

**ГБОУ «Курганский областной  
лицей-интернат для одаренных детей**

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора  
ГБОУ «Курганский областной лицей-интернат  
Для одаренных детей»

  
\_\_\_\_\_  
П. В. Коротких

*17.05.2023*

**МЕНЮ  
14 ДНЕВНОЕ  
СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
2022-2023**

**Курганская область, Кетовский район,  
с. Лесниково, ул. Лицейская, стр. 1**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 1)

Рацион: лицей-интернат

День: 1

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
115	Каша ячневая молочная жидкая	205	7	8	39	257	0,16	1	55	0,8	156,6	244,7	36,4	0,92
	Крупа ячневая	44,8	4	1	29	140	0,12	0	0	0,7	35,8	153,7	22,4	0,8
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	165	3	3	5	60	0,04	1	22	0	120	90	14	0,1
	Сахар песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
366	Сыр порционный	30	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
	Сыр мдж 45% «Голландский»	30	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
365	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
286	Кофейный напиток на молоке	200	6	7	25	194	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
	Кофейный напиток	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	6	7	10	132	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
966	Батон нарезной	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>23,72</b>	<b>28,13</b>	<b>106,98</b>	<b>795,66</b>	<b>0,36</b>	<b>4</b>	<b>151,04</b>	<b>0,9</b>	<b>644</b>	<b>654,7</b>	<b>106,05</b>	<b>3,6</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Апельсин)	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>0,8</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
	Борщ с капустой и картофелем	300	8,3	9	10,1	147,1	0,079	17,7	221	0,106	136,8	114,6	30,1	2,04
	Мясо говядина без кости	25,5	7	6	0	76	0,02	0	0	0,1	3,2	65,8	7,7	0,9
	Свекла	48	1	0	3	14	0,01	3	1	0	97,9	14,6	7,5	0,5
	Капуста свежая	24	0	0	1	5	0,01	8	1	0	8,2	5,3	2,7	0,1
	Картофель	24	0	0	3	13	0,02	3	1	0	1,7	9,9	3,9	0,2
	Морковь	12	0	0	1	3	0,01	0	180	0	2,4	5	3,4	0,1
	Лук репчатый	6	0	0	1	4	0	1	0	0	15,8	5,2	1,3	0,1
	Петрушка зелень	3	0,3	0	1,1	6,1	0,009	2,7	18	0,006	1,2	4,1	3	0,14
	Масло растительное	3,6	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Сахар	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лимонная кислота	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана	12	3	1	0	32	0,01	0	21	0,1	17,6	12,2	1,8	0
193	Плов из отварной говядины	200	24	22	2	434	0,09	3	333	0,7	22,9	293	52,8	3,7
	Мясо говядина тазобедренная часть	83	21	18	0	246	0,07	0	0	0,5	10,2	212	24	3,1
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,0	8,3	5,7	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Крупа рисовая	84	3	0	0	140	0	0	0	0	3,4	63	21	0,4
19	Салат из помидор с сыром	100	9	6	3	121	0,06	16	153	0,7	240,3	151,1	26,4	0,7
	Помидоры свежие	65	1	0	2	16	0,04	16	84	0,5	9,1	16,9	13	0,6
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	210	120	11	0,1
	Чеснок	2	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0
	Сметана	20	3	1	0	32	0,01	0	21	0,1	17,6	12,2	1,8	0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0,01	1,08	0	0	6,40	0	0	0,045
	Смесь сухофруктов	30,5	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>47,94</b>	<b>37,88</b>	<b>84,75</b>	<b>1015,66</b>	<b>0,339</b>	<b>37,78</b>	<b>707</b>	<b>1,506</b>	<b>427,4</b>	<b>558,7</b>	<b>137,1</b>	<b>8,85</b>
<b>Ужин</b>														
904	Азу из мяса птицы	300	18,8	24,1	34,42	426,2	0,289	39,48	73	5,022	38,1	244,4	62,64	4,812
	Мясо цыпленка бройлера (бедро)	80	15	13	0	174	0,07	0	32	0,2	11,1	126,4	15	1
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0	0	0
	Томатная паста	12	0,6	0,1	2,3	12,2	0,018	5,4	36	0,12	2,4	8,2	6	0,3
	Лук репчатый	15	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	2
	Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0	0	0	0,1	1	4,6	1,8	0,1

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 1)**  
**Рацион: лицей-интернат**

День: 1  
 Неделя: 1

Сезон: лето-осень  
 Возраст: 11-18 лет

	Огурцы консервированные	20	0,1	0	1,1	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Картофель свежий	160	3,0	1	26,0	123	0,19	32	5	0,2	16	92,8	36,8	1,4	
	Чеснок	0,8	0,1	0	0,02	1,2	0,001	0,08	0	0,002	1,4	0,8	0,24	0,012	
58/5	Салат «Петрушка»	100	4,7	9,0	5,6	127,1	0,066	71	658,4	2,648	170,4	127,3	27,14	0,568	
	Перец сладкий болгарский	28	0	0	1	7	0,02	56	70	0,2	2,2	4,5	2	0,1	
	Петрушка свежая	1	0	0	0	0	0	2	10	0	2,5	1	0,9	0	
	Чеснок	2	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	15	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1	
	Морковь свежая	27	0	0	2	9,5	0,02	1	540	0,1	7,3	14,9	10,3	0,2	
	Горошек зеленый консервированный	24	0,7	0	1,6	9,6	0,026	12	2,4	0,048	4,8	14,9	5,04	0,168	
	Масло растительное	5	0	5,0	0	45	0	0	0	2,2	0	0	0	0	
294	Чай с лимоном	200	0	0	1,5	63,4	0	3,1	0,5	0	8,2	9,7	5,2	1	
	Чай черный байховый	1	0	0	0	1,5	0	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82	
	Лимон свежий	7	0	0	0	2,0	0	3	0	0	2,8	1,5	0,8	0	
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0	
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>700</b>	<b>29,14</b>	<b>33,98</b>	<b>84,37</b>	<b>821,36</b>	<b>0,455</b>	<b>113,58</b>	<b>731,9</b>	<b>7,67</b>	<b>237,7</b>	<b>470,4</b>	<b>122,78</b>	<b>8,74</b>	
	<b>Дополнительный ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2	
	Кефир 2,5% жирность	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2	
179	Пирожок с рисом, яйцом и зеленым луком	60	3	3	24	145	0,06	1	3	0,8	16,8	45,9	15,3	0,8	
	Дрожжи	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	6	1	0	6	27	0	0	0	0	0,6	12	4	0,1	
	Лук зеленый	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1	
	Масло растительное	1	0	1	0	9	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3	0	2	0	22	0	0	0	0	0,4	0,6	0	0	
	Мука пшеничная	30	2	0	15	72	0,06	0	0	0,4	5,3	25,3	9,7	0,5	
	Сахар-песок	2	0	0	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Яйцо	20	0	0	0	2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
	<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>258</b>	<b>0,12</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	<b>0,8</b>	<b>252,8</b>	<b>237,9</b>	<b>47,3</b>	<b>1,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2795</b>	<b>113,56</b>	<b>115,3</b>	<b>343,1</b>	<b>3083,2</b>	<b>1,31</b>	<b>214,8</b>	<b>1016</b>	<b>12,9</b>	<b>1106</b>	<b>2085</b>	<b>448</b>	<b>22,8</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)

Рацион: лицей-интернат

День: 2  
Неделя: 1Сезон: лето-осень  
Возраст: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
141/1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	32	23	38	501	0,1	1	149	0,6	351,7	430,6	48,7	0,8
	Творог мдк 9%	139,5	30	15	5	277	0,07	1	90	0,3	269	360,8	37,7	0,7
	Крупа манная	9,7	1	0	8	40	0,02	0	0	0,2	2,4	10,2	2,2	0,1
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	36												
	Мука пшеничная	12												
	Сахар-песок	9,7	0	0	12	48	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное	4,5	0	0	0	2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0
	Ванилин	0,015												
	Сухари (хлеб пшеничный)	5,2												
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	5,2	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, цельное	30	2	2	13	79	0,01	0	11	0	73,7	52,6	8,2	0
381	Бутерброд с маслом и повидлом (джемом)	60	1,2	4,5	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Джем (повидло)	35	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
301	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,68
	Чай черный байховый	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	15	0	0	12	48	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>35,56</b>	<b>28</b>	<b>76,33</b>	<b>704,8</b>	<b>0,124</b>	<b>1,02</b>	<b>173</b>	<b>0,95</b>	<b>373,66</b>	<b>498,2</b>	<b>70,03</b>	<b>3,94</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Напиток из шиповника	200	0	0	4	37	0,01	130	87	3	6,05	1,6	1,6	0,345
	Шиповник сухой	200	0	0	4	22	0,01	130	87	3	5,6	1,6	1,6	0,3
	Сахар-песок	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
47	Фрукты свежие (Груша)	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
	Груша	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
171	Печенье	40	3	4,7	42,4	172,1	0,02	0	0	0	8,7	27	6	0,03
	Печенье	40	3	4,7	42,4	172,1	0,02	0	0	0	8,7	27	6	0,03
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>440</b>	<b>4</b>	<b>5,7</b>	<b>67,4</b>	<b>303,1</b>	<b>0,07</b>	<b>140</b>	<b>91</b>	<b>3,8</b>	<b>52,75</b>	<b>60,6</b>	<b>31,6</b>	<b>5,38</b>
<b>Обед</b>														
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5	5,2	25	174,8	0,152	25	272	1,748	27,28	100,6	40,98	1,59
	Говядина тушеная консервированная	12	2	2,2	0	27,8	0,002	0	0	0,048	1,68	21,4	2,28	0,29
	Картофель свежий	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Макаронные изделия категории А	12	1	0	8	41	0,02	0	0	0,2	2,3	10,4	9,1	0,2
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	4,5	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
	Петрушка свежая	3	0	0	0	1	0	5	29	0,1	7,4	2,9	2,6	0,1
210	Курница в соусе с томатом	150	23,02	22	4	314,1	0,128	2,25	79	0,55	30,6	214,7	28	1,71
	Бедро куриное	136	23	20	0	275	0,11	0	50	0,4	17,5	200	23,8	1,6
	Морковь свежая	7,5	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	9	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Лук репчатый	7,5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,4	0,11
	Томатная паста	9,3	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,4	0,11
	Мука пшеничная	1,9	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0
	Чеснок	0,9												
	Сметана мдк 15%	5	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0
167	Рис припущенный с овощами	200	4	9	45	284	0,07	32	389	0,5	19,7	100,8	39,1	1,0
	Крупа рисовая	56	4	1	41	186	0,04	0	0	0,2	4,5	84	28	0,6
	Кукуруза консервированная	14	0	0	2	11	0	0	0	0	0	0	0	0
	Перец болгарский (сладкий)	14	0	0	1	4	0,01	28	35	0,1	1,1	1	2,2	0,1
	Морковь свежая	14	0	0	1	5	0,01	1	280	0,1	3,8	7,7	5,3	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Зеленый горошек консервированный	14	0	0	0	3	0,01	3	9	0	9,1	6,2	3,6	0,2
1	Винегрет овощной с зеленым луком	100	2,2	5	18,4	141,1	0,135	29,2	354,2	2,63	42	84,7	39,16	1,64
	Картофель свежий	22	2	0	16	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Свекла свежая	15	0	0	2	8	0	2	0	0	7,4	8,6	4,4	0,3
	Морковь свежая	10	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Огурец консервированный	30	0,2	0	0,4	3,1	0,005	1,2	1,2	0,024	5,5	5,8	3,36	0,14
	Лук зеленый	15	0	0	0	3	0	5	50	0,2	15	3,9	2,7	0,2

