

Утверждено приказом
Школы-Интерната музвоспитанников
г. Иркутска
от 01.09.2021г. № 289-о

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 14 дней

на весенне-летний период

Государственное негиповое общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
"Школа-интернат музыкантских воспитанников г. Иркутска"

12-18 лет

1 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
107	Каша манная на молоке с маслом	150/3	4,65	6,05	23,32	166,51	0	0,06	31,5	0,9	0,3	88,8	67,5	14,55	0,14	80	6,75	1,5	0,12
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	5,08	45,16	30,4	412,4	0,038	0,05	105,5	0	2	22,4	60	0	0,05	0	6,8	0	0,02
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	119,20	0,06	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
270	Какао на молоке	200	1,60	3	20	69,92	0,04	0,07	27	0,5	1	72	50	7	1	90	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28,00	20	634	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		22,97	72,44	76,71	869,83	0,17	0,31	283,20	1,46	7,70	288,63	390,50	118,55	2,69	320,00	35,55	4,00	0,64
	2 завтрак																		
	Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,1	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,08	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Обед																		
246	Огурец свежий порц.	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,7	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
35	Борщ с мясом со сметаной	300/15/12	7,63	8,86	17,08	168,62	0,06	0,03	66,58	2,37	0,45	74,64	74	24,88	0,43	74	6,8	0,75	0,07
189	Котлета из говядины	100	30,41	25,86	42,14	192	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	2	200	3	0	2
241	Картофельной поре	250	5,38	10,1	38,84	267,41	0,2	0,027	10,84	8	0,8	97,2	152,66	50	1,35	160	13,3	0,84	0,4
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031
283	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,006	0	0,4	25,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	1
	Итого		48,35	48,82	273,52	1122,21	0,511	0,347	99,82	37,47	2,25	286,54	548,66	149,38	6,18	553	35,85	1,92	3,521
	Полдник																		
141	Запеканка из творога со сг.молоком	150/35	29,22	12,1	28,56	342,22	0,06	0,45	225	0,45	0,46	303,75	225	18	0,75	168	9	50	0,65
293	Сок	200	1	0,2	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		30,22	12,30	34,36	378,22	0,08	0,55	225,00	4,45	0,46	317,75	232,00	18,00	1,35	168,00	9,00	50,00	0,65
	Ужин																		
246	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	42	3,3	0	10	0	11	0,3	180	2	0,4	0,04
212	Курица отварная	130	19,65	12,22	4,28	219,65	0,078	0,16	53,3	0	0	42,9	202,8	0	2,08	0	7,8	12,37	0,35
228	Макаронны отв.с овощами	180	6,48	7,08	61,61	253,92	0,11	0,048	240	0,072	0,1	18,96	57,6	9,12	1,32	29,76	0	0	0,06
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,14	0	0,1	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	1,2	8,1	42	203	0,24	0,08	124,6	0	0	23	60	0	0,06	0	6,9	0	0,02
	Итого		28,05	27,6	124,33	747,21	0,628	0,328	460	3,372	0,1	106,86	320,4	20,12	3,76	209,76	16,78	12,77	0,49
	2 ужин																		
271	Ряженка	250	7	8	10,22	112	0,05	0,1	1	0,75	0	307,5	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01

Итого		12,95	8,71	49,32	288	0,15	0,14	1	0,75	0	319	220	0	0,03	250	25,95	5	0,01
Итого за день		143,06	169,87	595,97	3725,47	1,59	1,76	1078,10	55,60	10,51	1366,78	1744,64	331,95	20,61	1851,56	127,99	73,69	5,41

