

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГБОУ «Курганский областной лицей-интернат
Для одаренных детей»



П. В. Коротких

д.т. 05.10.2022

**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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	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	45	4	1	29	140	0,12	0	0	0,7	35,8	153,7	22,4	0,8
	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	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
42	Сыр порционный	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
41	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
951	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%	220	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	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Завтрак		535	23,72	28,13	106,98	795,66	0,36	4	151,04	0,9	644	654,7	106,05	3,6
Второй завтрак														
151	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
Итого за Полдник		400	4	0	22	122	0	120	16	0,8	68	46	26	0,6
Обед														
170	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	35	7	6	0	76	0,02	0	0	0,1	3,2	65,8	7,7	0,9
	Свекла	34	1	0	3	14	0,01	3	1	0	97,9	14,6	7,5	0,5
	Капуста свежая	17	0	0	1	5	0,01	8	1	0	8,2	5,3	2,7	0,1
	Картофель	17	0	0	3	13	0,02	3	1	0	1,7	9,9	3,9	0,2
	Морковь	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	15,8	5,2	1,3	0,1
	Томатная паста	6	0,3	0	1,1	6,1	0,009	2,7	18	0,006	1,2	4,1	3	0,14
	Масло сливочное	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Сахар	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана	7	0	1	0	11	0	0	7	0	6,2	4,3	0,6	0
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,00001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
305	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	113	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	42	3	0	0	140	0	0	0	0	3,4	63	21	0,4
	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
874	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	20	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	1,96	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
Итого за Обед		900	47,94	37,88	84,75	1015,66	0,339	37,78	707	1,506	427,4	558,7	137,1	8,85
Ужин														
113	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)	79	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	20	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 1)

Рацион: лицей-интернат

День: 1

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0	0	0	0,1	1	4,6	1,8	0,1
	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
	Петрушка свежая	1	0	0	0	0	0	2	10	0	2,5	1	0,9	0
	Масло растительное	5	0	5,0	0	45	0	0	0	2,2	0	0	0	0
	Перец сладкий болгарский	28	0	0	1	7	0,02	56	70	0,2	2,2	4,5	2	0,1
	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
153	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
Итого за Ужин		700	29,14	33,98	84,37	821,36	0,455	113,58	731,9	7,67	237,7	470,4	122,78	8,74
Дополнительный ужин														
139	Кисломолочный напиток (Варенец)	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
	Варенец 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	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая	8	1	0	6	27	0	0	0	0	0,6	12	4	0,1
	Лук зелень	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	22	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	0,5	0	0	0	2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0
Итого за Дополнительный ужин		260	9	8	32	258	0,12	3	47	0,8	252,8	237,9	47,3	1,0
Итого за день		2795	113,56	115,3	343,1	3083,2	1,31	214,8	1016	12,9	1106	2085	448	22,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)

Рацион: лицей-интернат

День: 2
Неделя: 1Сезон: 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
469	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 мжж 9%	164	30	15	5	277	0,07	1	90	0,3	269	360,8	37,7	0,7
	Крупа манная	12	1	0	8	40	0,02	0	0	0,2	2,4	10,2	2,2	0,1
	Сахар-песок	12	0	0	12	48	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное	0,075	0	0	0	2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мжж 72,5%	6	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Сметана	6	0	1	0	10	0	0	6	0	5,3	3,7	0,5	0
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, цельное	24	2	2	13	79	0,01	0	11	0	73,7	52,6	8,2	0
475	Бутерброд с маслом и повидлом (джемом)	40	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	15	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 мжж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Джем (повидло)	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
943	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	2	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	12	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
Итого за завтрак		480	35,56	28	76,33	704,8	0,124	1,02	173	0,95	373,66	498,2	70,03	3,94
Второй завтрак														
151	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
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
66	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
Итого за Второй завтрак		440	4	5,7	67,4	303,1	0,07	140	91	3,8	52,75	60,6	31,6	5,38
Обед														
208	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 растительное	3	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
301	Курица 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	125	23	20	0	275	0,11	0	50	0,4	17,5	200	23,8	1,6
	Сметана мжж 15%	13	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0
	Мука пшеничная	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0
	Томатная паста	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,4	0,11
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 мжж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Фасоль стручковая	14	0	0	0	3	0,01	3	9	0	9,1	6,2	3,6	0,2
	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
868	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	10	0,2	0,1	7,1	27,6	0,2	0	1	0,1	8	12,9	4,2	0,3
	Чернослив	10	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
Итого за Обед		1050	43,06	42,28	153,72	1192,66	0,98	84,25	806	5,50	143,13	648,7	187,88	8,11

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

Ужин														
113	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	164	3	1	27	126	0,2	33	5	0,2	16,4	95,1	37,7	1,5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	17	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
	Мука пшеничная в/с	5	1	0	3	17	0,01	0	0	0,1	0,9	4,3	0,8	0,1
	Кислота лимонная	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	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	25	2	0	16	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Свекла свежая	20	0	0	2	8	0	2	0	0	7,4	8,6	4,4	0,3
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Огурец консервированный	24	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
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
153	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
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	5	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
Итого за Ужин		680	36,84	28,88	105,25	844,66	0,69	67,2	507,2	5,024	112,31	514,7	144,16	7,23
Дополнительный ужин														
139	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
179	Пицца с сыром	90												
	Дрожжи	2	0,2	0	0,2	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж72,5%	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	10	0	0	10	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,003
	Сыр мдж 45% «Голландский»	15	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	50	6	6	0	79	0,04	0	130	0,3	27,5	96	6	1,3
Итого за Дополнительный ужин		290	24,9	22	44	484,8	0,123	7,75	281,0	0,67	436,43	445,8	56,3	3,043
Итого за день		2940	144,36	126,26	446,7	3530,02	1,99	300,2	1858,2	15,95	1118	2,17	490	27,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)

Рацион: лицей-интернат

День 3

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	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
153	Компот из плодов свежих витаминизированный (Груша)	200	1	1	36	153,9	0,04	10	4	0,8	38,45	32	24	4,65
	Груша	200	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	0,45	0	0	0	0,045
	Лимонная кислота	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Аскорбиновая кислота	5	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
Итого за Ужин		700	33,8	32,1	15,03	1026,4	0,51	22	28	33,2	186,9	641,5	137,5	11,87
Дополнительный ужин														
139	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,6	5	10	148	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Снежок 2,5% жирность	200	5,66	5	10	148	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
320	Слойка «Уральская»	60	21,4	17,8	40,7	416,4	0,15	0	359	1,4	82,5	277,3	21,7	3,53
	Мука пшеничная в/с	36	4	0	25	120	0,06	0	0	0,5	6,5	31	5,8	0,4
	Сахар-песок	5,6	0	0	5,6	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5,4	0	3,6	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Дрожжи	3,3	1,4	0,2	1,3	12,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко сгущенное	2	0	0	1	7	0	0	1	0	6,1	4,4	0,7	0
	Ванилин	0,2	0	0	0,2	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	1,5	0	0	1	3	0	0	0	0	0,2	0,9	0,2	0
	Сахар-песок	5,6	0	0	5,6	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Яйцо куриное	125	16	14	1	196	0,09	0	325	0,8	68,8	240	15	3,1
Итого за Дополнительный ужин		260	27	22,8	50,7	564,4	0,19	1	403	1,4	330,5	461,3	49,7	3,73
Итого за день		2493	112,4	105	420,6	3144,2	1,40	80,4	1126	41,9	1401	2104	438,9	29,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)