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)**  
**Рацион: лицей-интернат**      **День: 2**      **Сезон: лето-осень**  
**Неделя: 1**      **Возраст: 11-18 лет**

	Масло растительное	10	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
280/1	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм, чернослив)	200	0,4	0,2	27,9	113,1	0,2	0	2	0,3	16,45	21,2	14,4	0,645
	Изюм	32	0,2	0,1	7,1	27,6	0,2	0	1	0,1	8	12,9	4,2	0,3
	Чернослив	37	0,2	0,1	5,8	25,6	0	0	1	0,2	8	8,3	10,2	0,3
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>1050</b>	<b>43,06</b>	<b>42,28</b>	<b>153,72</b>	<b>1192,66</b>	<b>0,98</b>	<b>84,25</b>	<b>806</b>	<b>5,50</b>	<b>143,13</b>	<b>648,7</b>	<b>187,88</b>	<b>8,11</b>
<b>Ужин</b>														
169	Рыба (горбуша) запеченная с картофелем порусски	280	29	23	33	452	0,44	34	151	2,3	42,7	336,6	73,6	2,3
	Горбуша с/м	117	24	8	0	164	0,23	1	35	1,8	23,4	234	35,1	0,7
	Картофель свежий	117	3	1	27	126	0,2	33	5	0,2	16,4	95,1	37,7	1,5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	6,5	0	14	0	127	0	0	111	0,2	2	3,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	2,5	1	0	3	17	0,01	0	0	0,1	0,9	4,3	0,8	0,1
	Кислота лимонная	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	2,5	0	14	0	127	0	0	111	0,2	2	3,2	0	0
	Хлеб пшеничный	7	1	0	3	18	0	0	0	0	0	0	0	0
55	Салат из зеленого горошка с луком	100	5	5	9	102	0,33	25	64	2,4	28,1	122,4	37,6	0,8
	Зеленый горошек консервированный	95	5	0	8	52	0,32	24	64	0,2	24,7	115,9	36,1	0,7
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	11	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,4	6,4	1,5	0,1
282/1	Компот из плодов свежих витаминизированный (Яблоко)	200	0	0	11	46,9	0,01	4	2	0,1	6,61	4,4	3,6	0,93
	Яблоко	40	0	0	4	19	0,01	4	2	0,1	6,4	4,4	3,6	0,9
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>36,84</b>	<b>28,88</b>	<b>105,25</b>	<b>844,66</b>	<b>0,69</b>	<b>67,2</b>	<b>507,2</b>	<b>5,024</b>	<b>112,31</b>	<b>514,7</b>	<b>144,16</b>	<b>7,23</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Ряженка 2,5% жирность	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
72	Пицца с сыром	90												
	Дрожжи	0,3	0,2	0	0,2	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк72,5%	4	0	2,9	0,1	26,5	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Мука пшеничная в/с	33	3,4	0,4	22,7	110,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	1	0	0	10	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,003
	Сыр мдк 45% «Голландский»	20	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1
	Томатная паста	15	0,7	0,1	2,9	15,3	0,023	6,75	45	0,15	3	10,2	7,5	0,34
	Яйцо куриное	20	6	6	0	79	0,04	0	130	0,3	27,5	96	6	1,3
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>290</b>	<b>24,9</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>484,8</b>	<b>0,123</b>	<b>7,75</b>	<b>281,0</b>	<b>0,67</b>	<b>436,43</b>	<b>445,8</b>	<b>56,3</b>	<b>3,043</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2940</b>	<b>144,36</b>	<b>126,26</b>	<b>446,7</b>	<b>3530,02</b>	<b>1,99</b>	<b>300,2</b>	<b>1858,2</b>	<b>15,95</b>	<b>1118</b>	<b>2,17</b>	<b>490</b>	<b>27,69</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)

Рацион: лицей-интернат

День: 3

Сезон: лето-осень

Неделя: I

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
107	Каша манная молочная жидкая	205	6	7	32	220	0,08	1	46	0,6	134,55	122,9	18,4	0,115
	Крупа манная	31	3	0	22	103	0,04	0	0	0,5	6,2	26,4	3,6	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	106	3	3	5	64	0,04	1	23	0	127	95	14,8	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
376	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,6	9,2	9,8	150,6	0,042	0	71	0,54	205,6	138,5	11,6	0,40
	Батон нарезной из муки I сорта	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,032	0	0	0,34	4,4	17	0,6	0,40
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0
270	Какао с молоком	200	6,7	7,5	30,3	214,5	0,08	3	46,1	0,009	256,44	208,7	42,15	0,92
	Какао-порошок	5	0,7	0,5	0,3	8,7	0,003	0	0,1	0,009	3,84	19,7	12,75	0,66
	Сахар-песок	25	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	130	6	7	10	126	0,08	3	46	0	252	189	29,4	0,2
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>21,26</b>	<b>24,1</b>	<b>89,83</b>	<b>661,1</b>	<b>0,202</b>	<b>4</b>	<b>163,1</b>	<b>1,15</b>	<b>603,8</b>	<b>506,9</b>	<b>80,15</b>	<b>2,60</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Яблоко)	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Яблоки	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого за Второй Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	<b>130</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>														
202	Суп из овощей на мясном бульоне	300	6,4	11,1	15,1	198,4	0,12	25,84	259	2,4	71,06	123,6	33,12	1,61
	Мясо говядина	28,5	5	4	0	61	0,02	0	0	0,1	2,5	52,6	6,2	0,8
	Капуста свежая	24	0	0	1	7	0,01	11	1	0	11,5	7,4	3,8	0,1
	Картофель	60	1	0	10	46	0,07	12	2	0,1	6	34,8	13,8	0,5
	Морковь	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	32	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Горошек консервированный	9	0,4	0,1	1,1	6,4	0	0,84	0	0	2,16	5,9	1,62	0,01
	Масло растительное	6	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Сметана	15	0	2	1	24	0	0	16	0	13,2	9,2	1,4	0
	Филе куриное Геркулес	130	7,7	8,7	14	114,3	0,45	2	112,1	7,9	248,3	103,3	95,2	12,5
	Грудка куриная	65	2,7	28	0	35,7	0,11	0	108	0,8	24	247,5	2,7	2,4
	Яйцо куриное	20	4,8	4,3	3	58,9	0,26	0	975	2,3	206,3	720	45	9,4
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Геркулес	10	2	1	10	56	0,07	0	0	0,3	8,3	52,5	20,6	0,6
	Сметана	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
130	Пюре из гороха с маслом сливочным	205	19	5	40	288	0,76	0	35	0,5	75,4	190,8	73,9	5,9
	Крупа горох колотый	84	19	1	40	251	0,76	0	2	0,4	74,8	189,8	73,9	5,9
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
48	Помидор свежий порционный	100	1	0	4	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Помидор свежий порционный	100	1	0	4	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0,1	30,6	124,5	0	0	0	0	3,16	5,4	0	0,036
	Повидло (джем)	32	0,1	0,1	13,1	54,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	12	0	0	12	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
	Крахмал картофельный	7	0	0	5,5	21,9	0	0	0	0	2,8	5,4	0	0
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>643</b>	<b>27,34</b>	<b>25,08</b>	<b>103,75</b>	<b>762,36</b>	<b>0,43</b>	<b>33,4</b>	<b>522</b>	<b>5,82</b>	<b>248,06</b>	<b>472,8</b>	<b>153,6</b>	<b>7,30</b>
<b>Ужин</b>														
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	8	11	54	422	0,23	2	0	5,6	69,7	285,3	42,6	1,5
	Крупа ячневая	70	8	1	52	250	0,22	0	0	1,2	64	274,4	40	1,4
	Лук репчатый	30	0	0	2	8	0,01	2	0	0	5,7	10,7	2,6	0,1
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	10	0	8	0	74	0	0	66	0,2	0,9	1	0	0
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
189	Котлеты, биточки, шницели с маслом сливочным	100	18,2	19,3	14,5	305,8	0,11	0	14	26,67	34,84	193,2	29,1	2,76
	Мясо говядины	60	15	12	0	170	0,05	0	0	0,3	7	146,6	17,2	2,1
	Хлеб пшеничный	13	1,4	0,2	8,7	42,3	0,03	0	0	0,24	4,14	15,7	5,9	0,36



## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)

Рацион: лицей-интернат

День: 4

Сезон: лето-осень

Неделя: I

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
109	Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая	205	7	7	28	192	0,19	1	37	0,5	147,9	201,4	49,8	1,32
	Хлопья овсяные «Геркулес»	30	4	2	18	103	0,15	0	0	0,5	19,2	104,7	34,8	1,2
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	106,7	3	3	5	54	0,04	1	24	0	128,4	96,3	15	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
366	Сыр порционный	30	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
	Сыр мдж 45% «Голландский»	30	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
139	Яйцо варенное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Яйцо куриное варенное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
294	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	1,8	63,9	0,004	3,1	0,6	0,014	8,2	9,7	5,24	0,90
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Лимон свежий	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	3	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	0,04
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,01	0	0	0,78	13,8	53,4	20,4	1,2
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,01	0	0	0,78	13,8	53,4	20,4	1,2
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>21,06</b>	<b>18,1</b>	<b>77,03</b>	<b>607,7</b>	<b>0,24</b>	<b>4,1</b>	<b>189,6</b>	<b>1,60</b>	<b>399,1</b>	<b>498,1</b>	<b>99,24</b>	<b>5,68</b>
<b>Второй завтрак</b>														
289	Напиток из шиповника	200	0	0	24,5	103,8	0,01	130	87	0,3	8,85	7	1,6	0,345
	Шиповник сухой	20	0	0	4	22	0,01	130	87	0,3	5,6	1,6	1,6	0,3
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
171	Печенье	40	6	9,4	84,8	344,2	0,04	0	0	0	17,4	54	12	0,06
	Печенье	40	6	9,4	84,8	344,2	0,04	0	0	0	17,4	54	12	0,06
<b>Итого за Второй Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>368,6</b>	<b>0,11</b>	<b>142</b>	<b>245</b>	<b>0,9</b>	<b>121,6</b>	<b>204,2</b>	<b>27,6</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>														
	Суп «Солянка» мясная	300												
	Мясо говядина	26	5	4	0	57	0,02	0	0	0,1	2,3	48,9	5,7	0,7
	Бедро куриное	20												
	Картофель свежий	108	2	0	18	83	0,13	22	3	0,1	10,8	62,6	24,8	1
	Огурец консервированный	22	0,2	0	0,4	2,9	0	1,1	1,1	0,02	5,06	5,3	3,08	0,13
	Лук репчатый	14	0	0	1	6	0,01	1	0	0	4,3	8,1	2	0,1
	Томатная паста	6	0,3	0	1,1	6,1	0,009	2,7	18	0,06	1,2	4,1	3	0,14
	Масло растительное	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0
	Томатная паста	6												
	Сметана	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
238	Картофель запеченный из отварного	200	4	15	33	280	0,24	40	6	6,4	20	116,3	46	1,8
	Картофель свежий	200	4	1	33	154	0,24	40	6	0,2	20	116	46	1,8
	Масло растительное	19,2	0	14	0	126	0	0	0	6,2	0	0,3	0	0
172/1	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	150	14,1	6	4,4	133	0,123	3,9	369	2,62	46,36	236,7	59,2	0,96
	Минтай с/м б/г	87	14	1	0	65	0,1	0	9	0,3	36	216	49,5	0,7
	Морковь свежая	25	0	0	1	6	0,01	1	360	0,1	4,9	9,9	6,8	0,1
	Петрушка свежая	4												
	Лук репчатый	14	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	9,3	2,2	0,1
	Томатная паста	9	0,1	0	0,4	2	0,003	0,9	6	0,02	0,4	1,4	1	0,05
	Масло растительное	7,5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Сахар-песок	2,5	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
	Лавровый лист	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Гвоздика	0,007												
	Корич	0,007												
16	Салат витаминный с растительным маслом	100	0,6	5,1	2,4	55,5	0,026	6,05	4,1	2,28	27,43	28,2	13,44	0,6
	Капуста белокочанная	51												
	Морковь свежая	10												
	Сахар	5												
	Лимон свежий	4,2												
	Масло растительное	15	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Яблоко	25												
	Лук зеленый	5												
278	Компот из яблочки и яблок свежих	200	0	0	26	110,8	0,03	27	5	0,2	18,4	12,5	7,9	0,806
	Апельсин свежий	40	0	0	3	17	0,02	24	3	0,1	13,6	9,2	5,2	0,1
	Яблоко свежее	30	0	0	3	14	0,01	3	2	0,1	4,8	3,3	2,7	0,7
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,006





## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)

Рацион: лицей-интернат

День: 5

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
138	Омлет с сыром	210	22	25	5	336	0,12	1	400	0,9	357,2	419,4	35,9	3,2
	Яйцо куриное	120	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	75	2	2	4	45	0,03	1	17	0	90	67,5	10,5	0,1
	Сыр м.ж. 45% «Голландский»	19,5	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
	Масло коровье сладкосливочное не соленое м.ж. 72,5%	7,5												
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
286	Кофейный напиток на молоке	200	6,2	6	25,1	184,9	0,08	3	44	0	240,45	180	28	0,245
	Кофейный напиток	2	0,2	0	1,1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	6	6	9	120	0,08	3	44	0	240	180	28	0,2
966	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,01	0	0	0,78	13,8	53,4	20,4	1,2
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,01	0	0	0,78	13,8	53,4	20,4	1,2
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>42,16</b>	<b>42,4</b>	<b>90,8</b>	<b>918,9</b>	<b>0,33</b>	<b>5</b>	<b>485</b>	<b>3,7</b>	<b>779</b>	<b>818,5</b>	<b>99,8</b>	<b>5,60</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Апельсин)	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>400</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
68	Расольник «Домашний» с тушеным консервированным мясом	300	9,8	9,7	55,3	342,3	0,20	20,9	243,9	3,50	42,44	278,3	54,52	2,35
	Говядина тушеная консервированная	30	1,7	1,7	0	22	0,002	0	0	0,04	1,4	17,8	1,9	0,24
	Картофель свежий	75	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Крупа перловая	6	6	1	40	189	0,07	0	0	0,7	22,8	193,8	24	1,1
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0
	Масло растительное	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0
	Огурец консервированный	18	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108
	Масло растительное	3												
	Сметана	12												
180	Гуляш из говядины	120	19,4	16,0	4,2	289,4	0,091	5,38	22,5	2,775	16,1	209,2	29,5	3,17
	Мясо говядины	111	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8
	Масло растительное	8	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	14	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Томатная паста	11	0,4	0	1,2	6,4	0,011	3,38	22,5	0,075	1,5	5,1	3,75	0,17
	Мука пшеничная	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1
	Морковь	6												
227	Макаронные изделия отварные	200	8	12	36	287	0,28	3	301	5	21,7	197,7	128,2	4,2
	Изделия макаронные группы А	68	8	2	34	185	0,26	0	1	0,5	12	178,8	120	4
	Масло сливочное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
16	Салат из огурцов с растительным маслом	100	5	12	13	180	0,1	15	6	4,7	27,7	105,7	26,7	0,9
	Огурец свежий	100	4	2	0	30	0	0	4	0,2	16,8	56,7	8,4	0,2
	Масло растительное	10	1	0	12	55	0,09	14	2	0,1	7,2	41,8	16,6	0,6
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	26	110,8	0,03	27	5	0,2	19,0	12,5	7,9	0,80
	Смесь сухофруктов	30,5												
	Сахар	15												
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>1020</b>	<b>47,84</b>	<b>54,58</b>	<b>144,35</b>	<b>1446,16</b>	<b>0,801</b>	<b>71,28</b>	<b>600,4</b>	<b>16,18</b>	<b>165,54</b>	<b>904,6</b>	<b>276,1</b>	<b>25,2</b>
<b>Ужин</b>														
161	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	35,8	21,2	13,2	372,2	0,22	1	328	1,1	126,8	504,7	82,2	3,5
	Минтай свежемороженый	56	20	1	0	89	0,14	1	12	0,4	49,2	295	67,7	1
	Хлеб пшеничный	13	1,8	0,2	11,2	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	1	1	1	11	0,01	0	4	0	21,6	16,2	2,5	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое м.ж. 72,5%	1,4	0	7	0	60	0	0	52	0,1	1	1,5	0	0
	Яйцо куриное	4	13	12	1	157	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
241/1	Пюре картофельное	200	8	9	46	298	0,17	0	65	1,3	18	79,6	302	1,7
	Картофель свежий	168	8	1	46	223	0,17	0	0	1,2	16,8	77,7	302	1,7
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)**  
**Рацион: лицей-интернат**      **День: 5**      **Сезон: лето-осень**  
**Неделя: 1**      **Возраст: 11-18 лет**