2 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250/5	5,25	5,88	38,57	303,5	0,0025	0,24	45	1,5	2,4	290	111,87	65	2,92	121,66	7,34	3,34	2
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/20/30	15,41	23,48	0,28	186,04	0,037	0,05	131,9	0	2,8	417,83	217,65	0	0,05	32,37	6,83	0	0,06
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		23,45	32,55	46,13	608,24	0,0795	0,365	189,9	2	5,7	764,43	374,52	72	3,47	219,03	17,17	4,34	2,11
2 Завтрак																			
	Апельсин	300	0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,90	38,92	0,89	280	3,24	0	0
	Итого		0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,9	38,92	0,89	280	3,24	0	0
Обед																			
9	Салат из моркови	100	1,13	1,13	77,5	120,6	0,03	0,067	800	0,83	0	39,23	39,7	21,97	1,2	150	5	0	0
62	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	300/15/12	2,52	7,49	12,77	103,51	0,09	0,06	52,5	6	0,46	87,3	87	24	1,2	90	6	0,276	0,17
181	Жаркое по домашнему с мясом	200/100	32,11	25,41	32,53	484	0,21	0,26	35,6	6,27	1,4	56,93	292,55	81,47	2,8	328	8,9	1,04	0,3
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006		0,5	25,4	0	34	10,6	0	2,4	150	1	0	0
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031
	Итого		40,22	37,93	299,79	1210,4	0,561	0,487	888,6	38,5	1,86	269,96	534,85	161,94	9,1	718	33,65	1,316	0,501
Полдник																			
313	Булка дорожная	100	6,89	13,3	56,87	575	0,06	0,03	0	0	0,2	32,47	0	0	0	0		5	0,017
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		7,89	13,3	62,67	611	0,08	0,13	0	4	0,2	46,47	7	0	0,6	0	0	5	0,017
Ужин																			
246	Помидор свежий порц.	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0,06	0,04	42	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
172	Рыба тушенная с овощами	250/70	19,67	26,72	10,4	418	0,61	0,0015	232,19	0,41	2,5	126,66	500	31,25	3,75	0	125	0	4
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,04	81,08	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	1,2	8,1	42	203	0,24	0,08	124,6	0	0	23	60	0	0,06	0	6,9	0	0,02
	Итого		21,69	34,92	68,14	715,78	0,91	0,1215	398,79	4,06	2,5	171,66	561,8	43,15	4,16	180	133,98	0,33	4,08
2 ужин																			
288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,1	0,04	0	0	28	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		12,97	9,45	50,35	331	0,2	0,4	54,04	0,24	4	328	182	28	2,03	200	21,45	4	0,21
	Итого за день		106,92	128,15	547,85	3796	1,91	1,5925	1532,465	73,12	14,26	1685,6	1729,07	344,01	20,25	1597,03	209,49	14,986	6,92

3 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
102	Каша "Дружба" на молоке с маслом	150/3	10,67	9,75	59,31	370,35	0,17	0,14	37,5	0,9	1,5	108,28	85,5	22,5	0,75	80	4,5	1,5	0,25
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	5,08	45,16	30,4	412,4	0,038	0,05	105,5	0	2	22,4	60	0	0,05	0	6,8	0	0,02
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	35	0,6	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
287	Цикорий с молоком	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,5
	Итого		30,16	76,88	112,7	1102,45	0,339	0,39	191,5	2	8,4	292,71	403,5	126,5	2,8	295	33,3	4	1,22
2 Завтрак																			
	Груша	255	0,091	0	2,91	271,99	0,055	0,765	5,1	2,73		48,45	40,8	40,44	5,87	132,6	2,55	0	0,055
	Итого		255	0,091	0	2,91	271,99	0,055	5,1	2,73	0	48,45	40,8	40,44	5,87	132,6	2,55	0	0,055
Обед																			
	Перец свежий порц.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0
42	сметаной	2	25,06	7,58	12,77	129,36	0,048	0,031	31,5	3	0,048	66	105	30	0,036	90	3	0,46	0
193	Плов из говядины	180/100	40,86	30,37	52,18	460,1	0,09	0,18	19	1,12	0,95	67,2	231,3	42,6	2,8	180	3,04	0,8	0,25
282	Компот из св. плодов	200	0,56	0	17,89	113,79	0,006	0,015	0,4	26,3		25,2	5	4	0,6	60	0,8	0	0,12
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031
	Итого		71,68	41,95	236,84	1117,75	0,449	0,416	300,9	63,75	0,998	218,9	462,3	118,1	5,436	460	19,59	1,26	0,401
Полдник																			

