

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей №13»

(РЖД лицей №13)

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом «О нормативных документах»

От 29.08.23 № 277

Директор И.Л.Банных

«29» 08 2023г.



Меню приготавливаемых блюд

Возраст 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Дети 12 лет и старше

Сезон:

осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,94	8,10	22,98	128,46	266
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	14,98	66,58	496
	Батон нарезной 70/120	120	7,80	3,48	61,68	242,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,72	5,22	0,00	62,6	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,13	28,71	99,72	572,84	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром , вареньем, медом 180/180	180	0,18	0,00	7,22	29,02	493/1
	Печенье	20	1,30	1,96	14,88	81,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,48	1,96	22,10	110,42	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	9,08	9,28	23,68	264,9	144
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	291
	Котлеты, биточки, шницели	100	4,08	5,35	18,94	186,06	381
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
	Хлеб пшеничный 10/30	30	1,98	0,24	14,76	76,5	108/1
	Хлеб ржаной 50/60	60	3,36	0,72	20,04	80,4	109/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,57	21,30	134,10	929,06	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	172	518
	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	102	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	2,20	0,50	11,45	274	
УЖИН	Капуста тушеная	180	4,72	4,70	15,97	91,57	423
	Кнели из кур с рисом	120	24,84	5,08	4,96	97,62	411
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	180	0,25	0,18	16,43	49,72	507
	Хлеб ржаной 80/120	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/3
ИТОГО ЗА УЖИН		600	36,53	11,40	77,44	399,71	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	72	516/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,52	2,04	13,88	98,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	94,43	65,91	358,69	2384,83	

День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	14,30	20,04	4,52	204,14	301
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	11,00	44,8	494
	Батон нарезной 80/120	120	7,80	3,48	61,68	242,4	111/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Плоды свежие (яблоки) 60/40	40	0,16	0,16	3,92	18,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,54	31,93	81,20	582,94	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	172	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	3,00	1,00	42,00	172	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,45	10,90	17,22	271,3	142
	Картофельное пюре	180	4,19	7,76	28,46	166,81	429/1
	Кнели рыбные припущенные	100	15,42	6,56	6,51	176,84	334
	Компот из вишен и яблок	180	0,56	0,07	28,96	118,3	513
	Хлеб ржаной 50/90	90	5,04	1,08	30,06	120,6	109/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,66	26,37	111,21	853,85	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	80	516
	Булочка молочная	150	14,88	7,41	86,82	525	566
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	20,68	12,41	94,82	605	
УЖИН	Плов из отварной говядины	230	4,90	9,50	48,76	243,06	370
	Кукуруза с яйцом и луком	100	2,89	9,55	10,37	79,51	176
	Компот из плодов консервированных (персиков, айвы или абрикосов)	180	0,49	0,05	10,51	37,57	514
	Хлеб ржаной 80/90	90	5,04	1,08	30,06	120,6	103/4
ИТОГО ЗА УЖИН		600	13,32	20,18	99,70	480,74	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	90	515
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,34	4,74	15,32	116,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	97,54	96,63	444,25	2811,33	