	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
48	Помидор свежий порционный	100	1	0	4	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Помидор свежий порционный	100	1	0	4	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
301	Чай с сахаром	200	1	0	19	83,9	0,02	1	140	1,3	38,61	35	25,2	0,82
	Чай заварка	1	1	0	12	56	0,02	1	140	1,3	38,4	35	25,2	0,8
	Сахар-песок	15	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Уэсин</b>		<b>660</b>	<b>51,74</b>	<b>43,08</b>	<b>129,65</b>	<b>1093,65</b>	<b>0,531</b>	<b>4,85</b>	<b>641,5</b>	<b>4,06</b>	<b>214,91</b>	<b>726,2</b>	<b>445,2</b>	<b>8,73</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
	Йогурт питьевой	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
.1	Булочка ванильная	60	15	2	28,9	279,3	0,16	0	234,5	1,2	145,12	217,1	186,7	3,0
	Дрожжи	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж72,5%	5	0	1	0	3,5	0	0	3,5	0	0,1	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	40	4	1	27	132	0,1	0	0	0,7	96	46	176	0,8
	Мука пшеничная в/с на подпыл	1,2												
	Сахар-песок	7	0	0	0,7	2,8	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002
	Яйцо куриное	2,4	11	10	1	140	0,06	0	231	0,5	49	170,9	10,7	2,2
	Яйцо куриное для смазки	1,2												
	Ванилин	0,03	0	0	0,2	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>260</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>45,9</b>	<b>453,3</b>	<b>0,22</b>	<b>1</b>	<b>278,5</b>	<b>1,2</b>	<b>383,12</b>	<b>399,1</b>	<b>214,7</b>	<b>3,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2985</b>	<b>170,7</b>	<b>148</b>	<b>432,7</b>	<b>4034,01</b>	<b>1,88</b>	<b>202,1</b>	<b>2021</b>	<b>25,5</b>	<b>1610</b>	<b>2894</b>	<b>1061</b>	<b>43,3</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 6)

Рацион: лицей-интернат

День: 6

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
108	Каша молочная кукурузная жидкая	205	6	7	38	244	0,09	1	58	0,4	129,35	135,1	26	1,22
	Крупа кукурузная	40	3	0	28	131	0,05	0	13	0,3	8	43,6	12	1,1
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3	5	60	0,04	1	22	0	120	90	14	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
381	Бутерброд с маслом и повидлом	60	1,2	4,5	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Джем (повидло)	35	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
296	Чай с молоком	200	1,2	2,1	17,1	91,4	0,03	1,1	11,5	0	65,4	53,2	11,4	0,97
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	46,5	1	2	30	0,02	1	11	0	0	60	45	7	0,1
	Сахар-песок	13,5	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>22,76</b>	<b>20,52</b>	<b>170,83</b>	<b>606,4</b>	<b>0,84</b>	<b>2,1</b>	<b>69,5</b>	<b>1,04</b>	<b>251,8</b>	<b>366,2</b>	<b>66,5</b>	<b>5,55</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Яблоко)	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Яблоки	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого за Второй Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	<b>130</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>														
50	Суп картофельный с рыбой (свежей)	300	11	5	22	187	0,22	26	270	2,6	41,5	216,4	64,6	1,7
	Минтай свежий	64,5	9	0	0	40	0,06	0	6	0,2	22	132	30,3	0,4
	Картофель свежий	135	2	0	20	92	0,14	24	4	0,1	12	69,6	27,6	1,1
	Морковь свежая	12	0	0	1	5	0,01	1	260	0,1	3,5	7,2	4,9	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	4	7,5	1,8	0,1
	Масло растительное	6	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
181/1	Жаркое по домашнему с мясом курицы	220	23,3	28	22,3	451,1	0,26	33,15	35	31,67	134,7	387,3	63,7	4,86
	Бедро куриное	111	23	20	0	275	0,08	0	0	0,5	113	237	27,7	3,4
	Картофель свежий	114	3	1	21	99	0,15	26	4	0,1	12,8	74,2	29,4	1,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	7	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	9,3	2,2	0,1
	Томатная паста	7	0,3	0	1,3	7,1	0,011	3,15	21	0,07	1,4	4,8	3,5	0,16
	Петрушка зелень свежая	1	0	0	0	0	0	2	10	0	2,5	1	0,9	0
78	Салат «Сырный»	100	14	18	0	225	0,04	1	220	0,4	374,2	290,7	24,8	1,2
	Яйцо куриное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Лук репчатый	5	0	0	0	2	0	1	0	0	1,6	2,9	0,7	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	35	9	9	0	123	0,01	0	83	0,1	350	210	19,3	0,2
	Масло растительное	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
280	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм, курага)	200	1	0	27	110,9	0,03	0	59	0,7	24,45	27,5	14,7	0,64
	Изюм	32	0	0	7	28	0,02	0	1	0,1	8	12,9	4,2	0,3
	Курага	37	1	0	5	23	0,01	0	58	0,6	16	14,6	10,5	0,3
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
16	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>54,94</b>	<b>51,88</b>	<b>114,15</b>	<b>1178,66</b>	<b>0,65</b>	<b>60,15</b>	<b>584</b>	<b>35,37</b>	<b>595,85</b>	<b>1010,9</b>	<b>195,6</b>	<b>10,76</b>
<b>Ужин</b>														
235/241	Сложный гарнир (шпоре картофельное/капуста тушеная)	200	7,1	8	15,6	175,1	0,139	79,57	230	7,53	107,79	85,4	135,4	48,98
	Капуста белокачанная свежая	105	3	0	8	48	0,05	77	5	0,2	81,6	52,7	27,2	1
	Масло растительное	4,5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	4	0	0	1	3	0	0	160	0	2,2	4,4	3	0
	Лук репчатый	6	0	0	1	3	0	1	0	0	22	4,1	1	0,1
	Томатная паста	8	0,1	0	0,6	3,1	0,005	1,35	9	0,03	0,6	2	1,5	0,07
	Мука пшеничная в/с	1,2	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1
	Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	Картофель свежий	84	4	1		29	139	0,22	36	5	0,2	18	104,4	41,4
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	15												
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4,5	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
176	Бефстроганов из отварной говядины	100	21	18	2	260	0,09	5	719	0,6	25,2	234,8	40,2	3,3



## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)

Рацион: лицей-интернат

День: 7

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
109	Каша «Янтарная»	200	9	9	52	320,9	0,26	5	47	0,4	140,8	212	58,7	2,33
	Крупа пшено	50	6	2	33	171	0,21	0	2	0,2	13,5	116,5	41,5	1,4
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3	5	60	0,04	1	22	0	120	90	14	0,1
	Сахар-песок	10	0	0	10	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03
	Яблоко свежее	36	0	0	4	17	0,01	4	2	0,1	5,8	4	3,2	0,8
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
381	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,2	4,05	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Джем (повидло)	35	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
301	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,68
	Чай черный байховый	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	15	0	0	12	48	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>12,56</b>	<b>13,55</b>	<b>90,33</b>	<b>524,7</b>	<b>0,284</b>	<b>5,02</b>	<b>71</b>	<b>0,75</b>	<b>162,76</b>	<b>279,8</b>	<b>80,03</b>	<b>5,47</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Груша)	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
	Груша	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>400</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>0,8</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
56	Суп-лапша домашняя	300	31	31	20	504	0,23	8	851	2	135,3	462,6	48,5	6,1
	Бедро куриное	52,8	3	3	0	45	0,01	0	14	0,1	3	31,4	3,4	0,3
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0
	Петрушка зелень свежая	4	0	0	0	2	0	6	38	0,1	9,8	3,8	3,4	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	6	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Мука пшеничная в/с	30	3	0	19	92	0,07	0	0	0,5	6,7	32,2	12,3	0,6
	Яйцо куриное	6	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5
222/1	Гарнир перловый со сливочным маслом	200	6	5	40	222	0,07	0	23	0,8	24	195	24	1,1
	Крупа перловая	60	6	1	40	189	0,07	0	0	0,7	22,8	193,8	24	1,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
210/1	Курица в соусе с томатом	150	25,4	32	4,7	414,2	0,134	5,05	364	0,89	30,4	244,7	34,6	2,61
	Бедро куриное	136	25	25	0	324	0,1	0	98	0,7	21,8	224,4	24,5	2,2
	Морковь свежая	7,5	0	0	1	3	0,01	0	180	0	2,4	5	3,4	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	0	7	0	67	0	0	59	0,1	1,1	1,7	0	0
	Лук репчатый	7,5	0	0	1	4	0	1	0	0	2,8	5,2	1,3	0,1
	Томатная паста	9,3	0,4	0	1,7	9,2	0,014	4,05	27	0,09	1,8	6,1	4,5	0,21
	Мука пшеничная в/с	1,9	0	0	1	7	0,01	0	0	0	0,5	2,3	0,9	0
	Чеснок	0,9												
	Сметана	5												
7	Салат из капусты белокачанной с маслом	100	1	10	10	136	0,03	36	200	4,5	40,25	29,9	16,3	0,62
	Капуста белокачанная свежая	78,9	1	0	4	22	0,02	35	0	0,1	37,4	24,2	12,5	0,5
	Морковь свежая	10	0	0	1	4	0,01	1	200	0	2,7	5,5	3,8	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Лимонная кислота	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	26,8	108,9	0,01	1,08	0	0	6,40	3,6	0	0,045
	Смесь сухофруктов	30,5	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>70,04</b>	<b>81,88</b>	<b>144,35</b>	<b>1513,76</b>	<b>0,58</b>	<b>50,13</b>	<b>1438</b>	<b>8,19</b>	<b>250,12</b>	<b>1052,8</b>	<b>151,2</b>	<b>12,84</b>
<b>Ужин</b>														
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	7	51	260	0,39	0	25	0,8	19,2	269,7	180	6
	Крупа гречневая	92	11	3	51	227	0,39	0	2	0,7	18	268,2	180	6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
189	Котлеты, биточки, шницели с маслом сливочным	100	29,3	25,5	9,5	375,8	0,154	0	264	1,15	84,5	610,6	36,35	4,9
	Мясо говядины	60	15	12	0	170	0,05	0	0	0,3	7	146,6	17,2	2,1



## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)

