

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

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



И.А. Колистратова

» _____ 2023 г.

**МЕНЮ
14 ДНЕВНОЕ
СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА
2023-2024 г.г.
12 лет и старше**

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 1)
РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей **НЕДЕЛЯ 1** **ДЕНЬ: 1**

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	
<i>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</i>															
196	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
ЗАВТРАК															
115	Каша ячневая молочная вязкая	205	7	8	39	257	0,16	1	55	0,8	156,6	244,7	36,4	0,92	
	Крупа ячневая	44,8	44,8	4	1	29	140	0,12	0	0	35,8	153,7	22,4	0,8	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	165	165	3	3	5	60	0,04	1	22	0	90	14	0,1	
	Сахар песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0,15	0	0	0,015	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	
365	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	
286	Кофейный напиток на молоке	200	6	7	20	193,9	0,09	3	48	0	264,5	198	30,8	0,25	
	Кофейный напиток	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	59,9	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	100	6	7	10	132	0,09	3	48	0	264	198	30,8	
966	Батон нарезной	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	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	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Итого за Завтрак	515	18,72	23,13	101,98	726,56	0,35	4	103	0,8	444,4	534,7	95,05	3,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
847	Фрукты свежие (Груша)	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Груша	200	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
ОБЕД															
371	Борщ с говядиной тушеной консервированной	300	8	9	9	141	0,07	15	203	0,1	135,6	110,1	7,7	1,9	
	Говядина тушеная консервированная	30	30	7	6	0	76	0,02	0	0	3,2	65,8	7,7	0,9	
	Свекла	60	48	1	0	3	14	0,01	3	1	0	97,9	14,6	7,5	
	Капуста свежая	30	24	0	0	1	5	0,01	8	1	0	8,2	5,3	2,7	
	Картофель	33,8	24	0	0	3	13	0,02	3	1	0	1,7	9,9	3,9	
	Морковь	15,7	12	0	0	1	3	0,01	0	180	0	2,4	5	3,4	
	Лук репчатый	7,5	6	0	0	1	4	0	1	0	0	15,8	5,2	1,3	
	Масло растительное	3,6	3,6	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	
	Сахар	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сметана	12	12	0	1	0	11	0	0	7	0	6,2	4,3	0,6	
	Лимонная кислота	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
193	Плов из отварной говядины	200	24	22	2	434	0,08	3	333	0,2	22,9	293	52,8	3,7	
	Мясо говядины	113	83	21	18	0	246	0,07	0	0	0,5	10,2	212	24	
	Морковь свежая	19	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4	8,3	5,7	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	
	Лук репчатый	18	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	
	Крупа рисовая	84	84	3	0	0	140	0	0	0	3,4	6,3	21	0,4	
694	Салат из фасоли консервированной с сыром	100	10,9	8,2	10,2	155,4	0,066	9,83	131,6	0,409	349,9	235,1	42,7	1,4	
	Фасоль консервированная	40	30	2,2	0,1	4,8	27	0,05	0,39	0	3,3	15,9	40,8	15,3	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	35	30	8	8	0	105	0,01	0	71	0,1	300	180	16,5	
	Кукуруза консервированная	40	30	0,7	0,1	3,4	17,4	0,006	1,44	0,6	0,009	12,6	12,3	3,9	
	Масло растительное	10	10	0	0	1	3	0	0	0	3,6	2	0,6	0	
	Чеснок	3	8	0	0	1	3	0	8	60	0	17,8	0	7,4	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0,01	1,08	0	0	6,4	0	0	0,045	
	Смесь сухофруктов	25	30,5	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0	
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	59,9	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	40	1,69	0,4	17,73	76	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	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого за Обед	900	49,54	40,08	90,85	1043,96	0,326	28,91	667,6	0,709	535,8	727,2	151,4	9,41	
ПОЛДНИК															
293	Сок фруктовый ягодный витаминизированный	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	
171	Вафли	50	2	15	31	271	0,03	0	4	2,4	24	21	3	0	
	Вафли	50	50	2	15	31	271	0,03	0	4	2,4	24	21	3	
	Итого за Полдник	250	4	15	37	307	0,03	0	4	2,4	24	21	3	0	
УЖИН															
904	Азу из мяса птицы	300	19,7	28,1	8,32	284,4	8,09	14,48	78	15,72	26,9	148,4	35,24	16,31	
	Мясо цыпленка бройлера (бедро)	107	80	15	13	0	174	0,07	0	32	0,2	11,1	126,4	15	
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	4,4	0	0	0	0	
	Томатная паста	12	12	0,6	0,1	2,3	12,2	0,018	5,4	36	0,12	2,4	8,2	6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 1)
РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей **НЕДЕЛЯ 1** **ДЕНЬ: 1**

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	
	Чеснок	1	0,8	0,1	0	0,02	1,2	0,001	0,08	0	0,002	1,4	0,8	0,24	0,012	
31	Салат «Зимний» картофельный с зеленым горошком		100	2,6	11,1	11,5	162,6	0,09	13,56	43,2	4,60	17,4	67,9	18,5	1,16	
	Картофель	72	54	1	0	9	42	0,06	11	2	0,1	5,4	31,3	12,4	0,5	
	Горошек консервированный	30	20	0,6	0,1	1,5	11,6	0,015	1,56	15,2	0,004	4	12,6	3,8	0,26	
	Лук репчатый	10	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1	
	Яйцо куриное	10	10	1	1	0	16	0,01	0	26	0,1	5,5	19,2	1,2	0,3	
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0	
294	Чай с лимоном		200	0	0	1,5	63,4	0	3,1	0,5	0	8,2	9,7	5,2	0,82	
	Чай черный байховый	1	1	0	0	0	1,5	0	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82	
	Лимон свежий	8	7	0	0	0	2	0	3	0	0	2,8	1,5	0,8	0	
	Сахар-песок	10	10	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	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	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого за Ужин		700	27,94	40,08	64,17	715,06	8,274	31,1	121,7	20,33	73,5	315	86,74	20,65	
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН															
272	Кисломолочный напиток (Кефир)		200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2	
	Кефир 2,5% мдж	203	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2	
179	Пирожок с рисом, яйцом и луком репчатым		60	3	3	24	145	0,06	1	3	0,8	9,4	44,4	14,9	0,7	
	Дрожжи	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	8	8	1	0	6	27	0	0	0	0	0,6	12	4	0,1	
	Лук репчатый	6	4	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1	
	Масло растительное	1	1	0	1	0	9	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3	3	0	2	0	22	0	0	0	0	0,4	0,6	0	0	
	Мука пшеничная	30	30	2	0	15	72	0,06	0	0	0,4	5,3	25,3	9,7	0,5	
	Сахар-песок	2	2	0	0	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Яйцо куриное	20	20	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	245,4	236,4	46,9	0,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2825	111,2	126,3	342	3136,58	9,1	183,1	959,3	25,44	1391	1880	406,1	35,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)
РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей НЕДЕЛЯ I ДЕНЬ: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0		
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0		
	Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0		
ЗАВТРАК																
141/1	Запеканка творожная со гущеным молоком	200	200	32	23	38	501	0,1	1	149	0,6	351,7	430,6	48,7	0,8	
	Творог мдж 9%	141	139,5	30	15	5	277	0,07	1	90	0,3	269	360,8	37,7	0,7	
	Крупа манная	9,7	9,7	1	0	8	40	0,02	0	0	0,2	2,4	10,2	2,2	0,1	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	36	36	1	1	2	22	0,01	0	8	0	43,2	32,4	5	0	
	Мука пшеничная	12	12	1	0	8	39	0,03	0	0	0,2	2,9	13,8	5,3	0,3	
	Сахар-песок	9,7	9,7	0	0	12	48	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Яйцо куриное	4,5	4,5	0	0	0	2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
	Ванилин	0,015	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сухари (хлеб пшеничный)	5,2	5,2	0,4	0,1	2,7	13,1	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5,2	5,2	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0	
	Молоко гущеное с сахаром 8,5% жирности, цельное	20	20	2	2	13	79	0,01	0	11	0	73,7	52,6	8,2	0	
381	Бутерброд с маслом	25	25	1,5	4,6	32,1	177,2	0,03	0	23	0,35	5,6	18,5	6,6	0,4	
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	20	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3	
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0	
301	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,68	
	Чай черный байховый	1	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64	
	Сахар-песок	10	10	0	0	12	48	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036	
966	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Батон нарезной	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого за Завтрак	525	525	39,54	28,58	125,05	933,86	0,23	1,02	173	0,95	381,4	554,6	91,48	5,24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
847	Фрукты свежие (Яблоко)	200	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Яблоко	200	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Итого за Второй завтрак	200	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
ОБЕД																
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	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	12	2	2,2	0	27,8	0,002	0	0	0,048	1,68	21,4	2,28	0,29	
	Картофель свежий	120	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8	
	Макаронные изделия категории А	12	12	1	0	8	41	0,02	0	0	0,2	2,3	10,4	9,1	0,2	
	Морковь свежая	15	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1	
	Лук репчатый	14	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4,5	4,5	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0	
210	Курица (бедро) в соусе с томатом	150	136	23,3	25,8	10	366,6	0,138	2,25	93	0,65	42,7	22,6	29,8	1,71	
	Бедро куриное	160	136	23,1	21,8	0	285,6	0,11	0	50	0,4	17,5	200	23,8	1,6	
	Морковь свежая	9,3	7,5	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	9	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0	
	Лук репчатый	9,3	7,5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,4	0,11	
	Томатная паста	9,3	9,3	0	0	1,5	7,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,9	1,9	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0	
	Чеснок	1	0,9	0	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сметана	5	5	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0	
167	Рис припущенный с овощами	200	200	4	9	44	280	0,06	4	354	0,4	18,6	99,8	36,9	0,8	
	Крупа рисовая	56	56	4	1	41	186	0,04	0	0	0,2	4,5	84	28	0,6	
	Кукуруза консервированная	20	14	0	0	2	11	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Морковь свежая	22	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	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0,1	
	Горошек зеленый консервированный	22	14	0	0	0	3	0,01	3	9	0	9,1	6,2	3,6	0	
1	Винегрет овощной с репчатым луком	100	2,2	5	19,4		141,1	0,135	29,2	354,2	2,624	42	84,7	39,16	1,64	
	Картофель свежий	29,4	22	2	0	16	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9	
	Свекла свежая	19	15	0	0	2	8	0	2	0	0	7,4	8,6	4,4	0,3	
	Морковь свежая	13	10	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1	
	Огурец консервированный	38	30	0,2	0	0,4	3,1	0,005	1,2	1,2	0,024	5,5	5,8	3,36	0,14	
	Лук репчатый	18	15	0	0	0	3	0	5	50	0,2	15	3,9	2,7	0,2	
	Масло растительное	10	10	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
280/1	Компот из плодов или ягод сушённых (изюм)	200	200	0,2	0,1	22,1	87,5	0,2	0	1	0,1	8,45	12,9	4,2	0,35	
	Изюм	20	32	0,2	0,1	7,1	27,6	0,2	0	1	0,1	8	12,9	4,2	0,3	
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
966	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого за Обед	1050	1050	40,34	45,98	163,35	1254,66	0,785	60,45	1074	5,522	160	613	178,8	8,45	
ПОЛДНИК																
289	Напиток из шиповника	200	200	0	0	4	37	0,01	130	87	3	6,05	1,6	1,6	0,345	
	Шиповник сухой	20	20	0	0	4	22	0,01	130	87	3	5,6	1,6	1,6	0,3	
	Сахар-песок	15	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
171	Печенье	80	80	5	13	55	361	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6	
	Печенье	80	80	5	13	55	361	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)
РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей НЕДЕЛЯ I ДЕНЬ: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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		
Итого за Полдник		280	5	13	59	398	0,09	130	193	3,8	24,4	53,6	9,6	0,94		
УЖИН																
169/1	Рыба (минтай) запеченная с картофелем по-русски	280	19	16	33	349	0,3	33	125	0,8	53,3	306,6	85,3	2,3		
	Минтай с/м	97	85	14	1	0	61	0,09	0	9	0,3	34	204	46,8		
	Картофель	161	117	3	1	27	126	0,2	33	5	0,2	16,4	95,1	37,7		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	6,5	6,5	0	14	0	127	0	0	111	0,2	2	3,2	0		
	Мука пшеничная в/с	2,5	2,5	1	0	3	18	0	0	0	0	0	0	0		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2,5	2,5	1	0	3	17	0,01	0	0	0,1	0,9	4,3	0,8		
	Лимонная кислота	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Сухари (хлеб пшеничный)	7	3,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
77/1	Салат с картофелем и кукурузой	100	6,3	10	8,7	151,5	0,08	9	105	2,4	27,4	104,7	15,6	1,4		
	Картофель	60	45	1	0	7	35	0,05	9	1	0	4,5	26,1	10,4		
	Кукуруза консервированная	17	15	0,3	0	1,7	7,5	0	0	0	0	0	0	0		
	Яйцо куриное	40	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8		
	Лук репчатый	5	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0,9	1,7	0,4		
	Масло растительное	10	10	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0		
301	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,64		
	Чай черный байховый	1	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38		
	Сахар-песок	10	10	0	0	12	48	0	0	0	0	0,36	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	40	1,69	0,4	17,73	76	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	1,2		
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
Итого за Ужин		680	31,34	26,98	96,65	756,16	0,48	42,02	231	3,2	112	516,8	137,1	7,74		
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН																
272	Кисломолочный напиток (Риженка)	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2		
	Риженка 2,5% жирность	203	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28		
182	Пицца с сыром	90	9,3	8,4	35,9	254,6	0,023	6,75	120	0,25	156,6	110,6	16,4	0,543		
	Дрожжи сухие	0,3	0,3	0,2	0	0,2	1,7	0	0	0	0	0	0	0		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4	4	0	2,9	0,1	26,5	0	0	26	0	0,5	0,8	0		
	Мука пшеничная в/с	33	33	3,4	0,4	22,7	110,2	0	0	0	0	0	0	0		
	Сахар-песок	1	1	0	0	10	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0,003		
	Сыр мдж 45% «Голландский»	22	20	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3		
	Томатная паста	15	15	0,7	0,1	2,9	15,3	0,023	6,75	45	0,15	3	10,2	7,5		
	Яйцо куриное	5	5	1	1	0	8	0	0	13	0	2,8	9,6	0,6		
Итого за Дополнительный ужин		290	15,3	13,4	43,9	362,6	0,503	7,75	164	0,25	404,6	294,6	44,4	0,743		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3025	132,52	128,94	507,95	3799,28	2,148	261,2	1845	14,12	1114	2054,6	479,4	27,508		