День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	37,70	27,83	29,93	336,53	313/2
	Чай-заварка 180/200	200	0,80	0,00	0,16	7,64	492/1
	Батон нарезной 60/100	100	6,50	2,90	51,40	202	111/4
	Плоды свежие (груши) 70/0		0,00	0,00	0,00	0	112/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	45,00	30,73	81,49	546,17	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	90	515
	Батон нарезной 20/20	20	1,30	0,58	10,28	40,4	111/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,52	5,08	18,92	130,4	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	2,52	7,75	17,53	212,92	153
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	6,48	33,75	214,85	237
	Птица запеченная	100	24,22	27,31	0,67	382,85	404
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,04	16,83	66,44	520
	Хлеб ржаной 50/90	90	5,04	1,08	30,06	120,6	109/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	39,83	42,66	98,84	997,66	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	180	518
	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	85,5	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	2,00	0,80	14,90	265,5	
УЖИН	Картофельное пюре	200	4,66	8,62	31,62	185,34	429/2
	Печень говяжья по-строгановски	110	17,04	15,44	7,76	204,57	398
	Компот из яблок с лимонами	200	0,26	0,20	19,08	78,94	509
	Хлеб ржаной 80/90	90	5,04	1,08	30,06	120,6	103/4
ИТОГО ЗА УЖИН		600	27,00	25,34	88,52	589,45	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,12	6,00	21,98	165,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	130,47	110,61	324,65	2694,58	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,88	7,06	25,42	124,66	268
	Какао с молоком (1-й вариант) 180/180	180	3,26	3,29	13,48	59,92	496/1
	Батон нарезной 70/70	70	4,55	2,03	35,98	141,4	111/2
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	68	112/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,49	12,58	82,38	393,98	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	172	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	0,20	172	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	6,20	10,82	18,22	247,92	128
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	291
	Голубцы ленивые	100	1,51	1,96	6,49	140,38	372
	Компот из вишен	180	0,20	0,05	17,05	67,68	513/1
	Хлеб пшеничный 20/70	70	4,62	0,56	34,44	178,5	108/2
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	20,65	19,34	125,59	911,34	
ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	150	13,92	16,32	98,13	630	555
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	19,72	21,32	106,13	710	
УЖИН	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	225,63	414/2
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,31	3,40	3,97	87,78	343
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,14	17,41	53,3	519
	Хлеб пшеничный 40/90	90	5,94	0,72	44,28	229,5	108/1
	Хлеб ржаной 30/50	50	2,80	0,60	16,70	67	103/6
ИТОГО ЗА УЖИН		600	23,03	10,49	130,46	663,21	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	90	515
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,34	4,74	15,32	116,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	84,23	68,67	460,08	2967,33	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	220	23,32	32,41	5,68	341,97	309
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Батон нарезной 70/120	120	7,80	3,48	61,68	242,4	111
	Фрукты свежие (яблоки)		0,00	0,00	0,00	0	112/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,37	44,14	75,46	689,41	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	154	517
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	10,00	6,40	17,00	154	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,33	14,95	17,42	308,02	158
	Жаркое по-домашнему	210	3,59	7,39	26,54	229,84	369
	Напиток лимонный	200	0,10	0,02	16,30	84,38	509/1
	Хлеб пшеничный 40/90	90	5,94	0,72	44,28	229,5	108/1
	Хлеб ржаной 40/50	50	2,80	0,60	16,70	67	103/7
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	22,76	23,68	121,24	918,74	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	85,5	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	172	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	1,60	0,65	15,65	257,5	
УЖИН	Пудинг из творога паровой	220	29,30	20,75	31,00	299,44	317/1
	Молоко сгущенное	20	1,04	1,70	11,10	53,6	481
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,40	0,16	19,02	78,68	510
	Хлеб пшеничный 40/85	85	5,61	0,68	41,82	216,75	108/3
	Хлеб ржаной 40/75	75	4,20	0,90	25,05	100,5	103/8
ИТОГО ЗА УЖИН		600	40,55	24,19	127,99	748,97	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	72	516/1
	Печенье	20	1,30	1,96	14,88	81,4	590
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,70	3,76	22,08	153,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	112,98	102,82	379,42	2922,02	

День 6

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	240	6,24	7,99	29,02	164,93	262
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	14,98	66,58	496
	Батон нарезной 20/30	30	1,95	0,87	15,42	60,6	111/5
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Хлеб ржаной 30/30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	103/9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,94	25,73	69,82	480,11	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	112/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	8,17	8,90	22,25	293,95	149/1
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,67	5,09	40,23	247,55	242
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	11,44	13,79	4,27	215,19	367
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
	Хлеб пшеничный 30/30	30	1,98	0,24	14,76	76,5	108/4
	Хлеб ржаной 30/60	60	3,36	0,72	20,04	80,4	103/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,69	28,74	115,52	984,73	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	150	518
	Печенье 100/150	150	11,10	14,10	109,65	655,5	590/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,10	14,10	109,65	805,5	
УЖИН	Макаронник (макаронная запеканка)	250	17,80	15,87	71,37	381,95	292
	Компот из плодов консервированных (вишни, черешни, яблок или сливы)	200	0,48	0,12	12,34	43,94	514
	Хлеб пшеничный 30/60	60	3,96	0,48	29,52	153	108/5
	Хлеб ржаной 70/90	90	5,04	1,08	30,06	120,6	103/11
ИТОГО ЗА УЖИН		600	27,28	17,55	143,29	699,49	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,12	6,00	21,98	165,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	99,93	92,92	479,86	3229,23	

