ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ТФТЛ

ТОМСКИЙ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ

634506, г. Томск, ул. Мичурина, 8

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника отдела по надзору за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Томской области

_____ Е.А. Апсалямова

«11» 06. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея _____ Ефремов.В.С.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
сезон лето
для питания учащихся лицея проживающих в интернатном отделении (на 10 дней)

День 1	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	223	Запеканка творожная с морковью со сгущённым молоком	100/40	14,58	13,82	45,8	240,12	37,74	246,12	0,94	61	0,092	1,2	366
	377	Чай с лимоном	200	0,53		5,87	15,33	12,27	23,2	2,13			2,13	41,6
														407,6
Второй завтрак	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,01	5,74	45,03	181,48	99,23	242,75	2,88	25,2	0,21	1,64	269
	6	Бутерброд с колбасой	50/20	6	6,8	29,2	24	98	144	3,2	0	0	0	202
	378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	109,3	18	120,1	0,37	24	0,05	1,58	118,6
														589,6
Обед	20	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	50	0,35	3,01	1,15	11,15	6,59	19,79	0,28		0,014	2,3	33,3
	99	Суп из овощей на м/к б-не	250	1,76	5,73	14,3	29,28	36	86,98	2	0	0,2	5,8	120,5
	260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,8	2,89	21,81	22,03	154,15	3		0,03	0,9	245
	312	Картофельное пюре	200	4,1	6,1	31,8	49,3	37	115,4	1,3	90	0,18	5	150,5
	342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	15,4	6,34	6,4	0,99	0	0,01	0,9	114,6
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,1	0	0,05	0	52,2
														879,7
Полдник	ПР	банан	200	4,5	0	70,8	24	126	84	1,8	0	0,12	30	188
	386	снежок	200	5,6	8,4	9,4	248	28	184	0,2	40	0,4	0,6	110
														298
Ужин	71	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	14	20	26	0,9		0,06	17,5	22
	295/330	Котлета рубленная из курицы с соусом сметанным	80/50	12,06	13,6	14,25	53,1	18	81,87	1,14	39,5	0,08	0,75	228
	171	каша перловая рассыпчатая с маслом	160	4,64	7,79	32,91	31,72	21,1	161,27	0,95	40	0,04		220
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,1	0	0,05	0	52,2
	389	Сок яблочный	250	1,25	0	20	17,5	10	5,2	3,5	0	0,027	4	106
														791,8
	итого			**96,61**	**91,83**	**460,64**	**1138,69**	**670,7**	**1917,83**	**29,18**	**319,7**	**1,753**	**74,3**	**2966,7**

День 2	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0	62,84
	1	Бутерброд с маслом	30,/10	2,6	8,8	14,3	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0	147
	382	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	152,9	22,2	127,8	0,54	24,2	0,05	1,6	118,6
														328,44
Второй завтрак	182	Каша молочная из пшена с маслом и сахаром	200/10/10	7,51	11,72	47	138,4	47,6	184,37	1,26	58	0,19	1,17	325
	5	Батон с повидлом	50/20	2,4	3,87	27,83	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,1	156
	376	Чай сахаром	200/15	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0	0,27	40
														521
Обед	30	Салат из редиса	100	2,51	7,38	3,86	46,47	12,72	56,88	1,14	29,6	0,017	14,76	87,9
	119	Суп гороховый	300	6,1	3,9	23,2	99	57	393	2,7	0	0,18	1,2	153,9
	291	Плов из цыпленка	250	23,18	13,41	45,56	62,45	47,41	198,5	2,73	65	0,183	8,08	395
	342	Компот из свежей вишни	200	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	2,7	116,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
														969,2
Полдник														
	442	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	19,43	140,4	31,6	132	0,76	12	0,09	0,27	125
	378	Чай сахаром и сливками	150/50/15	2,31	10,02	15	83,3	8,5	56,5	0,46	135	0,03	0,3	159
														284
Ужин	32	Салат из цветной капусты,помидоров и зелени	100	1,19	6,07	4,86	34,61	17,23	32,75	0,88	0	0,05	16,87	78,9
	284	Запеканка картофельная с отварным мясом	170	16,77	16,8	20,84	50,02	109,09	290,46	3,93	10,14	0,26	5,18	315
	350	Кисель ягодный	200	0,16	0,08	27,5	8,2	4,4	9	0,14	0	0,01	24	111,36
	338	яблоко	300	1,2	1,2	29,4	48	27	33	6,6	0	0,09	30	141
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
				98,95	**95,4**	**421,59**	**994,01**	**503,03**	**1893,69**	**29,5**	**493,94**	**1,52**	**106,5**	**862,06**
														2964,7

