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. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея Ефремов.В.С.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
сезон осень-зима
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 со сгущённым молоком	100/40	20,4	15,4	28	187,4	26,6	51,4	0,7	74	0,06	0,24	248
	376	Чай сахаром	200/15	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0	0,27	40
														288
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	52	Салат из свеклы	100	1,4	0	6	35	20,9	40,97	1,3		0,02	9,5	93,9
	99	Суп из овощей на м/к б-не	250	1,8	4,9	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
	349	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	21,82	31,8	6	15,4	1,2	0	0,002	0,4	115
	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
														940,7
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	143	Рагу из овощей с маслом	200/10	3,54	10,99	17,2	74,32	32,5	90	1,2	90	0,12	20	284
	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
	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
														833,8
	итого			**101,96**	**92,45**	**425,52**	**1153,09**	**664,39**	**1654,95**	**29,52**	**382,7**	**1,739**	**80,68**	**2950,1**

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	50,/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
	ПР	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	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
	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
	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
	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
														927,6
Полдник	421	Сдоба обыкновенная	50	3,8	1,86	23,5	11	14,5	37	0,7	13	0,07		130
	386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	248	28	184	0,2	40	0,04	0,6	102
														232
Ужин	21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5	4,3	23,3	13,4	28,2	6	0	0,02	5,55	66
	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	150	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0,04	15	70,5
	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
				96,27	**86,76**	**400,11**	**966,5**	**482,2**	**1867,69**	**31,1**	**370,34**	**1,443**	**179,65**	**778,66**
														2787,7

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	100/40	11,18	28,5	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	Батон	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6
														593,6
Обед	40	Салат картофельный	100	2,73	5,1	9,6	19,5	24,1	65,2	0,9	198	0,09	8,4	112,7
	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
														943,35
Полдник	432	Булочка сдобная	50	2,8	2,6	37,2	12,2	12,7	48,5	8,2	8,65	0,08	0	149
	386	кефир	200	5	2,5	22	240	28	180	0,2	40	0,8	1,4	100
														249
Ужин	75	Игра морковная	100	2,01	0,1	20,55	46,53	32,24	60,92	0,1	0	0,41	4,21	91,2
	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
														905,61
				95,86	**89,22**	**409,65**	**1058,81**	**402,02**	**1655,87**	**84,81**	**679,85**	**2,24**	**205,58**	**2888,56**

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	401	Оладьи со сливочным маслом	150/10	7,23	18,73	61,67	127,58	49,16	188,2	2,1	67,5	0,23	0,55	462
	376	Чай сахаром	200/15	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0	0,27	40
														502
Второй завтрак	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/40	20,46	15,48	39,2	273,82	37,18	301,22	0,9	91	0,084	0,66	378
	ПР	банан	100	2,2	0	35,4	12	63	42	0,9	0	0,06	15	94
	377	Чай с лимоном	200	0,53		5,87	15,33	12,27	23,2	2,13			2,13	41,6
														513,6
Обед	69	Винегрет овощной с сельдью (без кв.капусты)	100	5,77	9,15	4,92	46	22,5	98,2	8,91	2,48	0,1	6,25	125,1
	106/107	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	170/10	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
														954,57
Полдник	386	снежок	200	4,6	6,4	7,6	248	28	184	0,2	40	0,4	0,6	110
		пряник	60	3,48	2,6	22	18	0	81	1,2	0	0,16	0	208,8
														318,8
Ужин	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
				96,06	**89,93**	**406,5**	**1142,34**	**570,8**	**1793,44**	**39,7**	**317,21**	**1,679**	**87,42**	**599,4**
														2888,37

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	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
														626,92
Второй 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
Обед	71	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	17	14	30	0,76		0,04	4,9	12
	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 сухофруктов	200	0,8	0	21,82	31,8	6	15,4	1,2	0	0,002	0,4	115
	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
														986,1
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	55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,27	30,7	18,62	39,4	1,06	38,5	0,02	0,5	85
	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
				99,18	**105,96**	**457,35**	**1274,9**	**533,79**	**1861,28**	**53,45**	**275,09**	**1,902**	**118,99**	**937,27**
														3204,64

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
Второй завтрак	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
	6	Бутерброд с колбасой	20/30	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	11,14	13,2	11,6	46	34,4	118,6	1,7	29,85	0,06	1,18	238
	310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	18	33	81	1,2		0,15	21,75	112,2
	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
														898,22
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	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	20,96	19,35	25,29	39,19	1,19		0,08	5,77	164,2
	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	12,54	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
				93,39	**92,52**	**413,02**	**1294,33**	**523,5**	**1855,1**	**27,49**	**195,95**	**2,434**	**111,58**	**1019,25**
														2924,17

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
Завтрак	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
	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
														448
Обед	70	Огурец соленый натуральный	100	1,1	0,2	3,8	14	20	26	0,9		0,06	17,5	22
	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	10,5	292,88	58,13	456,38	1,88	166,88	0,7	0,11	384
	389	сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	38	14	52	1,1		0,02	6	111,4
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0	70,5
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
														805,1
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	7,6	248	28	184	0,2	0,4	0,4	0,6	110
														298
Ужин	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
	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
				95,13	**83,84**	**332,77**	**1175,74**	**445,2**	**1913,21**	**21,74**	**543,28**	**1,93**	**187,32**	**903,96**
														2789,26

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
Второй завтрак	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
	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	180	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**
														2943,55

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	
	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	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	0,05	1,6	118,6
														373,09
	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
Второй завтрак	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
Обед	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
	348	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,016	34,8	24,9	6,32	11,56	0,9		0,004	0,3	118
	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
														955,8
	412	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	126,58	31,21	129,52	1,44	42,8	0,1	2,37	253
Полдник	386	йогурт питьевой	200	5,6	4,2	9,6	248	28	184	0,2	0,4	0,4	0,6	110
														363
	75	Икра свекольная	50	2,37	0,1	42,87	59,2	30,14	60,9	1,7		0,03	5,67	82,65
	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
	377	Чай с лимоном	200	0,53		5,87	15,33	12,27	23,2	2,13			2,13	41,6
Ужин	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
	338	яблоко	300	1,2	1,2	29,4	48	27	33	6,6	0	0,09	30	141
				94,56	**90,916**	**374,55**	**1171,68**	**512,03**	**1783,73**	**21,12**	**216,8**	**1,523**	**83,16**	**622,45**
														2742,14

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	41	салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,75	25,73	20,9	57,9	0,4		0,08	15,9	169,9
	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
	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
														1011,9
Полдник	386	Кефир	250	7	8	9,5	310	35	230	0,25	50	0,5	0,75	137,5
	429	Булочка "Веснушка"	75	3,9	4,59	35,85	16,95	22,8	58,8	1,095	4,5	0,1		208,5
														346
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
	256	Мясо тушенное говядина	50	7,6	8,69	1,28	10,61	11,53	79,67	1,25		0,01	0,09	112,5
	312	Картофельное пюре	200	4,1	6,1	31,8	49,3	37	115,4	1,3	90	0,18	5	150,5
	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
	338	Груша	300	1,2	0,9	30,9	57	36	48	6,9		0,06	15	141
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2
				101,48	**93,43**	**454,44**	**1396,28**	**503,78**	**1852,35**	**79,835**	**428**	**1,92**	**94,61**	**826,3**
														3081,38

Примечание

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

Рекомендованный НИИ питания РАМН 01 ноября 2011г.