День 7

ЗАВТРАК	Блинчики со сгущенным молоком	220	9,22	18,39	53,72	340,96	645
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Батон нарезной 30/50	50	3,25	1,45	25,70	101	111/6
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	93,9	100/1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	494/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,56	40,52	90,04	713,86	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные						
	(абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	150	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	0,00	150	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	230	5,93	7,73	15,85	249,6	142/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	6,48	33,75	214,85	237
	Котлеты, биточки, шницели	100	4,08	5,35	18,94	186,06	381
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,94	68,13	509/1
	Хлеб пшеничный 30/50	50	3,30	0,40	24,60	127,5	108/6
	Хлеб ржаной 50/60	60	3,36	0,72	20,04	80,4	109/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	24,79	20,79	130,12	926,54	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	102	112
	Компот из вишен	200	0,22	0,06	18,94	75,2	513/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	1,42	0,36	30,19	177,2	
УЖИН	Плов из отварной птицы	220	16,76	16,65	39,71	220,75	406
	Чай с сахаром , вареньем, медом 180/180	180	0,18	0,00	7,22	29,02	493/1
	Хлеб ржаной 100/140	140	7,84	1,68	46,76	187,6	103/12
	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28,2	112/2
ИТОГО ЗА УЖИН		600	25,02	18,57	99,57	465,57	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	90	515
	Батон нарезной 20/20	20	1,30	0,58	10,28	40,4	111/3
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,52	5,08	18,92	130,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	84,31	85,32	368,84	2563,57	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	230	5,61	8,49	27,53	139,86	260
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	14,98	66,58	496
	Батон нарезной 60/80	80	5,20	2,32	41,12	161,6	111/7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,08	7,83	0,00	93,9	100/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,56	30,55	83,71	534,74	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	90	515
	Печенье	20	1,30	1,96	14,88	81,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,52	6,46	23,52	171,4	
ОБЕД	Суп с крупой и томатом	250	7,05	11,10	28,32	291,92	155
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	291
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	11,44	13,79	4,27	215,19	367
	Компот из вишен	180	0,13	0,04	14,29	56,18	513/3
	Хлеб пшеничный 20/40	40	2,64	0,32	19,68	102	108/7
	Хлеб ржаной 50/50	50	2,80	0,60	16,70	67	103/14
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,06	31,56	125,97	982,35	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	85,5	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	180	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	2,00	0,80	14,90	265,5	
УЖИН	Картофельное пюре	180	4,19	7,76	28,46	166,81	429
	Кнели рыбные припущенные	100	15,42	6,56	6,51	176,84	334
	Напиток из шиповника	190	0,36	0,15	18,37	56,26	519/1
	Хлеб ржаной 80/130	130	7,28	1,56	43,42	174,2	103/15
ИТОГО ЗА УЖИН		600	27,25	16,03	96,76	574,11	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	72	516/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,52	2,04	13,88	98,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	94,91	87,44	358,74	2626,9	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	230	5,98	7,66	27,81	158,06	262/1
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
	Батон нарезной 60/80	80	5,20	2,32	41,12	161,6	111/7
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,08	7,83	0,00	93,9	100/2
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,51	26,06	77,03	518,6	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	94	112/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,60	20,60	94	
ОБЕД	Свекольник	250	6,30	9,23	21,75	220,28	131
	Рис отварной	180	4,63	5,08	48,08	225,63	414/1
	Птица запеченная	100	24,22	27,31	0,67	382,85	404
	Напиток из брусники	180	0,13	0,09	17,64	69,68	520/1
	Хлеб пшеничный 20/40	40	2,64	0,32	19,68	102	108/7
	Хлеб ржаной 40/50	50	2,80	0,60	16,70	67	103/7
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	40,72	42,63	124,52	1067,44	
ПОЛДНИК	Пицца школьная	150	22,09	9,23	47,81	495	549
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	22,29	9,23	55,83	527,24	
УЖИН	Капуста, тушеная с мясом	180	3,92	11,23	15,55	144,56	365
	Винегрет овощной с кальмарами (2-й вариант)	90	4,16	7,75	6,59	65,04	80
	Компот из плодов консервированных (вишни, черешни, яблок или сливы)	180	0,43	0,11	11,11	39,55	514/1
	Хлеб ржаной 110/150	150	8,40	1,80	50,10	201	103/16
ИТОГО ЗА УЖИН		600	16,91	20,89	83,35	450,15	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	90	515
	Пряники	20	0,98	0,94	15,00	71,2	589
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,20	5,44	23,64	161,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	105,43	104,85	384,97	2818,63	