День 3	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	3	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	5,8	8,3	14,83	139,2	4,45	96	0,49	59	0,04	0,11	157
	376	Чай сахаром	200/15	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0	0,27	40
														197
Второй завтрак	212	Омлет с сосисками	140	11,18	23,5	2,1	91	18,2	223,6	2,64	266,2	0,12	0,2	326
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,6	14,17	115,2	14	90	0,13	20	0,04	1,3	104
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														482,2
	46	Салат из белокочанной капусты	100	1,22	5,1	11,17	33,4	16	29,3	0,98	0	0,03	16,9	90,1
Обед	81	Борщ с капустой и картофелем на м/к б-не со сметаной	250	1,72	4,8	14,6	41,97	25,45	51,67	1,16	0	0,04	8,03	109,5
	245\330	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	70/50	15,51	11,4	3,29	33,4	20,5	116,8	0,99	20	0,03	0,01	234
	309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	4,8	21	37,17	1,1	0	0,05	0	168,45
	349	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	23,4	17	23,4	60,3	0	0,02	59,4	102,9
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														920,75
	432	Булочка сдобная	100	7,7	5,2	74,4	24,38	25,41	97,13	16,27	17,3	0,17	0	298
Полдник	386	кефир	200	5,2	1,5	22	240	28	180	0,2	40	0,8	1,4	100
														398
	61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	2,5	23	37,92	39	56,21	1,05	0	0,056	3,57	103,7
Ужин	234	Биточки из минтая с маслом	75/30	11,9	10,4	7,4	24	10,34	132,18	0,53	17	0,05	0,67	188,9
	304	Рис припущенный	150	3,67	3,42	46,67	2,61	19,01	61,5	0,53	27	0,03	0	210,11
	378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	109,3	18	120,1	0,37	24	0,05	1,58	118,6
	338	Апельсин	150	1,92	0,4	17,36	72,8	27,8	49,2	0,6	0	0,08	120	81
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														918,11
				95,39	**87,88**	**427,08**	**1070,68**	**404,39**	**1650,39**	**94,38**	**490,5**	**1,896**	**213,44**	**2916,06**

День 4	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	403	Оладьи с яблоками и джемом	150/15	10,7	11,23	68,44	119,18	47,77	173,6	2,3	25,2	0,22	1,61	418
	376	Чай сахаром и молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	1,33	81
														499
Второй завтрак	222	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	100/40	18,12	14,18	46,42	254,02	37,78	281,14	1,14	83,4	0,01	0,62	386
	6	Бутерброд с колбасой	50/20	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77		0,09		155
	377	Чай с лимоном	200	0,53		5,87	15,33	12,27	23,2	2,13			2,13	41,6
														541
Обед	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	100	0,9	6,06	3,046	27,18	16,5	30,1	0,76		0,038	9,43	70,6
	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	7,5	3,78	15,8	69,19	29,4	140	1,1	15,2	0,015	11	139
	290	Курица тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	31,33	12,67	83	7,33	22	0,03	0,1	134,7
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,5	8,7	35,7	17,78	162,9	244,7	5,47	25,2	0,25	0	242,9
	389	Сок вишневый	200	1,47	0	22,8	34,67	12	36	0,67	0	0,03	14,8	97,07
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														900,07
Полдник	386	снежок	200	4,6	6,4	7,6	248	28	184	0,2	40	0,4	0,6	110
	338	Нектарины	200	1,8	0,2	18	46	16	52	1,4		0,06	20	88
		пряник	30	1,74	1,3	11	9	0	40,5	0,6	0	0,08	0	104,4
														302,4
Ужин	20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,34	22,32	13,18	39,59	0,57		0,028	4,69	66,6
	273	Котлета рубленная запеченная под молочным соусом	100	3,01	7,84	8,86	57,66	9,25	48,51	0,37	53,83	0,02	0,84	119
	321	Капуста тушеная	200	4,1	6,4	18,85	110	41,2	80,28	1,6	0	0,05	34,32	150
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	14,18	5,14	4,4	0,95		0,01	0,9	114,6
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
				97,22	**92,55**	**413,806**	**1266,84**	**543,06**	**1830,32**	**31,51**	**274,83**	**1,611**	**102,37**	**666**
														2908,47

