

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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 14 дней

на осенне-зимний 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 шоре	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 ст.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		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																		
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,3	0,06	0,033	2	14	26,33	14	26,33	20	0,5	228	7	0,23	0
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	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	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		28,85	37,48	129,15	858,51	0,628	0,321	420	14,072	26,43	110,86	346,73	29,12	3,96	257,76	21,78	12,6	0,45
	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
	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	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		143,86	179,75	600,79	3836,77	1,59	1,75	1038,10	66,30	36,84	1370,78	1770,97	340,95	20,81	1899,56	132,99	73,52	5,37

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	Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	2	0	16	24	13	0,3	103	0	0,2	0,02
238	Картофель запеч. из отварного	250	7,74	10,1	26,55	330	0,27	0,05	12,5	8,34	0,15	24,45	145	45	2,36	160	16,62	0	0,25
208	Кнели из кур	125	12,43	0,06	7,16	84,46	0,125	0	125	0	0	70,14	118,75	0	1,6	0	7,5	0	0,35
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,12	1,6	12,04	170	0	0	0	0	0,15	56,6	45	7	0,08	65	3,08	1	0,04
	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		22,19	19,96	91,45	801,16	0,635	0,13	265,1	10,34	0,3	190,19	392,75	65	4,4	328	34,1	1,2	0,68	
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	42	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
Итого		11,55	7,11	47,28	288,52	0,14	0,12	0,8	0,6	0	288	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01	
Итого за день		158,371	169,65	571,65	4238	1,725	2,031	1136,15	70,7	8,948	1367	1713	368,04	19,886	1465,6	119,99	60,46	2,428	

4 день

Наименования блюд		выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
53	Суп молочный с вермишелью	250	5,29	8,34	24,42	183,62	0,09	0,28	89,69	2	3,5	171,3	159,34	23,34	0,5	200	15,84	3,5	0,9
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
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
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		51,49	55,19	65,58	809,19	0,167	0,405	234,59	2,5	6,8	645,73	421,99	30,34	1,05	297,37	25,67	4,5	1,01	
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																			
4	Салат из свежей капусты	100	0,83	5,07	5,32	70	0,06	0,013	3,6	25	0	14	26	20	0,9	100	5	0,33	0
43	Свекольник с мясом со сметаной	300/15/12	2,64	7,43	11,11	118,94	0,09	0,3	52,5	1,5	0,048	12,41	90	25,2	0,46	75	7,5	0,3	0,36
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	0,1
115	Каша ячневая распы. с луком	200	13,35	16,07	6,95	224,6	0,82	0,06	0	0	0,14	270	0	0	0	93,3	0	0	4,51
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	25,4		45,2	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		38,95	41,19	235,93	1107,33	1,23	0,663	75,3	51,9	1,19	462,31	414	106,7	5,96	471,8	29	0,63	5,001	
Полдник																			
318	Коржик молочный	90	6,24	11,25	31,14	387	0,06	0,03	2,4	0,11	0,165	21,64	0	0	0,72	0	0	4,5	0,02
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4		14	7	0	0,6	0	0	0	0
Итого		7,24	11,25	68,14	475	0,08	0,13	2,4	4,11	0,165	35,64	7	0	1,32	0	0	4,5	0,02	
Ужин																			
246	Овощная нарезка	100	0,65	0,15	4,05	17,5	0,03	0,02	22,5	2,5	0	13	12	12	0,3	140	1	0,35	0,03
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
162	Котлеты рыбные "Любительские"	200	19,94	11	10	141,98	0,1	0	0,08	0	1,6	37,29	320	0	0,66	0	80	0	2,45
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0,015	0	0		12	0	0	0,08	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		27,29	29,35	107,16	678,14	0,57	0,142	158,02	10,5	2,4	182,49	544,66	62	2,45	300	101,28	1,19	2,9	
2 ужин																			
272	Йогурт	200	5,6	7	9	124	0,06	0,01	0,8	0,6		240	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	3,45	0	0,01
Итого		11,55	7,71	48,1	300	0,16	0,05	0,8	0,6	0	251,5	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01	
Итого за день		136,68	144,69	530,41	3689,60	2,393	1,39	471,21	72,85	10,55	1592,67	1569,65	296,34	10,81	1817,17	180,64	14,82	9,001	