Рацион: лицей-интернат

День: 4

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
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
109	Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая	205	7	7	28	192	0,19	1	37	0,5	147,9	201,4	49,8	1,32
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	107	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
	Хлопья овсяные «Геркулес»	30	4	2	18	103	0,15	0	0	0,5	19,2	104,7	34,8	1,2
366	Сыр порционный	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	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
	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
Итого за Завтрак		565	21,06	18,1	77,03	607,7	0,24	4,1	189,6	1,60	399,1	498,1	99,24	5,68
Второй завтрак														
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
	Крахмал картофельный	7	0	0	5,5	21,9	0	0	0	0	2,8	5,4	0	0
	Лимонная кислота	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
159	Яблоки фаршированные творогом	150	13	10	28,5	264,8	0,1	12	158	0,6	112,75	197,2	26	0,25
	Яблоко	120	0	0	12	56	0,04	12	6	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
	Творог мдж 9%	40	7	4	1	68	0,02	0	22	0,1	65,6	88	9,2	0,2
	Яйцо куриное	50	6	6	0	79	0,04	0	130	0,3	27,5	96	6	1,3
	Сахар-песок	15,5	0	0	15,5	61,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за Второй Завтрак		350	13	10	53	368,6	0,11	142	245	0,9	121,6	204,2	27,6	0,60
Обед														
	Суп «Солянка» мясная	300												
	Картофель свежий	108	2	0	18	83	0,13	22	3	0,1	10,8	62,6	24,8	1
	Мясо говядина	26	5	4	0	57	0,02	0	0	0,1	2,3	48,9	5,7	0,7
	Бедро куриное	41												
	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
	Сметана	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
	Лавровый лист	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	14	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	90	14	1	0	65	0,1	0	9	0,3	36	216	49,5	0,7
	Морковь свежая	18	0	0	1	6	0,01	1	360	0,1	4,9	9,9	6,8	0,1
	Лук репчатый	16	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	9,3	2,2	0,1
	Томатная паста	2	0,1	0	0,4	2	0,003	0,9	6	0,02	0,4	1,4	1	0,05
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Кислота лимонная	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
	Лавровый лист	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
	Огурец консервированный	81	0,6	0,1	1,4	10,5	0,016	4,05	4,1	0,08	18,63	19,4	11,34	0,5
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	0	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
278	Компот из апельсин 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
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)

Рацион: лицей-интернат

День: 4

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
Итого за Обед		1050	37,9	43,7	129,2	1076,5	0,72	103,7	419,2	14,6	176,8	704,8	202,6	9,99
Ужин														
211	Плов из отварной птицы	260	27,2	32	44	576,1	0,16	4,25	570	1,05	35,5	313	62	2,91
	Бедро куриное	125	23	23	0	298	0,09	0	90	0,6	20	206,3	22,5	2
	Масло коровье сладкосливное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Морковь свежая	20	0	0	1	7	0,01	1	400	0,1	5,4	11	7,6	0,1
	Лук репчатый	11	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,4	6,4	1,5	0,1
	Томатная паста	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,4	0,11
	Крупа рисовая	56	4	1	41	186	0,04	0	0	0,2	4,5	84	28	0,6
5811	Салат из овощей с кукурузой консервированной	100	4,7	13,1	7,7	173,7	0,06	27,63	92,7	4,71	33,88	83,6	15,72	1,12
	Кукуруза консервированная	34	0,7	0,1	3,7	19,7	0	1,63	0,7	0,01	14,28	13,9	4,42	0,12
	Перец болгарский сладкий	10	0	0	0	3	0,01	20	25	0,1	0,8	1,6	0,7	0,1
	Огурец свежий	10	0	0	0	1	0	1	1	0	2,3	4,2	1,4	0,1
	Картофель свежий	27,8	1	0	4	21,0	0,03	5,0	1	0	2,7	15,7	6,2	0,2
	Яйцо куриное	25	3	3	0	39	0,02	0	65	0,2	13,8	48	3	0,6
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
868	Напиток лимонный	200	0	0	26	106,8	0,01	8	0	0	8,75	4,4	2,4	0,20
	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
Итого за Ужин		660	37,54	45,98	120,55	1061,26	0,33	39,88	662,7	5,76	99,13	490	107,92	6,59
Дополнительный ужин														
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
320	Пирожок слоистый с яблоком	60	18,6	17	24,4	341,3	0,16	3	335	1,7	89,16	275	30,4	4,20
	Масло коровье сладкосливное несоленое мдж 72,5%	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	Масло растительное	1	0	1	0	9	0	0	0	0,4	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	28	3	0	19	92	0,07	0	0	0,5	6,7	32,2	12,3	0,6
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
	Яйцо куриное	120	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3
	Дрожжи	5	0,6	0	0,4	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	0	0	0	6	0	0	2	0	12	9	1,4	0
	Яблоко свежее	25	0	0	2	12	0,01	3	1	0,1	4	2,8	2,3	0,6
Итого за Дополнительный ужин		260	24,6	23	32,4	459,3	0,22	4	379	1,7	329,16	465	58,4	4,4
Итого за день		2885	134,1	140,7	412,7	3573,3	1,62	293,7	1895	24,5	1126	2362	495,7	27,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)

Рацион: лицей-интернат

День: 5

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	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	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
	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»	19,5	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
	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
	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%	200	6	6	9	120	0,08	3	44	0	240	180	28	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
Итого за Завтрак		645	42,16	42,4	90,8	918,9	0,33	5	485	3,7	779	818,5	99,8	5,60
Второй завтрак														
151	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
Итого за Второй завтрак		400	4	0	22	122	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Обед														
	Рассольник «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	10	1,7	1,7	0	22	0,002	0	0	0,04	1,4	17,8	1,9	0,24
	Картофель свежий	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Крупа перловая	60	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	6	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
	Гуляш из говядины	100	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	102	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Мука пшеничная	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	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
	Лавровый лист	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	2												
	Мука пшеничная	3												
	Лук репчатый	2												
	Морковь	4												
	Сахар	1												
	Каша гречневая с овощами	200	8	12	36	287	0,28	3	301	5	21,7	197,7	128,2	4,2
	Крупа гречневая	60	8	2	34	185	0,26	0	1	0,5	12	178,8	120	4
	Лук репчатый	18	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5,6	10,4	2,5	0,1
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	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	90	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
	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
Итого за Обед		1020	47,84	54,58	144,35	1446,16	0,801	71,28	600,4	16,18	165,54	904,6	276,1	25,2
Ужин														
	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	123	20	1	0	89	0,14	1	12	0,4	49,2	295	67,7	1
	Хлеб пшеничный	22	1,8	0,2	11,2	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	8	0	7	0	60	0	0	52	0,1	1	1,5	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

