

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 13»
(РЖД лицей №13)

Меню приготавливаемых блюд
Возраст 12 лет и старше

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом «Об организации
корректировки» от 28.08.2024 № 206
Директор _____ Н.Л. Банных
«____» _____ 2024 г.



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
	Кнегли 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
	Фрукты 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	Фрукты 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
ИТОГО ЗА УЖИН		90	5,04	1,08	30,06		120,6	103/4
УЖИН 2	Хлеб ржаной 80/90	600	13,32	20,18	99,70		480,74	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64		90	515
ИТОГО ЗА УЖИН 2		20	1,12	0,24	6,68		26,8	103/5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	97,54	96,63	444,25		2811,33	

День 3									
ЗАВТРАК	Затеканка 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		
	Фрукты 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		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 50/90	90	5,04	1,08	30,06	120,6	109/2		
		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		
	Фрукты 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
Плоды 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	Плоды 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 стученное	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб ржаной 30/30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	103/9
		550	18,94	25,73	69,82	480,11	
	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 расщипчатая	180	5,67	5,09	40,23	247,55	242
	Угаш 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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 30/60	60	3,36	0,72	20,04	80,4	103/10
		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	
		250	17,80	15,87	71,37	381,95	292
УЖИН	Макаронник (макаронная запеканка)	250					
	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	
		180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
		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 стуженным 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										713,86
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)			200	1,00	0,00	0,00		150 518	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										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										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										
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										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										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
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	2,80	0,60	16,70	67	103/14
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоки)	800	31,06	31,56	125,97	982,35	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	150	0,60	0,60	14,70	85,5	112
		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
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	2,80	0,60	16,70	67	103/7
ПОЛДНИК	Птица школьная	800	40,72	42,63	124,52	1067,44	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	22,09	9,23	47,81	495	549
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,20	0,00	8,02	32,24	493
УЖИН	Капуста, тушеная с мясом	350	22,29	9,23	55,83	527,24	
	Винегрет овощной с кальмарами (2-й вариант)	180	3,92	11,23	15,55	144,56	365
	Компот из плодов консервированных (вишни, черешни, яблоч или сливы)	90	4,16	7,75	6,59	65,04	80
	Хлеб ржаной 110/150	180	0,43	0,11	11,11	39,55	514/1
		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
	Треники	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 стуженное	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
	Плоды 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	2,80	0,60	16,70	67	103/14
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	800	21,92	21,05	110,04	812	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	150	1,20	0,30	11,25	102	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,00	0,20	0,20	172	518
УЖИН	Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	350	2,20	0,50	11,45	274	
	Овощи натуральные соевые (помидоры)	190	17,10	19,80	21,75	210,46	396
	Чай с лимоном	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Хлеб ржаной 80/130	180	0,23	0,00	11,00	44,8	494
	ИТОГО ЗА УЖИН	130	7,28	1,56	43,42	174,2	103/15
УЖИН 2	Йогурт	600	25,71	21,46	79,67	449,46	
	Хлеб ржаной 20/20	180	9,00	5,76	15,30	138,6	517/1
ИТОГО ЗА УЖИН 2		20	1,12	0,24	6,68	26,8	103/5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	10,12	6,00	21,98	165,4	
		2700	95,23	72,48	311,09	2406,22	

День 11

ЗАВТРАК	Каша пшениная 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	72,8	105
		550	20,93	28,01	83,97	522,27	
	ЗАВТРАК 2. Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	172	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	3,00	1,00	42,00	172	
	Суп картофельный с клецками	250/25	6,27	9,18	18,45	232,4	146
ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,19	7,76	28,46	166,81	429
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,31	3,40	3,97	87,78	343
	Компот из апельсина 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, тушеная 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								
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	550	16,93	24,39	79,94		493,65	
	Печенье	180	5,22	4,50	8,64		90	515
		20	1,30	1,96	14,88		81,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2								
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	6,52	6,46	23,52		171,4	
		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								
ПОЛДНИК		800	32,87	31,04	115,15		930,17	
	Плоды 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								
УЖИН		350	3,25	0,95	31,70		346	
	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								
УЖИН 2		600	24,44	18,11	89,82		499,33	
	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
	Пюре	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	

