	2,29	247,8	0,62	989,2	2439	567	30,93
* 123,9														

ДЕНЬ 1 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (300/9)			6,45	9,0	41,6	279,0							
	- крупа овсяная "Геркулес"	54,2						0.29			34.6	218.4	85.9	2.3
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	300	300					0.098	3.2	0.05	296.3	222.2	34.5	0.15
	- сахарный песок	10									0.18			0.027
	- масло сливочное	9								0.03	1.98	1.71	0.27	0.018
	- сыр твёрдый	30	30	6.24	6.36		84.0	0.0048	0.67	0.087	249.6	130.6	13.4	0.26
	- масло сливочное	10	10	0.05	8.25	0.08	74.8			0.038	2.2	1.9	0.3	0.02
	хлеб витамин. пшеничный	100		8.7	1.5	38.7	209	0.25			33	234	66	4.4
433	Напиток кофейный на молоке (200)			2.8	3.2	14.8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100						0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100									4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	Итого:			24.24	27.81	95.13	746.8	0.68	4.87	0.23	754	915.7	231.3	7.27
Завтрак 2														
	Сок абрикосовый (200)	200	200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Апельсин	200		1,35	0,3	12,15	60,0	0,06	90,0		51	34,5	19,5	0,45
Обед														

66	Салат рыбный с капустой морской (100)			7,1	5,4	4,3	94							
	- филе рыбы	25	20					0,022	0,36	0,002	8,0	48	11,0	0,16
	- капуста морская	17,0	17,0					0,003	0,24		6,63	7,14	10,37	0,13
	- огурцы свежие	14	13					0,008	1,3		2,99	5,43	1,82	0,08
	- картофель отварной	26,0	17,0					0,02	3,4		1,7	9,86	3,91	0,15
	- соль	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- растительное масло	10	10											
	- лук	8	6					0,03	0,6		1,86	3,48	0,84	
	- яйца	1/10	1/10					0,004	0,01	0,015	3,3	11,52	0,72	0,15
	- салат зелёный	11	8					0,002	1,2		6,16	2,72	3,2	0,05
115	Суп картофельный с горошком консервированным (400)			9,6	6,8	34,4	236							
	- картофель	60						0,096	16,0		8,0	46,4	18,4	1,18
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,46		0,08	0,012
	- горошек консервированный	61,6	61,6					0,068	6,16		12,32	38,2	12,93	0,43
	- лук репчатый	10	8					0,008	0,16		4,96	9,28	2,24	0,112
	- чеснок	2	2											
	- морковь	15	12					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,128
	- петрушка	5,2	4,0					0,016	5,6		9,79	3,68	3,39	0,028
	- бульон	260	260					0,016			14,0	32,32	2,8	
	- масло сливочное	6	6							0,31	1,6	1,52	0,24	0,016
	- специи	2	2											
349	Биточки из курицы (120)			17,2	16,2	9,7	258							
	- кура	140	88,8					0,108		0,048	16,8	192	22,8	1,56
	- хлеб пшеничный	21,6	21,6					0,054			7,13	50,54	14,9	0,95
	- молоко или вода	31,2	31,2					0,012	0,41	0,006	37,4	28,1	4,37	1,87
	- соль	1,2	1,2								4,42		0,26	0,036

362	Пюре картофельное (200)			7,6	9,0	19,2	186							
	- картофель	190	166					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	- молоко	40	30,0					0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,018
	- масло сливочное	5	5							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,023
412	Компот из кураги (200)			0,4	0,2	21,4	90							
	- курага	20	50					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб ржаной	120		9,15	1,8	61,35	309	0,25			43,5	195	63	5,4
	Итого:			55,4	40,15	169,7	1277	1,265	71,7	0,236	410,7	1237,7	346,5	20,11
Полдник														
501	Булочка (45)			8,4	5,5	49,5	281							
	- мука в/с	33	33					0,08			8,3	41,4	15,8	0,43
	- мука пол подпыл	2	2					0,004			0,4	2,4	0,8	0,03
	- сахар	3	3								0,08			0,012
	- масло растительное	6	6							0,014	0,88	0,74	0,012	0,008
	- яйца куриные	1/10	10,0					0,006			5,5	21,4	0,12	0,25
	- дрожжи	1	1					0,012			0,58	8,8	1,0	0,07
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,92		0,04	
	- ванилин	0,05	0,05								1,36		0,002	
	Йогурт 1,5%	180	180	9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	Итого:			11,15	5,8	75,45	403,0	0,194	98,0	0,014	103,4	145,4	48,47	4,09
Ужин														
44	Салат картофельный (100)			1,7	10,3	13,1	152							
	- картофель отварной	90	76					0,09	15,2		7,6	41,8	17,5	0,68
	- лук зелёный или репчатый	10	8					0,009	1,5		7,65	8,7	2,1	0,12

	- масло растительное	8	8											
	- соль поваренная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	Яйцо варёное (40)	1 шт		12,7	11,5	0,7	157	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
298	Биф строганов из мяса отварного (80)			15,9	18,4	5,9	253							
	- говядина	126	100					0,09			8,1	170,9	21,8	2,18
	Масса мяса отварного		75											
	- морковь	6	5					0,03	0,25		2,5	2,7	1,9	0,04
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	- молоко 3/2% жирности	48	48					0,014	0,48	0,08	58,0	43,6	6,7	0,028
	- мука пшеничная	1,5	1,5					0,01			0,9	4,6	1,7	0,048
	- сметана 10%	6	6					0,012	0,02	0,032	7,7	5,4	0,72	0,005
	Масса соуса		56											
	- масло сливочное	3	3					0,01		0,021	1,1	0,9	0,15	0,01
369 №3	Капуста тушеная			3,6	5,6	8,6	100							
	- капуста	170	155					0,07	103,0		109,9	70,9	36,6	1,37
	- масло растительное	9	9											
	- морковь	5	4					0,002	0,2		2,04	2,2	1,52	0,03
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,8		2,48	4,64	1,12	0,064
	- томат пюре	10	10					0,006	3,12		2,4		8,4	0,24
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	2	2					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	2,29
	- сахар	10,0	10,0								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			42,8	47,36	77,0	913	0,627	124,9	0,233	284,2	690,2	183,6	12,56
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			143,7	124,6	448,2	3552	2,87	325,4	0,733	1763,3	3186	851,4	47,52