	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	18	1	1	1	11	0,01	0	4	0	21,6	16,2	2,5	0	
	Яйцо куриное	100	13	12	1	157	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5	
	Макаронные изделия отварные	200	8	9	46	298	0,17	0	65	1,3	18	79,6	302	1,7	
	Изделия макаронные группы А	67	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	
	Соус томатный	30	1,1	12	3,6	131,1	0,015	1,35	107	0,33	3,6	10,7	3,7	0,17	
	Масло растительное	2	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0	
	Мука пшеничная	3	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0	
	Паста томатная	5	1	0	3	16	0,01	0	0	0,1	1,2	5,8	2,2	0,1	
	Лук репчатый	2	0,1	0	0,6	3,1	0,005	1,35	9	0,03	0,6	2	1,5	0,069	
	Морковь	4													
	Сахар	1													
	Огурец консервированный порционно	30	0,2	0	5	3,9	0,006	1,5	1,5	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18	
	Огурец консервированный	30	0,2	0	5	3,9	0,006	1,5	1,5	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18	
153	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	24	1	0	12	56	0,02	1	140	1,3	38,4	35	25,2	0,8	
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021	
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Аскорбиновая кислота	5	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	
	Итого за Ужин	660	51,74	43,08	129,65	1093,65	0,531	4,85	641,5	4,06	214,91	726,2	445,2	8,73	
	Дополнительный ужин														
	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	
	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%	0,5	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	
	Сахар-песок	0,7	0	0	0,7	2,8	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002	
	Яйцо куриное	89	11	10	1	140	0,06	0	231	0,5	49	170,9	10,7	2,2	
	Ванилин	0,03	0	0	0,2	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за Дополнительный ужин	260	25	8	45,9	453,3	0,22	1	278,5	1,2	383,12	399,1	214,7	3,2	
	Итого за день	2985	170,7	148	432,7	4034,01	1,88	202,1	2021	25,5	1610	2894	1061	43,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 6)

Рацион: лицей-интернат

День: 6

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
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	Каша молочная кукурузная жидкая	205	6	7	38	244	0,09	1	58	0,4	129,35	135,1	26	1,22
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	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
	Крупа кукурузная	40	3	0	28	131	0,05	0	13	0,3	8	43,6	12	1,1
	Бутерброд с отварной говядиной	80	13,6	11,02	98	195,0	0,72	0	0	0,64	49,9	141,1	21,1	2,2
	Мясо говядины	66	12	11	0	144	0,04	0	0	0,3	5,9	124,1	14,5	1,8
	Батон нарезной из муки 1 сорта	30	1,6	0,2	98	51,0	0,032	0	0	0,34	44	17	6,6	0,4
	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	2	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	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	50	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
Итого за Завтрак		525	22,76	20,52	170,83	606,4	0,84	2,1	69,5	1,04	251,8	366,2	66,5	5,55
Второй завтрак														
151	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
Итого за Второй Завтрак		400	3	1	26	130	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
	Суп картофельный с рыбой (свежей)	300	11	5	22	187	0,22	26	270	2,6	41,5	216,4	64,6	1,7
	Картофель свежий	120	2	0	20	92	0,14	24	4	0,1	12	69,6	27,6	1,1
	Лук репчатый	13	0	0	1	5	0,01	1	0	0	4	7,5	1,8	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Минтай свежий	55	9	0	0	40	0,06	0	6	0,2	22	132	30,3	0,4
	Морковь свежая	13	0	0	1	5	0,01	1	260	0,1	3,5	7,2	4,9	0,1
	Жаркое по домашнему	220	23,3	28	22,3	451,1	0,26	33,15	35	31,67	134,7	387,3	63,7	4,86
	Мясо говядина	126	23	20	0	275	0,08	0	0	0,5	113	237	27,7	3,4
	Картофель свежий	128	3	1	21	99	0,15	26	4	0,1	12,8	74,2	29,4	1,2
	Лук репчатый	16	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	9,3	2,2	0,1
	Масло растительное	7	0	7	0	63	0	0	0	31	0	61	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	0,16
	Петрушка зелень свежая	0,5	0	0	0	0	0	2	10	0	2,5	1	0,9	0
	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
	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	10	0	0	7	28	0,02	0	1	0,1	8	12,9	4,2	0,3
	Курага	10	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
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
Итого за Обед		920	54,94	51,88	114,15	1178,66	0,65	60,15	584	35,37	595,85	1010,9	195,6	10,76
Ужин														
	Сложный гарнир (пюре картофельное/капуста тушенная)	200	7,1	8	15,6	175,1	139	79,57	230	7,53	107,79	85,4	135,4	48,98
	Капуста белокочанная свежая	170	3	0	8	48	0,05	77	5	0,2	81,6	52,7	27,2	1
	Лук репчатый	7	0	0	1	3	0	1	0	0	22	4,1	1	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	8	0	0	1	3	0	0	160	0	2,2	4,4	3	0
	Мука пшеничная в/с	3	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
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,1	0,005	1,35	9	0,03	0,6	2	1,5	0,07
	Картофель свежий	180	4	1	29	29	139	0,22	36	5	0,2	18	104,4	41,4
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	Бефстроганов из отварной говядины	100	21	18	2	260	0,09	5	719	0,6	25,2	234,8	40,2	3,3
	Мясо говядины	113,5	21	18	0	246	0,07	0	0	0,5	10,2	212,4	24,9	3,1
	Морковь свежая	3,5	0	0	2	12	0,02	2	700	0,1	9,5	19,3	13,3	0,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 6)

Рацион: лицей-интернат

День: 6

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Лук репчатый	2,3	0	0	0	1	0	0	0	0	0,6	1,2	0,3	0
	Петрушка зелень свежая	2,3	0	0	0	1	0	3	19	0	4,9	1,9	1,7	0
	Салат «Мозайка»	100	5	9	8	141	0,09	61	110	2,5	176,1	147,3	27,6	0,7
	Перец болгарский	27	0	0	1	7	0,02	54	68	0,2	2,2	4,3	1,9	0,1
	Огурец свежий	42	0	0	1	6	0,01	4	4	0	9,7	17,6	5,9	0,3
	Сыр мдж 45% «Голландский»	16,5	4	4	0	56	0	0	38	0,1	160	96	8,8	0,1
	Кукуруза консервированная	25	1	0	5	22	0,05	2	0	0	0,5	22,3	9,3	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0	0	29	117,8	0	0	2	0,3	12,6	12,5	15,3	0,56
	Чернослив	15	0	0	9	38	0	0	2	0,3	12	12,5	15,3	0,5
	Сахар-песок	20	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
Итого за Ужин		700	38,74	25,88	97,45	898,56	139,28	145,57	1061	10,93	342,69	569	815,3	55,9
Дополнительный ужин														
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Ряженка 3,2% жирность	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
Итого за Дополнительный ужин		270	12	12	47	345	0,12	1	57	2,8	269,7	246,3	37,1	1,1
Итого за день		2815	131,4	111,3	455,4	3158,6	140,9	228,8	1781	50,54	1492	2214	1132	77,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)