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)
 Рацион: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
ЗАВТРАК															
107	Каша манная молочная жидкая		205	6	7	32	220	0,08	1	46	0,6	134,55	122,0	18,4	0,115
	Крупа манная	31	31	3	0	22	103	0,04	0	0	0,5	6,2	26,4	3,6	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	106	106	3	3	5	64	0,04	1	23	0	127	95	14,8	0,1
	Сахар-песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сливочное не соленое м.ж. 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
376	Бутерброд с маслом и сыром		45	6,6	9,2	9,8	150,6	0,042	0	71	0,54	205,6	138,5	11,6	0,4
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,032	0	0	0,34	4,4	17	0,6	0,4
	Масло коровье сливочное не соленое м.ж. 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сыр м.ж. 45% «Голландский»	21	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0
270	Кашка с молоком		200	6,7	7,5	30,3	214,5	0,08	3	46,1	0,009	256,44	208,7	42,15	0,92
	Какао-порошок	5	5	0,7	0,5	0,3	8,7	0,003	0	0,1	0,009	3,84	19,7	12,75	0,66
	Сахар-песок	15	15	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	130	130	6	7	10	126	0,08	3	46	0	252	189	29,4	0,2
	Конфета в ассортименте		40	2	11	24	196	0,01	0	0	0,9	11,2	38	39,6	1,2
	Конфета в ассортименте	40	40	2	11	24	196	0,01	0	0	0,9	11,2	38	39,6	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	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого за Завтрак		530	23,26	35,1	113,83	857,1	0,212	4	163,1	2,049	614,99	544,9	119,75	3,80
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
847	Фрукты свежие (Яблоко)		200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Яблоко		200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Итого за Второй Завтрак		200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
ОБЕД															
202	Суп из овощей на мясном бульоне		300	6,4	11,1	15,1	198,4	0,12	25,84	259	2,4	71,06	123,6	33,12	1,61
	Мясо говядины	35	28,5	5	4	0	61	0,02	0	0	0,1	2,5	52,6	6,2	0,8
	Капуста свежая	40	24	0	0	1	7	0,01	11	1	0	11,5	7,4	3,8	0,1
	Картофель	90	60	1	0	10	46	0,07	12	2	0,1	6	34,8	13,8	0,5
	Морковь	15	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	32	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	13,9	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Горошек консервированный	14	9	0,4	0,1	1,1	6,4	0	0,84	0	0	2,16	5,9	1,62	0,01
	Масло растительное	6	6	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Сметана	15	15	0	2	1	24	0	0	16	0	13,2	9,2	1,4	0
	Гречка по-купечески с мясом говядины тушеной консервированной		250	25,4	34,2	4,3	430,7	0,11	8,4	389	4,82	202,3	239,2	29,8	1,5
	Мясо говядины консервированное	65	65	9,8	11,1	0	138,5	0	0	1	0	0	0	0	0
	Крупа гречневая	55	55	15	13	0	176	0,07	0	32	0,2	188,8	128	15,2	1
	Лук репчатый	20	16	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	9,3	2,2	0,1
	Морковь	20	16	0	0	1	6	0,01	1	320	0,1	4,3	8,8	6,1	0,1
	Паста томатная	12	12	0,6	0,1	2,3	12,2	0,02	5,4	36	0,12	2,4	8,2	6	0,3
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Чеснок	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1,8	1	0,3	0
	Морковь с чесноком		100	1	1	8	47	0,06	5	2005	0,4	36,8	61,1	39,4	0,7
	Морковь	110	100	1	0	7	35	0,06	5	2000	0,4	27	55	38	0,7
	Чеснок	5	3	0	0	1	4	0	0	0	0	5,4	3	0,9	0
	Сметана	5	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
275	Кисель из повидла, джема, варенья		200	0,1	0,1	30,6	124,5	0	0	0	0	3,16	5,4	0	0,036
	Повидло (жем)	32	32	0,1	0,1	13,1	54,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	10	10	0	0	12	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
	Крахмал картофельный	7	7	0	0	5,5	21,9	0	0	0	0	2,8	5,4	0	0
	Лимонная кислота	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной		40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	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	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за Обед		950	38,54	47,28	100,85	1005,26	0,39	39,24	2653	7,62	334,32	518,3	130,12	6,21
ПОЛДНИК															
293	Сок фруктовый ягодный витаминизированный		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
171	Пряник		50	3	2,5	37,5	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пряник	50	50	3	2,5	37,5	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник		250	5	2,5	43,5	216	0	0	0	0	0	0	0	0
УЖИН															
	Филе куриное «Геркулес»		130	77	88	15	1153	0,45	2	1127	7,9	249,9	1036	95,9	12,6
	Грудка куриная	75	65	27	28	0	557	0,11	0	108	0,8	24	247,5	27	2,4
	Яйцо куриное	20	20	48	43	3	589	0,26	0	975	2,3	206,3	720	45	9,4
	Масло коровье сливочное несоленое м.ж. 72,5%	5	5	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Лук репчатый	17	15	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Геркулес	10	10	2	1	10	56	0,07	0	0	0,3	8,3	52,5	20,6	0,6
	Сметана	5	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
130	Пюре из гороха с маслом сливочным		200	19	5	40	288	0,76	0	35	0,5	75,4	190,8	73,9	5,9
	Крупа горох колотый	101	100	19	1	40	251	0,76	0	2	0,4	74,8	189,8	73,9	5,9
	Масло коровье сливочное несоленое м.ж. 72,5%	5	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
30	Салат из соевых огурцов с луком		100	1	0	2,4	14	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	Огурец консервированный	100	80	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	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	17,9	15	0	0	1	0	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
868	Напиток лимонный		200	0	0	16	67	0,01	8	0	0	8,78	4,4	2,4	0,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)
 Рацион: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 1 ДНЬ 3

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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
	Сахар-песок	15	15	0	0	15	60	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075
	Лимон свежий	20	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	40	1,69	0,4	17,73	76	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	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого за Ужин		730	102,64	93,88	116,23	1726,66	1,35	20	1172	8,5	378,05	1362,2	214	21,655
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН															
272	Кисломолочный напиток (Снежок)		200	5,6	5	10	148	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Снежок 2,5% жирность	203	200	5,66	5	10	148	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Коржик молочный		60	4	7	43	254	0,06	0	61	0,6	24,7	44,5	7,1	0,581
	Мука пшеничная в/с	36	36	4	0	25	120	0,06	0	0	0,5	6,5	31	5,8	0,4
	Мука пшеничная в/с	1,5	1,5	0	0	1	3	0	0	0	0	0,2	0,9	0,2	0
	Сахар-песок	17	17	0	0	17	62	0	0	0	0	8,1	0	0	0,081
	Масло коровье сладкосливочное не соленое м.ж. 72,5%	8	8	0	7	0	60	0	0	52	0,1	1	1,5	0	0
	Яйцо куриное	2	2	0	0	0	3	0	0	5	0	1,1	3,8	0,2	0,1
	Яйцо куриное (для смазки)	1	1	0	0	0	2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	6	6	0	0	0	4	0	0	1	0	7,2	5,4	0,8	0
	Сода пищевая	0,45	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Дополнительный ужин		260	9,6	12	53	482	0,1	1	105	0,6	272,7	228,5	35,1	0,781
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2920	180,04	191,76	447,43	4301,02	2,113	84,24	4103,1	19,169	1632,1	2675,9	516,97	36,837

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)
 РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ: 4

