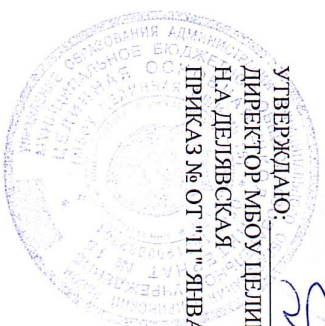


УТВЕРЖДАЮ: _____
ДИРЕКТОР МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15
Н.А. ДЕЛЯВСКАЯ
ПРИКАЗ № ОТ "11" ЯНВАРЯ 2021Г



**14-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
(12-18 ЛЕТ)**

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Для организации питания в МБОУ Целинной ОШИ № 15 разработано примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для возраста 12-18 лет. Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации двухразового питания в фиксированные отрезки времени. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения, составлено примерное меню на период 14 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладак, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке примерного меню учитываются продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся. Примерное меню разработано для организации двухразового питания обучающихся. В примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтению отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В примерном меню отсутствует повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В примерном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 205- 25 %, обед – 30%- 35 %. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. В суточном рационе питания имеется оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов (1:1:4). Ежедневно в рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включены 1 раз. в 2-3 дня. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из свежей капусты, моркови, свеклы и т.п. Примерное 14-дневное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в примерном меню ведется от начала учебного периода. Меню составлено на основе сборника технологических

ДЕНЬ 1: ПОНЕДЕЛЬНИК
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№П.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша рисовая вязкая	250	9,7	12	54,4	296	173/196
Блины с маслом	100	5,4	7,6	33,4	226	231/254
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	272/299
Всего за завтрак		18,3	22,4	106,3	631	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Винегрет овощной с фасолью	100	4,32	17,9	15,03	95,2	43/51
Суп картофельный с лапшой	250	2,8	2,75	17,8	110	60/73
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	25,3	241	202/169
Сарделька отварная	100	7,1	7	0,86	234	119/135
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п.
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п.
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	2,5	101	27/303
Всего за обед		21,22	32,45	76,29	949,1	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (банан)	200	1,13	0,38	14,25	179,3	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п.
Всего за полдник		3,92	3,62	39,65	271,3	

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Яйцо	1шт	5,1	0,6	22,7	104	г.п.
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25,00	151	129/151
Гуляш из отварной говядины	100	22,5	19,9	7,00	323	93/107
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	269/296
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	г.п.
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п.
Всего за ужин		28,7	21,73	57,40	818,4	

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п.
Печенье сахарное	40	2,9	3,8	166,8	166,8	г.п.
Всего за 2 завтрак		8,7	8,8	174,8	266,8	
Всего в день		80,84	89	454,44	2936,6	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Сырники из творога	150/10	28,4	17,6	24,4	374	125/238
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	11,2	94	272/29
Бульброд с сыром	50/20	7,6	4,3	17,2	167	3/11
Всего за завтрак		38,9	24,7	52,8	635	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	39/47
Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,6	8,3	110	65/78
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25	151	129/151
Гуляш из отварной говядины	100	22,5	19,9	7	323	93/107
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	0,8	101	276/305
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	2,5	93,5	Г.п
Хлеб ржаной	20	1,15	0,15	7,4	37,2	Г.п
Всего за обед		14,45	20,75	50,8	952,7	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	Г.п
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	Г.п
Вафли	35	0,7	3,78	0,63	81	
Всего за полдник		4,4	4,34	28,27	281	

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	26/34
Каша перловая рассыпчатая	200	6,08	3,44	30,4	240	166/189
Котлета мясная	100	18	14,6	14,5	262,5	99/113
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269/296
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.п
Всего за ужин		33,68	25,14	106,75	830,4	

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кефир	200	5,8	5	8	100	Г.п.
Печенье сахарное	40	2,9	0,7	16,8	166,8	Г.п
Всего за 2 завтрака		8,7	5,7	174,8	266,8	
Всего в день		100,13	80,63	413,42	2965,9	

ДЕНЬ 3: СРЕДА
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№г.к
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша манная молочная жидкая	250/7	10,2	12,8	42,3	325	182/205
Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	19,6	120	275/302
Бутерброд сповидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	4/12.
Всего за завтрак		16,1	23,7	98,8	667	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№г.к
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	20/28
Рассольник Ленинградский	250/10	18,16	5,3	15,4	120	56/69
Рыба припущенная(минтай)	100	3	14,5	2,16	259,2	77/91
Соус белый основной	25	4,7	4,35	0,95	61,5	227/250
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	131/153
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Хлеб пшеничный	40	0	0	20	76	291/318
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		37,36	35,85	107,96	929,6	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№г.к
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (Яблоко)	180	0,3	0,3	6,75	33,3	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п
Приник	30	1,8	1,44	5,76	110,4	г.п.
Всего за полдник		3,1	1,74	37,91	235,7	