114	Каша рисовая на молоке с маслом	180/5	11,68	10,1	35,33	370,1	0,024	0,037	36	1,08	1,8	136,08	145,9	30,72	0,6	72	5,4	7,2	0,25
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	5,08	45,16	30,4	412,4	0,038	0,05	105,5	0	2	22,4	60	0	0,05	0	6,8	0	0,02
139	Яйцо	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,16	59,6	0	2,2	55	84	45	0,6	50	8	0,75	0,2
270	Какао на молоке	200	1,60	3	20	69,92	0,04	0,07	27	0,5	1	72	50	7	1	90	3	1	0,05
	Итого		23,44	63,05	85,96	915,22	0,13	0,32	228,1	1,58	7	285,48	339,9	82,72	2,25	212	23,2	8,95	0,52
	2 Завтрак																		
	Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,1	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,08	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Обед																		
246	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,7	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
46	Суп картофельный с клецками с курицей	300/36/20	2,53	9,06	13,64	133,96	0,03	0,11	31,32	2,26	0	118,5	75	30	0,036	90	6,9	0,036	0,24
180	Гуляш из говядины	100	30	18,03	4,8	236,8	0,022	0,19	19	0	1	19	167,11	24	2,3	177,78	3,33	0	0,3
235	Капуста тушеная	200	9,44	5,56	21,1	249,56	0,1	0,003	110,67	20	0,08	170,8	66,67	32	2,77	266,67	13,33	0,8	0,03
274	Кисель	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0	0,2	25,4	0	25,2	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031
	Итого		47,13	36,65	193,94	1135,71	0,38	0,403	164,19	49,36	1,08	402	437,78	133,5	6,906	637,45	5,83	1,166	0,621
	Подник																		
155	Сырники запечен. со стущ.молоком	150/35	8,42	16,88	42,05	522,45	0,08	0,195	368,75	0,61	0,46	303,75	225	18	0,75	168	9	50	0,063
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4		14	7	8	0,6	0	0	0	0
	Итого		9,42	16,88	79,05	610,45	0,10	0,295	368,75	4,61	0,46	317,75	232	26	1,35	168	9	50	0,063
	Ужин																		
	Перец свежий порй.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0
363	Колбаса отварная	100	10,42	5	6,12	213,3	0,21	0,16	0,01	0	0	29	0	0	0,25	0	0	0	0
239	Картофель отварной	250	5,3	10,5	33,66	315,84	0,25	0,05	8,34	8,34	0,15	30	145	45	2	160	12	1,34	0,25
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,31	48,62	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,04	0	6,91	0	0,02
	Итого		24,54	17,66	93,26	832,76	0,74	0,32	341,42	41,99	0,15	102	222,8	52,9	2,84	290	18,99	1,34	0,29
	2 ужин																		
288	Молоко	250	8,77	10,92	14,06	193,75	0,13	0,38	67,5	0,3	5	375	190	35	2,5	250	22,5	5	0,25
	Печенье	70	1,17	8,17	28,47	135,33	0,058	0,07	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		9,94	19,09	42,53	329,08	0,183	0,45	67,5	0,3	5	615	190	35	2,5	250	22,5	5	0,25
	Итого за день		114,99	153,33	532,47	4143,22	1,588	1,865	1179,04	105,94	13,69	1770,23	1455,56	356,02	22,446	1908,25	84,38	66,456	1,841

