



возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	22,53	28,2	76,57	561,67	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	42,81	57,69	116,06	1157,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	65,34	85,89	192,63	1719,55	
День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	47,14	6,47	59,04	481,58	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Икра свекольная	100	0,70	2,13	5,32	43,5	119
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	35,53	32,56	137,17	985,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	82,67	39,03	196,21	1466,73	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные кури	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	28,16	25,47	80,25	659,19	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	407
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,15	26,84	94,47	734,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	56,31	52,31	174,72	1393,77	

День 4

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	27,18	22,00	77,67	621,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	52,93	62,27	133,61	1309,96	

День 5

ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Икра свекольная	100	0,70	2,13	5,32	43,5	119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	34,64	36,36	121,28	862,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	59,46	61,68	179,80	1419,89	

День 6

ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	33,40	25,09	99,10	757,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,47	27,28	84,81	710,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	65,87	52,37	183,91	1468,49	

День 7

ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	24,46	22,87	71,98	594,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507

Икра свекольная или морковная (морковная)		100	2,40	7,10	10,40	115	119
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	47,35	54,49	133,62	1215,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	71,81	77,36	205,60	1810,08	
День 8							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	42,76	23,23	135,36	922,84	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,43	22,67	74,74	608,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	68,19	45,90	210,10	1531,14	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,52	24,83	102,30	756,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	66,19	59,73	190,90	1547,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницелл из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,10	31,35	71,06	680,2	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Макаронные изделия с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	30,83	29,59	105,85	814,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	58,93	60,94	176,91	1494,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14810	647,70	597,48	1844,39	15161,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1481	64,77	59,75	184,44	1516,104	

За 10 дней	Завтрак	6000,00	312,79	263,17	796,42	6693,84
	Обед	8810	334,91	334,31	1047,97	8467,2

За 10 дней в среднем	Завтрак	600,00	31,28	26,32	79,64	669,38
	Обед	881	33,491	33,431	104,797	846,72

За 10 дней в сутки	Завтрак	550,00	90,00	92,00	383,00	2720,00
	Обед	800				

За 10 дней	Завтрак	109%	35%	29%	21%	25%
в %	Обед	110%	37%	36%	27%	31%