Рацион: лицей-интернат

День: 7

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	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
475	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	15	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)	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
943	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	2	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	12	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
Итого за Завтрак		480	12,56	13,55	90,33	524,7	0,284	5,02	71	0,75	162,76	279,8	80,03	5,47
Второй завтрак														
151	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
	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
Итого за Второй завтрак		400	3	1	27	130	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
Обед														
	Суп-лапша домашняя	300	31	31	20	504	0,23	8	851	2	135,3	462,6	48,5	6,1
	Мука пшеничная в/с	28	3	0	19	92	0,07	0	0	0,5	6,7	32,2	12,3	0,6
	Яйцо куриное	200	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Петрушка зелень свежая	4	0	0	0	2	0	6	38	0,1	9,8	3,8	3,4	0,1
	Лук репчатый	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0
	Бедро куриное	19	3	3	0	45	0,01	0	14	0,1	3	31,4	3,4	0,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	6	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	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
	Курица в соусе с томатом	120	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
	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	9	0	0	1	4	0	1	0	0	2,8	5,2	1,3	0,1
	Томатная паста	9	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	2	0	0	1	7	0,01	0	0	0	0,5	2,3	0,9	0
	Морковь свежая	9	0	0	1	3	0,01	0	180	0	2,4	5	3,4	0,1
	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
874	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	20	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
Итого за Обед		1020	70,04	81,88	144,35	1513,76	0,58	50,13	1438	8,19	250,12	1052,8	151,2	12,84
Ужин														
	Капуста тушеная	200	4,4	9	19,5	182,2	0,092	106,6	154	2,58	117,25	87,7	44,5	1,70
	Капуста белокачанная свежая	229	4	0	11	64	0,07	103	7	0,2	109,9	71	36,6	1,4
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	5	0	0	0	2	0	0	100	0	1,4	2,8	1,9	0
	Лук репчатый	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Томатная паста	8	0,4	0	1,5	8,2	0,012	3,6	24	0,08	1,6	5,4	4	0,18
	Мука пшеничная в/с	2,5	0	0	1	7	0,01	0	0	0	0,5	2,3	0,9	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)

Рацион: лицей-интернат

День: 7

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	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
	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	78	15	12	0	170	0,05	0	0	0,3	7	146,6	17,2	2,1
	Хлеб пшеничный	18	1,3	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	128	4,95	0,3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	16	0	1	1	10	0,01	0	4	0	19,2	144	2,2	0
	Яйцо куриное	100	13	12	1	157	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
45	Винегрет овощной с репчатым луком	100	29,3	25,5	9,5	375,8	0,154	0	264	1,15	84,5	610,6	36,35	4,9
	Картофель свежий	25	2	0	16	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Свекла свежая	20	0	0	2	8	0	2	0	0	7,4	8,6	4,4	0,3
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Огурец консервированный	24	0,2	0	0,4	3,1	0,005	1,2	1,2	0,024	5,5	5,8	3,36	0,14
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
153	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
Итого за Ужин		700	41,54	40,38	93,75	970,16	0,491	133,9	722,7	6,15	262,6	886,5	152,4	11,5
Дополнительный ужин														
	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
	Бантик с корицей	60	36,2	35	46,4	566,7	0,271	0,15	688,6	2,20	197,7	531,5	49,2	7,49
	Мука пшеничная в/с	36	4	1	24	4	0,09	0	0	0,6	8,6	41,4	15,8	0,8
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Яйцо куриное	250	32	29	2	393	0,18	0	650	1,5	137,5	480	30	6,3
	Сметана	11,3	0	2	0	18	0	0	12	0	9,7	6,7	1	0
	Сода пищевая	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	19,3	0	0	19,3	77,8	0	0	0	0	0,59	0	0	0,059
	Корица молотая (порошок)	4	0,2	0	1,1	9,9	0,001	0,15	0,6	0,093	40,8	2,6	2,4	0,33
Итого за Дополнительный ужин		260	41,8	40	66,4	714,4	0,271	0,15	688,6	2,20	197,69	531,5	49,2	7,49
Итого за день		2860	168,94	176,81	415,8	3853,3	1,666	199,2	2924,3	18,09	911,2	2782,6	456,8	42,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)

Рацион: лицей-интернат

День: 1

Сезон: лето-осень

Неделя: 2Возраст: 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	
															4
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка															
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак															
165	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	
41	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	
	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	
	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	
Итого за Завтрак		555	18,02	18,23	79,78	666,56	0,23	5,1	176,6	0,15	270,3	384,9	77,79	4,79	
Второй завтрак															
151	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	
	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	
Итого за Полдник		400	5	1	48	228	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2	
Обед															
	Расольник «Ленинградский»	300	4,1	11	6,3	140,3	0,034	4,9	253,9	2,32	22,94	71,7	18,32	0,91	
	Мясо говядина	19	4	3	0	41	0,01	0	0	0,1	1,7	35,7	4,2	0,5	
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	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	
	Картофель	9	0	0	1	7	0,01	2	0	0	0,9	5,2	2,1	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	
	Крупа рисовая	6	0	0	4	20	0	0	0	0	0,5	9	3	0,1	
	Сметана	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0	
	Пюре картофельное	200	4	6	29	187	0,22	34	45	0,3	53,7	127,2	43,5	1,5	
	Картофель свежий	171	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%	7	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0	
	Рыба «Лакомка»	150	36	30	4	432	0,36	4	144	5,9	85,2	381,6	55,9	1,1	
	Горбуша свежая мороженая	170	35	11	0	238	0,34	2	51	2,6	34	340	51	1	
	Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0	
	Масло растительное	7	0	7	0	63	0	0	0	3,1	0	0,1	0	0	
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	12	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	0	0	
	Сметана	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0	0	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	4	1	1	0	14	0	0	10	0	40	24	2,2	0	
	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	
	Помидоры свежие	33	0	0	1	8	0,02	8	44	0,2	4,6	8,6	6,6	0,3	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1	
	Чеснок	2	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0	
	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	
	Грудка куриная	40	7	7	0	95	0,03	0	29	0,2	6,4	66	7,2	0,6	
153	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	200	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	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Аскорбиновая кислота	5	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)