ДЕНЬ 2 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
228	Каша пшениная вязкая молочная (300/9)			6,45	9,0	41,55	279							
	- пшено	70	70					0,3			20,3	147,7	62,3	2,02
	- молоко	250	250					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахар	10	10								0,18			0,03
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	- масло сливочное	9	9							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	Какао с молоком (200)			4,0	4,0	16,0	116							
	- какао	3	3					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			19,2	22,75	96,33	678,8	0,726	4,12	0,136	470,5	751,8	176,3	7,48
Завтрак 2														
	Кисель из клюквы (200)			0,2	0,04	25,4	104							
	- клюква свежая	21,0	20,0					0,004	12,0		2,8	2,2	1,6	
	- сахар песок	10	10								0,24			0,036

	- крахмал	16	16								6,4	12,3		
	- вода	196	196								8,82	0,005	1,96	
	Киви	200		0,7	0,2	9,1	43	0,02	30		22,0	28	9,0	0,8
	Обед													
51	Салат из моркови с яблоками		100	3,0	1,0	16,6	88							
	- морковь свежая	80	69					0,04	3,45		35,19	37,9	26,2	0,48
	- яблоки свежие	23	20					0,06	3,2		3,2	2,2	1,2	0,44
	- йогурт	10	10					0,003	0,06		12,4	9,5	1,5	0,01
	Рассольник ленинградский (400)			4,0	7,6	20,4	168							
	- картофель	90	85					0,015	24		12,0	69,6	27,6	1,08
	- крупа перловая	8	8					0,096			3,04	25,76	7,36	0,13
	- морковь	15	12					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,032	0,8		2,4	4,64	1,12	0,066
	- чеснок	2	2											
	- огурцы соленые	26,8	24,0					0,048	4,8		6,0	4,8	2,4	0,12
	- масло сливочное	6	6							0,016	1,76	1,52	0,24	0,016
	- специи	2	2					0,029			14,98	98,88	2,98	
	- соль	0,4	0,4								1,47		0,08	0,011
	- сметана 10%	6	6							0,032	6,86	1,52	0,24	0,005
302	Печень по-строгановски (120)			18,8	10,4	6,1	180							
	- печень	135	100					0,26	29,3	7,27	7,68	278,8	15,9	6,12
	- масло сливочное	1	1							0,012	0,72	19,6	0,108	0,007
	- соус сметанный (тех 387)		78					0,03	0,396	0,072	71,4	52,44	0,108	0,048
	- томат паста	6	6					0,008	2,7		1,2	4,08	1,8	0,12
	- соль йодированная	1,2	1,2								4,42		0,26	0,035
359	Макаронные изделия отварные (200)			6,8	5,0	32	200							

	- соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,09	0,012
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10,0	10,0								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	1,4	38,7	209			33	234	66	4,4
	Итого:			49,2	32,46	115,7	955	0,84	53,4	0,209	386,3	1030,3	287,9	12,23
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			127,1	94,6	479,9	3305	2,91	268	7,8	1495,2	3114	749,8	40,4

* 134

ДЕНЬ 3 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
269	Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)			29,0	20,8	29,0	420							
	- творог	152	152					0,05	0,71	0,07	233,2	312,8	32,7	0,71
	- манка	10,5	10,5					0,03			3,36	16,1	6,16	0,17
	- молоко 3,2% жирности	40	40					0,012	0,4	0,008	48,4	36,4	5,6	0,024
	- яйца	1/4	20					0,014		0,07	11,0	43,0	2,4	0,5
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,3	0,014
	Соус сметанный (рецепт 387)	25	25					0,009	0,08	0,042	22,02	38,5	2,2	0,015
	Напиток кофейный на молоке (200)			2,8	3,2	14,8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	Хлеб витамин. пшеничный	100	100	8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Итого:			52,55	53,75	82,58	1053,8	0,4	2,19	0,263	511,04	869,8	156,8	7,79
Завтрак 2														

	Мандарины	200		0,8	0,3	8,1	40,0	0,03	38,0		35	17	11	0,1
	Сок абрикосовый	200	200	1,4		13,8	62,0	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Обед													
	Салат «степной» (100)			1,5	10,2	7,7	129							
	- картофель	30	25								2,6	15,0	0,49	0,23
	- морковь свежая	20	15					0,012	1,06		10,8	11,6	8,05	0,148
	- огурцы соленые	21,3	17,0					0,003	0,85		4,2	3,4	1,7	0,102
	- лук репчатый	19	16					0,008	1,6		4,9	9,2	2,2	0,128
	- горошек зеленый	17	11					0,01	1,1		2,2	6,8	2,2	0,07
	- масло растительное	10	10											
109	Суп овощной (400)			4,0	8,0	13,2	140							
	- капуста б/к	40	32					0,096	14,4		15,36	9,92	5,12	0,192
	- картофель	100	80					0,096	16,0		8,0	46,4	26,4	0,72
	- морковь	15	12					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,112
	- лук репчатый	10	8					0,04	8,0		4,96	9,28	2,24	0,128
	- чеснок	2	2											
	- горошек консервированный	18,4	12,0					0,128	1,2		2,4	7,36	2,4	0,034
	- масло сливочное	3	3							0,31	1,6	1,52	0,24	0,016
	- специи	2	2					0,026			14,98	98,86	2,98	
	- соль йодированная	0,4	0,4								0,026		0,08	0,011
282	Котлеты рыбные паровые (120)			15,5	3,8	7,8	123,6							
	- филе минтая	110	96					0,108	1,73	0,009	3,84	290,4	52,8	0,77
	- хлеб пшеничный	18	18					0,044			5,94	42,12	11,88	0,79
	- вода	22,8	22,8								1,02		0,23	
	- яйца куриные	1/10	1/10					0,0036		0,012	2,64	9,32	0,58	0,12
	- соль	0,6	0,6								2,21		0,12	0,017