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№г.к
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	18/26
Плов с мясом птицы	200	21	27	44,2	522	123/145
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Хлеб пшеничный	40	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Всего за ужин		27,8	31,23	101,45	791,9	

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№г.к
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисель молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п.
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	252/276
Всего за 2 завтрак		11,6	8,6	27,4	236	
Всего в день		95,96	101,12	373,52	2860,2	

ДЕНЬ 4: ЧЕТВЕРТ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша пшеница молочная жидкая	250	7,3	11	44	312	185/208
Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	264	274/301
Какао с молоком	50/20	4	16,7	23,8	664	1/9.
Бутерброд с маслом		14,6	30,2	81,5		
Всего за завтрак						
ОБЕД		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
Салат "Пестрый"	100	1	4,5	10,8	88	33/41
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2,6	2,5	18,8	523	63/72
Рагу овощное с мясом	250	21,4	28,4	23,5	93,5	115/131
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	74,4	Г.п
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	101	276/303
Хлеб ржаной	40	2,3	0,2	2,5	991,6	
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	94,55		
Всего за обед		31,1	36,4			
ПОЛДНИК		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
Фрукт свежий (груша)	200	0,3	0,23	7,35	34,13	Г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	Г.п.
Сок фруктовый	40	2,1	2,4	9,6	128	
Мармелад		3,4	2,63	42,35	254,13	
Всего за полдник						
УЖИН		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
Салат из свежих овощей с сухофруктами	100	2	6,14	22,54	153,5	44/98
Салат из свежих овощей с сухофруктами	100	12,5	15,7	11,1	245	124/146
Фрикадельки из кур	100	14	8,7	57,9	214,2	165/188
Каша рассыпчатая из греч. крупы	200	14	0,5	24,15	93,5	Г.п
Каша пшеничная	40	3,5	0,03	9,9	35	268/295
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	125,59	741,2	
Всего за ужин		32,1	31,07			
2 ЗАВТРАК		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	268/295
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	Г.п
Баранка	50	1,99	2,7	26,8	149	
Всего за 2 завтрака		7,89	7,73	44,7	284	
Всего в день		89,09	108,03	388,69	2934,93	

ДЕНЬ 5: ПЯТНИЦА
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ПОЛ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТЕ

ЗАБТРАК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Г.К
			БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
	Омлет натуральный со сливками	150/10	11,3	19,5	2,3	238	209/232
	Чай с молоком	200	1,6	1,8	7,2	69	269/296
	Бутерброд с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	50,4	349	4/12.
	Всего за завтрак	17	33,9	33,9	59,9	656	

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Г.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Сельд с луком	45	4,7	11,1	1,5	124	49/57
Суп картофельный с клецками	250	2	3	12	93,3	62/75
Запеканка картофельная с мясом	200	19,6	7,4	30,2	433,3	112/127
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	Г.П
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.П
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед	32,4	23,3	23,3	104,2	932	

ПОЛДНИК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Г.К
			БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
	Фрукт свежий (банан)	1,13	0,38	14,25	179,3	Г.П.	
	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	Г.П
	Всего за полдник	2,13	0,38	39,65	271,3		

УЖИН	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Г.К
			БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	40/48
	Сарделька отварная	100	7,1	7	0,86	234	119/137
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.П
	Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	Г.П
	Макаронны отварные	180	6,6	5	40	235	202/225
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
	Всего за ужин	18,9	15,83	83,76	764,4		

2 ЗАБТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	Г.П
Вафли	60	1,2	6,4	1	162	Г.П
Всего за 2 ужина	7	7	11,4	9	262	
Всего в день	77,43	84,81	296,51	2885,7		

ДЕНЬ 6: СУББОТА
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

МЕСЯЦ: ПЕРВАЯ
ВОССТАВКА КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ЛЕТ.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Запеканка из творога	150	25,5	19,8	35,08	430,8	75/89
Бульброд с сыром	30, окт	5	3	14,5	106	3/11.
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	272/299
Всего за завтрак		33,4	25,6	64,48	630,8	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ЛЕТ.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	40/48
Ци из свежей капусты с картофелем	300	2,1	7	10,1	112	52/64
Рыба отварная с соусом польским	120	23	9,5	1,7	172	76/90
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5	40	235	202/225
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	Г.П
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.П
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	278/305
Всего за обед		39,2	25,63	99,60	814,4	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ЛЕТ.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	Г.П
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	Г.П
Вафли		0,7	3,78	0,63	81	Г.П
Всего за полдник		4,4	3,62	63,4	281	

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ЛЕТ.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат из свежлы с яблоком	100	0,9	5,1	8,3	82	27/35
Тфтели из говядины	100	14,2	22,8	22,9	338,3	105/119
Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	131/153
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	Г.П
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269/296
Всего за ужин		24,9	38,3	97,65	797,8	