Рацион: лицей-интернат

День: 1

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>															
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>															
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	7	10	35	264	0,09	2	72	0,2	216,75	206,2	39,9	0,51	
	Крупа рисовая	30,8	2	0	22	100	0,02	0	0	0,1	2,4	45	15	0,3	
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0	
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	178	5	6	8	107	0,07	2	39	0	213,6	160,2	24,9	0,2	
365	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02	
139	Яйцо варенное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1	
	Яйцо куриное варенное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1	
294	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	1,8	63,9	0,004	3,1	0,6	0,014	8,2	9,9	5,24	0,90	
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82	
	Лимон свежий	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	3	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	0,04	
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
966	Батон нарезной	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,02</b>	<b>18,23</b>	<b>79,78</b>	<b>666,56</b>	<b>0,23</b>	<b>5,1</b>	<b>176,6</b>	<b>0,15</b>	<b>270,3</b>	<b>384,9</b>	<b>77,79</b>	<b>4,79</b>	
<b>Второй завтрак</b>															
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0	
847	Фрукты свежие (Банан)	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2	
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>228</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>20</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>	
<b>Обед</b>															
42	Рассольник «Ленинградский»	300	4,1	11	6,3	203,3	0,034	4,9	253,9	2,32	22,94	71,7	18,32	0,91	
	Мясо говядина	25,5	4	3	0	41	0,01	0	0	0,1	1,7	35,7	4,2	0,5	
	Картофель	90	0	0	1	70	0,01	2	0	0	0,9	5,2	2,1	0,1	
	Крупа рисовая	6	0	0	4	20	0	0	0	0	0,5	9	3	0,1	
	Морковь	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1	
	Лук репчатый	6	0	1	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0	
	Огурец консервированный	18	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108	
	Масло растительное	6	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
	Сметана	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0	
241/1	Пюре картофельное	200	4	6	29	187	0,22	34	45	0,3	53,7	127,2	43,5	1,5	
	Картофель свежий	168	3	1	28	132	0,21	34	5	0,2	17,1	99,2	39,3	1,5	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	36	27	4,2	0	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0	
	Рыба «Лаконка»	150	36	30	4	432	0,36	4	144	5,9	85,2	381,6	55,9	1,1	
	Горбуша свежая мороженая	135	35	11	0	238	0,34	2	51	2,6	34	340	51	1	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	3	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	0	0	
	Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0	
	Сметана	12,5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0	0	
	Сыр мдж 45% «Гландский»	10	1	1	0	14	0	0	10	0	40	24	2,2	0	
	Морковь	9	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1	
	Лук репчатый	9	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1	
	Масло растительное	5	0	7	0	63	0	0	0	3,1	0	0,1	0	0	
57	Салат с курицей, сыром и помидорами	120	12	12	2	213	0,04	9	121	2,3	215,4	197,1	25,6	1,0	
	Грудка куриная	40	7	7	0	95	0,03	0	29	0,2	6,4	66	7,2	0,6	
	Помидоры свежие	33	0	0	1	8	0,02	8	44	0,2	4,6	8,6	6,6	0,3	
	Чеснок	2	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1	
	Лимон свежий	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0,8	0,4	0,2	0	
	Масло растительное	4	0	4	0	36	0	0	0	1,8	0	0,1	0	0	
282/2	Компот из плодов свежих витаминизированный (Груша)	200	1	1	36	153,9	0,04	10	4	0,8	38,45	32	24	4,64	
	Груша	40	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	



**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)**  
**Рацион: лицей-интернат**      **День: 1**      **Неделя: 2**      **Сезон: лето-осень**  
**Возраст: 11-18 лет**

<b>Итого за Обед</b>		<b>1070</b>	<b>62,74</b>	<b>60,88</b>	<b>120,15</b>	<b>1393,86</b>	<b>0,80</b>	<b>61,9</b>	<b>567,9</b>	<b>11,62</b>	<b>436,7</b>	<b>898,6</b>	<b>195,12</b>	<b>11,51</b>
<b>Ужин</b>														
214	Рагу из птицы	240	24,3	29	30,1	473,1	0,29	32,7	840	4,36	48,6	294,2	70	3,64
	Бедро куриное	72	20	20	0	257	0,08	0	78	0,5	17,3	178,2	19,4	1,7
	Морковь свежая	21	0	0	3	13	0,02	2	740	0,1	10	20,4	14,1	0,3
	Масло растительное	2	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
	Картофель свежий	130	3	1	21	100	0,16	26	4	0,1	13	75,4	29,9	1,2
	Томатная паста	6	0,3	0	1,1	6,1	0,009	2,7	18	0,06	1,2	4,1	3	0,138
	Лук репчатый	14	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	6	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	2	1	0	3	17	0,01	0	0	0,1	0,9	4,3	0,8	0,1
31	Салат зимний картофельный с зеленым горошком	100	2,6	11,1	11,5	162,6	0,085	13,56	43,2	4,60	17,4	67,9	18,5	1,15
	Картофель свежий	54	1	0	9	42	0,06	11	2	0,1	5,4	31,3	12,4	0,5
	Лук репчатый	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,1	1,5	11,6	0,015	1,56	15,2	0,004	4	12,6	3,8	0,25
	Яйцо куриное	10	1	1	0	16	0,01	0	26	0,1	5,5	19,2	1,2	0,3
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0,1	30,6	124,5	0	0	0	0	3,16	5,4	0	0,036
	Повидло (джем)	32	0,1	0,1	13,1	54,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	12	0	0	12	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
	Крахмал картофельный	7	0	0	5,5	21,9	0	0	0	0	2,8	5,4	0	0
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>640</b>	<b>32,64</b>	<b>41,08</b>	<b>115,05</b>	<b>964,86</b>	<b>0,48</b>	<b>46,26</b>	<b>883,2</b>	<b>8,96</b>	<b>90,16</b>	<b>456,5</b>	<b>116,3</b>	<b>7,19</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
	Йогурт питьевой	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
317	Кольцо слоеное с сахарной пудрой	60	19	22	31	412,9	0,15	0	392	1,4	87,98	280,5	22,9	3,72
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Мука пшеничная в/с	30	3	0	21	100	0,05	0	0	0,5	5,4	25,8	4,8	0,4
	Сахар-песок	6	0	0	6	23,9	0	0	0	0	0,18	0	0	0,018
	Дрожжи сухие	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное	4,7	16	14	1	196	0,09	0	325	0,8	68,8	240	15	3,1
	Молоко коровье пастеризованное	7	0	0	0	4	0	0	2	0	8,4	6,3	1	0
	Изюм	5	0	0	3	14	0,01	0	0	0	4	6,5	2,1	0,2
	Масло растительное	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная для подпыла	0,3												
	Ванилин	0,018												
	Масло сливочное для прослойки	2,4												
	Сахарная пудра для обсыпки	2												
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>260</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>48</b>	<b>586,9</b>	<b>0,21</b>	<b>1</b>	<b>436</b>	<b>1,4</b>	<b>325,98</b>	<b>462,5</b>	<b>50,9</b>	<b>3,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2925</b>	<b>147,4</b>	<b>149,2</b>	<b>410,9</b>	<b>3777,2</b>	<b>1,8</b>	<b>134,26</b>	<b>2103,7</b>	<b>23,19</b>	<b>1143,1</b>	<b>2258,5</b>	<b>524,09</b>	<b>21,42</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)

Рацион: лицей-интернат

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: лето-осень

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
112	Каша «Пшенная» молочная вязкая	205	40	40	42	685,9	0,39	2	724	1,7	296,8	682,2	79,4	7,52
	Крупа пшенная	40	4	1	25	130	0,16	0	1	0,1	10,3	88,5	31,5	1
	Молоко коровье пастеризованное	110	4	4	6	73	0,05	2	27	0	146,4	109,8	17,1	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	5	0	6	0	52	0	0	46	0,1	0,8	1,3	0	0
376	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,6	9,2	9,8	150,6	0,042	0	71	0,54	205,6	138,5	11,6	0,40
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,032	0	0	0,34	4,4	17	0,6	0,40
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сыр мдк 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0
286	Кофейный напиток на молоке	200	6	7	25	194	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
	Кофейный напиток	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	6	7	10	132	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>54,56</b>	<b>56,6</b>	<b>94,53</b>	<b>1106,5</b>	<b>0,52</b>	<b>5</b>	<b>843</b>	<b>2,24</b>	<b>773,6</b>	<b>1055,5</b>	<b>129,8</b>	<b>9,28</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Апельсин)	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
33	Суп «Харчо»	300	9,3	8	24,3	204,1	0,44	23,15	264	1,57	20,6	139,1	41,1	2,06
	Мясо говядины	30	6	5	0	65	0,02	0	0	0,1	2,7	56,4	6,6	0,8
	Картофель свежий	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Крупа рисовая	8	1	0	6	27	0,01	0	0	0	0,6	12	4	0,1
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло растительное	3	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
	Томатная паста	7	0,3	0	1,3	7,1	0,011	3,15	21	0,07	1,4	4,8	3,5	0,161
210/1	Курица запеченная с овощами	120	22	27	2	342	0,1	2	486	2,9	27,7	214,9	30,6	2,1
	Бедро куриное	120	22	22	0	286	0,08	0	86	0,6	19,2	198	21,6	1,9
	Морковь свежая	16	0	0	1	7	0,01	1	400	0,1	5,4	11	7,6	0,1
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	9	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	10	0	0	1	4	0,01	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,1
	Чеснок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
235/1	Калуста тушеная	200	11	7	51	260	0,39	0	25	0,8	19,2	269,7	180	6
	Калуста свежая белокочанная	210												
	Масло растительное	9												
	Морковь свежая	8												
	Петрушка	4												
	Лук репчатый	12												
	Паста томатная	16												
	Мука пшеничная	2,4												
	Сахар	6												
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	4												
58/3	Салат «Петрушка»	100	2	3	8	69	0,08	134	230	2,0	23,56	27,7	16,6	0,70
	Помидор свежий	46	1	0	2	11	0,03	12	61	0,3	6,4	12	9,2	0,4
	Перец сладкий болгарский	60	1	0	3	16	0,05	120	150	0,4	4,8	9,6	4,2	0,3
	Петрушка зелень свежая	3	0	0	0	1	0	3	19	0	4,9	1,9	1,7	0
	Чеснок	3,1	0	0	1	4	0	0	0	0	5,4	3	0,9	0
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
	Лимон свежий	5	0	0	0	2	0	2	0	0	2	1,1	0,6	0
	Масло растительное	5	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
280	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0	0	29	117,8	0	0	0	0,3	12,6	12,5	15,3	0,56
	Чернослив	37	0	0	9	38	0	0	2	0,3	12	12,5	15,3	0,5
	Сахар-песок	15	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20



Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)

Рацион: лицей-интернат

День: 3

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>															
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>Завтрак</b>															
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	10	9	58	354	0,28	2	57	0,5	203,4	267,2	79,4	2,62	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	133	4	4	7	84	0,06	2	31	0	168	126	19,6	0,1	
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015	
	Крупа гречневая	40	2	0	7	37	0,05	0	0	0,1	2,4	35,8	24	0,8	
176	Батон с маслом и сыром	45	6,6	9,2	9,8	150,6	0,042	0	71	0,54	205,6	138,5	11,6	0,40	
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,032	0	0	0,34	4,4	17	0,6	0,40	
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0	
	Сыр мдк 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0	
270	Какао с молоком	200	6,7	7,5	30,3	214,5	0,08	3	46,1	0,009	256,4	207,7	42,15	0,92	
	Какао-порошок	5	0,7	0,5	0,3	8,7	0,003	0	0,1	0,009	3,84	19,7	12,75	0,66	
	Сахар-песок	25	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	130	6	7	10	126	0,08	3	46	0	252	189	29,4	0,2	
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>25,26</b>	<b>26,1</b>	<b>115,83</b>	<b>795,1</b>	<b>0,402</b>	<b>5</b>	<b>174,1</b>	<b>1,05</b>	<b>672,6</b>	<b>651,2</b>	<b>141,5</b>	<b>5,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>															
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1	
	Сок фруктовый	200	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1	
847	Фрукты свежие (Яблоко)	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Яблоко	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
<b>Итого за Второй Завтрак</b>		<b>275</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>32,5</b>	<b>349,8</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>186</b>	<b>0,6</b>	<b>265,3</b>	<b>317,2</b>	<b>44,8</b>	<b>4,24</b>	
<b>Обед</b>															
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	33,1	32	31,6	560,1	0,36	27,35	786	2,9	174,8	538,6	71,7	7,47	
	Мясо говядина	48	5	4	0	55	0,02	0	0	0,1	2,3	47	5,5	0,8	
	Яйцо куриное	3,6	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5	
	Лук репчатый	4,2	0	0	1	6	0,01	1	0	0	4,3	8,1	2	0,1	
	Картофель	120	2	0	20	92	0,14	24	4	0,1	12	69,6	27,6	1,1	
	Макаронные изделия группы А	12	1	0	8	40	0,03	0	0	0,2	3	13,9	5,4	0,3	
	Морковь	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	32	6,6	4,6	0,1	
	Лук репчатый	6	0	0	1	6	0,01	1	0	0	4,3	8,1	2	0,1	
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,1	0,005	1,35	9	0,03	0,6	2	1,5	0,07	
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	3	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0	
	Сметана	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0	
198	Рулет из мяса говядины с яйцом маслом сливочным (паровой)	75	42	39	1	523	0,19	0	533	1,6	118,2	551,7	43,6	7,4	
	Мясо говядины	43	17	14	0	194	0,05	0	0	0,4	8	167,3	19,6	2,4	
	Хлеб пшеничный	9													
	Яйцо куриное	6	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5	
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	1,5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0	
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0	
228	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,6	11,1	41,3	291,2	0,18	10,4	814	1,32	35,8	105,7	46	1,98	
	Макаронные изделия группы А	58	5	1	34	163	0,12	0	0	0,9	12,3	56,8	22,1	1,2	
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	4	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	0	0	
	Морковь свежая	22	0	0	2	12	0,02	2	700	0,1	9,5	19,3	13,3	0,2	
	Лук репчатый	16,8	0	0	3	14	0,02	3	0	0,1	10,2	19,1	4,6	0,3	
	Петрушка	5,8													
	Паста томатная	10													
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	6	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	0	0	
58/4	Салат «Аппетитный»	100	3	7	3	95	0,04	27	213	2,8	53,3	155,6	22,2	1,2	
	Яйцо куриное	20	3	2	0	31	0,01	0	52	0,1	11	38,4	2,4	0,5	
	Огурец свежий	35	0	0	1	4	0,01	3	3	0	7,1	13	4,3	0,2	
	Помидор свежий	36	0	0	1	9	0,02	9	48	0,3	5	94	7,2	0,3	
	Лук зеленый	13	0	0	0	3	0	4	43	0,1	13	3,4	2,3	0,1	
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
	Петрушка зелень свежая	7	0	0	1	3	0	11	67	0,1	17,2	6,7	6	0,1	
294	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	1,8	63,9	0,004	3,1	0,6	0,014	8,2	9,7	5,24	0,90	
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82	
	Лимон свежий	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	3	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	0,04	
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>89,64</b>	<b>90,08</b>	<b>121,5</b>	<b>1737,86</b>	<b>0,87</b>	<b>67,85</b>	<b>2346</b>	<b>8,64</b>	<b>411,3</b>	<b>1450,3</b>	<b>216,5</b>	<b>21,31</b>	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)**  
**Рацион: лицей-интернат**      **День: 3**      **Сезон: лето-осень**  
**Неделя: 2**      **Возраст: 11-18 лет**

<b>Ужин</b>														
904	Азу из мяса птицы	300	17,7	26,1	33,6	436,5	0,29	40,3	98,9	5,24	42,04	250,9	62,7	3,29
	Бедро куриное	80	14	15	0	188	0,06	0	57	0,4	12,6	130,4	14,2	1,3
	Картофель свежий	160	3	1	26	123	0,19	32	5	0,2	16	92,8	36,8	1,4
	Лук репчатый	15	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Томатная паста	12	0,6	0,1	2,3	12,2	0,018	5,4	36	0,12	2,4	8,2	6	0,28
	Огурец консервированный	20	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108
	Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0
	Чеснок	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58/6	Салат из свежих огурцов, сыр, с кукурузой консервированной	110	11,7	27,1	67,7	562,1	0,11	4,6	207,7	1,01	186,6	229,4	58,6	1,42
	Кукуруза консервированная	33	0,7	0,1	3,7	19,1	0,007	1,6	0,7	0,01	13,86	13,5	4,29	0,12
	Сыр мдж 45% «Голландский»	18	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1
	Огурец свежий	30	0	0	1	4	0,01	3	3	0	5,8	3,5	10,5	0,2
	Крупа рисовая	6	4	1	46	206	0,05	0	0	0,2	5	93	31	0,6
	Сметана	10	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
868	Напиток лимонный	200	0	0	26	106,8	0,01	8	0	0	8,75	4,4	2,4	0,19
	Сахар-песок	25	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075
	Лимон свежий	20	0	0	1	7	0,01	8	0	0	8	4,4	2,4	0,12
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>700</b>	<b>35,04</b>	<b>54,08</b>	<b>170,2</b>	<b>1310,06</b>	<b>0,51</b>	<b>52,9</b>	<b>306,6</b>	<b>6,25</b>	<b>258,4</b>	<b>573,7</b>	<b>151,1</b>	<b>7,26</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
	Кефир 3,2% жирность	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
	Расстегай с рыбой	150	16	6	27,5	234	0,14	1	23	2,1	56,4	248,5	55,9	1,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	2,5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Мука пшеничная в/с	50	3	0	21	100	0,05	0	0	0,5	5,4	25,8	4,8	0,4
	Сахар-песок	1,5	0	0	1,5	6	0	0	0	0	0,05	0	0	0,005
	Дрожжи	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное	10	0	0	0	6	0	0	2	0	14,6	9	1,4	0
	Крупа рисовая	5	0	0	4	17	0	0	0	0	0,4	7,5	2,5	0,1
	Лук репчатый	7,5	0	0	1	3	0	1	0	0	2,2	4,1	1	0,1
	Масло растительное	3,5	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
	Минтай свежий	84	16	1	0	60	0,09	0	8	0,3	33,6	201,6	46,2	0,7
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>350</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>35,5</b>	<b>352</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>	<b>67</b>	<b>2,1</b>	<b>296,45</b>	<b>438,5</b>	<b>83,9</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2815</b>	<b>190,94</b>	<b>196,3</b>	<b>475,5</b>	<b>4544,82</b>	<b>2,14</b>	<b>140,7</b>	<b>3439,8</b>	<b>18,64</b>	<b>1904</b>	<b>3430,9</b>	<b>638,2</b>	<b>34,31</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)