371	Картофель отварной (200)			4,2	6,6	33,8	212							
	- картофель	190	175					0,2	41,2		20,6	119,4	47,3	1,8
	- масло сливочное	5	5					0,0008		0,032	1,92	2,4	0,04	0,016
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,9		0,18	0,023
409	Компот из свежих яблок (200)			0,2	0,2	17,8	74,0							
	- яблоки свежие	68,2	60					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4	1,32
	- вода	152	152								6,84	0,004	1,52	
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	Хлеб ржаной	120		9,15	1,8	61,35	309	0,25			43,5	195	63	5,4
	Итого:			38,9	31,4	161	1092	1,135	97,5	0,387	199,4	1012	276,3	14,39
Полдник														
476	Булочка (45)			5,5	2,3	57,0	271							
	- мука	33	33					0,083			8,89	42,28	7,9	0,59
	- сахар песок	3	3								0,068			0,01
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003
	- дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- яйцо	1/10	1/10					0,01	0,17		4,08	3,74	2,04	0,54
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- ванилин	0,05	0,05											
	Йогурт	180	180	9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
Ужин														
71	Салат из свежих помидоров (100)			1,5	15,9	4,4	167							
	- помидор	66,6	52					0,018	11,5		6,44	11,9	9,2	0,4
	- лук репчатый	10	8					0,01	2,0		6,8	11,6	2,8	

	- масло растительное	12	12											
254	Омлет с сыром (200)			17,0	15,2	3,2	216							
	- яйца куриные	130	130					0,09		0,325	71,5	249,6	15,6	3,25
	- молоко	50	50					0,02	0,65	0,01	60,0	45	7,0	0,03
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	- сыр твердый	30	30					0,01	0,42	0,067	260	140	13	0,29
	- масло сливочное	4	4					0,0008		0,032	1,92	2,4	0,04	0,016
	- масло сливочное	3	3					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
341	Птица отварная (100)			13,8	11,9	0,4	135							
	- цыплята бройлер	150	126					0,1		0,05	20,1	189,0	25,2	1,64
	- лук репчатый	4	3					0,001	0,3		0,93	1,73	0,42	0,024
	- петрушка	4	3					0,003	0,26		2,58	2,46	1,22	0,021
	Соль йодированная	1	1								3,68		0,27	0,029
170	Капуста тушеная (200)			3,6	6,6	9,0	144,0							
	- капуста свежая	170	150					0,06	90,0		96,0	64,0	32,0	1,2
	- масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	- морковь	20	15					0,01	1,0		10,2	10,6	7,6	0,14
	- петрушка	7,0	5,0					0,002	1,75		12,25	4,1	4,25	0,035
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,96	9,28	2,24	0,13
	- томат пюре	10,0	10,0					0,005	2,6		2,0	7,0	3,0	
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,1	0,014
	- вода	60,0	60,0								2,7	0,002	0,6	
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Чай с сахаром и лимоном(200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10,0	10,0								0,2			

	- ЛИМОН	8	7					0,0028	2,8		2,8	1,54	0,84	0,04
	Итого:			41,3	44,56	56,7	769	0,525	18,21	0,508	485,5	914,1	154,0	12,49
ИТОГО ЗА СУТКИ:				150,5	135,6	408,2	3477	2,29	172,1	1,19	1563,4	3116	665,2	41,9
* 86														

ДЕНЬ 4 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом (300/9)			6,45	9,0	41,55	279,0							
	- крупа гречневая	70	70					0,3	-	-	15,0	223,5	150,0	5,0
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	300	300					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахарный песок	10	10								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9							0,3	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,7		0,15	0,021
	Какао с молоком (200)			4,0	4,0	16,0	116							
	- какао	3	3					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Яйцо вареное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0

	Итого:			37,45	42,05	98,38	928,8	0,723	3,59	0,188	527,4	881,6	194,9	8,81
	Завтрак 2													
	Чай с сахаром и лимоном (200)			1,6	1,6	12,4	70							
	- чай	2	2					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	- лимон	8	7					0,003	2,31		2,8	1,54	0,64	0,04
	- вода	200	200								4,5		1,0	
	- сахар	10	10								0,2			
	Яблоко	200		0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	24,75		24,0	16,5	13,5	3,3
	Обед													
38	Салат из помидоров и огурцов свежих (100)			1,0	12,7	2,7	129							
	- помидоры свежие	52,9	45					0,027	11,2		6,3	11,7	9,0	0,72
	- огурцы свежие	30	24					0,009	2,4		5,52	10,08	3,36	0,14
	- лук репчатый	10	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4	0,08
	- масло растительное	10	10											
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
119	Уха ростовская (400)			10,8	4,0	18	152							
	- филе судака	55	50,0					0,0026	1,2	0,012	10,8	77,6	8,4	0,32
	- картофель	100	85					1,6	26,6		13,3	58	22,9	0,89
	- петрушка	10	10					0,004	12,6		19,6	7,6	6,8	0,066
	- лук репчатый	14	12					0,005	1,2		3,6	6,9	1,6	0,093
	- чеснок	2	2											
	- лук зеленый	5,6	4,0					0,0013	0,02		4,0	0,92	0,66	0,04
	- специи	2	2					0,0013			1,44		0,08	
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,44		0,24	0,011
307	Котлеты из говядины (120)			18,1	12,4	15,9	254,4							
	- говядина	130	100					0,05			7,9	166,9	19,5	2,4