День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	26,64	18,86	28,18	272,22	317
	Молоко сгущенное	20	1,04	1,70	11,10	53,6	481
	Чай-заварка	180	0,72	0,18	0,14	5,04	492
	Батон нарезной 50/80	80	5,20	2,32	41,12	161,6	111/8
	Фрукты свежие (груши) 70/70	70	0,28	0,21	7,21	32,9	112/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33,88	23,27	87,75	525,36	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	180	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,40	0,20	0,20	180	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	6,18	8,48	21,12	261,1	134
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	6,48	33,75	214,85	237
	Котлеты из говядины с овощами	100	2,27	5,17	4,82	95,91	380
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
	Хлеб пшеничный 30/40	40	2,64	0,32	19,68	102	108/8
	Хлеб ржаной 50/50	50	2,80	0,60	16,70	67	103/14
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	21,92	21,05	110,04	812	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	102	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	172	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	2,20	0,50	11,45	274	
УЖИН	Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	190	17,10	19,80	21,75	210,46	396
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	11,00	44,8	494
	Хлеб ржаной 80/130	130	7,28	1,56	43,42	174,2	103/15
ИТОГО ЗА УЖИН		600	25,71	21,46	79,67	449,46	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,12	6,00	21,98	165,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	95,23	72,48	311,09	2406,22	

День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,02	9,15	29,55	153,55	267
	Какао с молоком (1-й вариант) 180/180	180	3,26	3,29	13,48	59,92	496/1
	Батон нарезной 40/60	60	3,90	1,74	30,84	121,2	111/9
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,72	5,22	0,00	62,6	100
	Хлеб ржаной 30/30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	103/9
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,93	28,01	83,97	522,27	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	172	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	3,00	1,00	42,00	172	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250/25	6,27	9,18	18,45	232,4	146
	Картофельное пюре	180	4,19	7,76	28,46	166,81	429
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,31	3,40	3,97	87,78	343
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,36	0,14	17,12	70,81	510/1
	Хлеб пшеничный 20/30	30	1,98	0,24	14,76	76,5	108/9
	Хлеб ржаной 60/60	60	3,36	0,72	20,04	80,4	103/17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	25,47	21,44	102,80	714,7	
ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	150	11,31	12,38	83,34	480	561
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	100	515/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	17,11	18,78	92,74	580	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	291
	Печень, тушенная в соусе	100/50	13,03	9,03	8,52	103,18	401
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,14	17,41	53,3	519
	Хлеб пшеничный 20/30	30	1,98	0,24	14,76	76,5	108/9
	Хлеб ржаной 60/110	110	6,16	1,32	36,74	147,4	103/18
ИТОГО ЗА УЖИН		600	28,51	16,44	120,14	630,44	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	72	516/1
	Печенье	20	1,30	1,96	14,88	81,4	590
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,70	3,76	22,08	153,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	101,72	89,43	463,73	2772,81	