Рацион: лицей-интернат

День: 1

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
Итого за Обед		1070	62,74	60,88	120,15	1330,86	0,80	61,9	567,9	11,62	436,7	898,6	195,12	11,51
Ужин														
	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	108	20	20	0	257	0,08	0	78	0,5	17,3	178,2	19,4	1,7
	Картофель свежий	130	3	1	21	100	0,16	26	4	0,1	13	75,4	29,9	1,2
	Лук репчатый	20	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Морковь свежая	37	0	0	3	13	0,02	2	740	0,1	10	20,4	14,1	0,3
	Лавровый лист	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	1	0	3	17	0,01	0	0	0,1	0,9	4,3	0,8	0,1
	Томатная паста	6	0,3	0	1,1	6,1	0,009	2,7	18	0,06	1,2	4,1	3	0,138
	Масло растительное	8	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
	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
	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
	Лук репчатый	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	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
	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	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
Итого за Ужин		640	32,64	41,08	115,05	964,86	0,48	46,26	883,2	8,96	90,16	456,5	116,3	7,19
Дополнительный ужин														
	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
	Кольцо слоное с сахарной пудрой	60	19	22	31	412,9	0,15	0	392	1,4	87,98	280,5	22,9	3,72
	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
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Яйцо куриное	125	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
	Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Дополнительный ужин		260	29	28	48	586,9	0,21	1	436	1,4	325,98	462,5	50,9	3,92
Итого за день		2925	147,4	149,2	410,9	3777,2	1,8	134,26	2103,7	23,19	1143,1	2258,5	524,09	21,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)

Рацион: лицей-интернат

День: 2
Неделя: 2Сезон: 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
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	Каша «Боярская»	200	40	40	42	685,9	0,39	2	724	1,7	296,8	682,2	79,4	7,52
	Крупа пшено	38	4	1	25	130	0,16	0	1	0,1	10,3	88,5	31,5	1
	Молоко коровье пастеризованное	122	4	4	6	73	0,05	2	27	0	146,4	109,8	17,1	0,1
	Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Изюм	2,7	0	0	1	6	0	0	0	0	1,6	2,6	0,8	0,1
	Яйцо куриное	10	32	29	2	393	0,18	0	650	1,5	137,5	480	30	6,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	7	0	6	0	52	0	0	46	0,1	0,8	1,3	0	0
	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 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
951	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%	220	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
Итого за Завтрак		485	54,56	56,6	94,53	1106,5	0,52	5	843	2,24	773,6	1055,5	129,8	9,28
Второй завтрак														
	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
Итого за Полдник		400	4	0	22	122	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Обед														
	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
	Курица запеченная с овощами	128	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
	Лук репчатый	10	0	0	1	4	0,01	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	20	0	0	1	7	0,01	1	400	0,1	5,4	11	7,6	0,1
	Специи	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	7	51	260	0,39	0	25	0,8	19,2	269,7	180	6
	Крупа гречневая	90	11	3	51	227	0,39	0	2	0,7	18	268,2	180	6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Салат «Пестрый»	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	2,7	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	3	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
	Соус томатный	50	0,2	2	12	72	0,028	4,25	95	0,95	7,54	16,9	6,6	0,25
	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	1,0	3,4	2,5	0,12
	Морковь свежая	4	0	0	0	1	0	0	80	0	1,1	2,2	1,5	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	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	15	0	0	9	38	0	0	2	0,3	12	12,5	15,3	0,5
	Сахар-песок	20	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)
Рацион: лицей-интернат **День: 2** **Сезон: лето-осень**
Неделя: 2 **Возраст: 11-18 лет**

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
Итого за Обед		1078	50,14	47,88	169,1	1269,56	1,14	163,4	1100	8,52	132,2	731,4	318	14,03
Ужин														
	Плов из отварной говядины	280	24	22	33	430	0,12	3	323	0,9	23,6	293,9	53,7	3,7
	Мясо говядины	113	21	18	0	246	0,07	0	0	0,5	10,2	212,4	24,9	3,1
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Крупа рисовая	42	3	0	31	140	0,03	0	0	0,2	3,4	63	21	0,4
	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
153	Компот из плодов свежих витаминизированный (Яблоко)	200	0	0	0	46,9	0,01	4	2	0,1	6,61	4,4	3,6	0,92
	Яблоко	40	0	0	4	19	0,01	4	2	0,1	6,4	4,4	3,6	0,9
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	5	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
Итого за Ужин		680	30,64	22,8	79,85	705,6	0,29	32	458	1,7	65,2	413,3	105,1	7,88
Дополнительный ужин														
139	Кисломолочный напиток (Варенец)	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
	Варенец 2,5% жирность	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
	Ватрушка с творогом	60	26	25	32	475,9	0,19	0	491	1,7	161,9	447,6	34,6	5,03
	Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	1,3	0	1	0	7	0	0	7	0	0,1	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	31	3	0	22	104	0,05	0	0	0,5	5,6	26,7	5	0,4
	Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Творог мдж 9%	35,3	6	3	1	59	0,01	0	19	0,1	57,4	77	8,1	0,1
	Яйцо куриное	179	23	21	1	281	0,13	0	465	1,1	98,5	343,7	21,5	4,5
Итого за Дополнительный ужин		260	32	30	40	588,9	0,25	2	535	1,7	397,9	639,6	66,6	5,2
Итого за день		2903	171,3	157,3	405,5	3792,6	2,2	322,4	2952	17,2	1437	2886	645,5	37,02

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
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	Каша «Дружба 2» из смеси гречневой и пшенной круп с изюмом	205	10	9	58	354	0,28	2	57	0,5	203,4	267,2	79,4	2,62
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	140	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	12	2	0	7	37	0,05	0	0	0,1	2,4	35,8	24	0,8
	Крупа пшено	28	3	1	19	96	0,12	0	1	0,1	7,6	65,2	23,2	0,8
	Изюм	30	1	0	20	84	0,05	0	2	0,2	24	38,7	12,6	0,9
	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 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
	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	3	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	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	210	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
Итого за Завтрак		490	25,26	26,1	115,83	795,1	0,402	5	174,1	1,05	672,6	651,2	141,5	5,1
Второй завтрак														
	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
	Яблоки фаршированные творогом	150	13	10	28,5	264,8	0,1	12	158	0,6	112,75	197,2	26	4,14
	Яблоко	120	0	0	12	56	0,04	12	6	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
	Творог мдж 9%	40	7	4	1	68	0,02	0	22	0,1	65,6	88	9,2	0,2
	Яйцо куриное	50	6	6	0	79	0,04	0	130	0,3	27,5	96	6	1,3
	Сахар-песок	15,5	0	0	15,5	61,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за Второй Завтрак		275	19	14	32,5	349,8	0,15	13	186	0,6	265,3	317,2	44,8	4,24
Обед														
	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	28,5	5	4	0	55	0,02	0	0	0,1	2,3	47	5,5	0,8
	Картофель	120	2	0	20	92	0,14	24	4	0,1	12	69,6	27,6	1,1
	Морковь	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	32	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	14,8	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 растительное	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
	Макаронные изделия группы А	12	1	0	8	40	0,03	0	0	0,2	3	13,9	5,4	0,3
	Яйцо куриное	200	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5
	Рулет из мяса говядины с яйцом маслом сливочным (паровой)	100	42	39	1	523	0,19	0	533	1,6	118,2	551,7	43,6	7,4
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Мясо говядины	89	17	14	0	194	0,05	0	0	0,4	8	167,3	19,6	2,4
	Яйцо куриное	200	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5
	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	49	5	1	34	163	0,12	0	0	0,9	12,3	56,8	22,1	1,2
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	12	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	0	0
	Морковь свежая	35	0	0	2	12	0,02	2	700	0,1	9,5	19,3	13,3	0,2
	Лук репчатый	33	0	0	3	14	0,02	3	0	0,1	10,2	19,1	4,6	0,3
	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
	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	31	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
	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)