День 5	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	218	Вареники ленивые с маслом	100/5	7,83	7,95	15,31	95,3	18,5	153,3	0,58	70	0,06	0,19	218
	350	Кисель ягодный	200	0,16	0,08	0,16	8,2	4,4	9	0,14	0	0,01	24	111,36
														329,36
Второй завтрак	321	Капуста тушенная	200	5,8	16	44,28	151,6	57,2	119	4,6	0	0,08	4,6	344,32
	243	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,35	18,5	10	81	0,9	20	0,09	0	164
	382	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	152,9	22,2	127,8	0,54	24	0,05	1,6	118,6
	338	Банан	100	1,5	0,25	21	8	42	28	0,6	0	0,04	10	96
														722,92
Обед	71	помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	7	10	13	0,45		0,03	8,75	11
	111	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	197,3	24,9	166,9	0,5	23,4	0,1	0,5	233
	259	Жаркое по домашнему из говядины	250	21,92	24	76,8	36,39	56	284	4,46		0,41	28,14	410,3
	349	Компот из слив	200	0,32	0,12	27,8	15,36	5,058	8	0,27	0	0,024	1,8	115,4
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														985,5
Полдник	406	Пирожок с яблоком	75	3,8	1,1	35,6	16,24	17,12	43,6	1,35	34,99	0,07	0,31	214,99
	386	йогурт питьевой	200	5,6	3,2	7,6	248	28	184	0,2	0,4	0,4	0,6	110
														324,99
Ужин	29	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	25,42	18,83	35,62	0,66		0,03	13,21	73,9
	288	Курица отварная	100	12,16	13,3		40	20	143,33	1,7	2	0,04	2	206,67
	316	Овощи припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	40,9	95,1	123,45	178,95	24,45	61,8	0,17	6,45	191,73
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
	338	яблоко	300	1,2	1,2	29,4	48	27	33	6,6	0	0,09	30	141
	389	Сок грушевый	200	0,9	0	22,8	34,67	12	36	0,67	0	0,03	14,8	97,07
				99,72	**106,34**	**481,83**	**1251,18**	**571,058**	**1861,1**	**52,41**	**236,59**	**1,964**	**146,95**	**926,17**
														3288,94

День 6	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	410	Ватрушка с творогом	75	4,61	2,74	14,59	25,4	10,8	45,1	0,45	17	0,48	0,02	101
	378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	109,3	18	120,1	0,37	24	0,05	1,58	118,6
														219,6
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом и сахаром	200/10/10	7,83	5	46,2	277	99,5	394,25	2,63	40	0,28	2,6	260,3
Второй завтрак	6	Бутерброд с колбасой	50/20	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77	0	0,09	0	155
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,72	3,2	14,17	125,7	14	90	0,13	20	0,04	1,3	93,3
														508,6
Обед	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	43	16	28,32	0,52		0,02	24,43	94,12
	250	рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	1,6	5,1	16,5	23,4	20,8	53,2	0,85	0	0,08	7,53	118,3
	268/332	Котлета из говядины с соусом сметанным	80/50	13,14	13,2	11,6	46	34,4	118,6	1,7	29,85	0,06	1,18	238
	311	Картофель в молоке	200	4,78	4,97	26,3	79,6	37,22	160	1,24		0,2	21,5	168
	350	Кисель ягодный	200	0,2	0	29,7	13,84	4,96	9,48	0,27	0	0,004	24,4	119,8
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														954,02
Полдник	338	Груша	300	1,2	0,9	30,9	57	36	48	6,9		0,06	15	141
	386	Кефир	250	7	8	9,5	310	35	230	0,25	50	0,5	0,75	137,5
														278,5
Ужин	19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,04	6,075	2,57	35,75	22,61	32,63	0,66		0,034	11,37	69,1
	297	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100/10	14,32	19,86	8,1	53,26	15,32	90,76	1,1	15,1	0,01	2,12	268
	307	Горох отварной с луком	150	13,54	9,35	30,6	94,5	71,69	226,2	4,47		0,28	2,25	256,65
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8	14,18	5,14	4,4	0,95		0,01	0,9	114,6
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
				96,19	**96,615**	**397,23**	**1372,33**	**525,04**	**1927,54**	**27**	**195,95**	**2,438**	**116,93**	**924,15**
														2925,57