5 день

Наименования блюд		выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
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	Йицо	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

10 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
108	Каша пшеничная на молоке с маслом	180/5	6,7	7,26	31,75	309,53	0,18	0,156	36	1,08	0,9	170,4	78	8,4	1,4	78	5,4	1,8	0,2
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
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,007	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3,08	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		19,65	60,21	82,14	903,42	0,288	0,373	214,6	1,58	5,6	304,4	267	60,4	2,55	193	23,28	3,55	0,47
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																			
34	Сельдь соленая	100	1,13	0,13	4,75	124	0,03	0,02	10	5	3,33	23	20	14	0,6	0	77	0	0,42
43	Свекольник с мясом со сметаной	300/15/12	2,64	7,43	11,11	118,94	0,09	0,3	52,5	1,5	0,048	12,41	90	25,2	0,46	75	7,5	0,3	0,36
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
224	Рис отварной	180	4,68	6,12	46,56	258,12	0,18	0,018	5,4	0	1,7	32,76	58,2	28,8	0	60	0	0	0,036
227	Кисель из варенья	200	0,6	0	37	144	0,006	0	0,2	0,4	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		42,95	35,61	253,32	1270	0,55	0,628	87,1	6,9	6,078	164,87	440,31	126,5	4,86	312,78	100,58	0,3	1,147
Полдник																			
318	Коржик молочный	90	6,24	11,25	31,14	387	0,06	0,03	2,4	0,11	0,165	21,64	0	0	0,72	0	0	4,5	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		7,24	11,25	68,14	475	0,08	0,13	2,4	4,11	0,165	35,64	7	0	1,32	0	0	4,5	0,02
Ужин																			
233	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,62	119,58	0,06	0,07	833	14,9	0,1	42,1	65,3	34,3	1,08	250	5	0	0
363	Колбаса отварная	100	10,42	5	6,12	213,3	0,18	0,16	0,01	0	0	25	0	0	0,25	0	0	0,63	0
242	Картофельной пюре 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
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	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		25,33	20,41	105,11	829,85	0,64	0,277	931,88	22,9	0,9	199,3	277,96	84,3	2,73	410	25,29	1,47	0,42
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	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		108,82	136,19	578,8	4087	1,791	1,637	1238,115	60,56	12,743	1128,29	1281	310,12	12,38	1445,78	174,89	14,82	2,067

11 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
112	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	343,9	0,2	0,17	40	1,2	1	189,3	86,67	9,33	1,55	86,67	6	2	0,22
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/20/30	15,41	23,48	0,28	186,04	0,037	0,05	105,5	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
	Итого		24,45	34,74	55,51	599,86	0,277	0,29	172,5	1,7	4,8	679,13	354,32	16,33	2,6	209,04	15,83	3	0,33
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	155,3	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	155,3	3,2	0	0,06
Обед																			
4	Салат из свежей капусты	100	0,83	5,07	5,32	70	0,06	0,013	3,6	25	0	14	26	20	0,9	100	5	0,33	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		40,84	55,62	283,44	1202,35	0,59	0,463	62,46	61	1,15	252	518,4	164,9	7,036	710	39,65	1,706	0,721