6 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калорий	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
112	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/3	4,14	5,26	29,05	183,69	0	0,06	45	0,9	0,3	72,33	70,5	14,55	0,14	80	4,5	1,5	0,15
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/20/30	15,41	23,48	0,28	186,04	0,037	0,05	131,9	0	2,8	417,83	217,65	0	0,05	32,37	6,83	0	0,06
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,43	119,2	0,6	4,4	105,4	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
287	Цикорий на молоке	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		33,96	50,71	52,32	689,43	0,17	0,61	309,6	2	8	652,16	546,15	118,55	2,19	327,37	33,33	4	0,71
	2 Завтрак																		
	Апельсин	300	0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,90	38,92	0,89	280	3,24	0	0
	Итого		0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,9	38,92	0,89	280	3,24	0	0
	Обед																		
246	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,4	22	0	0,05	51	3,33	0	28	0	13	0,3	180	0	0,33	0,04
45	Суп картофельный с бобовыми с мясом	300/15	2,1	7,51	11,33	111,11	0,054	0,036	144	2,26	0,46	9	97,5	53,26	0,23	75	1,8	0	0
189	Котлета из говядины	100	26	13,03	52,39	191,71	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	2	200	3	0	0,15
242	Картофельной поре с морковью	250	5,12	5,78	36,83	219,72	0,2	0,027	15,8	8	0,8	97,2	152,66	50	1,35	160	13,3	0,84	0,38
283	Компот из изюма	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0	0,4	25,4	0	16	17	8,4	0,6	20	0	0	0
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031
	Итого		38,28	30,42	255,65	1046,23	0,51	0,403	230,2	38,99	2,26	223,7	560,16	186,16	5,98	635	30,85	1,17	0,60
	Подник																		
312	Булочка домашняя	100	7,27	8,41	31,67	387	0,12	0,056	0	0	0,2	17,89	0	0	0	0	3	0,015	
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	0	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		8,27	8,41	68,67	475	0,14	0,156	0	4	0,2	17,89	7	0	0,6	0	0	3	0,015

Ужин																			
246	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,67	0	16	24	13	0,3	103	0	0,3	0,02
212	Курица отварная	130	19,65	12,22	4,28	219,65	0,078	0,16	53,3	0	0	34,32	162,24	0	1,66	0	7,8	1,44	0,29
92	Рагу из овощей	250	1,55	19,2	8,66	102,84	0,15	0,5	200	20	0,09	70,7	56,25	8,75	0,62	312	0,1	1,25	0,12
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	22,6	12,31	48,62	0	0,07	0	0,5	1	56,6	45	7	0,5	65	0,08	1	0,04
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,05	0	6,91	0	0,02
	Итого		29,6	56,18	65,22	613,81	0,43	0,75	339,37	22,17	1,09	200,62	347,49	28,75	3,13	480	14,89	3,99	0,49
2 ужин																			
288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	0	0	0,01
	Итого		12,97	9,45	50,35	331	0,20	0,34	54	0,24	4	311,5	182	28	2,03	200	18	4	0,21
Итого за день			123,78	155,17	512,98	3475,4	1,521	2,348	934,305	91,72	15,55	1511,0	1711,7	400,38	14,82	1922,37	100,31	16,16	2,03