День 7	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	219	Сырники со сгущенным молоком	100/20	9,8	15	12,8	155,8	26	228,1	0,77	57	0,07	0,25	261,4
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	7,73	2,67	2,13	0,53	0	0,01	100	72,8
														334,2
	210	Омлет натуральный с маслом	110/6	10,78	11,2	2,04	79,72	8,4	154,6	2,04	256	0,04	0,1	251
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	30,/5,/15	5,8	8,3	14,83	139,2	4,45	96	0,49	59	0,04	0,11	157
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	2,4		3		40			65,72
	376	Чай сахаром	200/15	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0	0,27	40
														513,72
Обед	23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	4,18	4,62	17,21	17,62	32,12	0,83		0,09	20,3	78,56
	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	2,36	3	17,34	34	26,1	113,75	1,45	4	0,1	11,05	165
	232	Рыба с гарниром запеченная в соусе сметанном	300	16,88	16,5	19,5	292,88	58,13	456,38	1,88	166,88	0,7	0,11	384
	350	Кисель из вишни	200	0,132	0,048	24,53	14,38	3,94	8,34	0,066		0,008	2,16	117
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														960,36
Полдник	455	Коврижка медовая	80	5	3,18	66,8	11,76	15,84	37,36	0,91	0,07		0,03	272
	338	Нектарины	200	1,8	0,2	18	46	16	52	1,4		0,06	20	88
	344	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	14,8	5,5	6,2	0,61	0	0,018	1,8	57,5
														417,5
Ужин	30	Салат из редиса	100	2,51	6,38	2,86	46,4	12,7	56,87	1,13	29,6	0,01	14,7	87,9
	244	Плов из отварной говядины	250	21,5	14,8	40,6	35,3	23,3	258,3	3,5		0,06	0,43	495
	348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	32,3	17,6	21,9	0,48		0,01	0,6	114,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
				94,742	**92,588**	**393,85**	**996,68**	**324,38**	**1765,78**	**21,956**	**612,55**	**1,456**	**171,91**	**913,3**
														3055,88

День 8	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	399	блинчики с маслом	100/5	4,18	6,2	29,83	22,54	18,71	63,33	1,08	39,5	0,11		196
	378	Чай со сливками	150/50/15	2,31	10,02	15	83,3	8,5	56,5	0,46	135	0,03	0,3	159
														355
	309	Макароны отварные с сыром и маслом	180/20/10	14,16	15,25	38,2	269,76	36,6	195,54	1,63	96	0,08	0,21	346,69
Второй завтрак	209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0	62,84
	376	Чай сахаром	200/15	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0	0,27	40
														449,53
Обед	73	Икра из кабачков	100	2,73	7,18	14,54	90,9	18,1	55,8	0,74		0,03	4,67	133,8
	113	Суп лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	28,55	21,35	38,5	0,65	50	0,5	0,5	115,75
	288/331	Филе птицы с соусом сметанным с томатом	50/30	12,24	10,28	2,31	36,2	13,04	91,3	1,06	0,1	0,04	1,58	151
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	170/10	7,5	8,7	35,7	17,78	162,9	244,7	5,47	25,2	0,25	0	249,9
	358	Кисель из сока ягодного натурального	200	0,43	0,12	58,6	20,6	4,86	18,5	0,25		0,006	4,44	157,6
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														1023,85
Полдник	338	яблоко	300	1,2	1,2	29,4	48	27	33	6,6	0	0,09	30	141
	386	Ряженка	250	7	8	9,5	310	35	230	0,25	50	0,5	0,75	137,5
														278,5
Ужин	43	Салат из капусты, огурцов и перца	100	2,6	5	3,1	46	15	55	0,8	60	0,04	15,9	67,8
	280	Фрикадельки из свинины	105	6,8	6,61	10,1	22,94	15,49	69,02	4,92	16,31	0,18	0,65	201
	198	Фасоль отварная	150	13,9	3,67	33,25	115,8	59,47	309,8	4	20	0,31		255
	389	Сок вишневый	200	1,47	0	22,8	34,67	12	36	0,67	0	0,03	14,8	97,07
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
				99,71	**94,49**	**411,36**	**1235,84**	**538,95**	**1812,52**	**35,45**	**592,11**	**2,466**	**74,07**	**836,67**
														2935,24