	- хлеб пшеничный	21,6	21,6					0,054			7,13	50,54	14,9	0,95
	- молоко или вода	28,8	28,8					0,011	0,38	0,005	34,5	25,9	4,03	1,73
	- сухари панировочные	12	12					0,036			6,36	32,52	9,6	0,82
	- соль	0,6	0,6								2,2		0,12	0,016
	- Яйцо	1/10	1/10											
170	Капуста тушеная (200)			3,6	6,6	9,0	144,0							
	- капуста свежая	170	150					0,06	90,0		96,0	64,0	32,0	1,2
	- масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	- морковь	20	15					0,01	1,0		10,2	10,6	7,6	0,14
	- петрушка	7,0	5,0					0,002	1,75		12,25	4,1	4,25	0,035
	- лук репчатый	10	16,0					0,008	1,6		4,96	9,28	2,24	0,13
	- томат пюре	10,0	10,0					0,005	2,6		2,0	7,0	3,0	
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,1	0,014
	- вода	60,0	60,0								2,7	0,002	0,6	
412	Компот из кураги (200)			0,4	0,2	21,4	90							
	- курага	20	50					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб ржаной	120		9,15	1,8	61,35	309	0,25			43,5	195	63	5,4
	Итого:			47,4	38,45	147,7	1182	2,37	154,7	0,091	413,9	993,9	305,5	19,14
Полдник														
	Ватрушка с творогом (100)			12,1	3,0	33,0	207							
	- мука пшеничная	33	33					0,085			9,0	43	8	0,6
	- молоко	20,1	20,1					0,008	0,26	0,004	24	18	2,8	0,012
	- сахар	3	3								0,054			0,008
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,009	0,55	0,69	0,01	0,004
	- яйца	1/10	1/10					0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077

	- дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- мука на подпыл	2	2					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- ванилин	0,05	0,05											
	Фарш творожный:		40											
	- творог	20	20					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	- яйца	1/10	1,6					0,001		0,004	0,9	3,0	0,19	0,039
	- сахар	2	2								0,04			0,006
	Йогурт	180	180	9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	Ужин													
	Салат из моркови с изюмом (100)			2,7	3,8	9,4	83							
	- морковь	70	63					0,04	3,65		37,2	40,1	27,7	0,049
	- изюм	7,1	7,0					0,01			5,6	9,03	2,9	0,22
	- соус салатный	13	13											
294	Жаркое по-домашнему (300)			22,2	27,6	29,1	438,0							
	- говядина	100	89					0,112			16,74	349,7	40,92	5,02
	Масса мяса отварного		114											
	- картофель	190	175					0,27	45,6		22,8	125,4	52,4	2,05
	- лук репчатый	20	15					0,015	0,3		9,3	17,4	4,2	0,24
	- масло сливочное	5	5					0,002		0,06	3,6	4,5	0,075	0,03
	- томат пюре	10	10					0,007	3,9		3,0	10,5		0,3
	- соль	3	3								11,04		0,66	0,087
	Сок персиковый (200)			0,6		34,0	132	0,04	12,0		10,0		8,0	1,8
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			34,2	32,9	111,2	862	0,746	65,45	0,06	152,4	790,6	202,9	14,21
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			142,8	120,2	443,3	3483	4,13	338,7	0,42	1517,9	2975	799,7	47,15

ДЕНЬ 5 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
251	Лапшевник с творогом (200)			17,2	15,4	35,0	364							
	- вермишель	66	66					0,08			9,12	41,76	7,68	0,77
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	- творог	68	66					0,026	0,33	0,066	99,0	142,6	15,18	0,33
	- яйца	1/4	8					0,0056		0,02	4,4	15,36	0,96	0,2
	- сахар	5	5								0,12			0,018
	- сухари	4	4					0,018			2,12	10,84	3,2	0,27
	с маслом сливочным	8	8					0,0008		0,032	1,92	2,4	0,04	0,016
	- сыр твёрдый	30	30	6,24	6,36		84,0	0,0048	0,67	0,087	249,6	130,6	13,4	0,26
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
433	Напиток кофейный на молоке (200)			2,8	3,2	14,8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06

	- сметана	6	6											
	- специи	2	2											
272	Рыба (хека) припущенная (80)			19,2	2,6	0,48	100,8							
	- филе хека	100	80					0,175	4,7	0,014	43,9	351,4	51,2	1,02
	- лук репчатый	3	2,4					0,0012	0,24		0,14	1,39	0,34	0,019
	- петрушка	3,6	3,6					0,0024	1,26		2,05	2,63	0,79	0,025
	- соль	0,6	0,6								2,21		0,12	0,017
362	Пюре картофельное (200)			7,6	9,0	19,2	186							
	- картофель	190	166					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	- молоко	40	40					0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,018
	- масло сливочное	5	5							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,023
419	Кисель из сухофруктов (200)			1,6	0,2	40,0	166							
	- сухофрукты	20	20					0,028	1,12		44,8	40,88	29,4	0,89
	- крахмал	6	6								2,4	4,62		
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	Хлеб ржаной	120		9,15	1,8	61,35	309	0,25			43,5	195	63	5,4
	Итого:			46,9	26,95	172,5	1129,3	1,02	77,8	0,181	290,8	1031	277,8	13,68
Полдник														
	Пряники	37	37	2,4	1,4	38,85	175	0,04			4,5	20,5		0,3
	Простокваша (200)	180		5,8	6,4	8,2	118	0,08	1,6		240	196	30	0,2
Ужин														
45 Р.З.	Салат из капусты с растительным маслом			1,5	10,1	7,6	127							
	- капуста	100	90					0,03	56,2		60,0	38,7	20,0	0,75
	- морковь свежая	10	8					0,007	0,5		5,1	5,3	3,8	0,07
	- лук зеленый	10	8					0,002	3,0		10,0	2,6	1,8	0,08

	- масло растительное	8	8											
	- кислота лимонная (2% р-р)	6,0	6,0											
352	Котлеты рубленые из птицы (100/5)			12,0	12,9	13,2	223,0							
	- куры	150	100					0,05		0,05	13,56	142,5	15,75	1,35
	- хлеб пшеничный	18,0	18,0					0,02			4,68	14,9	6,3	0,79
	- молоко	26,0	26,0					0,007		0,003	31,4	23,6	2,52	0,015
	- лук репчатый	12,0	12,0					0,05	1,0		3,1	1,4	5,8	0,08
	- масло сливочное	2,0	2,0							0,007	0,44	0,38	0,06	0,004
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,02
	- яйцо	1/10	1/10					0,023			3,7	12,4	5,0	0,6
	Масло сливочное	5	5					0,01		0,001	1,1	0,9	0,15	
353	Греча рассыпчатая (200)			11,2	10,2	54	352							
	- греча	70	70					0,3			14,04	209,2	140,4	4,7
	- вода	150,2	150,2								6,75	1,5		
	- соль	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	- масло сливочное	8	8							0,03	2,2	1,9	0,3	
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	21,0							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			33,6	36,47	123,5	953	0,751	60,9	0,091	217,8	714,4	280,5	15,17
ИТОГО ЗА СУТКИ:				128,7	107,9	499,1	3525,5	2,44	250,9	0,595	1406,2	2798	811,3	37,96