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	0,15
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	119,2	0,6	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,007	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3,08	1	0,05
	Итого		30,18	76,14	112,46	1122,44	0,339	0,327	275,7	2	8,4	292,71	403,5	126,5	2,8	295	33,38	4	0,67
	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																		
	Кукуруза консерв.	100	1,1	0,1	3,7	13,7	0,06	0	8	14,9	0	16	24	13	1,08	0	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
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 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		54,15	43,35	250,17	1147	0,451	0,31	94,7	43,7	1,41	236,5	445,9	115,3	8,21	405	42,75	1,73	0,317
	Полдник																		
155	Сырники запечен. со сгущ.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	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		9,42	16,88	79,05	610,45	0,1	0,295	368,75	4,61	0,46	317,75	232	18	1,35	168	9	50	0,063
	Ужин																		
247	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	2,3	13	0,03	0	10	4	0	23	20	14	0	0	0	0	0
238	Картофель запеч. из отварного	250	7,74	10,1	26,55	330	0,27	0,05	12,5	8,34	0,15	24,45	145	45	2,36	160	16,62	0	0,25
208	Кнели из кур	125	12,43	0,06	7,16	84,46	0,125	0	150,5	0	0	87,66	150	0	2	0	7,5	0	0,35
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		28,67	34,92	84,59	705,08	0,625	0,14	256,07	12,84	1,15	170,11	420	66	4,91	225	34,11	3,08	0,66
	2 ужин																		
272	Йогурт	200	5,6	7	9	124	0,06	0,01	0,8	0,6		240	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	3,45	0	0,01
	Итого		11,55	7,71	48,1	300	0,16	0,05	0,8	0,6	0	251,5	182	0	0,03	200	21,45	4	0
Итого за день			134,49	179	612,1	4205	1,73	1,20	1005,1	71,85	11,42	1316,57	1716,48	351,7	23,9	1643,8	145,55	62,81	1,82

14 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
114	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	12,98	11,22	39,25	411	0,027	0,041	40	1,2	2	151,2	162,1	34,13	0,67	80	6	8	0,27
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
	Итого		29,99	37,89	59,48	666,96	0,104	0,161	198,9	1,7	5,8	641,03	429,75	41,13	1,72	202,37	15,83	9	0,38
	2 Завтрак																		
	Апельсин	255	0,58	0	1,77	238	0,07	1	0,95	27,32	0	118	58,65	32,78	0,73	238	1,82	0	0
	Итого		0,58	0	1,77	238	0,07	1	0,95	27,32	0	118	58,65	32,78	0,73	238	1,82	0	0
	Обед																		
31	Салат карт.с зел.горошком	100	1,6	5,27	12,67	102,88	0,08	0,083	250	30	0	8	16	7	0,5	133	4,33	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
192	Бефстроганов из гов.печени	100	32,62	37,6	0,3	191,5	0,025	0,19	0,1	0	1	68,2	188	27	2,5	187,5	3,75	0	0,3
219	Гречневая каша с маслом	200	11,64	7,24	60	351,75	0,2	0,07	6,67	0	0,16	16,8	50	64	4	106,67	2	4	0,04
282	Компот из св. плодов	200	0,56	0	1,71	113,43	0,006	0,015	0,2	26	0	25,2	5	4	0,3	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		52,84	61,50	236,55	1252	0,63	0,52	309,47	62,00	1,62	258	451	161	10,0	577	29,6	4,3	0,5
	Полдник																		
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	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		8,27	8,41	68,67	475	0,14	0,156	0	4	0,2	31,89	7	0	0,6	0	0	3	0,015
	Ужин																		
	Икра кабачковая	100	1,1	0,6	6,22	66,42	0,08	0	170	15	0	8	16	7	0,5	0	0	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	0,15	30	145	45	2	160	12	1,34	0,25
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,79	0	12,27	48,25	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		34,5	30,05	98,73	940,88	0,64	0,07	261,5	23,32	1,75	114,44	542,8	52,9	3,88	160	98,99	1,34	2,55
	2 ужин																		
288	Молоко	250	8,75	10,92	14,06	193,75	0,125	0,38	67,5	0,3	5	375	375	30	2,5	250	22,5	5	0,25
	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		14,7	11,63	53,16	369,75	0,225	0,42	67,5	0,3	5	386,5	405	30	2,53	250	25,95	5	0,26
	Итого за день		140,88	149,48	518,36	3942	1,81	2,33	838,32	118,64	14,37	1550	1894	317	19,5	1428	172	22,6	3,7