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
ЗАВТРАК															
109	Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая	205	7	9	28	214	0,19	1	57	0,6	148,35	202	49,8	1,315	
	Хлопья овсяные «Геркулес»	30	30	4	2	18	103	0,15	0	0	19,2	104,7	34,8	1,2	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	106,7	106,7	3	3	5	54	0,04	1	24	0	128,4	96,3	15	
	Сахар-песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0,15	0	0	0,015	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	
366	Сыр порционный	30	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	32	30	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	
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	0,905	
	Чай черный байховый	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	
	Лимон свежий	8	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	3	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	
	Сахар-песок	15	15	0	0	1,5	60	0	0	0	0	0,45	0	0,045	
966	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,01	0	0	0,78	13,8	53,4	20,4	1,2	
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,01	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
Итого за Завтрак		535	19,06	15,1	77,03	566,7	0,214	4,1	105,6	1,494	377,55	421,9	94,44	4,68	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1	
	Йогурт порционный	125	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	
Итого за Второй Завтрак		125	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	
ОБЕД															
	Суп «Солянка» мясная	300	10,3	13,8	20,5	256	0,169	26,8	49,1	2,98	26,66	169,4	43,28	2,37	
	Мясо говядина	36	26	5	4	0	57	0,02	0	0	1,2	48,9	5,7	0,7	
	Бедро куриное	25	20	2,8	1,8	0	28	0	0	14	0,1	3,2	3,3	0,3	
	Картофель свежий	144	108	2	0	18	83	0,13	22	3	0,1	10,8	62,6	24,8	
	Огурец консервированный	36	22	0,2	0	0,4	2,9	0	1,1	1,1	0,02	5,06	5,3	3,08	
	Лук репчатый	18	14	0	0	1	6	0,01	1	0	0	4,3	8,1	2	
	Масло растительное	6	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	
	Томатная паста	6	6	0,3	0	1,1	6,1	0,009	2,7	18	0,06	1,2	4,1	3	
	Сметана	12	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	
241/1	Пюре картофельное	200	4	6	29	187	0,22	34	45	0,3	53,7	127,2	43,5	1,5	
	Картофель свежий	226	168	3	1	28	132	0,21	34	5	0,2	17,1	99,2	39,3	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	3,6	27	4,2	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	9	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	
172/1	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	140	14,1	6	4,4	131	0,123	2,9	375	2,62	45,16	228,7	57,9	0,956	
	Минтай с/м	113	87	14	1	0	63	0,1	0	9	0,3	34,8	208	47,9	
	Морковь свежая	32	25	0	0	1	6	0,01	1	360	0,1	4,9	9,9	6,8	
	Лук репчатый	17	14	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	9,3	2,2	
	Томатная паста	9	9	0,1	0	0,4	2	0,003	0,9	6	0,02	0,4	1,4	1	
	Масло растительное	8	8	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	
	Сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0,006	
	Лавровый лист	0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Гвоздика	0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Корица	0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	Салат из капусты белокачанной	100	2	0	10	48	0,04	39	203	0,1	43,15	31,5	17,2	0,615	
	Капуста белокачанная	106	84	2	0	4	24	0,03	38	3	0,1	40,3	26	13,4	
	Морковь	13	10	0	0	1	4	0,01	1	200	0	2,7	5,5	3,8	
	Сахар песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0,015	
	Лимонная кислота	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
289	Напиток из шиповника	200	0	0	4	37	0,01	130	87	3	6,05	1,6	1,6	0,345	
	Шиповник сухой	20	20	0	0	4	22	0,01	130	87	3	5,6	1,6	1,6	
	Сахар-песок	15	15	0	0	0	15	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
966	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,73	76	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	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед		1040	36,04	26,68	110,8	863,66	0,662	232,7	759,1	9	195,72	647,4	191,28	8,146	
ПОЛДНИК															
293	Сок фруктовый, ягодный витаминизированный	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	
171	Бублик	50	5,2	0,7	32,1	155	0,11	0	0	0,85	14	57	22	1,3	
	Бублик	50	50	5,2	0,7	32,1	155	0,11	0	0	0,85	14	57	22	
Итого за Полдник		250	7,2	0,7	38,1	191	0,11	0	0	0,85	14	57	22	1,3	
УЖИН															
211/1	Плов из отварной птицы (бедро куриное)	210	27,2	32	44	576,1	0,16	4,25	570	1,05	35,5	313	62	2,91	
	Бедро куриное	167	132	23	23	0	298	0,09	0	90	0,6	20	206,3	22,5	
	Масло растительное	22	22	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	
	Лук репчатый	14	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,4	6,4	1,5	
	Морковь свежая	49	49	0	0	1	7	0,01	1	400	0,1	5,4	11	7,6	
	Крупа рисовая	104	104	4	1	41	186	0,04	0	0	0,2	4,5	84	28	
	Салат из свеклы с морковью	100	5	15	13	136	8,03	18	611	15,6	44,6	59,4	39,6	16,1	
	Свекла	76	61	1	0	5	26	0,01	6	1	0,1	22,6	26,2	13,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)
 РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ: 4

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2																	
	Морковь	38	30	0	0	2	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0			
	Лук репчатый	8	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0			
301	Чай с сахаром		200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,68			
	Чай черный байховый	1	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64			
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	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	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	1,2			
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2			
	Итого за Ужин		610	38,24	47,98	112	967,76	8,29	22,27	1182	16,65	111,36	477,9	137,78	23,05			
	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	203	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2			
320	Пирожок слоеный с яблоком		60	18,6	17	24,4	341,3	0,16	3	335	1,7	89,16	275	30,4	4,2			
	Дрожжи сухие	0,3	0,3	0,6	0	0,4	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Масло коровье сладкосливное несоленое мдк 72,5%	3	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0			
	Масло растительное	1	1	0	1	0	9	0	0	0	0,4	0	0	0	0			
	Мука пшеничная в/с	28	28	3	0	19	92	0,07	0	0	0,5	6,7	32,2	12,3	0,6			
	Сахар-песок	2	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006			
	Яйцо куриное	3	3	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3			
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	10	0	0	0	6	0	0	2	0	12	9	1,4	0			
	Яблоко свежее	29	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			
	ВТОГО ЗА ДЕНЬ		2820	131,14	117,46	374,23	3133,42	9,546	264,1	2453,7	29,694	1180,29	2189,2	522,7	41,676			

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)
РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ: 5

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
ЗАВТРАК															
132	Омлет натуральный		210	17	20	5	266	0,11	1	352	0,8	157,2	299,4	24,9	3,1
	Яйцо куриное	120	120	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	75	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%	7,5	7,5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
376	Бутерброд горячий с сыром		60	8,6	11,2	9,8	168,6	0,042	0	83	0,54	5,6	168,5	14,4	0,6
	Батон нарезной из муки 1 сорта	30	30	1,6	0,2	9,8	47,6	0,032	0	0	0,34	4,4	17	0,6	0,4
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	26	25	7	7	0	88	0,01	0	60	0,1	0	150	13,8	0,2
301	Чай с сахаром		200	0,4	0,1	15,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,68
	Чай черный байховый	1	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	48	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
	Конфета в ассортименте		40	2	11	24	196	0,01	0	0	0,9	11,2	38	39,6	1,2
	Конфета в ассортименте	40	40	2	11	24	196	0,01	0	0	0,9	11,2	38	39,6	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	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого за Завтрак	40	550	29,96	42,7	71,6	757,6	0,162	1,02	436	2,24	191,46	559,2	95,28	7,736
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
847	Фрукты свежие (Апельсин)		200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Апельсин	230	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Итого за Второй завтрак	200	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
ОБЕД															
68	Рассольник домашний с тушеным консервированным мясом		300	9,80	10,70	56,30	361,30	0,20	20,90	256,90	3,46	53,04	285,60	55,62	2,35
	Говядина тушеная консервированная	30	30	1,7	1,7	0	22	0,002	0	0	0,04	1,4	17,8	1,9	0,24
	Картофель свежий	100	75	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Крупа перловая	6	6	6	1	40	189	0,07	0	0	0,7	22,8	193,8	24	1,1
	Морковь свежая	14,4	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	14,4	12	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0
	Огурец консервированный	20	18	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108
	Масло растительное	3	3	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0
	Сметана	12	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
180	Гуляш из говядины		120	19,4	21	4,2	291,4	0,091	5,38	142,5	2,775	17,7	212,5	31,85	3,17
	Мясо говядины	151	111	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8
	Масло растительное	8	8	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	17	14	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Томатная паста	11	11	0,4	0	1,2	6,4	0,011	3,38	22,5	0,075	1,5	5,1	3,75	0,17
	Мука пшеничная	3	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1
	Морковь	8	6	0	0	0	2	0	0	120	0	1,6	3,3	2,3	0
227	Макаронные изделия отварные		200	8	9	46	298	0,17	0	65	1,3	18	79,6	30,2	1,7
	Изделия макаронные группы А	68	68	8	1	46	223	0,17	0	0	1,2	16,8	77,7	30,2	1,7
	Масло растительное	10	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
31	Салат «Зимний» картофельный с зеленым горошком		100	2,6	11,1	11,5	162,6	0,085	13,56	43,2	4,604	17,4	67,9	18,5	1,16
	Картофель	72	54	1	0	9	42	0,06	11	2	0,1	5,4	31,3	12,4	0,5
	Горошек консервированный	30	20	0,6	0,1	1,5	11,6	0,015	1,56	15,2	0,004	4	12,6	3,8	0,26
	Лук репчатый	10	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Яйцо куриное	10	10	1	1	0	16	0,01	0	26	0,1	5,5	19,2	1,2	0,3
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
283	Компот из смеси сухофруктов		200	1	0	26,8	108,9	0,01	1,08	0	0	6,4	0	0	0,045
	Смесь сухофруктов	25	30,5	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0
	Сахар	10	10	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	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	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за Обед	1020	46,44	52,68	188	1426,86	0,65	40,92	507,60	12,14	133,54	734,60	435,77	10,78	
ПОЛДНИК															
293	Сок фруктовый, ягодный витаминизированный		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
171	Печенье		80	5	13	55	361	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6
	Печенье	80	80	5	13	55	361	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6
	Итого за полдник	280	7	13	61	397	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6	
УЖИН															
161	Котлеты или биточки рыбные (минтай)		100	35,8	21,2	13,2	372,2	0,22	1	328	1,1	126,8	504,7	82,2	3,5
	Минтай свежемороженый	92	56	20	1	0	89	0,14	1	12	0,4	49,2	295	67,7	1
	Хлеб пшеничный	13	13	1,8	0,2	11,2	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	10	1	1	1	11	0,01	0	4	0	21,6	16,2	2,5	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	1,4	1,4	0	7	0	60	0	0	52	0,1	1	1,5	0	0
	Яйцо куриное	4	4	13	12	1	157	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
	Салат из моркови с изюмом		100	5	5	24	88	8,07	15	1611	11,4	44,55	72,3	49,6	15,915
	Морковь	110	80	1	0	6	28	0,05	4	1600	0,3	21,6	44	30,4	0,6
	Сахар	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Изюм	11	11	0	0	7	31	0,02	0	1	0,1	8,8	14,2	4,6	0,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)
 РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ: 5

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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
	Лимон	12	5	0	0	0	2	0	2	0	0	2	1,1	0,6	0
286	Кофейный напиток на молоке		200	6	7	25	194	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
	Кофейный напиток	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	100	6	7	10	132	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
966	Хлеб ржаной		40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	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	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за Ужин		500	52,44	34,08	105	858,86	8,48	19	1987	12,5	456,35	864	190,4	21,98
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН														
272	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)		200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
	Йогурт питьевой	203	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
311	Булочка ванильная		60	4	2	28,9	147,3	0,1	0	11,5	0,7	99,02	52,8	176,5	0,902
	Дрожжи	0,3	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж72,5%	5	5	0	1	0	3,5	0	0	3,5	0	0,1	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	40	40	4	1	27	132	0,1	0	0	0,7	96	46	176	0,8
	Мука пшеничная в/с на подпыл	1,2	1,2	0	0	1	3	0	0	0	0	1,2	0,9	0,2	0
	Сахар-песок	7	7	0	0	0,7	2,8	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002
	Яйцо куриное	2,4	2,4	0	0	0	3	0	0	5	0	1,1	3,8	0,2	0,1
	Яйцо куриное для смазки	1,2	1,2	0	0	0	2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0
	Ванилин	0,03	0,03	0	0	0,2	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Дополнительный ужин		260	14	8	45,9	321,3	0,16	0,16	55,5	0,7	337,02	234,8	204,5	1,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2810	151,84	150,5	487,2	3847,62	9,534	181,1	3108,1	28,777	1204,77	2490,6	959,95	42,796