* 125,5

ДЕНЬ 6 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом (300/9)			6,45	9,0	41,55	279							
	- крупа рисовая	70						0,05			5,83	99,9	33,3	0,66
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	300	300					0,098	3,2	0,05	296,3	222,2	34,5	0,15
	- сахарный песок	10									0,18			0,027
	- масло сливочное	9								0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Какао с молоком (200)			4,0	4,0	16,0	116							
	- какао	3	3					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	Итого:			19,2	22,75	96,3	678,8	0,478	4,2	0,138	461,1	689,2	152,8	6,11
Завтрак 2														

	Компот из кураги (200)			0,4	0,2	21,4	90							
	- курага	20	50					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Киви	200		0,35	0,1	4,55	21,5	0,01	15		11,0	14	4,5	0,4
	Обед													
22	Салат из свёклы с черносливом и орехами (100)			5,4	14,1	12,3	197							
	- свекла	70	60					0,012	6,0		22,2	25,8	13,2	0,84
	- чернослив	12	9					0,002	0,27		7,2	7,47	9,18	0,27
	- орехи	24	11					0,03	0,15		18,7	32,9	18,9	0,33
	- чеснок свежий	3	2					0,002	0,2		1,2	2,0	0,6	0,03
	Соус салатный	18	18											
114	Суп картофельный с крупой (400)			4,4	3,6	32,8	180							
	- картофель	100	80					0,15	24		12	69,6	27,6	1,08
	- крупа перловая	16	16					0,018			6,09	51,68	6,4	0,29
	- морковь	15	12					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,96	9,32		0,12
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	4	4					0,0004		0,016	0,96	0,12	0,02	0,008
	- специи	2	2					0,026			13,98	92,29	2,79	
	- соль	0,4	0,4								1,46		0,088	0,012
285	Шницель рыбный (100)			17,2	7,92	11,5	187,2							
	- филе минтая	110	95					0,11	1,8	0,01	40,8	244,8	56,1	0,8
	- лук репчатый	20	15					0,01	2,0		6,8	11,6	2,8	0,15
	- петрушка	4,8	3,6					0,003	1,26		2,05	2,63	0,79	0,02
	- яйца	1/8	4,8					0,003		0,012	2,64	9,22	0,58	0,12

	- молоко или вода	9,6	9,6					0,003	0,12	0,002	11,52	8,64	1,34	0,005
	- соль	0,6	0,6								2,19		0,132	0,018
	- сухари	14,4	14,4					0,04			7,63	39,02	11,52	0,99
	Масло сливочное	6	6					0,0013		0,053	3,21	0,96	0,066	0,026
171	Овощи тушеные (180)			4,0	7,4	31,0	206							
	- картофель	150	120					0,17	28,0		14,0	81,2	32,3	1,26
	- морковь	20	15					0,12	1,0		10,2	11	7,6	0,14
	- петрушка	8,8	6,0					0,002	7,2		11,76	4,56	4,08	
	- горошек консервированный	22,8	16,0					0,017	1,6		3,2	9,92	3,36	0,09
	- лук репчатый	15	12					0,008	1,6		4,96	9,28		0,13
	- масло сливочное	6,0	6,0					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	Соус томатный		20											
	- масло сливочное	1,0	1,0					0,0001		0,004	0,24	0,3	0,005	0,002
	- мука	0,5	0,5								0,09	0,43	0,08	0,006
	- морковь	1,1	1,0					0,0006	0,05		0,51	0,55	0,38	
	- лук репчатый	1						0,0005	0,09		0,31	0,58		
	- петрушка	0,8						0,0003	1,1		0,56	0,6	0,54	
	- томат пюре	10,0	10,0					0,15	4,5		2,0	6,8	5,0	0,23
	- соль	0,3	0,3								1,1		0,066	0,009
	Сок персиковый (200)			0,6		34,0	132	0,04	12,0		10,0	1,8	8,0	0,6
	Хлеб ржаной	120		9,15	1,8	61,35	309	0,25			43,5	195	63	5,4
	Итого:			45,1	35,57	202,3	1,316	1,21	90,72	0,044	218,8	653,2	229,2	12,64

Полдник

	Булка сдобная (45)			10,7	4,6	38,6	237							
	- мука	30	30					0,083			8,89	42,48	7,9	0,59
	- сахар	3	3								0,068			0,01
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003

	- дрожжи	1	1					0,009			04	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- яйцо	1/10												
	- ванилин	0,05	0,05											
412	Йогурт 1,5%	180		9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	Ужин													
72 Р.1.	Винегрет овощной с растительным маслом (80)			2,6	16,3	11,4	203							
	-картофель	29	21,1					0,025	4,22		2,1	12,2	4,8	0,19
	- свекла	35	27					0,003	1,5		5,5	6,4	6,4	0,21
	- морковь	13	10					0,0006	0,5		5,1	5,5	3,8	0,11
	- огурцы консервированные	19	15					0,03	0,7		3,7	3,0	1,5	0,09
	- горошек зеленый	18,4	12					0,008	1,2		2,4	1,44	2,4	0,09
	- лук репчатый	10	8					0,056	1,2		3,7	6,96	1,68	0,09
	- лук зеленый	15,2	12					0,024	3,6		12,0	3,12	2,16	0,12
	- масло растительное	11,4	11,4											
	- соль	2,0	2,0								0,72		0,04	0,005
332	Запеканка картофельная с печенью (180)			18,5	10,8	16,2	284							
	- печень	135	130					0,26	29,04	7,22	7,92	276,3	15,84	6,07
	Масса печени отварной		56											
	- картофель	190	150					0,2	37,0		17,0	98,6	39,1	1,53
	Масса картофеля отварного		160											
	- лук репчатый	20	15					0,01	2,0		6,2	11,6	2,8	0,15
	- масло сливочное	3	3					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	- сухари панировочные	6	6					0,018			3,18	16,26	4,8	0,41
	- соль	2	2								7,36		0,44	0,058