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	ЛЕТ.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	Г.П
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	278/305
Печенье	60	3,6	10,2	41,6	134	Г.П
Всего за 2 завтрак		9,5	15,2	49,6	269	
Всего в день		111,4	108,35	374,73	2793	

ДЕНЬ 7: ВОСКРЕСЕНЬЕ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т. К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	13,25	148,3	75/89	
Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	272/299	
Йогурт вареное	40/1шт	5,08	4,6	0,28	63	г.п	
Бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	6,7	9,6	13,2	328	4/12.	
Всего за завтрак	20,18	22,2	41,63	633,3			

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	21/29	
Свекольник	250	2	5,1	14,8	113,3	55/68	
Каша рассыпчатая из гречн. крупы	200	14	8,7	57,9	214,2	165/188	
Печень по строгановски	120/50	23,5	19,8	3,4	109	95/109	
Кнись	200	0	0	20	76	291/318	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,7	г.п	
Всего за обед	46,8	39	146,05	771,7			

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Фрукт свежий(яблоко)	180	0,3	0,3	6,75	33,3	г.п.	
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п.	
Печенье	40	2,9	3,8	166,8	166,8	г.п	
Всего за полдник	4,2	4,1	198,95	292,1			

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Салат Студенческий	100	3,8	10,5	6,8	137	39/47	
Фрикадельки из говядины	100	14	12,2	10,1	207	104/118	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	25,3	241	202/169	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295	
Всего за ужин	25,8	17,03	69,45	713,5			

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295	
Булочка слобная	50	3,9	4,3	26	159	260/285	
Всего за 2 завтрак	9,7	9,3	34	294			
Всего в день	106,68	91,63	490,08	2704,6			

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша рисовая вязкая	250	9,7	12	54,4	296	173/196
Блины с маслом	100	5,4	7,6	33,4	226	231/254
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	272/299
Всего за завтрак		18,3	22,4	106,3	631	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Винегрет овощной с фасолью	100	4,32	17,9	15,03	95,2	43/51
Суп картофельный с лапшой	250	2,8	2,75	17,8	110	60/73
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	25,3	241	202/169
Сарделька отварная	100	7,1	7	0,86	234	119/135
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	2,5	101	276/303
Всего за обед		21,22	32,45	76,29	949,1	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	Г.п.
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (банан)		1,13	0,38	14,25	179,3	Г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	Г.п.
Всего за полдник		3,92	3,62	39,65	271,3	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	Г.п.
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Яйцо	1шт	5,1	0,6	22,7	104	Г.п.
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25,00	151	129/151
Тушиш из отварной говядины	100	22,5	19,9	7,00	323	93/107
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	269/296
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	Г.п.
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.п.
Всего за ужин		28,7	21,73	57,40	818,4	

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	Г.п.
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	Г.п.
Печенье сахарное	40	2,9	3,8	166,8	166,8	Г.п.
Всего за 2 завтрак		8,7	8,8	174,8	266,8	
Всего в день		80,84	89	454,44	2936,6	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Сырники из творога	150/10	28,4	17,6	24,4	374	125/238
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	11,2	94	272/29
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	17,2	167	3/11
Всего за завтрак		38,9	24,7	52,8	635	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	39/47
Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,6	8,3	110	65/78
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25	151	129/151
Гуляш из отварной говядины	100	22,5	19,9	7	323	93/107
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	0,8	101	276/305
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	2,5	93,5	г.п
Хлеб ржаной	20	1,15	0,15	7,4	37,2	г.п
Всего за обед		14,45	20,75	50,8	952,7	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	г.п
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п
Вафли	35	0,7	3,78	0,63	81	
Всего за полдник		4,4	4,34	28,27	281	

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат из белокачанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	26/34
Каша перловая рассыпчатая	200	6,08	3,44	30,4	240	166/189
Котлета мясная	100	18	14,6	14,5	262,5	99/113
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269/296
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Всего за ужин		33,68	25,14	106,75	830,4	

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кефир	200	5,8	5	8	100	г.п.
Печенье сахарное	40	2,9	0,7	166,8	166,8	г.п
Всего за 2 завтрак		8,7	5,7	174,8	266,8	
Всего в день		100,13	80,63	413,42	2965,9	