Рацион: Лицей-интернат для одаренных детей

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 6)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ: 6

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порция НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
ЗАВТРАК															
108	Каша молочная кукурузная жидкая	40	40	3	0	28	131	0,05	0	13	0,3	8	43,6	12	1,1
	Крупа кукурузная	100	100	3	3	5	60	0,04	1	22	0	120	90	14	0,1
	Сахар-песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
381	Бутерброд с маслом и повидлом	45	45	1,2	4,5	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Джем (повидло)	20	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	20	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
296	Чай с молоком	200	200	1,2	2,1	17,1	91,4	0,021	1,1	11,5	0	65,4	53,2	11,4	0,965
	Чай черный байховый	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	46,5	46,5	1	2	2	30	0,02	1	11	0	60	45	7	0,1
	Сахар-песок	13,5	13,5	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
139	Яйцо варенное	40	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Яйцо куриное варенное	40	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
966	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
Итого за Завтрак		530	530	15,36	19	81,33	551,2	0,165	2,1	196,5	0,95	228,45	316,2	55,15	3,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
847	Фрукты свежие (Яблоко)	200	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Яблоки	200	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Второй Завтрак		200	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
ОБЕД															
50	Суп картофельный с рыбой (свежей)	300	300	11	5	22	187	0,22	26	270	2,6	41,5	216,4	64,6	1,7
	Минтай свежий	91,5	64,5	9	0	0	40	0,06	0	6	0,2	22	132	30,3	0,4
	Картофель свежий	180	135	2	0	20	92	0,14	24	4	0,1	12	69,6	27,6	1,1
	Морковь свежая	15	12	0	0	1	5	0,01	1	260	0,1	3,5	7,2	4,9	0,1
	Лук репчатый	15	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	4	7,5	1,8	0,1
	Масло растительное	6	6	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
235/241	Сложный гарнир (поре картофельное/капуста тушеная)	200	200	7,1	10	16,6	206,1	139,08	79,57	253	7,53	126,19	99,5	137,5	45,68
	Капуста свежая белокочанная	131,3	105	3	0	8	48	0,05	77	5	0,2	81,6	52,7	27,2	1
	Масло растительное	4,5	4,5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	5	5	0	0	1	3	0	0	160	0	2,2	4,4	3	0
	Лук репчатый	7,1	7,1	0	0	1	3	0	1	0	0	2,2	4,1	1	0,1
	Паста томатная	8	8	0,1	0	0,6	3,1	0,005	1,35	9	0,03	0,6	2	1,5	0,07
	Мука пшеничная в/с	1,2	1,2	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1
	Сахар-песок	3	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	2	2	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	Картофель	113	84	4	1	1	29	139	0,22	36	5	0,2	18	104,4	41,4
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	16	16	0	0	1	9	0,01	0	3	0	18	13,5	2,1	0
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	4,5	4,5	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
176	Бефстроганов из отварной говядины	100	21	20	4	293	0,11	4	1420	0,7	30,2	252,8	51,8	3,5	
	Мясо говядины	153	113,5	21	18	0	246	0,07	0	0	0,5	10,2	212,4	24,9	3,1
	Морковь свежая	3,5	3,5	0	0	2	12	0,02	2	700	0,1	9,5	19,3	13,3	0,2
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	7	7	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	Лук репчатый	3,5	2,3	0	0	0	1	0	0	0	0	0,6	1,2	0,3	0
	Морковь свежая	9,4	7	0	0	2	12	0,02	2	700	0,1	9,5	19,3	13,3	0,2
1	Винегрет овощной (с капустой)	100	1,2	5	7,4	86,3	0,05	23,25	203,3	2,22	33,8	45,2	21,6	0,95	
	Картофель свежий	27	20	0	0	3	15	0,02	4	1	0	2	11,6	4,6	0,2
	Капуста белокочанная	40	30	1	0	1	8	0,01	14	1	0	14,4	9,3	4,8	0,2
	Свекла свежая	20	16	0	0	1	7	0	2	0	0	5,9	6,9	3,5	0,2
	Морковь свежая	13	10	0	0	1	4	0,01	1	200	0	2,7	5,5	3,8	0,1
	Огурец консервированный	38	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,25	1,3	0,02	5,7	6	3,5	0,15
	Лук репчатый	12	10	0	0	1	4	0,01	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,1
	Масло растительное	10	10	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
280	Компот из плодов или ягод сушеных (сурага)	200	1	0	20	82,9	0,01	0	58	0,6	16,45	14,6	10,5	0,345	
	Сурага	20	37	1	0	5	23	0,01	0	58	0,6	16,45	14,6	10,5	0,3
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед		1000	46,94	40,88	112,85	1059,96	139,57	132,82	2204,3	13,65	269,14	717,5	313,8	54,534	
ПОЛДНИК															
293	Сок фруктовый ягодный витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	
171	Вафли	50	2	15	31	271	0,03	0	4	2,4	24	21	3	0	
	Вафли	50	2	15	31	271	0,03	0	4	2,4	24	21	3	0	
Итого за Полдник		250	4	15	37	307	0,03	0	4	2,4	24	21	3	0	
УЖИН															
181/1	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	220	30,3	30	29,3	428,1	8,251	40,15	58	11,77	145,4	339,8	76,8	19,86	
	Бедро куриное	141	111	23	20	0	275	0,08	0	0	0,5	113	237	27,7	3,4
	Картофель свежий	152	114	3	1	21	99	0,15	26	4	0,1	12,8	74,2	29,4	1,2
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	7	7	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Лук репчатый	18	15	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	9,3	2,2	0,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 6)
 РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ: 6

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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
	Томатная паста	7	7	0,3	0	1,3	7,1	0,011	3,15	21	0,07	1,4	4,8	3,5	0,16
248	Свекла отварная (порционно)		100	2	5	9	87	0,02	10	2	2,3	37	43,1	22	1,4
	Свекла	136	109	2	0	9	42	0,02	10	2	0,1	37	43	22	1,4
	Масло растительное	5	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
301	Чай с сахаром		200	0,4	0,1	15,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,68
	Чай черный байховый	1	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	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	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	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за Ужин		620	38,34	35,98	96,25	770,76	8,371	50,17	61	14,07	213,66	488,4	134,98	25,296
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН														
272	Кисломолочный напиток (Бифидок)		200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Бифидок 3,2% жирность	203	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Пирожок с картофелем		60	1	4	6	62	0,05	0	14	0,9	4	22,4	8,7	0,3
	Картофель свежий	45	38	1	0	6	29	0,05	0	1	0	3,8	22	8,7	0,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мжж 72,5%	2	2	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0
	Масло растительное	2	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Итого за Дополнительный ужин		260	7	9	14	170	0,09	1	58	0,9	252	206,4	36,7	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2860	112,64	120,86	361,43	2952,92	148,281	206,09	2533,8	32,37	1019,3	1771,5	561,63	88,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)
 Рацион: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ: 7

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Завтрак															
107	Каша манная молочная жидкая		205	6	7	32	220	0,08	1	46	0,6	134,55	122,9	18,4	0,115
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%		5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%		106	106	3	3	5	64	0,04	1	23	0	127	95	14,8
	Сахар-песок		5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0,015
	Крупа манная		31	31	3	0	22	103	0,04	0	0	0,5	6,2	26,4	3,6
381	Бутерброд с маслом и сыром		45	1,2	4,5	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%		5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0
	Сыр		21	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной из муки 1 сорта		20	20	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
301	Чай с сахаром		200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,68
	Чай черный байховый		1	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38
	Сахар-песок		10	10	0	0	12	48	0	0	0	0,36	0	0	0,036
966	Батон нарезной		60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Батон нарезной		60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	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	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Завтрак			550	13,24	12,48	95,45	552,46	0,204	1,02	70	0,95	170,31	242,7	59,53	4,46
Второй завтрак															
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			200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
Обед															
56	Суп-лапша домашняя		300	31	31	21	502	0,23	2	813	1,9	125,5	458,8	45,1	6
	Бедро куриное		78	52,8	3	3	0	45	0,01	0	14	0,1	3	31,4	3,4
	Морковь свежая		15	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6
	Лук репчатый		7,5	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%		6	6	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0
	Мука пшеничная в/с		30	30	3	0	19	92	0,07	0	0,5	6,7	32,2	12,3	0,6
	Яйцо куриное		6	6	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24
222/1	Гарнир перловый со сливочным маслом		200	6	5	40	222	0,07	0	23	0,8	24	195,3	24	1,1
	Крупа перловая		60	60	6	1	40	189	0,07	0	0,7	22,8	193,8	24	1,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%		5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0
210/1	Курица (бедро) в соусе с томатом		150	23,3	25,8	10	366,6	0,138	2,25	93	0,65	42,7	226	29,8	1,71
	Бедро куриное		160	136	23,1	21,8	0	285,6	0,11	0	50	0,4	17,5	200	23,8
	Морковь свежая		9,3	7,5	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%		9	9	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6
	Лук репчатый		9,3	7,5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,4
	Томатная паста		9,3	9,3	0	0	1,5	7,9	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная		1,9	1,9	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6
	Чеснок		1	0,9	0	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана		5	5	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2
501	Огурец консервированный порционно		60	0,6	0,1	1	7,8	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Огурец консервированный		100	60	0,6	0,1	1	7,8	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4
283	Компот из смеси сухофруктов		200	0	0	22	87,9	0,02	0	1	0,1	8,45	12,9	4,2	0,35
	Смесь сухофруктов		25	30,5	0	0	7	28	0,02	0	1	0,1	8	12,9	4,2
	Сахар		10	10	0	0	15	59,9	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	1,2
	Хлеб пшеничный		60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед			1010	66,54	62,78	136,85	1390,96	0,568	7,25	933	3,51	235,45	996,4	139,3	11,9
Полдник															
293	Сок фруктовый, ягодный витаминизированный		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый витаминизированный		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
171	Пряник		50	3	2,5	37,5	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пряник		50	3	2,5	37,5	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник			250	5	2,5	43,5	216	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин															
219	Каша гречневая рассыпчатая		200	11	7	51	260	0,39	0	25	0,8	19,2	269,7	180	6
	Крупа гречневая		92	92	11	3	51	227	0,39	0	2	0,7	18	268,2	180
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%		9	9	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0
189	Котлеты, биточки, шинцели с маслом сливочным		100	30,8	25,7	18,7	421	0,154	0	264	1,15	84,5	610,6	36,55	4,9
	Мясо говядины		81	60	15	12	0	170	0,05	0	0,3	7	146,6	17,2	2,1
	Хлеб пшеничный		13	13	1,3	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
	Сухари (хлеб пшеничный)		7,5/18	7,5/18	1,5	0,2	9,2	45,2	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%		16	16	0	1	1	10	0,01	0	4	0	19,2	144	2,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%		10	10	13	12	1	157	0,07	0	260	0,6	55	192	12
265	Соус томатный		50	0,2	2	5	44,08	0,028	4,25	95	0,95	7,54	16,9	6,6	0,24
	Масло растительное		2	2	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0
	Мука пшеничная		3	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,5	2,6	0,5	0
	Паста томатная		5	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5
	Лук репчатый		2	2	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1
	Морковь		4	4	0	0	0	1	0	0	80	0	1,1	2,2	1,5
	Сахар		1	1	0	0	1	3,98	0	0	0	0	0,24	0	0,024