	Масло сливочное	3	3					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	Итого:			29,48	25,4	74,02	697,4	1,092	79,86	7,268	124,1	910,6	160,8	15,75
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			102,5	85,0	433,6	2887,2	2,786	209,6	7,54	1231	2863	685,5	38,57

* 104,8

ДЕНЬ 7 (12-18 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
267	Запеканка творожная (180)			27,0	19,9	29,3	416,9							
	- яйца куриные	¼	1/4					0,005		0,018	3,96	13,82	0,86	0,18
	- сахар-песок	10	10								0,18			0,027
	- творог 9%	140	140					0,061	0,77	0,077	253,8	334,8	35,6	0,6
	- сухари панировочные	5,4	5,4					0,024			2,86	14,63	4,32	0,36
	- манка	4	4					0,017			2,27	10,84	2,02	0,15
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,65		0,09	0,013
	Соус из сухофруктов:													
	- курага	2,25	2,25					0,0025	0,09		4,01	3,65	2,52	0,072
	- сахар	1,13	1,13								0,022			
	- крахмал	0,9	0,9								0,36	0,69		
	сыр твёрдый	30	30	6,24	6,36		84,0							

	масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Напиток кофейный на молоке			2,8	3,2	14,8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			
	Итого:			44,79	39,21	92,88	884,7	0,359	1,86	0,167	305,2	722,2	142,7	5,87
	Завтрак 2													
	Компот из изюма		200	5,6	7,0	9,4	123,0	0,3	24	0,2		242,0	182,0	28,0
	- сахар	10	10											
	-изюм	20	20											
	Груша	200		0,54	0,4	12,83	56,7	0,014	6,75		25,65	21,6	16,2	3,1
	Обед													
61	Салат из капусты белокочанной и свеклы (90)			1,36	5,4	5,5	76,8							
	- капуста белокочанная	80	65					0,024	38,5		41,04	31,3	13,7	0,56
	- свекла отварная	34	27					0,0056	2,0		7,36	8,56	4,4	0,27
	- масло растительное	5,6	5,6											
	- к-та лимонная (2% раствор)	4,8	4,8											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,12		0,04	0,005
117	Суп картофельный с рыбой (250/50)			8,0	3,0	18,75	135							
	- картофель	100	85					0,14	23,9		11,9	69,6	27,5	1,07
	- морковь	10	8					0,007	0,59		6,09	6,58	4,55	0,08
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,19		3,7	6,94	1,67	0,09
	- чеснок	2	2											
	- томат-пюре	4	4					0,4	1,35		0,6	2,04	1,5	0,07

	- масло растительное	5	5											
	- специи	2	2											
	- соль	0,3	0,3							1,11		0,06	0,008	
	Рыба			7,05	0,6	4,4	51							
	- филе минтая	80	56					0,051	0,84		18,8	112,8	16,45	0,29
352	Пудинг из вермишели с печенью (100)			12,0	16,0	13,3	252							
	- печень	135	110					0,05		0,05	13,56	142,5	15,75	0,97
	- молоко или вода	24	24					0,007		0,003	31,4		23,6	2,52
	- вермишель	56	56					0,05	1,0		3,1	1,4	5,8	0,08
	- масло сливочное	4	4							0,007	0,44	0,38	0,06	0,08
	- яйцо	¼	1/4											
	- соль	0,8	0,8								2,8		0,16	
	Масло сливочное	5	5					0,01		0,001	1,1	0,9	0,15	0,018
	Сок персиковый (200)			0,6		34,0	132	0,04	12,0		10,0		8,80	1,8
	Хлеб ржаной	120	120	6,1	1,2	40,9	206	0,16			29	130	42	3,6
	Итого:			38,11	34,2	123,4	966,8	0,738	173,4	0,11	308,14	695,3	214,5	15,18
Полдник														
476	Плюшка с маком (145)			5,5	2,3	57,0	271							
	- мука	30	30					0,083			8,89	42,28	7,9	0,59
	- сахар песок	3	3								0,068			0,01
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003
	- дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- яйцо	1/10	1/10					0,01	0,17		4,08	3,74	2,04	0,57
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03

	- мак	2	2											
	Кефир (200)	180	180	5,8	6,4	8,0	112	0,02	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Ужин													
36	Салат из кальмаров (100)			1,2	12,5	9,5	104							
	- кальмары	56	40					0,045	9,1		28,1	52,78	12,74	0,72
	- перец свежий	19,2	12											
	- лук	10	8											
	- соус	12	12											
329	Курица отварная (100)			20,8	13,6	39,6	370							
	- курица	150	100					0,038			5,83	121,8	14,26	1,75
370	Капуста тушеная с яблоками		180	3,0	8,0	7,4	114							
	- капуста	170	155					0,056	85,05		90,72	58,6	30,2	1,13
	- яблоки	57,2	40,0					0,011	5,94		5,76	3,96	3,24	0,79
	- масло сливочное	5	5					0,001		0,043	2,59	3,24	0,05	0,022
	- соль	0,5	0,5								1,66		0,09	0,012
	Чай с сахаром и лимоном (200)			0,2	0,06	10,0	42,0							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,9
	- сахар	10	10									0,2		
	- лимон	8	7					0,0028	2,8		2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			33,25	31,81	115,6	1050	0,919	9,7	0,085	156,5	556,8	128,5	13,13
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			158,2	132,1	476,0	3948	2,89	242,8	0,646	1592,3	2735	710,1	43,85

* 121,4

ДЕНЬ 8 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом (300/9)			6,45	9,0	41,55	279,0							
	- крупа гречневая	70	70					0,3	-	-	15,0	223,5	150,0	5,0
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	300	300					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахарный песок	10	10								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9							0,3	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,7		0,15	0,021
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
433	Напиток кофейный на молоке (200)			2,8	3,2	14,8	100							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06