7 день

Наименования блюд																			
	выход	белки	жиры	углевод	калорий	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft	
Завтрак																			
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180/5	9,73	8,63	26,4	308,6	0,024	0,132	36	0,72	0,31	15	83	32,6	2,11	73	6,1	1,6	1,4
379	Хлеб пшеничный с маслом, колбасой	100/20/20	7,83	42,93	28,93	356,43	0,036	0,049	105,5	0	1,9	21,29	57	0	0,05	0	6,66	0	0,018
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		20,35	54,75	62,61	783,7	0,10	0,256	154,5	1,22	2,71	92,89	185	39,6	2,66	138	15,76	2,6	1,468
2 Завтрак																			
	Груша	300	0,52	0	37,73	320	0,06	0,89	6	2,43	0	43,1	48	35,7	6,89	156	3,2	0	0,06
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,06	0,89	6	2,43	0	43,1	48	35,7	6,89	156	3,2	0	0,06
Обед																			
	Перец свежий порц.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0
35	Борщ с мясом со сметаной	300/15/11	7,73	8,98	17,3	170,78	0,07	0,03	67,5	2,28	0,46	75,6	75	25,2	0,43	75	6,96	0,76	0,036
189	Биточки из говядины	100	36,32	21,94	22,68	191,5	0,02	0,19	19	0	1	19	188	27	2	200	3	0	0,2
205	Гречневая каша с маслом	200	7,94	8,21	35,13	246,18	0,2	0,053	4	0	0,16	16,8	50	64	4,44	80	1,6	0,67	0,067
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	25,4	0	25,2	10,6	0	2,4	150	20	0	0
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031
	Итого		57,75	43,13	257,0	1137	0,60	0,46	340,7	61,01	1,62	197,1	444,6	157,7	11,27	635	44,31	1,43	0,33
Подник																			
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	150/35	21,9	23,25	55,75	522	0,087	0,2	368,75	0,61	0,45	315	225	18	0,75	180	9	50	0,062
293	Сок	200	1	0	23,4	94	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		22,9	23,25	79,15	616	0,107	0,3	368,75	4,61	0,45	329	232	18	1,35	180	9	50	0,062
Ужин																			
246	Помидор свежий порц.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	51	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
169	Рыба запеченная с картофелем	160/250	7,07	13,92	48,34	474,24	0,51	0,032	79,2	7	2,07	65,2	415,8	37,8	2,94	160	70	0	2,66
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,1	0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,05	0	6,91	0	0,02
	Итого		15,19	16,18	101,28	773,49	0,77	0,092	213,27	10,33	2,07	110,2	475,8	48,8	3,29	340	79,01	0,33	2,74
2 ужин																			
272	Кефир	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,04	0,08	0,8	0,6		246	152	0	0	200	18	4	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,5	0	0,01
	Итого		11,55	7,11	47,28	288,52	0,14	0,12	0,8	0,6	0	257,5	182	0	0,03	200	21,5	4	0,01
Итого за день			128,26	144,42	585,05	3918	1,778	2,121	1084,02	80,2	6,85	1029,79	1567	299,8	25,49	1649,0	172,78	58,36	4,67

8 день

Наименования блюд																			
	выход	белки	жиры	углевод	калорий	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft	
Завтрак																			
108	Каша кукурузная на молоке	180/5	11,59	9,84	59,17	370,32	0,132	0,013	42	0,72	0,84	127,9	102	27	0,9	80	5,76	1,8	0,25
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/20/30	15,41	23,48	0,28	186,04	0,037	0,05	131,9	0	2,8	417,83	217,65	0	0,05	32,37	6,83	0	0,06
270	Какао на молоке	200	1,60	3	20	69,92	0,04	0,07	27	0,5	1	72	50	7	1	90	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого		28,6	36,51	79,4	626,28	0,209	0,13	200,9	1,22	4,64	617,73	369,65	34	1,95	202,37	15,59	2,8	0,36