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша манная молочная жидкая	250/7	10,2	12,8	42,3	325	182/205
Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	120	275/302
Бутерброд сповидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	4/12.
Всего за завтрак		16,1	23,7	98,8	667	
ОБЕД						
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	20/28
Рассольник Ленинградский	250/10	18,16	5,3	15,4	120	56/69
Рыба припущенная(минтай)	100	3	14,5	2,16	259,2	77/91
Соус белый основной	25	4,7	4,35	0,95	61,5	227/250
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	131/153
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		37,36	35,85	107,96	929,6	
ПОЛДНИК						
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (яблоко)	180	0,3	0,3	6,75	33,3	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п
Пряник	30	1,8	1,44	5,76	110,4	г.п.
Всего за полдник		3,1	1,74	37,91	235,7	
УЖИН						
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	18/26
Плов с мясом птицы	200	21	27	44,2	522	123/145
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Всего за ужин		27,8	31,23	101,45	791,9	
2 ЗАВТРАК						
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Кисель молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п.
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	252/276
Всего за 2 завтрак		11,6	8,6	27,4	236	
Всего в день		95,96	101,12	373,52	2860,2	

ДЕНЬ 11: ЧЕТВЕРГА
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ИМЕНЬЕ: ВТОРАЯ
В РАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Каша пшеница молочная жидкая	250	7,3	11	44	312	185/208	
Каша с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	274/301	
Какао с молоком	50/20	4	16,7	23,8	264	1/9.	
Бутерброд с маслом		14,6	30,2	81,5	664		
Всего за завтрак							
		ОБЕД					
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР						
Салат "Петрушка"	100	1	4,5	10,8	88	33/41	
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2,6	2,5	18,8	111,7	63/72	
Ризотто овощное с мясом	250	21,4	28,4	23,5	523	115/131	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	276/303	
Йогуртно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	2,5	101		
Всего за обед		31,1	36,4	94,55	991,6		
		ПОЛДНИК					
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР						
Фрукт свежий (груша)	200	0,3	0,23	7,35	34,13	г.п.	
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п.	
Мармелад	40	2,1	2,4	9,6	128		
Всего за полдник		3,4	2,63	42,35	254,13		
		УЖИН					
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР						
Салат из свежих овощей с сухофруктами	100	2	6,14	22,54	153,5	44/98	
Фрикадельки из кур	100	12,5	15,7	11,1	245	124/146	
Каша рассыпчатая из гречн. крупы	200	14	8,7	57,9	214,2	165/188	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295	
Всего за ужин		32,1	31,07	125,59	741,2		
		2 ЗАВТРАК					
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР						
Кисело молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	268/295	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	г.п	
Баранка	50	1,99	2,7	26,8	149		
Всего за 2 завтрак		7,89	7,73	44,7	284		
Всего в день		89,09	108,03	388,69	2934,93		

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№Г.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Омлет натуральный со сливками	150/10	11,3	19,5	2,3	238	209/232
Чай с молоком	200	1,6	1,8	7,2	69	269/296
Бульбурол с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	50,4	349	4/12.
Всего за завтрак	17	17	33,9	59,9	656	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Сельд с луком	45	4,7	11,1	1,5	124	49/57
Суп картофельный с клецками	250	2	3	12	93,3	62/75
Запеканка картофельная с мясом	200	19,6	7,4	30,2	433,3	112/127
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	Г.п
Всего за обед	32,4	23,3	104,2	932	291/318	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (банан)		1,13	0,38	14,25	179,3	Г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	Г.п
Всего за полдник	2,13	0,38	39,65	271,3		

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	40/48
Сарделька отварная	100	7,1	7	0,86	234	119/137
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.п
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	Г.п
Макароньы отварные	180	6,6	5	40	235	202/225
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Всего за ужин	18,9	15,83	83,76	764,4		

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	Г.п
Вафли	60	1,2	6,4	1	162	Г.п
Всего за 2завтрак	7	7	11,4	9	262	Г.п
Всего в день	77,43	84,81	296,51	2885,7		

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	№ Т.К
		БЕЛКИ, ГР	
		ЖИРЫ, ГР	
		УГЛЕВОДЫ, ГР	
Запеканка из творога	150	25,5	430,8
Бутерброд с сыром	30,окт	5	106
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	94
Всего за завтрак		33,4	630,8
ОБЕД			

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	40/48
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	7	10,1	112	52/64
Рыба отварная с соусом польским	120	23	9,5	1,7	172	76/90
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5	40	235	202/225
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	278/305
Всего за обед		39,2	25,63	99,60	814,4	
ПОЛДНИК						

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	Г.п
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	Г.п
Вафли		0,7	3,78	0,63	81	Г.п
Всего за полдник		4,4	3,62	63,4	281	
УЖИН						

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат из свежих овощей с яблоком	100	0,9	5,1	8,3	82	27/35
Тертель из говядины	100	14,2	22,8	22,9	338,3	105/119
Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	131/153
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	Г.п
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269/296
Всего за ужин		24,9	38,3	97,65	797,8	
2 ЗАВТРАК						

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	Г.п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	278/305
Печенье	60	3,6	10,2	41,6	134	Г.п
Всего за 2 завтрака		9,5	15,2	49,6	269	
Всего в день		111,4	108,35	374,73	2793	