День 12

ЗАВТРАК	Омлет со сметаной	230	18,35	21,37	13,96	300,47	312
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	54,5	115
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
	Батон нарезной 40/60	60	3,90	1,74	30,84	121,2	111/9
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,45	35,81	56,75	581,21	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	154	517
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	10,00	6,40	17,00	154	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	6,60	11,22	21,95	293,95	149
	Плов из отварной птицы	210	29,40	35,89	42,57	210,71	406/1
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,94	68,13	509/1
	Хлеб пшеничный 40/60	60	3,96	0,48	29,52	153	108/10
	Хлеб ржаной 80/100	100	5,60	1,20	33,40	134	103/19
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	45,72	48,90	144,38	859,79	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	85,5	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	150	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	1,60	0,60	14,70	235,5	
УЖИН	Запеканка из творога	250	37,70	27,83	29,93	336,53	313
	Сметана	50	1,30	7,50	1,80	71	479
	Компот из плодов консервированных (вишни, черешни, яблок или сливы)	200	0,48	0,12	12,34	43,94	514
	Хлеб ржаной 70/100	100	5,60	1,20	33,40	134	103/20
ИТОГО ЗА УЖИН		600	45,08	36,65	77,47	585,47	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	90	515
	Пряники	20	0,98	0,94	15,00	71,2	589
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,20	5,44	23,64	161,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	132,05	133,80	333,94	2577,17	

День 13							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,10	8,82	31,78	155,83	268/1
	Батон нарезной 40/60	60	3,90	1,74	30,84	121,2	111/9
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Чай с сахаром , вареньем, медом 180/180	180	0,18	0,00	7,22	29,02	493/1
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,72	5,22	0,00	62,6	100
	Хлеб ржаной 30/30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	103/9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,93	24,39	79,94	493,65	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	90	515
	Печенье	20	1,30	1,96	14,88	81,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,52	6,46	23,52	171,4	
ОБЕД	Уха рыбацкая	250	9,02	10,58	19,40	236,88	151
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	11,44	13,79	4,27	215,19	367
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	13,97	71,14	508
	Хлеб пшеничный 20/30	30	1,98	0,24	14,76	76,5	108/9
	Хлеб ржаной 60/60	60	3,36	0,72	20,04	80,4	103/17
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,87	31,04	115,15	930,17	
ПОЛДНИК	Флоды свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,50	174	112/1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	172	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	3,25	0,95	31,70	346	
УЖИН	Картофельное пюре	180	4,19	7,76	28,46	166,81	429
	Печень, тушеная в соусе	100/50	13,03	9,03	8,52	103,18	401
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
	Хлеб пшеничный 20/30	30	1,98	0,24	14,76	76,5	108/9
	Хлеб ржаной 40/90	90	5,04	1,08	30,06	120,6	103/21
ИТОГО ЗА УЖИН		600	24,44	18,11	89,82	499,33	
УЖИН 2	Кефир, ацидофил, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	72	516/1
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,52	2,04	13,88	98,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	90,53	82,99	354,01	2539,35	

День 14							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	240	6,24	7,99	29,02	164,93	262/2
	Батон нарезной 40/60	60	3,90	1,74	30,84	121,2	111/9
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,72	5,22	0,00	62,6	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
	Какао с молоком (1-й вариант) 180/180	180	3,26	3,29	13,48	59,92	496/1
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,27	31,09	73,72	544,45	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	112/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,45	10,90	17,22	271,3	142
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	6,48	33,75	214,85	237
	Птица запеченная	100	24,22	27,31	0,67	382,85	404
	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	14,67	75,94	509/2
	Хлеб пшеничный 20/30	30	1,98	0,24	14,76	76,5	108/9
	Хлеб ржаной 60/60	60	3,36	0,72	20,04	80,4	103/17
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	44,06	45,67	101,11	1101,84	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	150	518
	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	102	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	2,20	0,30	11,25	252	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	230	3,86	8,10	28,75	251,5	369/1
	Компот из вишни	200	0,22	0,06	18,94	75,2	513/3
	Хлеб пшеничный 20/30	30	1,98	0,24	14,76	76,5	108/9
	Хлеб ржаной 90/140	140	7,84	1,68	46,76	187,6	103/22
ИТОГО ЗА УЖИН		600	13,90	10,08	109,21	590,8	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
	Пряники	20	0,98	0,94	15,00	71,2	589
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	9,98	6,70	30,30	209,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	94,21	94,64	345,19	2792,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		37800	1417,97	1288,51	5367,46	38106,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	101,28	92,04	383,39	2721,92	