2 Завтрак																			
	Банан	300	0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548	3,24	0	0,06
	Итого		0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548	3,24	0	0,06
Обед																			
246	Овощная нарезка	100	0,65	0,15	4,05	17,85	0,03	0,02	22,5	2,5	0	13	12	12	0,3	140	1	0,35	0,03
62	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	300/15/12	2,52	7,49	12,77	103,51	0,09	0,06	52,5	6	0,46	87,3	87	24	1,2	90	6	0,276	0,17
193	Плов из говядины	180/100	40,86	30,37	52,18	460,1	0,09	0,18	19	1,12	0,95	67,2	231,3	42,6	2,8	180	3,04	0,97	0,25
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,4	25,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031
	Итого		48,49	41,91	245,99	1083,75	0,441	0,36	94,4	35,02	1,41	245,2	440,3	113,1	6,4	426	22,79	1,596	0,481
Полдник																			
315	Булка "Российская"	100	7,08	4,83	65,33	332,2	0,09	0,06	0	0	0,13	17	0	0	0	0	0	5	0,02
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		8,08	4,83	102,33	420,2	0,11	0,16	0	4	0,13	31	7	0	0,6	0	0	5	0,02
Ужин																			
246	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,67	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
172	Рыба запеченная с овощами	160/70	12,61	17,09	2,96	266,67	0,38	0,002	265,6	0,27	1,6	97,28	320	20	4,48	0	80	0	2,27
241	Картофельной поре	250	5,38	10,1	38,84	267,41	0,2	0,027	10,84	8	0,8	97,2	152,66	50	1,35	160	13,3	0,84	0,38
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0	15,31	61,66	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,05	0	6,91	0	0,02
	Итого		26,16	29,35	97,08	838,44	0,78	0,049	362,51	10,26	2,4	245,48	558,46	83,9	6,23	263	100,29	1,17	2,71
2 ужин																			
271	Раженка	250	7	8	10,22	112	0,05	0,1	1	0,75	0	307,5	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сушарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	0	0	0,01
	Итого		12,95	8,71	49,32	288	0,15	0,14	1	0,75	0	319	220	0	0,03	250	22,5	5	0,01
	Итого за день		124,44	121,31	579,62	3577	1,88	0,84	658,91	54,49	8,58	1473,41	1595,41	328,3	15,21	1689,37	164,41	15,566	3,641

9 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	В1	В2	А	С	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
114	Каша рисовая на молоке с маслом	150/3	9,73	8,45	29,44	308,45	0,03	0,03	45	0,9	0,29	115,29	123,48	18	0,45	75	4,5	6	0,25
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	5,08	45,16	30,4	412,4	0,038	0,05	105,5	0	2	22,4	60	0	0,05	0	6,8	0	0,02
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,43	119,2	0,6	4,4	105,4	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
287	Цикорий на молоке	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		29,22	75,58	82,83	1040,55	0,199	0,58	283,2	2	7,19	299,69	441,48	122	2,5	290	33,3	8,5	0,77
2 Завтрак																			
	Яблоко	255	0,45	0	32,07	271,93	0,078	1,12	12,75	10,2	0	28,15	28,05	22,95	5,61	297	2,86	0	0,08
	Итого		0,45	0	32,07	271,93	0,078	1,12	12,75	10,2	0	28,15	28,05	22,95	5,61	297	2,86	0	0,08
Обед																			
246	Помидор свежий порц.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	51	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
42	сметаной	2	25,06	7,58	12,77	129,36	0,048	0,031	31,5	3	0,048	66	105	30	0,036	90	3	0,46	0
176	Бефстроганов из говядины	100	17,67	8,72	35,56	191,5	0,025	0,19	19	0	1	68,2	188	27	2,5	187,5	3,75	0	0,25
235	Капуста тушеная	250	11,8	6,95	26,38	311,25	0,125	0,0038	138,38	25	0,1	213,5	83,38	40	3,46	333,37	16,66	1	0,38
282	Компот из св. плодов	200	0,6	0	37	144	0,006	0	0,2	26,3	0	25,2	5	4	0,6	60	0,8	0	0
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031
	Итого		59,63	27,35	265,21	1187	0,489	0,3648	240,08	57,63	1,148	435,4	486,38	146,5	8,396	850,87	38,96	1,79	0,701
Полдник																			
141	Запеканка из творога со сг.молоком	150/35	29,22	12,1	28,56	342,22	0,06	0,45	225	0,45	0,46	303,75	225	18	0,75	168	9	50	0,062
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		30,22	12,1	65,56	430,22	0,08	0,55	225	4,45	0,46	317,75	232	18	1,35	168	9	50	0,062
Ужин																			
26	Салат из свеклы с изюмом	100	1,26	5,02	12,28	89,02	0,03	0,033	1,9	1,67	0	32,27	39,7	43,05	1,4	50	7	0	0
162	Котлеты рыбные "Любительские"	160	19,91	16,89	10,31	281,37	0,11	0	0,09	0	1,6	41,44	320	0	1,28	0	80	0	2,26
239	Картофель отварной	250	5,3	10,5	33,66	315,84	0,25	0,05	8,34	8,34	0,15	30	145	45	2	160	12	1,34	0,25
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	22,6	12,31	48,62	0	0,07	0	0,5	1	12	45	7	0,5	65	3,08	3,08	0,04
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,04	0	6,91	0	0,02