Рацион: лицей-интернат

День: 3

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Итого за Обед	1000	89,64	90,08	121,5	1737,86	0,87	67,85	2346	8,64	411,3	1450,3	216,5	21,31
Ужин													
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	79	14	15	0	188	0,06	0	57	0,4	12,6	130,4	14,2	1,3
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
Лук репчатый	20	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0
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
Картофель свежий	160	3	1	26	123	0,19	32	5	0,2	16	92,8	36,8	1,4
Чеснок	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Салат из свежих огурцов, сыр, с кукурузой консервированной	100	11,7	27,1	67,7	562,1	0,11	4,6	207,7	1,01	186,6	229,4	58,6	1,42
Огурец свежий	25	0	0	1	4	0,01	3	3	0	5,8	3,5	10,5	0,2
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»	15	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1
Крупа рисовая	62	4	1	46	206	0,05	0	0	0,2	5	93	31	0,6
Мука пшеничная в/с	25	3	0	17	85	0,04	0	0	0,4	4,5	21,5	4	0,3
Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	25	0	21	0	187	0	0	163	0,3	3	4,8	0	0,1
Сметана	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
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
Итого за Ужин	700	35,04	54,08	170,2	1310,06	0,51	52,9	306,6	6,25	258,4	573,7	151,1	7,26
Дополнительный ужин													
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
Растегай с рыбой	150	16	6	27,5	234	0,14	1	23	2,1	56,4	248,5	55,9	1,3
Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	2,5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
Минтай свежий	84	16	1	0	60	0,09	0	8	0,3	33,6	201,6	46,2	0,7
Молоко коровье пастеризованное	10	0	0	0	6	0	0	2	0	14,6	9	1,4	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	1,5	0	0	1,5	6	0	0	0	0	0,05	0	0	0,005
Итого за Дополнительный ужин	350	22	12	35,5	352	0,2	2	67	2,1	296,45	438,5	83,9	1,5
Итого за день	2815	190,94	196,3	475,5	4544,82	2,14	140,7	3439,8	18,64	1904	3430,9	638,2	34,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)

Рацион: лицей-интернат

День: 4

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

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
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	Запеканка из творога с изюмом	200	41	28	57	653,9	0,3	1	456	1,4	331,25	597,9	61,9	5,25
	Творог мдж 9%	100	18	9	3	169	0,04	1	55	0,2	164	220	23	0,4
	Мука пшеничная в/с	16	2	0	11	53	0,03	0	0	0,2	2,9	13,8	2,6	0,2
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Яйцо куриное	150	19	17	1	236	0,11	0	390	0,9	82,5	288	19	3,8
	Изюм	25,8	1	0	16	70	0,04	0	2	0,1	20	32,3	10,5	0,8
	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
475	Бутерброд с маслом и повидлом	40	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	15	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)	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	2	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	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	50	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
Итого за Завтрак		480	45,36	35	100,33	898,1	0,345	2,1	490,5	1,75	408,3	702,2	86,25	7,68
Второй завтрак														
151	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
Итого за Второй завтрак		440	3	1	27	130	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
Обед														
	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	48	10,1	2,9	0	66,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	84	2	0	14	65	0,1	17	3	0,1	8,4	48,7	19,3	0,8
	Морковь свежая	19	0	0	1	7	0,01	1	380	0,1	5,1	10,5	7,2	0,1
	Лук репчатый	13	0	0	1	5	0,01	1	0	0	4	7,5	1,8	0,1
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	4	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Крупа рисовая	12	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
	Картофельная запеканка с мясом	200	18,5	20,1	8	288,9	0,09	5	40	0,5	17,2	203,1	27,8	3
	Мясо говядина	96	18	15	0	209	0,06	0	0	0,4	8,6	180,5	21,1	2,6
	Картофель свежий	17	0	0	3	13	0,02	3	1	0	1,7	9,9	3,9	0,2
	Лук репчатый	20	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	6	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Хлеб пшеничный	6	0,5	0,1	3	13,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат «Столичный»	100	12,2	22	3,3	266,6	0,09	5	135	4,82	35,1	160	19,6	1,92
	Огурец консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	0,004	1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Яйцо куриное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Бедро куриное	40	7	7	0	95	0,03	0	29	0,2	6,4	66	7,2	0,6
	Картофель свежий	21	0	0	3	16	0,03	4	1	0	2,1	12,2	4,8	0,2
	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	15	0	0	10	42	0,02	0	1	0,1	12	19,4	6,3	0,5
	Сахар-песок	20	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
Итого за Обед		900	49,44	48,88	109,15	1097,16	0,43	35	623	5,72	114,7	560,8	119,2	9,04
Ужин														
	Филе куриное «Геркулес»	100	77	87	14	1143	0,45	2	1121	7,9	248,3	1033	95,2	12,5
	Яйцо куриное	375	48	43	3	589	0,26	0	975	2,3	206,3	720	45	9,4
	Сметана	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Геркулес	16	2	1	10	56	0,07	0	0	0,3	8,3	52,5	20,6	0,6
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Грудка куриная	150	27	28	0	357	0,11	0	108	0,8	24	247,5	27	2,4
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)

Рацион: лицей-интернат

День: 4

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

	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
	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
	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	15	0	0	9	38	0	0	2	0,3	12	12,5	15,3	0,5
	Сахар-песок	20	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
Итого за Ужин		705	102,7	92,9	128,9	1767,46	1,34	12	1166	8,8	380,3	1367,3	226,2	21,92
Дополнительный ужин														
	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
	Пирог с картофелем и говядиной тушеной	150	14,2	11,3	37,1	309,9	0,18	19	3	1,71	24,2	179,1	36,86	2,61
	Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	90	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
	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
	Говядина тушеная	54,5	9,2	9,3	0,1	119,9	0,011	0	0	0,21	7,63	97	10,36	1,31
Итого за Дополнительный ужин		350	20,3	16,3	45,1	417,9	0,58	20	47	1,71	272,2	363,1	64,86	2,81
Итого за день		3315	220,7	194,08	404,5	4310,62	2,74	79,1	2330,5	18,78	1213,5	3025,4	520,5	46,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 12)