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)
 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ: 7

Рацион: Лицей-интернат для одаренных детей

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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
1	Винегрет с репчатым луком		100	2,2	5	19,4	141,1	0,14	29,2	354,2	2,62	42	84,7	39,16	1,64
	Картофель свежий	29,4	22	2	0	16	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Свекла свежая	19	15	0	0	2	8	0	2	0	0	7,4	8,6	4,4	0,3
	Морковь свежая	13	10	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Огурец консервированный	38	30	0,2	0	0,4	3,1	0,005	1,2	1,2	0,024	5,5	5,8	3,36	0,14
	Лук репчатый	18	15	0	0	0	3	0	5	50	0,2	15	3,9	2,7	0,2
	Масло растительное	10	10	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
289	Напиток из шиповника		200	0	0	4	37	0,01	130	87	3	6,05	1,6	1,6	0,35
	Шиповник сухой	20	20	0	0	4	22	0,01	130	87	3	5,6	1,6	1,6	0,3
	Сахар-песок	15	15	0	0	0	15	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	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	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за Ужин		750	49,84	40,58	140,95	1107,84	0,817	163,43	825,2	8,52	180,29	1072,5	291,51	15,49
			Дополнительный ужин												
272	Кисломолочный напиток (Снежок)		200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0
	Снежок 2,5% жирность	203	200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0
305	Бантик с корицей		60	36,2	3,5	46,4	532,7	0,27	0,15	688,6	2,19	197,69	531,5	49,2	7,49
	Масло коровье сладкосливочное несоленое м.ж. 72,5%	4	4	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Мука пшеничная в/с	36	36	4	1	24	4	0,09	0	0	0,6	8,6	41,4	15,8	0,8
	Сахар-песок	19,3	19,3	0	0	19,3	77,8	0	0	0	0	0,59	0	0	0,059
	Яйцо куриное	9,6	9,6	32	29	2	393	0,18	0	650	1,5	137,5	480	30	6,3
	Сметана	11,3	11,3	0	2	0	18	0	0	12	0	9,7	6,7	1	0
	Сода пищевая	0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Корица молотая (порошок)	0,4	0,4	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	680,7	0,27	0,15	688,6	2,19	197,69	531,5	49,2	7,49
	Итого за день		3020	177,42	159,34	503,15	4041,96	1,02	191,87	2526,8	15,577	815,74	2865,1	557,5	43,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)
 РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прим. пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Итого за среднесуточную норму соли на 1 ребенка		7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
ЗАВТРАК															
114	Каша рисовая молочная жидкая		205	7	10	35	264	0,09	2	72	0,2	216,75	206,2	39,9	0,515
	Крупа рисовая	30,8	30,8	2	0	22	100	0,02	0	0	0,1	2,4	45	15	0,3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	178	178	5	6	8	107	0,07	2	39	0	213,6	160,2	24,9	0,2
	Сахар-песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
365	Масло сливочное порционное		10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
139	Яйцо варенное		40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Яйцо куриное варенное	40	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	0,91
	Чай черный байховый	1	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	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	10	10	0	0	1,5	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Конфета в ассортименте		40	2	11	24	196	0,01	0	0	0,9	11,2	38	39,6	1,2
	Конфета в ассортименте	40	40	2	11	24	196	0,01	0	0	0,9	11,2	38	39,6	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	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Завтрак			535	16,34	33,75	78,06	733,9	0,134	5,1	176,64	1,314	267,8	370,5	97,59	4,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
847	Фрукты свежие (Банан)		200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2
	Банан	203	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2
Итого за Второй Завтрак			200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2
ОБЕД															
42/1	Рассольник «Ленинградский» с мясом говядины тушеной консервированной		300	9,8	10,7	56,3	361,3	0,20	20,9	256,9	3,46	53,0	285,6	55,62	2,35
	Говядина тушеная консервированная	30	30	1,7	1,7	0	22	0,002	0	0	0,04	1,4	17,8	1,9	0,24
	Картофель свежий	120	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Крупа рисовая	6	6	6	1	40	189	0,07	0	0	0,7	22,8	193,8	24	1,1
	Морковь свежая	15	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	7,5	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0
	Огурец консервированный	21	18	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108
	Масло растительное	6	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0
	Сметана	12	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
241/1	Пюре картофельное		200	4	6	29	187	0,22	34	45	0,3	53,7	127,2	43,5	1,5
	Картофель свежий	226	168	3	1	28	132	0,21	34	5	0,2	17,1	99,2	39,3	1,5
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	32	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	36	27	4,2	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	9	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Рыба «Лаконка»		150	36	30	5	436	0,37	5	384	5,9	88,4	388,2	60,5	1,2
	Горбуша свежая мороженая	170	135	35	11	0	238	0,34	2	51	2,6	34	340	51	1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	3	3	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	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	12,5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0	0
	Сыр мдж 45% «Гландский»	11	10	1	1	0	14	0	0	10	0	40	24	2,2	0
	Морковь	12,5	9	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	9	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Масло растительное	5	5	0	7	0	63	0	0	0	3,1	0	0,1	0	0
69/2	Салат «Столичный»		100	9,5	13,5	3,3	178,6	0,074	5	83	4,72	24,1	121,6	17,2	1,42
	Грудка куриная	42	30	6,3	1,5	0	39	0,03	0	29	0,2	6,4	66	7,2	0,6
	Огурец консервированный	25	20	0,2	0	0,3	2,6	0,004	1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
	Яйцо куриное	20	20	3	2	0	31	0,01	0	52	0,1	11	38,4	2,4	0,5
	Картофель	27	21	0	0	3	16	0,03	4	1	0	2,1	12,2	4,8	0,2
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
278	Компот из апельсинов и яблок свежих		200	0	0	26	110,8	0,03	27	5	0,2	19	12,5	7,9	0,81
	Апельсин свежий	59	40	0	0	3	17	0,02	24	3	0,1	13,6	9,2	5,2	0,1
	Яблоко свежее	40	30	0	0	3	14	0,01	3	2	0,1	4,8	3,3	2,7	0,7
	Сахар-песок	15	15	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	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	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед			1050	64,94	61,08	162,45	1478,36	0,99	91,9	773,9	14,58	259,2	1024	212,5	9,634
ПОЛДНИК															
293	Сок фруктовый, ягодный витаминизированный		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
171	Печенье		80	5	13	55	361	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6
	Печенье	80	80	5	13	55	361	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6
Итого за Полдник			280	7	13	61	397	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6
УЖИН															
214	Рагу из птицы		240	28,3	42	36,1	552,1	8,29	41,7	850	18,86	60,6	307,4	84	18,64
	Бедро куриное	90	72	20	20	0	257	0,08	0	78	0,5	17,3	178,2	19,4	1,7
	Морковь свежая	26	21	0	0	3	13	0,02	2	740	0,1	10	20,4	14,1	0,3
	Масло растительное	2	2	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
	Картофель свежий	173	130	3	1	21	100	0,16	26	4	0,1	13	75,4	29,9	1,2
	Томатная паста	6	6	0,3	0	1,1	6,1	0,009	2,7	18	0,06	1,2	4,1	3	0,138

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)
РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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
	Лук репчатый	16	14	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	6	6	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	2	2	1	0	3	17	0,01	0	0	0,1	0,9	4,3	0,8	0,1
	Салат из свежей капусты с чесноком		100	1	10	9	131	0,02	9	2	4,5	36,9	40,9	20,4	1,3
	Свекла свежая	116	90	1	0	8	38	0,02	9	2	0,1	33,3	38,7	19,8	1,3
	Чеснок	3	2	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
275	Кисель из повидла, джема, варенья		200	0,1	0,1	30,6	124,5	0	0	0	0	3,16	5,4	0	0,036
	Повидло (джем)	32	32	0,1	0,1	13,1	54,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	10	10	0	0	12	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
	Крахмал картофельный	7	7	0	0	5,5	21,9	0	0	0	0	2,8	5,4	0	0
	Лимонная кислота	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной		40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	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	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Ужин			640	35,04	52,98	118,55	1012,26	8,409	50,7	852	23,36	121,7	442,7	132,2	22,33
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН															
272	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)		200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
	Йогурт питьевой	203	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
317	Булочка с маком		60	19	24	31	430,9	0,15	0	410	1,4	89,28	284,7	23,1	3,818
	Мука пшеничная в/с	30	30	3	0	21	100	0,05	0	0	0,5	5,4	25,8	4,8	0,4
	Сахар-песок	8	8	0	0	6	23,9	0	0	0	0	0,18	0	0	0,018
	Дрожжи	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Яйцо куриное	5	5	16	14	1	196	0,09	0	325	0,8	68,8	240	15	3,1
	Молоко коровье пастеризованное	7	7	0	0	0	4	0	0	2	0	8,4	6,3	1	0
	Мак	3	3	0	0	3	14	0,01	0	0	0	4	6,5	2,1	0,2
	Масло растительное для смазки	0,12	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука на подпыл	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2,4	2,4	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Яйцо куриное	2	2	0	0	0	3	0	0	5	0	1,1	3,8	0,2	0,1
Всего за Дополнительный Ужин			260	29	30	48	604,9	0,21	1	454	1,4	327,3	466,7	51,1	4,018
Итого за ДЕНЬ			2965	155,32	191,81	510,66	4418,42	9,903	168,7	2402,5	42,25	1014,3	2412	585,41	42,59