	Перец свежий порщ.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0	
46	Суп картофельный с клецками с курицей	300/36/20	2,53	9,06	13,64	133,96	0,03	0,11	31,32	2,26	0	118,5	75	30	0,036	90	6,9	0,036	0,24	
189	Котлета из говядины	100	30,41	25,86	42,14	192	0,02	0,19	19	0	1	21	150,4	27	2	200	3	0	0,2	
240	Картофель отварной в молоке	250	2,61	11,73	45,35	304,1	0,25	0,05	8,34	8,34	0,15	30	145	45	2	220	12	1,34	0,25	
283	Компот из изюма	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	25,4	0	16	17	8,4	0,6	100	0	0	0	
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031	
	Итого		41,31	50,65	283,02	1158,35	0,61	0,54	308,86	69,33	1,15	246	508,4	151,9	6,636	740	34,65	1,376	0,721	
	Полдник																			
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	150/35	21,9	23,25	55,75	522	0,087	0,2	368,75	0,61	0,45	315	225	18	0,75	180	9	50	0,062	
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0	
	Итого		22,9	23,25	92,75	610	0,107	0,3	368,75	4,61	0,45	329	232	18	1,35	180	9	50	0,062	
	Ужин																			
246	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,7	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02	
212	Курица отварная	125	18,9	11,75	4,12	211,2	0,075	0,16	51,25	0	0	41,25	195	0	2	0	7,5	11,88	0,34	
228	Макароны отв.с овощами	180	6,48	7,08	61,61	253,92	0,11	0,048	240	0,072	0,1	18,96	57,6	9,12	1,32	29,76	0	0	0,06	
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0	15,31	61,66	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02	
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,05	0	6,91	0	0,02	
	Итого		33,55	20,99	121,01	769,48	0,385	0,228	377,32	2,092	0,1	111,21	338,4	23,02	3,72	132,76	14,49	12,21	0,46	
	2 ужин																			
272	Кефир	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,04	0,08	0,8	0,6	0	246	152	0	0	200	18	4	0	
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	0	0	0,01	
	Итого		11,55	7,11	47,28	288,52	0,14	0,12	0,8	0,6	0	257,5	182	0	0,03	200	18	4	0,01	
Итого за день			134,28	136,74	637,3	3746	1,58	2,368	1260,63	80,762	6,50	1665,94	1663,12	244,95	21,226	1617	95,17	70,586	1,643	