Рацион: лицей-интернат

День: 4

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
141	Запеканка из творога с изюмом	170	41	28	57	653,9	0,3	1	456	1,4	331,25	597,9	61,9	5,25
	Творог мдж 9%	139,5	18	9	3	169	0,04	1	55	0,2	164	220	23	0,4
	Крупа манная	9,7												
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	36												
	Мука пшеничная в/с	12	2	0	11	53	0,03	0	0	0,2	2,9	13,8	2,6	0,2
	Яйцо куриное	4,5	19	17	1	236	0,11	0	390	0,9	82,5	288	19	3,8
	Сахар-песок	9,7	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Ванилин	0,015												
	Изюм	25	1	0	16	70	0,04	0	2	0,1	20	32,3	10,5	0,8
	Сухари (хлеб пшеничный)	5,2												
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5,2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, цельное	20	1	2	11	66	0,08	0	9	0	61,4	43,8	6,8	0
381	Бутерброд с маслом и повидлом	60	1,2	4,5	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Джем (повидло)	35	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
296	Чай с молоком	200	1,2	2,1	17,1	91,4	0,021	1,1	11,5	0	65,4	53,2	11,4	0,97
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Сахар-песок	13,5	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	46,5	1	2	2	30	0,02	1	11	0	60	45	7	0,1
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>45,36</b>	<b>35</b>	<b>100,33</b>	<b>898,1</b>	<b>0,345</b>	<b>2,1</b>	<b>490,5</b>	<b>1,75</b>	<b>408,3</b>	<b>702,2</b>	<b>86,25</b>	<b>7,68</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт свежий (Груша)	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
	Груша	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>440</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>0,8</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	13,1	5,9	25	215,2	0,13	25	447	0,3	28,8	89,3	37,7	1,2
	Консервы рыбные	30	10,1	2,9	0	66,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	90	2	0	14	65	0,1	17	3	0,1	8,4	48,7	19,3	0,8
	Морковь свежая	12	0	0	1	7	0,01	1	380	0,1	5,1	10,5	7,2	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	4	7,5	1,8	0,1
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	3	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Крупа рисовая	9	1	0	9	40	0,01	0	0	0	1	18	6	0,1
	Петрушка зелень свежая	4	0	0	0	2	0	6	38	0,1	9,8	3,8	3,4	0,1
185	Картофельная запеканка с мясом	205	18,5	20,1	8	288,9	0,09	5	40	0,5	17,2	203,1	27,8	3
	Мясо говядины	112												
	Картофель свежий	165	0	0	3	13	0,02	3	1	0	1,7	9,9	3,9	0,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Яйцо куриное	4												
	Сухари (хлеб пшеничный)	3	0,5	0,1	3	13,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
50	Огурец свежий порционный	100	1	0	3	14	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	Огурец свежий порционный	100	1	0	3	14	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
180	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0	0	30	121,8	0,02	0	1	0,1	12,6	19,4	6,3	0,56
	Изюм	32	0	0	10	42	0,02	0	1	0,1	12	19,4	6,3	0,5
	Сахар-песок	15	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>49,44</b>	<b>48,88</b>	<b>109,15</b>	<b>1097,16</b>	<b>0,43</b>	<b>35</b>	<b>623</b>	<b>5,72</b>	<b>114,7</b>	<b>560,8</b>	<b>119,2</b>	<b>9,04</b>
<b>Ужин</b>														
	Филе куриное «Геркулес»	100	77	87	14	1143	0,45	2	1121	7,9	248,3	1033	95,2	12,5
	Грудка куриная	65	27	28	0	357	0,11	0	108	0,8	24	247,5	27	2,4
	Яйцо куриное	20	48	43	3	589	0,26	0	975	2,3	206,3	720	45	9,4
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Геркулес	10	2	1	10	56	0,07	0	0	0,3	8,3	52,5	20,6	0,6



## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 12)

Рацион: лицей-интернат

День: 5  
Неделя: 2

Сезон: лето-осень

Возраст: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
132	Омлет натуральный	210	17	20	5	266	0,11	1	352	0,8	157,2	299,4	24,9	3,1
	Яйцо куриное	120	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	75	2	2	4	45	0,03	1	17	0	90	67,5	10,5	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	7,5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
365	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
294	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	1,8	63,9	0,004	3,1	0,6	0,014	8,2	9,7	5,24	0,90
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Лимон свежий	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	3	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	0,04
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Батон нарезной	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>28</b>	<b>33,2</b>	<b>49,8</b>	<b>675,6</b>	<b>0,22</b>	<b>4,1</b>	<b>400,6</b>	<b>0,91</b>	<b>388,8</b>	<b>521,1</b>	<b>68,9</b>	<b>6,48</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Банан)	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>228</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>20</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
	Суп с гречками на мясном бульоне	300	7	8	26	204	0,21	32	331	0,4	25,3	144,9	46,7	2,2
	Мясо говядины	22	4	4	0	48	0,01	0	0	0,1	2	41,8	4,8	0,6
	Картофель свежий	135,5	3	1	24	116	0,18	30	5	0,2	15	87	34,5	1,4
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло растительное	3	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Мясо птицы запеченное (порционно)	100	16	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8
	Бедро куриное	100	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8
93	Рагу из овощей с кабачками	200	4,7	10,1	22,2	198,4	0,16	36,5	863,2	3,85	46,26	105,6	43,74	1,81
	Картофель свежий	64	1	0	7	31	0,05	8	1	0	4	23,2	9,2	0,4
	Морковь свежая	32	1	0	3	14	0,02	2	820	0,2	11,1	22,6	15,6	0,3
	Калуста белокочанная свежая	40	1	0	3	16	0,02	26	2	0,1	27,8	18	9,3	0,3
	Кабачок свежий	32	0	0	1	6	0,01	4	1	0	3,6	2,9	2,2	0,1
	Горошек зеленый консервированный	10	0,5	0,1	1,2	9,3	0,012	1,25	12,2	0	3,2	10,1	3,04	0,20
	Масло растительное	8	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,3	0,4	0	0
	Масло растительное	2	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0
	Томатная паста	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,11
	Лук репчатый	2	1	0	4	21	0,03	5	0	0,1	15,5	29	7	0,4
	Морковь свежая	4	1	0	3	14	0,02	2	820	0,2	11,1	22,6	15,6	0,3
	Сахар-песок	1	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
22	Салат из помидор с маслом растительным	100	1	5	3	65	0,05	22	126	2,9	17,2	22,5	17,7	0,8
	Помидор свежий	95	1	0	3	19	0,05	20	106	0,6	11,2	20,8	16	0,7
	Лук зеленый	6	0	0	0	1	0	2	20	0,1	6	1,6	1,1	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
280/1	Компот из плодов сухих витаминизированный курага	200	1	0	19	83,9	0,02	1	140	1,3	38,61	35	25,2	0,82
	Курага сушеная	42	1	0	12	56	0,02	1	140	1,3	38,4	35	25,2	0,8
	Сахар-песок	15	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
	Лимонная кислота	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>35,34</b>	<b>39,98</b>	<b>115,05</b>	<b>982,96</b>	<b>0,6</b>	<b>143,5</b>	<b>1396,2</b>	<b>8,45</b>	<b>174,4</b>	<b>596,9</b>	<b>179,64</b>	<b>10,49</b>
<b>Ужин</b>														
189/2	Котлета Полтавская	100	17	16	0	210	0,05	0	13	0,4	10	168,7	19,9	2,4
	Мясо говядины	100	17	14	0	194	0,05	0	0	0,4	8	167,3	19,6	2,4
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Яйцо куриное	10												
	Чеснок свежий	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1,8	1	0,3	0



**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 12)**  
**Рацион: лицей-интернат**      **День: 5**      **Сезон: лето-осень**  
**Неделя: 2**      **Возраст: 11-18 лет**

227	Макаронные изделия отварные	200	8	9	46	298	0,17	0	65	1,3	18	79,6	302	1,7
	Изделия макаронные группы А	68	8	1	46	223	0,17	0	0	1,2	16,8	77,7	302	1,7
	Масло растительное	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
265	Соус томатный	50	0,2	2	11	66	0,018	2,25	95	0,95	3,14	8,8	4,6	0,134
	Масло растительное	2	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0
	Томатная паста	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,11
	Лук репчатый	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,6	0,1	0
	Морковь свежая	4	0	0	0	1	0	0	80	0	1,1	2,2	1,5	0
	Сахар-песок	1	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
5/1	Салат из белокочанной капусты с перцем сладким болгарским	100	1	5	5	70	0,05	74	62	2,5	34,4	30,6	13,8	0,5
	Капуста белокочанная свежая	58	1	0	3	16	0,02	26	2	0,1	27,8	18	9,3	0,3
	Перец сладкий болгарский	23	0	0	1	6	0,02	46	58	0,2	1,8	3,7	1,6	0,1
	Огурец свежий	21	0	0	1	3	0,01	2	2	0	4,8	8,8	2,9	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
275	Кисель из смеси сухофруктов	200	1	0	38,8	157	0,01	1,08	0	0	10,15	6,9	0	0,06
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Лимонная кислота	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крахмал картофельный	9	0	0	7	28,2	0	0	0	0	3,6	6,9	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>750</b>	<b>32,84</b>	<b>32,88</b>	<b>141,65</b>	<b>1000,66</b>	<b>0,40</b>	<b>25,23</b>	<b>299</b>	<b>5,55</b>	<b>79,5</b>	<b>375,5</b>	<b>372</b>	<b>7,5</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
	Йогурт питьевой	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
	Пирожок с картофелем и говяжьей тушеной	90	14,2	11,3	37,1	309,9	0,18	19	3	1,71	24,2	179,1	36,86	2,61
	Мука пшеничная в/с	30	3	0	21	100	0,05	0	0	0,5	5,4	25,8	4,8	0,4
	Сахар-песок	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Дрожжи	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	60	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Лук репчатый	7,5	0	0	1	3	0	1	0	0	2,2	4,1	1	0,1
	Масло растительное	2,5	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0
	Говядина тушеная	25	9,2	9,3	0,1	119,9	0,011	0	0	0,21	7,63	97	10,36	1,31
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>260</b>	<b>32,9</b>	<b>24,1</b>	<b>62</b>	<b>597,6</b>	<b>0,26</b>	<b>15,54</b>	<b>373,6</b>	<b>1,41</b>	<b>526,13</b>	<b>521,9</b>	<b>70,1</b>	<b>3,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2950</b>	<b>134,0</b>	<b>131,1</b>	<b>416,5</b>	<b>3484,8</b>	<b>1,56</b>	<b>208,3</b>	<b>2509</b>	<b>17,1</b>	<b>1188</b>	<b>2071</b>	<b>774,6</b>	<b>29,31</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 13)