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
ЗАВТРАК															
103/1	Каша «Пшеничная» молочная вязкая		205	8	11	39	286,9	0,21	2	74	0,2	157,74	199,6	48,6	1,12
	Крупа пшено	40	40	4	1	25	130	0,16	0	1	0,1	10,3	88,5	31,5	1
	Молоко коровье пастеризованное	110	110	4	4	6	73	0,05	2	27	0	146,4	109,8	17,1	0,1
	Сахар-песок	5	5	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	7	7	0	6	0	52	0	0	46	0,1	0,8	1,3	0	0
376	Бутерброд с маслом и сыром		45	6,6	9,2	9,8	150,6	0,042	0	71	0,54	205,6	138,5	11,6	0,4
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Батон нарезной из муки I сорта	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,032	0	0	0,34	4,4	17	0,6	0,4
	Сыр мдж 45% «Голландский»	21	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0
286	Кофейный напиток на молоке		200	6	7	25	193,9	0,09	3	48	0	264,45	198	30,8	0,245
	Кофейный напиток	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	100	6	7	10	132	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
139	Яйцо варенное		40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Яйцо куриное варенное	40	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
966	Хлеб ржаной		40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
Итого за Завтрак			530	27,56	32,6	91,53	770,4	0,372	5	297	0,94	656,99	649,7	103,8	3,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
847	Фрукты свежие (Апельсин)		200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Апельсин	230	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого за Второй Завтрак			200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Обед															
33	Суп «Харчо»		300	9,3	8	24,3	204,1	0,17	23,15	264	1,57	20,6	139,1	41,1	2,06
	Мясо говядины	40	30	6	5	0	65	0,02	0	0	0,1	2,7	56,4	6,6	0,8
	Картофель свежий	138	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Крупа рисовая	8	8	1	0	6	27	0,01	0	0	0	0,6	12	4	0,1
	Морковь свежая	16	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	14	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло растительное	3	3	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
	Томатная паста	7	7	0,3	0	1,3	7,1	0,011	3,15	21	0,07	1,4	4,8	3,5	0,161
210/1	Курица запеченная с овощами		120	22	22	2	342	0,1	2	486	2,9	27,7	214,9	30,6	2,1
	Бедро куриное	175	120	22	22	0	286	0,08	0	86	0,6	19,2	198	21,6	1,9
	Морковь свежая	18	16	0	0	1	7	0,01	1	400	0,1	5,4	11	7,6	0,1
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	9	9	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	12	10	0	0	1	4	0,01	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,1
	Чеснок	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
235/1	Капуста тушеная		200	4,4	9	19,5	182,2	0,09	107,6	154	2,58	117,25	87,7	44,5	1,70
	Капуста белокачанная свежая	262,6	210	4	0	11	64	0,07	103	7	0,2	109,9	71	36,6	1,4
	Масло растительное	9	9	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	10	8	0	0	0	2	0	0	100	0	1,4	2,8	1,9	0
	Лук репчатый	14	12	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Томатная паста	16	16	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	2,4	2,4	0	0	1	7	0,01	0	0	0	0,5	2,3	0,9	0
	Сахар-песок	6	6	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4	4	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
31	Салат «Зимний» картофельный с зеленым горошком		100	2,6	11,1	11,5	162,6	0,09	13,56	43,2	4,60	17,4	67,9	18,5	1,16
	Картофель	72	54	1	0	9	42	0,06	11	2	0,1	5,4	31,3	12,4	0,5
	Горошек консервированный	30	20	0,6	0,1	1,5	11,6	0,015	1,56	15,2	0,004	4	12,6	3,8	0,26
	Лук репчатый	10	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Яйцо куриное	10	10	1	1	0	16	0,01	0	26	0,1	5,5	19,2	1,2	0,3
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
283	Компот из смеси сухофруктов		200	1	0	26,8	108,9	0,01	1,08	0	0	6,4	0	0	0,05
	Смесь сухофруктов	25	30,5	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0
	Сахар-песок	10	10	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	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,73	76	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	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед			1020	44,94	55,98	127	1204,46	0,558	147,39	947,2	11,65	210,35	598,6	162,5	9,42
ПОЛДНИК															
293	Сок фруктовый, ягодный витаминизированный		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
171	Бублик		50	5,2	0,7	32,1	155	0,11	0	0	0,85	14	57	22	1,3
	Бублик	50	50	5,2	0,7	32,1	155	0,11	0	0	0,85	14	57	22	1,3
Итого за Полдник			250	7,2	0,7	38,1	191	0,11	0	0	0,85	14	57	22	1,3
УЖИН															
193	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	83	21	18	0	246	0,07	0	0	0,5	10,2	212,4	24,9	3,1
	Морковь свежая	19	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	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Лук репчатый	18	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Крупа рисовая	84	84	3	0	31	140	0,03	0	0	0,2	3,4	63	21	0,4
9	Салат из моркови с сахаром		100	1	10	9	133	0,05	4	1760	4,8	24,1	48,6	33,4	0,63

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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
	Морковь	110	88	1	0	6	31	0,05	4	1760	0,4	23,8	48,4	33,4	0,6
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Сахар	3	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03
282	Компот из плодов свежих витаминизированный (Яблоко)		200	0	0	11	46,9	0,01	4	2	0,1	6,61	4,4	3,6	0,92
	Яблоко	45	40	0	0	4	19	0,01	4	2	0,1	6,4	4,4	3,6	0,9
	Сахар-песок	10	10	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
	Лимонная кислота	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной		40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	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	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Ужин			680	30,64	32,88	95,85	814,56	0,28	11	2085	5,8	75,31	435,9	118,5	7,61
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН															
272	Кисломолочный напиток (Бифидок)		200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
	Бифидок 2,5% жирность	203	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
460/1	Ватрушка с картошкой		60	32	29	32	515,9	0,19	0	514	1,8	163,04	449,1	34,6	5,02
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	1,3	1,3	0	1	0	7	0	0	7	0	0,1	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	31	31	3	0	22	104	0,05	0	0	0,5	5,6	26,7	5	0,4
	Сахар-песок	2	2	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Дрожжи	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель	60	40	6	3	1	59	0,01	0	19	0,1	57,4	77	8,1	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Лук репчатый	8	3	23	21	1	281	0,13	0	465	1,1	98,5	343,7	21,5	4,5
Итого за Дополнительный ужин			260	38	34	40	628,9	0,25	2	558	1,8	399,04	641,1	66,6	5,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2940	148,3	156,2	392,4	3609,32	1,57	165,39	3887,2	21,044	1355,69	2382,3	473,4	27,485

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)
 Рацион: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ: 3

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Завтрак															
104	Каша гречневая вязкая на молоке		205	6	8	19	174	0,11	2	54	0,2	171,75	163,3	43,6	0,915
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	133	133	4	4	7	84	0,06	2	31	0	168	126	19,6	0,1
	Сахар-песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Крупа гречневая	40	40	2	0	7	37	0,05	0	0	0,1	2,4	35,8	24	0,8
376	Бутерброд горячий с сыром		60	8,6	11,2	9,8	168,6	0,042	0	83	0,54	255,6	168,5	14,4	0,6
	Батон нарезной из муки 1 сорта	30	30	1,6	0,2	9,8	47,6	0,032	0	0	0,34	4,4	17	0,6	0,4
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	26	25	7	7	0	88	0,01	0	60	0,1	250	150	13,8	0,2
270	Какао с молоком		200	6,7	7,5	30,3	214,5	0,083	3	46,1	0,009	256,44	208,7	42,15	0,92
	Какао-порошок	5	5	0,7	0,5	0,3	8,7	0,003	0	0,1	0,009	3,84	19,7	12,75	0,66
	Сахар-песок	25	25	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	130	130	6	7	10	126	0,08	3	46	0	252	189	29,4	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	1,2
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	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	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого за Завтрак		565	26,94	27,58	101,95	761,76	0,34	5	183,1	0,749	704,79	629,5	127,95	4,80
Второй завтрак															
	Йогурт порционный		125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
	Йогурт порционный	125	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
	Итого за Второй Завтрак		125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
Обед															
48	Суп картофельный с мясным фрикадельками		300	33,1	32	31,6	562,1	0,355	28,35	786	2,93	176,7	542,1	72,5	7,47
	Мясо говядина	64,8	48	5	4	0	55	0,02	0	0	0,1	2,3	47	5,5	0,8
	Яйцо куриное	3,6	3,6	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5
	Лук репчатый	4,8	4,2	0	0	1	6	0,01	1	0	0	4,3	8,1	2	0,1
	Картофель	136,5	120	2	0	20	92	0,14	24	4	0,1	12	69,6	27,6	1,1
	Изделия макаронные группы А	12	12	1	0	8	40	0,03	0	0	0,2	3	13,9	5,4	0,3
	Морковь	15	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	32	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	7,5	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0
	Томатная паста	3	3	0,1	0	0,6	3,1	0,005	1,35	9	0,03	0,6	2	1,5	0,07
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	3	3	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
	Сметана	12	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
198	Рулет из мяса говядины с яйцом маслом сливочным (паровой)		100	42,7	41,1	5,6	560,6	0,19	0	546	1,6	118,4	552,1	43,6	7,4
	Мясо говядины	62,5	43	17	14	0	194	0,05	0	0	0,4	8	167,3	19,6	2,4
	Хлеб пшеничный	9	9	0,7	0,1	4,6	22,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное	6	6	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	1,5	1,5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
228	Макаронные изделия отварные с овощами		200	5	11	40,5	288,9	0,16	11	816	1,3	43,2	101,3	43,4	1,8
	Макаронные изделия группы А	58	58	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%	4	4	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	0	0
	Морковь свежая	27,6	22	0	0	2	12	0,02	2	700	0,1	9,5	19,3	13,3	0,2
	Лук репчатый	20	16,8	0	0	3	14	0,02	3	0	0,1	10,2	19,1	4,6	0,3
	Паста томатная	10	10	0	0	0	2	0	6	38	0,1	9,8	3,8	3,4	0,1
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	6	6	0	0	1,5	7,9	0	0	0	0	0	0	0	0
76	Салат «Крестьянский»		100	2	5	9	87	0,06	26	2	2,2	25,8	38,6	15,9	0,6
	Капуста свежая белокачанная	50	40	1	0	2	11	0,01	18	1	0	19,2	12,4	6,4	0,2
	Картофель	50	35	1	0	6	27	0,04	7	1	0	3,5	20,3	8,1	0,3
	Лук репчатый	15	10	0	0	1	4	0,01	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,1
	Масло растительное	5	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	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	20	20	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075
	Лимон свежий	20	20	0	0	1	7	0,01	8	0	0	8	4,4	2,4	0,12
966	Хлеб ржаной		40	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный		60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за Обед		1000	88,44	89,98	155,55	1810,06	0,88	73,35	2150	8,03	393,85	1327,5	205,6	19,83
Полдник															
293	Сок фруктовый, ягодный витаминизированный		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
171	Печенье		40	6	9,4	84,8	344,2	0,04	0	0	0	17,4	54	12	0,06
	Печенье	40	40	6	9,4	84,8	344,2	0,04	0	0	0	17,4	54	12	0,06
	Итого за Полдник		240	8	9,4	90,8	380,2	0,04	0	0	0	17,4	54	12	0,06
Ужин															
904	Азу из мяса птицы		300	22,7	31,1	48,6	484,5	8,362	60,3	109,9	16,238	59,34	294,6	89,12	18,788
	Бедро куриное	107	80	14	15	0	188	0,06	0	57	0,4	12,6	130,4	14,2	1,3
	Картофель свежий	213	160	4	1	35	164	0,26	43	6	0,2	21,3	123,5	49	1,9
	Лук репчатый	24	15	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)
 РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ: 3

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Примем пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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
	Томатная паста	4	4	0,6	0,1	2,3	12,2	0,018	5,4	36	0,12	2,4	8,2	6	0,28
	Огурец консервированный	33	20	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108
	Мука пшеничная в/с	4	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0
	Чеснок	1	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
69/4	Салат из фасоли консервированной с сыром	100	10,9	8,2	10,2	155,4	0,066	9,83	131,6	0,41	349,9	235,1	43,7	1,4	
	Фасоль консервированная	40	30	2,2	0,1	4,8	27	0,05	0,39	0	0,3	15,9	40,8	15,3	0,9
	Сыр мдж 45% «Голландский»	35	30	8	8	0	105	0,01	0	71	0,1	300	180	16,5	0,2
	Кукуруза консервированная	40	30	0,7	0,1	3,4	17,4	0,006	1,44	0,6	0,009	12,6	12,3	3,9	0,2
	Масло растительное	10	10	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0
	Чеснок	3	8	0	0	1	3	0	8	60	0	17,8	0	7,4	0,1
294	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	1,8	63,9	0,004	3,1	0,6	0,014	8,2	9,7	5,24	0,91	
	Чай черный байховый	1	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	8	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	10	10	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	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	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Ужин		700	39,54	40,28	103,45	908,46	8,53	73,23	242,1	16,661	438,44	628,4	165,86	23,45	
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	203	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
	Ватрушка с творогом	60	32	2,5	32	482,9	0,19	0	491	1,7	161,84	447,6	34,6	5,02	
	Дрожжи	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	1,3	1,3	0	1	0	7	0	0	7	0	0,1	0,2	0	
	Мука пшеничная в/с	31	31	3	0	22	104	0,05	0	0	0,5	5,6	26,7	5	0,4
	Сахар-песок	8	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Творог мдж 9%	35,3	35,3	6	3	1	59	0,01	0	19	0,1	57,4	77	8,1	0,1
	Яйцо куриное	5	179	23	21	1	281	0,13	0	465	1,1	98,5	343,7	21,5	4,5
Итого за Дополнительный ужин		260	38	31	40	600,9	0,25	1	535	1,7	401,84	637,6	62,6	5,22	
Итого за день		2890	206,92	202,24	495,75	4546,38	10,082	153,58	3138,2	27,14	2108,8	3397	592,81	53,457	