Анализ питания для детей 11-18 лет за 14 дней

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Итого	Итого	Норма
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Хлеб пшеничный	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
Мука	10	83	15	53	28	77	10	67	8	57	10	80	19	70	587	42	42
Крупы, мак. изделия	98,5	45	80	65	50	55	77	85	43	100	101	55	99	94	1047,5	75	75
Картофель	320	340	420	400	380	380	320	340	420	400	380	380	320	340	5140	367	400
Овощи	400,4	450	385,7	484	654	540	400,4	450	654	385	360	605	404,4	450	6622,9	473	475
Фрукты свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	4200	300	300
Сухофрукты	25	25	20,4	25		25	45	25	10		45	25	25		295,4	21	20
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200
Мясо	115	115	115	115	100	115	115	115	115	115	100	115	115	115	1580	113	110
Птица 1 кат.	130		125		20	130		20			145		125		695	50	50
Рыба		300		200			160	160	160	100		160		160	1400	100	110
Молоко, кис.молочные	612	440	520	492	552	490	450	495	517	462	510	422	522	467	6951	497	500
Творог	140		140		140		140		140		140		140		980	70	70
Сыр		30		30		30		30			30			30	180	13	12
Сметана	17,3	12	17,3	12	5,3		16,3	12	17,3	12	5,3		16,3	12	155,1	11	11
Масло сливочное	50	52,3	55	62	44,6	61	50	50,7	53	53,7	39,9	44,7	44	60	720,9	51	51
Масло растит.	22	17,5	19	16	11	27	19	16,5	23	11	15	22,5	22	18	259,5	19	19
Яйцо	85		90	12	48,6	80	20,6	8	92	44	8	6	85	11	590,2	42	1 шт.
Сахар	68	70	72	73	67,4	67	65	69	70	73	70	75	67	73	979,4	70	70
Кондитер. изд	70			70	70			70			70				420	30	30
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Анализ питания по витаминам и минеральным веществам 11-18 лет за 14 дней

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Среднее	Норма	
Белки	144	105,8	158,37	136,68	117,07	124,03	129,09	136,56	167,17	108,82	133,8	121,49	134,5	140,88	1858,12	133	90
Жиры	180	127,6	169,65	144,69	157,05	160,1	159,39	131,29	181,45	136,19	141,7	162,94	179	149,48	2180,28	156	92
Углеводы	601	544,3	571,7	530,41	533,25	511,9	599,92	582,49	598,85	578	637,72	851,88	612,1	518,36	8271,67	591	383
Калории	3836	3771	4238	3689	4193	3514	3995	3687	4218	4087	3790	3923	4205	3942	55088	3935	2720
Витамины и минеральные вещества																	
B1	1,59	1,85	1,73	2,39	1,57	1,52	1,78	1,94	1,6	1,79	1,56	1,9	1,73	1,81	24,76	1,8	1,4
B2	1,75	1,57	2,03	1,39	1,78	2,35	2,09	0,82	3,09	1,64	2,29	1,26	1,2	2,3	25,59	1,83	1,6
A	1038,1	1570	1136	471,21	965,94	886,31	802,3	726,7	885,8	1238	987,8	914,3	1005	838,3	13466	962	900
C	66,3	72,82	70,7	69,2	84,5	91,7	98	72,2	92,36	60,56	72,4	84,6	77,8	118,0	1131	80,8	70
D	36,81	12,36	8,95	10,55	13,69	15,6	6,85	8,58	15,55	12,74	6,5	13,6	11,42	14,4	187,57	13	10
Ca	1370	1646	1367	1592	1769	1511	1034	1510	1521	1128	1672	1242	1317	1550,0	20229	1445	1200
P	1770	1706	1713	1569	1457	1739	1593	1645	1980	1281	1673	1479	1716	1894	23215	1658	1200
Mg	340,95	333,01	368,04	296,34	372	400,38	308,8	351,6	422,4	310,1	258	452	351,7	317,0	4882	349	300
Fe	20,81	19,67	19,9	10,8	22	14,52	26,09	15,7	24,8	12,38	21,63	20,02	23,9	19,50	271,72	19	18
K	1899	1572	1465	1817	1925	1742	1569	1530	2101	1446	1587	1993	1644	1428	23718	1694	1200
I	0,13	0,16	0,12	0,18	0,09	0,1	0,18	0,17	0,2	0,017	0,1	0,18	0,15	0,18	1,96	0,14	0,1
Se	0,074	0,014	0,061	0,014	0,07	0,02	0,06	0,02	0,07	0,015	0,071	0,02	0,063	0,02	0,59	0,042	0,05
Pt	5,32	6,48	2,43	9	1,82	2	4,63	3,59	4,4	2,07	1,64	5,22	1,82	3,70	54	3,87	4

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