12 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft	
	Завтрак																			
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/5	4,22	5,22	342,89	269,73	0,0022	0,21	40	1,2	2,13	232	89,47	52	2,34	81,1	5,87	2,67	1,55	
379	Хлеб пшеничный с маслом,колбасой	100/20/20	7,83	42,93	28,93	356,43	0,036	0,049	105,5	0	1,9	21,29	57	0	0,05	0	6,66	0	0,018	
287	Цикорий на молоке	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05	
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого		14,82	52,08	391,77	724,86	0,0782	0,329	159	1,7	4,53	309,89	191,47	59	2,89	146,1	15,53	3,67	1,618	
	2 Завтрак																			
	Банан	300	0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548	3,24	0	0,06	
	Итого		0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548	3,24	0	0,06	
	Обед																			
	Перец свежий порщ.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0	
45	Суп картофельный с бобовыми с мясом	3000/15	2,1	7,51	11,33	111,11	0,054	0,036	144	2,26	0,46	9	97,5	53,26	0,23	75	1,8	0	0	
177	Винфитекс рубленый	100	31,2	20,6	0,3	310	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	2	200	3	0	0,2	
235	Капуста тушеная	250	11,8	6,95	26,38	311,25	0,125	0,0038	138,38	25	0,1	213,5	83,38	40	3,46	333,37	16,66	1	0,38	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,4	25,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	0	
	Хлеб ржаной	150	3,9	3,9	149,1	388,5	0,225	0,1	0	0	0	52,5	105	34,5	1,5	0	12,75	0	0,031	
	Итого		50,86	39,06	219,9	1260,65	0,51	0,4198	551,78	85,99	1,56	329,2	494,88	161,76	8,29	754,37	34,21	1	0,611	
	Полдник																			
311	Будка ванильная	90	13,21	6,68	52,5	322,8	0,11	0,045	0	0	0,135	17,85	0	0	0	0	0	4,5	0,015	
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0	
	Итого		14,21	6,68	89,5	410,8	0,13	0,145	0	4	0,135	31,85	7	0	0,6	0	0	4,5	0,015	
	Ужин																			
246	Помидор свежий порщ.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	51	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04	
172	Рыба запеченная с овощами	160/70	12,61	17,09	2,96	266,67	0,38	0,002	265,6	0,27	1,6	97,28	320	20	4,48	0	80	0	2,27	
241	Картофельной пюре	250	5,38	10,1	38,84	267,41	0,2	0,027	10,84	8	0,8	97,2	152,66	50	1,35	160	13,3	0,84	0,38	
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	22,6	12,31	48,62	0	0,07	0	0,5	1	12	45	7	0,5	65	3,08	3,08	0,04	
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,05	0	6,91	0	0,02	
	Итого		26,29	52,05	94,78	833,7	0,84	0,159	410,51	12,1	3,4	239,48	577,66	88	6,68	405	105,29	4,25	2,75	
	2 ужин																			
288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2	

C	55,6	73,12	84,03	51,18	105,94	91,7	80,2	54,49	85,03	71,49	80,76	107,3	57,12	79,3	1077	77	70
D	10,51	14,26	10,1	10,55	13,69	15,6	6,85	8,58	15,55	9,31	6,5	13,6	11,42	14,4	160,89	11	10
Ca	1366,78	1685,6	1367	1588,67	1770,23	1511	1029	1473	1531	1086	1665	12,37	1306	1560,0	18952	1354	1200
P	1744,64	1729,1	1713	1543,65	1455	1711,7	1567	1595	1979	1208	1663	1453	1708	1886	22956	1640	1200
Mg	331,95	344,01	368,04	287,34	356	400,38	299,2	328,3	432,5	284	244,95	434	349	327,0	4787	342	300
Fe	20,61	20,25	19,9	10,2	22,4	14,82	25,49	15,2	25,1	11,3	21,23	20,49	23,42	19,10	269,51	19	18
K	1851	1597	1586	1897	1908	1922	1649	1689	2081	1516	1617	2053	1887	1578	24831	1774	1200
I	0,13	0,21	0,12	0,18	0,8	0,1	0,17	0,16	0,21	0,095	0,09	0,176	0,15	0,17	2,76	0,20	0,1
Ce	0,074	0,02	0,061	0,014	0,07	0,02	0,06	0,015	0,08	0,02	0,071	0,017	0,063	0,02	0,60	0,043	0,05
Pt	5,41	6,92	2,43	9,04	1,84	2,03	4,7	3,64	4,4	1,72	1,64	5,3	1,87	3,80	55	3,91	4

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов; г. Пермь 2008 г.