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка	7	7	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Завтрак															
141	Запеканка из творога с изюмом	200	42	31	55	678,9	0,24	1	484	1,5	328,25	603,8	61,8	5,35	
	Творог м.ж 9%	141	139,5	18	9	3	169	0,04	1	55	0,2	164	220	23	0,4
	Крупа манная	9,7	9,7	1	0	6	30	0,01	0	0	0,1	1,8	7,7	0,3	0,1
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	36	36	1	1	2	22	0,01	0	8	0	43,2	32,4	5	0
	Мука пшеничная в/с	12	12	2	0	11	53	0,03	0	0	0,2	2,9	13,8	2,6	0,2
	Яйцо куриное	4,5	4,5	19	17	1	236	0,11	0	390	0,9	82,5	288	19	3,8
	Сахар-песок	9,7	9,7	0	0	15	59,9	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Ванилин	0,015	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Изюм	25	25	1	0	16	70	0,04	0	2	0,1	20	32,3	10,5	0,8
	Сухари (хлеб пшеничный)	5,2	5,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло коровье сладкосливочное не соленое м.ж 72,5%	5,2	5,2	0	2	1	15	0	0	0	13	0,2	0,4	0	
	Сметана	15	15	0	2	1	24	0	0	16	0	13,2	9,2	1,4	0
365	Масло сливочное порционное	10	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Масло коровье сладкосливочное несоленое м.ж 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
296	Чай с молоком	200	1,2	2,1	17,1	91,4	0,02	1,1	11,5	0	65,4	53,2	11,4	0,97	
	Чай черный байховый	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	59,9	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	46,5	46,5	1	2	2	30	0,02	1	11	0	60	45	7	0,1
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Батон нарезной	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Батон нарезной	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого за Завтрак	510	48,92	41,23	115,08	1045,96	0,361	2,1	495,54	1,5	417,05	749	101,05	8,69	
Второй завтрак															
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	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
Обед															
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	13,1	5,9	25	213,2	0,13	19	409	0,2	19	85,5	34,3	1,1	
	Консервы рыбные	31,2	30	10,1	2,9	0	66,2	0	0	0	0	0	0	0	
	Картофель свежий	120	90	2	0	14	65	0,1	17	3	0,1	8,4	48,7	19,3	0,8
	Морковь свежая	15	12	0	0	1	7	0,01	1	380	0,1	5,1	10,5	7,2	0,1
	Лук репчатый	15	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	4	7,5	1,8	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое м.ж 72,5%	3	3	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	
	Крупа рисовая	9	9	1	0	9	40	0,01	0	0	0	1	18	6	0,1
	Филе куриное «Геркулес»	100	77	88	15	1153	0,45	2	1127	7,9	249,9	1036	95,9	12,6	
	Грудка куриная	75	65	27	28	0	357	0,11	0	108	0,8	24	247,5	27	2,4
	Яйцо куриное	20	20	48	43	3	589	0,26	0	975	2,3	206,3	720	45	9,4
	Масло коровье сладкосливочное несоленое м.ж 72,5%	5	5	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	
	Лук репчатый	17	15	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	
	Геркулес	10	10	2	1	10	56	0,07	0	0	0,3	8,3	52,5	20,6	0,6
	Сметана	5	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
130	Пюре из гороха с маслом сливочным	200	19	5	40	288	0,76	0	35	0,5	75,4	190,8	73,9	5,9	
	Крупа горох колотый	101	100	19	1	40	251	0,76	0	2	0,4	74,8	189,8	73,9	5,9
	Масло коровье сладкосливочное несоленое м.ж 72,5%	5	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	
16	Салат витаминный растительным маслом	100	1	15	10	187	0,04	31	220	6,9	37,95	38,3	15,7	1,12	
	Капуста белокочанная свежая	60	51	1	0	2	14	0,02	23	2	0,1	24,5	15,8	8,2	0,3
	Морковь свежая	14	10	0	0	1	4	0,01	1	200	0	2,7	5,5	3,8	0,1
	Сахар-песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0,015	
	Лимон свежий	5	4,2	0	0	0	1	0	2	0	0	1,6	0,9	0,5	0
	Масло растительное	15	15	0	15	0	135	0	0	0	6,6	0	0,3	0	
	Яблоко	30	25	0	0	2	12	0,01	3	1	0,1	4	2,8	2,3	0,6
	Лук зеленый	7	5	0	0	0	1	0	2	17	0,1	5	13	0,9	0,1
280	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	20	32	0	0	10	42	0,02	0	1	0,1	12	19,4	6,3	0,5
	Сахар-песок	10	10	0	0	20	79,8	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	1,96	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	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого за Обед	1000	115,74	114,78	162,85	2167,66	1,5	52	1792	15,6	415,85	1459	253,9	23,64	
Полдник															
293	Сок фруктовый, ягодный витаминизированный	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок фруктовый витаминизированный	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0	
171	Вафли	50	2	15	31	271	0,03	0	4	2,4	24	21	3	0	
	Вафли	50	2	15	31	271	0,03	0	4	2,4	24	21	3	0	
	Итого за Полдник	250	4	15	37	307	0,03	0	4	2,4	24	21	3	0	
Ужин															
185/1	Картофельная запеканка с говядиной тушеной консервированной	205	20,1	24,9	14,2	282,9	8,05	14	102	11,5	42,1	207	37,35	17,7	
	Говядина тушеная консервированная	75	75	12,6	12,8	0,2	165	0,01	0	0	0,3	10,5	133	14,25	1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)
 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ: 4

Рацион: Лицей-интернат для одаренных детей

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	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
	Картофель свежий	220	165	0	0	3	13	0,02	3	1	0	1,7	9,9	3,9	0,2	
	Лук репчатый	21	18	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%	5	5	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0	
	Сухари (хлеб пшеничный)	6	5	0,5	0,1	3	13,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Яйцо куриное	20	20	3	2	0	31	0,01	0	52	0,1	11	38,4	2,4	0,5	
50/1	Огурец консервированный		100	0,6	0,1	1	7,8	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
	Огурец консервированный	140	100	0,6	0,1	1	7,8	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
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	45,5	40	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6	
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Лимонная кислота	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
966	Хлеб ржаной		40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	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	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого за Ужин		605	27,34	26,88	94,05	649,26	8,2	27	109	12,36	115,35	342,4	97,55	25,07	
				<i>Дополнительный ужин</i>												
272	Кисломолочный напиток (Ряженка)		200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2	
	Ряженка 2,5% жирность	203	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2	
182	Пицца с сыром		90	9,3	8,4	35,9	254,6	0,023	6,75	120	0,25	156,6	110,6	16,4	0,54	
	Дрожжи	0,3	0,3	0,2	0	0,2	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4	4	0	2,9	0,1	26,5	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0	
	Мука пшеничная в/с	33	33	3,4	0,4	22,7	110,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар-песок	1	1	0	0	10	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,003	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	22	20	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1	
	Томатная паста	15	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	5	5	1	1	0	8	0	0	13	0	2,8	9,6	0,6	0,1	
	Итого за Дополнительный ужин		290	15,3	13,4	43,9	362,6	0,06	7,75	164	0,25	404,6	294,6	44,4	0,74	
	Итого за день		2885	212,3	212,29	472,88	4626,48	10,214	108,85	2574,5	32,51	1408,9	2888	517,9	62,533	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				3	4	5	6	7	8									
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка																		
196	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0	
Завтрак																		
132	Омлет натуральный		210	17	20	5	266	0,11	1	352	0,8	157,2	299,4	24,9	3,1			
	Яйцо куриное	120	120	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3			
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	75	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%	7,5	7,5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0			
365	Масло сливочное порционное		10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02			
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02			
294	Чай с лимоном		200	0,3	0,1	1,8	63,9	0,004	3,1	0,6	0,01	8,2	9,7	5,24	0,91			
	Чай черный байховый	1	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	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	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	1,2			
	Батон нарезной из муки I сорта	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	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	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак			520	23,02	28,23	49,78	605,56	0,21	4,1	352,64	0,81	188,8	401,1	57,99	6,39			
Второй завтрак																		
847	Фрукты свежие (Банан)		200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2			
	Банан	206	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2			
Итого за Второй Завтрак			200	3	1	42	192	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			
	Мясо говядины	30	22	4	4	0	48	0,01	0	0	0,1	2	41,8	4,8	0,6			
	Картофель свежий	193	135,5	3	1	24	116	0,18	30	5	0,2	15	87	34,5	1,4			
	Морковь свежая	19	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1			
	Лук репчатый	14	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1			
	Масло растительное	3	3	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0			
	Мясо птицы запеченное (порционно)		100	16	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8			
	Бедро куриное	120	100	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8			
93	Рагу из овощей		200	4,7	10,1	19,2	183,4	0,14	44,5	863,2	3,95	62,9	106,9	46,64	1,71			
	Картофель свежий	98	64	1	0	7	31	0,05	8	1	0	4	23,2	9,2	0,4			
	Морковь свежая	48	32	1	0	3	14	0,02	2	820	0,2	11,1	22,6	15,6	0,3			
	Капуста белокочанная	62	40	1	0	3	16	0,02	26	2	0,1	27,8	18	9,3	0,3			
	Горошек зеленый консервированный	15	10	0,5	0,1	1,2	9,3	0,012	1,25	12,2	0	3,2	10,1	3,04	0,2			
	Масло растительное	6	8	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0			
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,3	0,4	0	0			
	Паста томатная	6	6	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,11			
	Лук репчатый	26	20	1	0	4	21	0,03	5	0	0,1	15,5	29	7	0,4			
	Салат из свеклы с морковью		100	1	10	7	129	0,03	9	601	4,6	32,6	46,4	25,6	1,1			
	Свекла	76	61	1	0	5	26	0,01	6	1	0,1	22,6	26,2	13,4	0,9			
	Морковь	38	30	0	0	2	11	0,02	2	600	0,1	8,1	16,5	11,4	0,2			
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0			
	Лук репчатый	8	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0			
275	Кисель из смеси сухофруктов		200	1	0	38,8	157	0,01	1,08	0	0	10,15	6,9	0	0,06			
	Смесь сухофруктов	20	20	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0			
	Сахар-песок	20	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06			
	Лимонная кислота	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Крахмал картофельный	9	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	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	1,2			
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2			
Итого за Обед			1000	35,34	44,98	133,85	1100,06	0,55	86,58	1795,2	9,35	161,15	585,9	169,14	10,23			
Полдник																		
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Сок фруктовый	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0			
171	Пряник		50	3	2,5	37,5	180	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Пряник	50	50	3	2,5	37,5	180	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за полдник			250	5	2,5	43,5	216	0	0	0	0	0	0	0	0			
Ужин																		
161	Котлеты или биточки рыбные (минтай)		100	35,8	21,2	13,2	372,2	0,22	1	328	1,1	126,8	504,7	82,2	3,5			
	Минтай свежемороженый	92	56	20	1	0	89	0,14	1	12	0,4	49,2	295	67,7	1			
	Хлеб пшеничный	13	13	1,8	0,2	11,2	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	10	1	1	1	11	0,01	0	4	0	21,6	16,2	2,5	0			
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	1,4	1,4	0	7	0	60	0	0	52	0,1	1	1,5	0	0			
	Яйцо куриное	4	4	13	12	1	157	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5			
225	Рис припущенный		200	8,08	8,25	46,13	294	0,17	0	0,04	1,2	19,2	80,7	302,05	1,72			
	Крупа рисовая	69	68	8	1	46	223	0,17	0	0	1,2	16,8	77,7	302	1,7			
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02			
265	Соус томатный		50	4,2	7	17	73	8,018	11,25	105	11,95	15,14	21,8	18,6	15,13			
	Морковь свежая	4	4	0	0	0	1	0	0	80	0	1,1	2,2	1,5	0			
	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0			
	Мука пшеничная в/с	3	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0			
	Томатная паста	5	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,11			