	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	Итого:			18,0	21,95	95,13	662,8	0,681	4,12	0,136	480,5	777,9	276,5	9,72
	Завтрак 2													
	Сок абрикосовый (200)		200	1,4		13,8	62	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Банан	200		1,4	0,10	22,2	94,8	0,04	10,6		8,4	29,9	16,0	4,0
	Обед													
62	Салат из капусты белокачанной и свеклы (100)			1,7	6,8	6,9	96							
	- капуста белокачанная	80	70					0,03	48,1		51,3	39,1	17,1	0,6
	- свекла отварная	34	25					0,0075	2,5		9,2	10,7	5,5	0,3
	- масло растительное	5,6	5,6											
	- к-та лимонная (2% раствор)	6	6											
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,9		0,05	0,007
99	Щи по-уральски (400)			4,0	7,2	13,2	132							
	- крупа перловая	8	8					0,0035			0,04	25,8	8,2	0,14
	- томат пюре	10	10					0,01	5,2		4,0	14		0,4
	- капуста квашенная	114,4	114,4					0,02	19		48	31	16	0,6
	- морковь	15	12					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,11
	- петрушка	5,2	5,2					0,002	6,0		9,8	3,8	3,4	0,076
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,96	9,32		0,12
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	6	6							0,31	1,6	1,52	0,24	0,016
	- специи	2	2											
	- соль	0,4	0,4											
	- сметана	6	6					0,0024	1,26		2,05	2,63	0,79	0,025
305	Котлеты натуральные рубленные (120)			22,6	27,6	3,6	345,6							

	- говядина	130	100					0,09			12,3	256,9	30,0	3,6
	- яйцо	1/10	1/10											
	- лук репчатый	10	8					0,006			3,72	6,9	1,6	0,09
	- масло сливочное	4	4						0,03	0,7	1,14	0,02	0,01	
	- соль йодированная	0,6	0,6							2,2		0,12	0,016	
	- вода	4,8	4,8											
160	Картофель отварной (180)			4,2	6,6	33,8	212							
	- картофель	190	170					0,2	41,2		20,6	119,4	47,3	1,8
	- масло сливочное	5	5					0,0008		0,032	1,92	2,4	0,04	0,016
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,9		0,18	0,023
412	Компот из свежих яблок (200)			0,4	0,3	17,8	74							
	- яблоки	67	50					0,005	5,6		4,8	3,3	2,7	0,65
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	- вода	160	160								7,2		1,6	
	Хлеб ржаной	120		9,15	1,8	61,35	309	0,25			43,5	195	63	5,4
	Итого:			46,4	51,1	156	1273	1,49	136,4	0,372	274	923,9	214,8	16,4
Полдник														
510	Пряники в индивидуальной упаковке		37	2,4	1,4	38,85	175	0,04			4,5	20,5		0,3
	Снежок	180	180	5,6	6,4	7,6	114	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
Ужин														
44	Салат картофельный (80)			1,36	8,24	10,48	121,6							
	- картофель отварной	90	80					0,072	12,16		6,08	33,44	14,0	0,54
	- лук зелёный или репчатый	10	8					0,007	1,2		6,12	6,96	1,68	0,096
	- масло растительное	8	8											
	- соль поваренная	0,2	0,2								0,73		0,04	0,006
	Сосиски отварные		75	12,0	20,0	-	250				17,5	79,5	10,0	1,8

201	Запеканка творожно-морковная (180)			17,46	20,16	29,52	369							
	- морковь	135	108					0,065	5,4		55,1	59,4	41,04	0,76
	- молоко	27	27					0,011	0,35	0,005	32,4	24,3	3,78	0,016
	- крупа манная	9	9					0,013		0,018	7,65	1,62	0,09	
	- яйца куриные	18	18					0,013		0,045	9,8	34,56	2,16	0,4
	- сахар песок	10	10								0,2			0,027
	- творог 9%	68,4	67,5					0,027	0,33	0,067	101,2	145,9	15,52	0,337
	- сухари панировочные	5,4	5,4					0,016			2,86	14,63	4,32	0,37
	- масло сливочное	6	6					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
412	Компот из кураги (200)			0,4	0,2	21,4	90							
	- курага	20	50					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			42,2	54,4	106	1111	0,551	23,76	0,373	394,9	803,9	225	10,48
ИТОГО ЗА СУТКИ:				118,5	135,4	450,0	3544	2,96	262,8	0,921	1474,6	2813,9	814,2	44,0
* 131,4														

ДЕНЬ 9 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
221	Каша манная жидкая на молоке с маслом (300/9)			12,0	16,8	42,9	372,0							
	- крупа манная	46,2	46,2					0,06			9,0	38,4	8,1	2,04
	- молоко 3,2% жирности	300	300					0,1	3,43	0,05	316,8	273,6	36,96	0,16
	- сахарный песок	10	10								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9					0,06		0,036	1,98	1,71	0,27	0,018
	Яйцо вареное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	Сыр	30	30	6,24	6,36		84,0	0,0048	0,67	0,087	249,6	130,6	13,4	0,26
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	21,0							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4

	Ряженка (200)	180	180	5,8	6,4	8,2	118	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
	Итого:			4,25	4,95	78,2	367,5	0,15	102		76,0	68,5	35,5	2,5
	Ужин													
38	Салат из помидоров и огурцов свежих (100)			1,0	12,7	2,7	129							
	- помидоры свежие	52,9	45					0,027	11,2		6,3	11,7	9,0	0,72
	- огурцы свежие	30	24					0,009	2,4		5,52	10,08	3,36	0,14
	- лук репчатый	10	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4	0,08
	- масло растительное	10	10											
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
296	Говядина тушеная с черносливом			19,5	5,8	11,9	180							
	- говядина	144	120					0,6			10,0	210,5	24,6	3,0
	- лук репчатый	10	8					0,005	1,1		3,4	6,3	1,5	0,07
	- томат пюре	5	5					0,003	1,8		1,4	4,9		0,11
	- чернослив	10	10					0,004	0,6		17,6	18,2	22,4	0,6
	- масло сливочное	3,2	3,2							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	- соль	1	1								3,6		0,2	0,028
170	Капуста тушеная (200)			3,6	6,6	9,0	144,0							
	- капуста свежая	170	155					0,06	90,0		96,0	64,0	32,0	1,2
	- масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	- морковь	20	15					0,01	1,0		10,2	10,6	7,6	0,14
	- петрушка	7,0	5,0					0,002	1,75		12,25	4,1	4,25	0,035
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,96	9,28	2,24	0,13
	- томат пюре	5	5					0,005	2,6		2,0	7,0	3,0	
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,1	0,014
	- вода	60,0	60,0								2,7	0,002	0,6	
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	21,0							