День 9	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	15	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	264	10,5	150	0,3	78	0,01	0,21	107,49
	1	Бутерброд с маслом	3,/10	2,6	8,8	14,3	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0	147
	382	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	152,9	22,2	127,8	0,54	24	0,05	1,6	118,6
														373,09
Второй завтрак	182	Каша молочная из пшена с маслом и сахаром	200/10/10	5,6	6,8	33,6	28	42	112	1,4		0,16		218
		печенье	30	1,74	1,3	11	9	0	46	0,6	0	0,08	0	104,4
	387	Напиток брусничный	200	0,08		36,25	13,56	4	2,8	0,37			1,1	105,4
														427,8
	71	Овощи натуральные помидор	100	1,1	0,2	0,3	14	20	26	0,9		0,06	17,5	22
	93	Щи по-Уральски с крупой	250	1,83	5,48	5,25	47,4	19,2	36,77	0,75		0,025	39,5	275
	284	Рулет картофельный с говядиной, сливочным маслом	145	16,64	20,89	19,8	42,45	106,15	283,12	3,83	20	0,25	4,78	325
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	14,18	5,14	4,4	0,95		0,01	0,9	114,6
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														952,4
Полдник	386	йогурт питьевой	200	5,6	4,2	9,6	248	28	184	0,2	0,4	0,4	0,6	110
	374	Шарлотка яблочная	100	3,7	4,7	39,6	38,2	17,35	59	1,67	42,5	0,07	2,15	209,8
														319,8
Ужин	59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	23,99	30,38	44,52	1,06		0,052	4,37	39,9
	229	Минтай тушенный в томате с овощами	200	19,5	10	7,6	78,14	97,06	324	1,7	11,6	0,1	7,4	210
	304	Рис отварной	200	5,9	8,16	54	1,82	21,78	81,26	0,7		0,034		236
	378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	1,6	17,7	109,3	18	120,1	0,37	24	0,05	1,58	118,6
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
				93,09	**87,03**	**390,18**	**1147,44**	**526,06**	**1847,47**	**19,7**	**240,5**	**1,641**	**81,69**	**820,3**
														2893,39

День 10	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг				Витамины			ЭЦ(КК)
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
Завтрак	373	Яблоки фаршированные творогом	150	15,08	1,5	44,28	99,1	26,1	149,4	2,12	20	0,05	11,83	248
	ПР	Йогурт фруктовый	125	5,13	1,88	7,38	155	18,75	118,75	0,13	12,5	0,04	0,75	66,88
	376	Чай сахаром	200/15	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0	0,27	40
														354,88
Второй завтрак	182	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	162,26	36,51	241,51	0,94	58	0,14	1,17	286
	8	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,11	0,25	163
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,2	14,17	125,7	14	90	0,13	20	0,04	1,3	93,3
														542,3
Обед	27	салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,07	3,74	22,7	15,6	22,2	0,77		0,056	57,4	74,1
	95	Рассольник "Домашний"	250	2,09	5,09	10,1	39,75	22,46	65,75	0,86		0,1	13,12	114,5
	296/332	Котлета из курицы с соусом сметанным, с луком	70/30	9,61	12,64	10,07	78,8	17,48	80,5	29,03	81,4	0,14	0,9	192
	309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,5	4,86	21,45	37,17	1,1	21	0,05	0	178,5
	346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	23,02	7,62	11,5	0,24		0,02	12	141,2
	338	Нектарины	200	1,8	0,2	18	46	16	52	1,4		0,06	20	88
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
														1004,1
Полдник	386	Кефир	250	7	8	9,5	310	35	230	0,25	50	0,5	0,75	137,5
	444	Булочка "Новинка"	60	6,79	3,72	24	103	22	119	0,62	21	0,09	0,65	157
														294,5
Ужин	71	Огурец свежий натуральный	100	0,7	0,1	3,8	14	20	26	0,9		0,06	17,5	22
	256	Мясо тушенное говядина	75	11,4	13	1,95	15,9	17,29	119,47	1,8		0,01	1,35	168,75
	313	Картофель запеченый из отварного	150	3,43	13,14	27,9	17,38	23,95	85,7	1,09		0,16	18,75	243,75
	378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	109,3	18	120,1	0,37	24	0,05	1,58	118,6
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
				104,03	**96,61**	**406,39**	**1409,27**	**477,69**	**1860,08**	**74,34**	**324,9**	**1,916**	**159,57**	**768,9**
														2964,68

Примечание

Литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учереждениях

Рекомендованный НИИ питания РАМН 01 ноября 2011г.