Рацион: лицей-интернат

День: 5

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
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	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 не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
42	Сыр порционный	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1
41	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
	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
Итого за Завтрак		540	28	33,2	49,8	675,6	0,22	4,1	400,6	0,91	388,8	521,1	68,9	6,48
Второй завтрак														
151	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
	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
Итого за Полдник		400	5	1	48	228	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2
Обед														
	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
	Картофель свежий	150	3	1	24	116	0,18	30	5	0,2	15	87	34,5	1,4
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	4	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Мясо говядины	22	4	4	0	48	0,01	0	0	0,1	2	41,8	4,8	0,6
	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
	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	40	1	0	7	31	0,05	8	1	0	4	23,2	9,2	0,4
	Морковь свежая	41	1	0	3	14	0,02	2	820	0,2	11,1	22,6	15,6	0,3
	Горошек зеленый консервированный	16	0,5	0,1	1,2	9,3	0,012	1,25	12,2	0	3,2	10,1	3,04	0,20
	Лук репчатый	50	1	0	4	21	0,03	5	0	0,1	15,5	29	7	0,4
	Томатная паста	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,11
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,3	0,4	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
	Масло растительное	8	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
	Чеснок свежий	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1,8	1	0,3	0
	Кабачок свежий	24	0	0	1	6	0,01	4	1	0	3,6	2,9	2,2	0,1
	Капуста цветная	20	1	0	1	6	0,02	14	1	0	5,2	10,2	3,4	0,3
	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
153	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	24	1	0	12	56	0,02	1	140	1,3	38,4	35	25,2	0,8
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	5	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
Итого за Обед		1000	35,34	39,98	115,05	982,96	0,6	143,5	1396,2	8,45	174,4	596,9	179,64	10,49
Ужин														
	Котлета Полтавская	100	17	16	0	210	0,05	0	13	0,4	10	168,7	19,9	2,4

23

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 12)

Рацион: лицей-интернат

День: 5

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Мясо говядина	89	17	14	0	194	0,05	0	0	0,4	8	167,3	19,6	2,4
	Чеснок свежий	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1,8	1	0,3	0
	Макаронные изделия отварные	200	8	9	46	298	0,17	0	65	1,3	18	79,6	302	1,7
	Изделия макаронные группы А	67	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
	Соус томатный	50	0,2	2	11	66	0,018	2,25	95	0,95	3,14	8,8	4,6	0,134
	Морковь свежая	4	0	0	0	1	0	0	80	0	1,1	2,2	1,5	0
	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	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,6	0,1	0
	Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	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	80	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
153	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
Итого за Уэжин		750	32,84	32,88	141,65	1000,66	0,40	25,23	299	5,55	79,5	375,5	372	7,5
Дополнительный ужин														
	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
	Пицца с овощами	60	22,9	18,1	45	423,6	0,2	14,54	329,6	1,41	288,13	339,9	42,1	3,44
	Дрожжи	2	0,8	0,1	0,8	7,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Мука пшеничная в/с	47	5	1	33	157	0,08	0	0	0,7	57,3	40,4	7,5	0,6
	Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
	Яйцо куриное	87,5	11	10	1	137	0,06	0	226	0,5	47,9	167	10,4	2,2
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	18	1	1	1	11	0,01	0	4	0	21,6	16,2	2,5	0
	Томатная паста	1,2	0,1	0	0,2	1,2	0	0,54	3,6	0,01	0,24	0,8	0,6	0,028
	Картофель свежий	31	1	0	5	24	0,04	6	1	0	3,1	18	7,1	0,3
	Сыр мдж 45% «Голландский»	15	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1
	Помидор свежий	20	0	0	1	5	0,01	5	27	0,1	2,8	5,2	4	0,2
	Петрушка зелень свежая	2	0	0	0	1	0	3	19	0	4,9	1,9	1,7	0
	Масло растительное	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Дополнительный ужин		260	32,9	24,1	62	597,6	0,26	15,54	373,6	1,41	526,13	521,9	70,1	3,64
Итого за день		2950	134,0	131,1	416,5	3484,8	1,56	208,3	2509	17,1	1188	2071	774,6	29,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 13)

Рацион: лицей-интернат

День: 6

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	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
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	Каша пшенная с изюмом	200	9	5	57	340	0,26	1	50	0,4	168,1	232,4	61,2	2,11
	Крупа пшено	40	5	1	27	137	0,17	0	1	0,1	10,8	93,2	33,2	1,1
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	110	3	4	5	66	0,04	1	24	0	132	99	15,4	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Изюм	30	1	0	20	84	0,05	0	2	0,2	24	38,7	12,6	0,9
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
	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
	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%	200	6	6	9	120	0,08	3	44	0	240	180	28	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
Итого за Завтрак		635	29,1	22,4	142,8	922,9	0,47	5	135	3,2	589,9	631,5	125,1	4,51
Второй завтрак														
151	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
Итого за Полдник		400	4	0	22	122	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Обед														
	Щи из свежей капусты и тушеным консервированным мясом	300	4	10	12	158,4	0,082	11	28,2	2,74	55,98	84,5	28,28	1,18
	Сметана	13	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0
	Говядина тушеная	12	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	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0
	Чеснок	2	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0
	Печень по-строгановски	220	15	16	7	237	0,27	28	7181	6,1	10,9	273	17,4	5,9
	Печень говяжья	85	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	1	0	0	0	2	0	0	1	0	0,9	0,6	0,1	0
167	Рис припущенный с овощами	200	4	9	45	284	0,07	32	389	0,5	19,7	100,8	39,1	1
	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
	Фасоль стручковая	14	0	0	0	3	0,01	3	9	0	9,1	6,2	3,6	0,2
	Салат из свежих овощей	100	0	5	3	62	0,03	40	63	2,4	12,5	23,5	8,9	0,4
	Помидор свежий	16,7	0	0	1	4	0,01	4	21	0,1	2,2	4,2	3,2	0,1
	Огурец свежий	16,2	0	0	0	2	0	2	2	0	3,7	6,7	2,2	0,1
	Перец сладкий болгарский	16,7	0	0	1	4	0,01	32	40	0,1	1,3	2,6	1,1	0,1
	Лук репчатый	17,5	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
	Компот из апельсин 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
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 13)