	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			33,03	26,65	72,3	704	0,43	114,4	0,054	241,8	629,3	194,3	13,04
ИТОГО ЗА СУТКИ:				132,7	103,3	399,5	3210	2,18	326	0,583	1482	2731	730,7	44,37
* 163														

ДЕНЬ 10 (12-17 лет)

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
269	Суфле творожное паровое со сметанным соусом (200/25)			29,0	20,8	29,0	420							
	- творог 9%	152	152					0,05	0,71	0,07	233,2	312,8	32,7	0,71
	- манка	4	4					0,03			3,36	16,1	6,16	0,17
	- молоко 3,2% жирности	40	40					0,012	0,4	0,008	48,4	36,4	5,6	0,024
	- яйца	1/4	20					0,014		0,07	11,0	43,0	2,4	0,5
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,3	0,014
	- масло сливочное	4,0	4,0							0,015	0,88	0,76	0,12	0,008
	Соус сметанный (рецепт 387)	25	25					0,009	0,08	0,042	22,02	38,5	2,2	0,015
	Какао с молоком (200)			4,0	4,0	16,0	116							
	- какао	3	3					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74

	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			48,15	45,65	84,53	913,3	0,515	2,19	0,263	494	901,9	145,3	7,54
	Завтрак 2													
	Сок яблочный	200	200	1,0		18,2	76,0	0,02	4,0		14	14	8	0,6
	Апельсин	200	160	1,1	0,2	10,5	52,2	0,05	90		51	34,5	19,5	0,45
	Обед													
51	Салат из моркови с яблоками		100	3,0	1,0	16,6	88							
	- морковь свежая	70	65					0,04	3,45		35,19	37,9	26,2	0,48
	- яблоки свежие	23	20					0,06	3,2		3,2	2,2	1,2	0,44
	- йогурт	10	10					0,003	0,06		12,4	9,5	1,5	0,01
99	Щи с картофелем (300)			4,0	7,2	18,4	156							
	- капуста белокочанная	100	80					0,024	36,0		38,4	24,8	12,8	0,48
	- картофель	50	40					0,057	9,6		4,8	27,84	11,04	0,43
	- морковь	20	16					0,012	1,0		10,2	11,2	7,2	0,14
	- петрушка	5,2	4					0,004	1,4		2,2	2,9	0,8	0,02
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	5	5					0,008		0,032	9,92	3,2	0,04	0,018
	- специи	2	2											
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,46		0,09	0,012
	- сметана 10%	6	6					0,002	0,04	0,004	7,2	4,9	0,8	0,004
289	Мясо отварное (70)			29,3	17,4		267,6							
	- говядина	160	130					0,23			17,4	386,4	52,2	2,7

	- морковь	6	4,8					0,0024	0,48		1,48	2,64	1,92	0,036
	- лук	6	4,8					0,0024	0,24		2,45	2,64	1,82	0,034
	- петрушка	4,8	3,6					0,0012	4,32		7,06	2,74	2,45	0,025
	- соль	1,2	1,2								4,32		0,72	0,035
171	Овощи тушеные (180)			4,0	7,4	31,0	206							
	- картофель	160	140					0,17	28,0		14,0	81,2	32,2	1,26
	- морковь	20	15					0,12	1,0		10,2	11	7,6	0,14
	- петрушка	8,8	6,0					0,002	7,2		11,76	4,56	4,08	
	- горошек консервированный	22,8	16,0					0,017	1,6		3,2	9,92	3,36	0,09
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,96	9,28		0,13
	- масло сливочное	6,0	6,0					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
419	Кисель из сухофруктов (200)			1,6	0,2	40,0	166							
	- сухофрукты	20	20					0,028	1,12		44,8	40,88	29,4	0,89
	- крахмал	6	6								2,4	4,62		
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	Хлеб ржаной	120		9,15	1,8	61,35	309	0,25			43,5	195	63	5,4
	Итого:			55,4	35,75	186,7	1297	1,17	101,5	0,06	332,1	1004	295,1	15,82

Полдник

	Ряженка	180	180	6	12	8,2	168	0,04	0,6	0,08	2,48	184	28	0,2
	Апельсин	200	160	1,1	0,2	10,5	52,2	0,05	90		51	34,5	19,5	0,45
	Ужин													
76	Икра кабачковая (80)			1,2	5,3	6,2	77							
271	Рыба отварная (100)			12,88	0,64	0,48	59,2							
	- филе минтая	100	80					0,134	2,19	0,012	48,8	292,8	67,1	0,98
	- морковь	4	3					0,002	0,15		1,53	1,65	1,14	0,02
	- лук репчатый	4	3					0,0015	0,3		0,93	1,74	0,42	0,024
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014

377	Соус красный		50	1,0	1,1	3,0	26							
	- масло сливочное	1,5	1,5					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,007	0,003
	- мука пшеничная	1,5	1,5					0,0004			0,45	2,15	0,4	0,03
	- томат пюре	10	10					0,0002	1,3		1,0	3,5		0,1
	- морковь	5	4					0,0006	0,16		2,04	2,2	1,52	0,03
	- петрушка	1,35	1,35					0,0008	0,35		0,01	0,73	0,22	0,007
362	Пюре картофельное (200)			7,6	9,0	19,2	186							
	- картофель	190	166					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	- молоко	40	40					0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,06
	- масло сливочное	5	5							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,023
	Яйцо вареное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,028	0,07	0,1	22	76,1	4,8	1,0
	Чай с сахаром (200)			0,2	0,06	10,0	21,0							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			
	Хлеб витамин. пшеничный	100		8,7	1,5	38,7	209	0,25			33	234	66	4,4
	Итого:			44,3	29,1	78,28	756,2	0,548	62,85	0,262	201,9	773,8	188,6	11,52
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			164,2	124,4	451,2	3569,1	2,52	295	0,676	1169,7	3000,2	708,6	37,48

* 147