Рацион: лицей-интернат

День: 6

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
107	Каша манная молочная жидкая	205	6	7	32	220	0,08	1	46	0,6	134,55	122,9	18,4	0,115
	Крупа манная	31	3	0	22	103	0,04	0	0	0,5	6,2	26,4	3,6	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	106	3	3	5	64	0,04	1	23	0	127	95	14,8	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	<b>Йогурт порционный</b>	<b>125</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>85</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>152,5</b>	<b>120</b>	<b>18,8</b>	<b>0,1</b>
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
286	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>25,1</b>	<b>184,9</b>	<b>0,08</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>240,45</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,245</b>
	Кофейный напиток	2	0,2	0	1,1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	6	6	9	120	0,08	3	44	0	240	180	28	0,2
966	<b>Батон нарезной</b>	<b>60</b>	<b>4,8</b>	<b>0,6</b>	<b>29,5</b>	<b>142,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>53,4</b>	<b>20,4</b>	<b>1,2</b>
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,01	0	0	0,78	13,8	53,4	20,4	1,2
966	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,4</b>	<b>17,73</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>36,8</b>	<b>8</b>	<b>1,16</b>
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>29,1</b>	<b>22,4</b>	<b>142,8</b>	<b>922,9</b>	<b>0,47</b>	<b>5</b>	<b>135</b>	<b>3,2</b>	<b>589,9</b>	<b>631,5</b>	<b>125,1</b>	<b>4,51</b>
<b>Второй завтрак</b>														
293	<b>Сок фруктовый, ягодный или овощной</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	<b>Фрукты свежие (Апельсин)</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
66	<b>Щи из свежей капусты и тушеным консервированным мясом</b>	<b>300</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>158,4</b>	<b>0,082</b>	<b>11</b>	<b>28,2</b>	<b>2,74</b>	<b>55,98</b>	<b>84,5</b>	<b>28,28</b>	<b>1,18</b>
	Говядина тушеная	30	2	2	0	26,4	0,002	0	0	0,048	1,68	21,4	2,28	0,28
	Капуста белокочанная свежая	60	1	0	3	17	0,02	2	27	0,1	28,8	18,6	9,6	0,4
	Картофель свежий	36	1	0	6	28	0,04	7	1	0	3,6	20,9	8,3	0,3
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло растительное	3	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0
	Петрушка	3	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0
	Сметана	12	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0
192	<b>Печень по-строгановски</b>	<b>110</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>237</b>	<b>0,27</b>	<b>28</b>	<b>7181</b>	<b>6,1</b>	<b>10,9</b>	<b>273</b>	<b>17,4</b>	<b>5,9</b>
	Печень говяжья	103	15	3	5	108	0,26	28	7112	0,8	7,7	266	15,3	5,9
	Масло растительное	12	0	12	0	108	0	0	0	5,3	0	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0
	Морковь свежая	3,5	0	0	0	1	0	0	60	0	0,8	1,7	1,1	0
	Лук репчатый	3,5	0	0	0	1	0	0	0	0	0,9	1,7	0,4	0
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	1	0	1	0	7	0	0	7	0	0,1	0,2	0	0
	Сметана	10	0	0	0	2	0	0	1	0	0,9	0,6	0,1	0
167	<b>Рис припущенный с овощами</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>284</b>	<b>0,07</b>	<b>32</b>	<b>389</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>100,8</b>	<b>39,1</b>	<b>1</b>
	Крупа рисовая	56	4	1	41	186	0,04	0	0	0,2	4,5	84	28	0,6
	Кукуруза консервированная	14	0	0	2	11	0	0	0	0	0	0	0	0
	Перец болгарский (сладкий)	14	0	0	1	4	0,01	28	35	0,1	1,1	1	2,2	0,1
	Морковь свежая	14	0	0	1	5	0,01	1	280	0,1	3,8	7,7	5,3	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Горошек консервированный	14	0	0	0	3	0,01	3	9	0	9,1	6,2	3,6	0,2
21/1	<b>Салат из свежих овощей</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>62</b>	<b>0,03</b>	<b>40</b>	<b>63</b>	<b>2,4</b>	<b>12,5</b>	<b>23,5</b>	<b>8,9</b>	<b>0,4</b>
	Помидор свежий	40	0	0	1	4	0,01	4	21	0,1	2,2	4,2	3,2	0,1
	Перец сладкий болгарский	20	0	0	1	4	0,01	32	40	0,1	1,3	2,6	1,1	0,1
	Огурец свежий	30	0	0	0	2	0	2	2	0	3,7	6,7	2,2	0,1
	Лук зеленый	15	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5,3	9,9	2,4	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
278	<b>Компот из апельсинов и яблок свежих</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>110,8</b>	<b>0,03</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>12,5</b>	<b>7,9</b>	<b>0,806</b>
	Апельсин свежий	40	0	0	3	17	0,02	24	3	0,1	13,6	9,2	5,2	0,1
	Яблоко свежее	30	0	0	3	14	0,01	3	2	0,1	4,8	3,3	2,7	0,7
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,006
966	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,4</b>	<b>17,73</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>36,8</b>	<b>8</b>	<b>1,16</b>
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,68</b>	<b>0,48</b>	<b>25,12</b>	<b>128,66</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>1,20</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>28,64</b>	<b>40,88</b>	<b>135,85</b>	<b>1056,86</b>	<b>0,58</b>	<b>138</b>	<b>7666</b>	<b>11,9</b>	<b>138,48</b>	<b>583,3</b>	<b>129,4</b>	<b>11,74</b>





## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 14)

Рацион: лицей-интернат

День: 7

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	<b>Рыба (горбуша) под сырной корочкой</b>	<b>150</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>330</b>	<b>0,29</b>	<b>2</b>	<b>278</b>	<b>4,3</b>	<b>143,9</b>	<b>351,6</b>	<b>52,4</b>	<b>1,1</b>
	Горбуша свежо-мороженая	135	28	9	0	189	0,27	1	41	2	27	270	40,5	0,8
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	Мука пшеничная в/с	4	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6
	Сметана	12,5	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	10	3	3	0	35	0	0	24	0	100	60	5,5	0,1
	Морковь свежая	9	0	0	1	3	0,01	0	180	0	2,4	5	3,4	0,1
	Лук репчатый	9	0	0	1	4	0	1	0	0	2,8	5,2	1,3	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Салат из свеклы с грецким орехом и черносливом	100	3	8	14	142	0,05	8	9	0,6	47,9	76,7	40,8	1,7
	Свекла свежая	90	1	0	5	25	0,01	6	1	0,1	22,2	25,8	13,2	0,8
	Чернослив	12	0	0	7	31	0	0	1	0,2	9,6	10	12,2	0,4
	Орех грецкий	11	2	7	1	72	0,04	1	1	0,3	9,8	36,5	13,2	0,2
	Сметана	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
	Яблоко	12	0	0	1	6	0	1	1	0	1,9	1,3	1,7	0,3
868	<b>Напиток лимонный</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>106,8</b>	<b>0,01</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,75</b>	<b>4,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,19</b>
	Сахар-песок	25	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075
	Лимон свежий	20	0	0	1	7	0,01	8	0	0	8	4,4	2,4	0,12
966	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,4</b>	<b>17,73</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>36,8</b>	<b>8</b>	<b>1,16</b>
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,68</b>	<b>0,48</b>	<b>25,12</b>	<b>128,66</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>1,20</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>800</b>	<b>43,64</b>	<b>35,88</b>	<b>116,85</b>	<b>970,46</b>	<b>0,67</b>	<b>52</b>	<b>332</b>	<b>5,2</b>	<b>275,25</b>	<b>648,9</b>	<b>166,9</b>	<b>6,85</b>
	<b>Дополнительный ужин</b>													
272	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0
	Снежок 2,5% жирность	200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Манник с повидлом</b>	<b>200</b>	<b>40,1</b>	<b>42,1</b>	<b>77,5</b>	<b>845,5</b>	<b>0,29</b>	<b>1,28</b>	<b>805</b>	<b>2,7</b>	<b>210,51</b>	<b>577,1</b>	<b>48,7</b>	<b>7,37</b>
	Мука пшеничная в/с	10	1	0	7	33	0,02	0	0	0,2	1,8	8,6	1,6	0,1
	Крупа манная	50	5	1	35	167	0,07	0	0	0,8	10	42,5	9	0,5
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	36	27	4,2	0
	Сметана	23	1	3	1	37	0,01	0	25	0,1	20,2	14	2,1	0
	Яйцо куриное	10	32	29	2	393	0,18	0	650	1,5	137,5	480	30	6,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Повидло	30	0,1	0,1	16,5	62,6	0,002	1,28	58	0	3,36	3,1	1,83	0,43
	<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>400</b>	<b>45,7</b>	<b>47,1</b>	<b>97,5</b>	<b>993,5</b>	<b>0,29</b>	<b>1,28</b>	<b>805</b>	<b>2,7</b>	<b>210,51</b>	<b>577,1</b>	<b>48,7</b>	<b>7,37</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3180</b>	<b>144,9</b>	<b>143,8</b>	<b>455,6</b>	<b>3768,6</b>	<b>1,79</b>	<b>139,7</b>	<b>1815</b>	<b>21,8</b>	<b>949,4</b>	<b>2176,9</b>	<b>472</b>	<b>41,1</b>