Рацион: лицей-интернат

День: 6

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Итого за Обед	900	28,64	40,88	135,85	1056,86	0,58	138	7666	11,9	138,48	583,3	129,4	11,74
Ужин													
Капуста тушёная	200	4,4	8	20,5	176,7	0,08	107,6	196,5	0,33	117,25	87,95	44	1,69
Капуста свежая белокочанная	229	4	0	11	64	0,07	103	7	0,2	109,9	71	36,6	1,4
Масло растительное	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
Морковь свежая	5	0	0	0	2	0	0	100	0	1,4	2,8	1,9	0
Лук репчатый	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
Паста томатная	8	0,4	0	1,5	8,2	0,01	3,6	24	0,08	1,6	5,4	4	0,18
Мука пшеничная в/с	2,5	0	0	2	8	0	0	0	0	0,5	2,2	0,4	0
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	37,5	0	0	32,5	0,05	0,6	0,95	0	0
Котлета рубленая из птицы запеченная с соусом томатным	100	20	27,1	10,3	360,6	0,111	1	134	0,77	89,39	225,1	29,9	1,86
Бедро куриное	96	17	18	0	228	0,07	0	69	0,5	15,4	158,4	17,3	1,5
Хлеб пшеничный	13	1	0,1	6,3	30,6	0,021	0	0	0,17	2,99	11,3	4,29	0,26
Молоко коровье пастеризованное 3,2%	58	2	2	3	35	0,02	1	13	0	69,6	52,2	8,1	0,1
Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	8,3	0	7	0	60	0	0	52	0,1	1	1,5	0	0
Мука пшеничная в/с	2	0	0	1	7	0	0	0	0	0,4	1,7	0,3	0
ДОБАВИТЬ В РАСКЛАДКУ СОУС ТОМАТНЫЙ													
Салат из огурцов с растительным маслом	100	1	10	2	103	0,03	9	9	4,5	20,7	38	12,6	0,5
Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
Огурец свежий	90	1	0	2	13	0,03	9	9	0,1	20,7	37,8	12,6	0,5
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	15	0	0	10	42	0,02	0	1	0,1	12	19,4	6,3	0,5
Сахар-песок	20	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
Итого за Ужин	700	31,04	45,9	105,6	966,8	0,35	117,6	340,5	5,7	260,9	459,4	120,6	6,97
Дополнительный ужин													
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
Пирожок с картофелем	60	7,2	6	41,2	236,2	0,13	8	19	1,6	38,39	80	18,8	0,80
Мука пшеничная	44	5	1	31	147	0,07	0	0	0,7	7,9	37,8	7	0,5
Молоко коровье пастеризованное 3,2%	22	1	1	1	13	0,01	0	5	0	26,4	19,8	3,1	0
Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
Масло растительное	2	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0
Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
Дрожжи	0,6	0,2	0	0,2	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0
Картофель свежий	38	1	0	6	29	0,05	8	1	0	3,8	22	8,7	0,3
Итого за Дополнительный ужин	260	13,2	12	49,2	354,2	0,19	9	63	1,6	278,39	270	46,8	1
Итого за день	2895	105,9	121,2	455,4	3422,8	1,59	389,6	8220	22,8	1335	1990	447,9	24,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 14)

Рацион: лицей-интернат

День: 7

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак														
	Суп молочный с крупой рисовой	300	7	9	26	220	0,09	3	66	0,1	253,9	216,6	38,4	0,41
	Крупа рисовая	18	1	0	13	60	0,01	0	0	0,1	1,4	27	9	0,2
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	210	6	7	10	126	0,08	3	46	0	252	189	29,4	0,2
	Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
475	Бутерброд с маслом и повидлом (джемом)	40	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	15	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)	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,67
	Чай черный байховый	2	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	12	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
Итого за Завтрак		580	10,56	14	64,3	423,8	0,11	3,02	90	0,45	275,9	284,2	59,7	3,54
Второй завтрак														
151	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	Фрукт свежий (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
Итого за Второй завтрак		400	3	1	26	130	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
	Суп «Крестьянский» с пшеничной крупой	300												
	Мясо говядины	18,5	3	3	0	39	0,01	0	0	0,1	1,6	33,8	4	0,5
	Картофель свежий	35	1	0	6	27	0,04	7	1	0	3,5	20,3	8,1	0,3
	Капуста белокочанная свежая	40	1	0	2	11	0,01	18	1	0	19,2	12,4	6,4	0,2
	Крупа пшеничная	10												
	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	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Гуляш из говядины	100	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	102	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Мука пшеничная	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1
	Томатная паста	7,5	0,4	0	1,2	6,4	0,011	3,38	22,5	0,075	1,5	5,1	3,75	0,17
	Лавровый лист	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9	6	49	290	0,31	0	35	0,3	20,6	173,4	61,4	2
	Крупа пшено	74	9	2	49	253	0,31	0	2	0,2	20	172,4	61,4	2
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Молоко													
	Салат витаминный растительным маслом	100	1	15	10	187	0,04	31	220	6,9	37,9	26,6	15,7	1,11
	Капуста белокочанная свежая	51	1	0	2	14	0,02	23	2	0,1	24,5	15,8	8,2	0,3
	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
	Лимон свежий	4,2	0	0	0	1	0	2	0	0	1,6	0,9	0,5	0
	Масло растительное	15	0	15	0	135	0	0	0	6,6	0	0,3	0	0
	Яблоко	25	0	0	2	12	0,01	3	1	0,1	4	2,8	2,3	0,6
	Лук зеленый	5	0	0	0	1	0	2	17	0,1	5	13	0,9	0,1
	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	10	0	0	7	28	0,02	0	1	0,1	8	12,9	4,2	0,3
	Курага	10	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
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
Итого за Обед		1000	42,04	45,8	151,0	1250,9	0,66	63,4	578,5	13,1	155,8	644,7	178,7	19
Ужин														
	Пюре картофельное	200	4	6	29	187	0,22	34	45	0,3	53,7	127,2	43,5	1,5
	Картофель свежий	171	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%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 14)

Рацион: лицей-интернат

День: 7

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

	Рыба под сырной корочкой	200	31	21	5	330	0,29	2	278	4,3	143,9	351,6	52,4	1,1
	Горбуша свежая 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
0	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	60	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
	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
Итого за Ужин		800	43,64	35,88	116,85	970,46	0,67	52	332	5,2	275,25	648,9	166,9	6,85
Дополнительный ужин														
	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
	Манник с повидлом	200	40,1	42,1	77,5	845,5	0,29	1,28	805	2,7	210,51	577,1	48,7	7,37
	Крупа манная	50	5	1	35	167	0,07	0	0	0,8	10	42,5	9	0,5
	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	10	1	0	7	33	0,02	0	0	0,2	1,8	8,6	1,6	0,1
	Повидло	29	0,1	0,1	16,5	62,6	0,002	1,28	58	0	3,36	3,1	1,83	0,43
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Сметана	23	1	3	1	37	0,01	0	25	0,1	20,2	14	2,1	0
	Яйцо куриное	250	32	29	2	393	0,18	0	650	1,5	137,5	480	30	6,3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	36	27	4,2	0
Итого за Дополнительный ужин		400	45,7	47,1	97,5	993,5	0,29	1,28	805	2,7	210,51	577,1	48,7	7,37
Итого за день		3180	144,9	143,8	455,6	3768,6	1,79	139,7	1815	21,8	949,4	2176,9	472	41,1