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 12)
 РАЦИОН: Лицей-интернат для одаренных детей
 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ: 5

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2																	
	Лук репчатый	2	2	0	0	0	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Сахар-песок	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,6	0,1	0			
31	Салат «Зимний» картофельный с зеленым горошком		100	2,6	11,1	11,5	162,6	0,085	13,56	43,2	4,604	17,4	67,9	18,5	1,16			
	Картофель	72	54	1	0	9	42	0,06	11	2	0,1	5,4	31,3	12,4	0,5			
	Горошек консервированный	30	20	0,6	0,1	1,5	11,6	0,015	1,56	15,2	0,004	4	12,6	3,8	0,26			
	Лук репчатый	10	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1			
	Яйцо куриное	10	10	1	1	0	16	0,01	0	26	0,1	5,5	19,2	1,2	0,3			
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0			
283	Компот из смеси сухофруктов		200	1	0	26,8	108,9	0,01	1,08	0	0	6,4	0	0	0,045			
	Смесь сухофруктов	25	30,5	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0			
	Сахар-песок	10	10	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	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	1,2			
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2			
Итого за Ужин			750	57,32	48,43	157,48	1215,36	8,603	26,89	476,24	18,85	205,94	764,1	449,15	23,92			
<i>Дополнительный ужин</i>																		
272	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)		200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2			
	Йогурт питьевой	203	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2			
	Пирожок с картофелем и говяжьей тушеной		90	14,2	11,3	37,1	309,9	0,171	19	3	1,71	24,23	179,1	36,86	2,61			
	Мука пшеничная в/с	30	30	3	0	21	100	0,05	0	0	0,5	5,4	25,8	4,8	0,4			
	Сахар-песок	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Дрожжи	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Картофель свежий	110	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8			
	Лук репчатый	9	7,5	0	0	1	3	0	1	0	0	2,2	4,1	1	0,1			
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2	0	18	0	0	0	0	0,9	0	0	0			
	Говядина тушеная	60	55	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			290	24,2	17,3	54,1	483,9	0,231	20	47	1,71	262,23	361,1	64,86	2,81			
Итого за день			3010	147,88	142,44	480,71	3812,88	9,678	157,57	2711,1	31,528	838,12	2168,2	825,14	44,544			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																3	4
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка																	
196	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак																	
109/1	Каша «Янтарная»		205	8	9	41	273	0,22	5	50	0,3	149,95	197,7	51,8	2,02		
	Крупа пшено	50	50	5	1	27	137	0,17	0	1	0,1	10,8	93,2	33,2	1,1		
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	100	3	4	5	66	0,04	1	24	0	132	99	15,4	0,1		
	Сахар-песок	10	10	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015		
	Яблоко свежее	36	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	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0		
	Йогурт порционный		125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1		
	Йогурт порционный	125	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1		
286	Кофейный напиток на молоке		200	6,2	6	25,1	184,9	0,08	3	44	0	240,45	189	28	0,25		
	Кофейный напиток	2	2	0,2	0	1,1	5	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Сахар-песок	10	10	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045		
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	100	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	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16		
966	Батон нарезной		60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
	Батон нарезной из муки I сорта	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
	Итого за Завтрак		630	25,84	19,88	112,95	747,56	0,45	9	122	0,3	563,9	586,7	126,4	4,72		
Второй завтрак																	
847	Фрукты свежие (Апельсин)		200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6		
	Апельсин	230	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6		
	Итого за Второй завтрак		200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6		
Обед																	
66	Щи из свежей капусты и тушеным консервированным мясом		300	4	10	11	155,4	0,082	11	282	2,748	52,38	82,5	27,68	1,18		
	Говядина тушеная консервированная	30	30	2	2	0	26,4	0,002	0	0	0,048	1,68	21,4	2,28	0,28		
	Капуста белокочанная свежая	75	60	1	0	3	17	0,02	2	27	0,1	28,8	18,6	9,6	0,4		
	Картофель свежий	48	36	1	0	6	28	0,04	7	1	0	3,6	20,9	8,3	0,3		
	Морковь свежая	15	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1		
	Лук репчатый	15	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1		
	Масло растительное	3	3	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0		
	Сметана	12	12	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0		
192	Печень по-строгановски		110	15	16	7	260	0,27	28	7180	6,1	10,9	273	17,4	5,9		
	Печень говяжья	124	103	15	3	5	131	0,26	28	7112	0,8	7,7	266	15,3	5,9		
	Масло растительное	12	12	0	12	0	108	0	0	0	5,3	0	0,2	0	0		
	Мука пшеничная в/с	3	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0		
	Морковь свежая	5	3,5	0	0	0	1	0	0	60	0	0,8	1,7	1,1	0		
	Лук репчатый	5	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	1	0	1	0	7	0	0	7	0	0,1	0,2	0	0		
	Сметана	10	10	0	0	0	2	0	0	1	0	0,9	0,6	0,1	0		
241/1	Пюре картофельное		200	4	6	29	187	0,22	34	45	0,3	53,7	127,2	43,5	1,5		
	Картофель свежий	226	168	3	1	28	132	0,21	34	5	0,2	17,1	99,2	39,3	1,5		
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	3,6	27	4,2	0		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	9	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0		
69/1	Салат яйцо и соленым огурцом		100	7,2	17	2,3	195,6	0,04	3	30	4,62	17,2	82,6	12,8	0,92		
	Яйцо куриное	40	40	7	7	0	95	0,03	0	29	0,2	6,4	66	7,2	0,6		
	Огурец консервированный	56	40	0,2	0	0,3	2,6	0	1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12		
	Лук репчатый	13	10	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2		
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0		
278	Компот из яблок свежих		200	0	0	23	93,8	0,01	3	2	0,1	5,4	3,3	2,7	0,71		
	Яблоко свежее	45,4	30	0	0	3	14	0,01	3	2	0,1	4,8	3,3	2,7	0,7		
	Сахар-песок	10	10	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,006		
	Лимонная кислота	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
966	Хлеб ржаной		40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16		
	Хлеб ржаной	40	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	1,2		
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
	Итого за Обед		1010	35,84	49,88	115,15	1096,46	0,72	79	7539	13,868	160,58	657,6	131,88	12,566		
Полдник																	
293	Сок фруктовый, ароматизированный		200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Сок фруктовый витаминизированный	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0		
171	Пряник		50	3	2,5	37,5	180	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Пряник	50	50	3	2,5	37,5	180	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за Полдник		250	5	2,5	43,5	216	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ужин																	
	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	60	8	2	34	185	0,26	0	1	0,5	12	178,8	120	4		
	Лук репчатый	20	18	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5,6	10,4	2,5	0,1		
	Масло растительное	10	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0		
	Морковь свежая	18	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1		
189/1	Котлета рубленая из птицы запеченная		100	24	32,1	16,3	367,6	8,111	10	144	11,77	101,39	238,1	43,99	16,86		
	Бедро куриное	137	96	17	18	0	228	0,07	0	69	0,5	15,4	158,4	17,3	1,5		
	Хлеб пшеничный	13	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%	18	18	2	2	3	35	0,02	1	13	0	69,6	52,2	8,1	0,1		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																3	4
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка																	
196	Соль поваренная йодированная	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка		7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Завтрак																	
Каша «Дружба»		205	5	7	28	202	0,1	1	45	0,2	127,95	141,4	30,9	0,615			
	Крупа рисовая	15	15	1	0	11	50	0,01	0	0	0,1	1,2	22,5	7,5	0,2		
	Крупа пшено	11	11	1	0	7	38	0,05	0	0	0	3	25,6	9,1	0,3		
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	102	102	3	3	5	61	0,04	1	22	0	122,4	91,8	14,3	0,1		
	Сахар песок	5	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015		
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0		
381	Бутерброд с маслом и повидлом (джемом)	45	1,2	4,5	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3			
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	20	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3		
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0		
	Джем (повидло)	20	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0		
301	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	10,1	51	0	0,02	1	0	10	16,5	8,38	1,65			
	Чай черный байховый	1	1	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64		
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	48	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01		
139	Яйцо варенное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1			
	Яйцо куриное варенное	40	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1		
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,7	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16			
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,7	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		530	13,56	17	64,3	468,8	0,15	1,02	173	0,75	171,65	285,8	57,03	4,73			
Второй завтрак																	
847	Фрукт свежий (Яблоко)	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4			
	Яблоки	200	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4		
Итого за Второй завтрак		200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4			
Обед																	
45	Суп картофельный с бобовыми	300	12	8	24	220	0,33	14	275	0,4	58,2	151,5	46,8	3,1			
	Мясо говядины	35	25,5	5	4	0	56	0,02	0	0	0,1	2,3	47,9	5,6	0,7		
	Картофель	81	60	1	0	10	46	0,07	12	2	0,1	6	34,8	13,8	0,5		
	Крупа горох (колотый)	25,5	24	6	0	12	72	0,22	0	0	0,1	21,4	54,2	21,1	1,7		
	Морковь	15	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	24	6,6	4,6	0,1		
	Лук репчатый	15	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,8	1	0	0		
180	Гуляш из говядины	120	19,8	21	5,4	295,8	0,102	8,76	45	2,85	17,6	214,3	33,3	3,34			
	Мясо говядины	151	111	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8		
	Масло растительное	8	8	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0			
	Лук репчатый	17	14	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1		
	Томатная паста	11	11	0,4	0	1,2	6,4	0,011	3,38	22,5	0,075	1,5	5,1	3,75	0,17		
	Мука пшеничная	3	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1		
	Морковь свежая	8	6	0,4	0	1,2	6,4	0,011	3,38	22,5	0,075	1,5	5,1	3,75	0,17		
227	Макаронные изделия отварные	200	8	9	46	298	0,17	0	65	1,3	18	79,6	30,2	1,7			
	Изделия макаронные группы А	68	68	8	1	46	223	0,17	0	0	1,2	16,8	77,7	30,2	1,7		
	Масло растительное	10	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0		
1	Винегрет с репчатым луком	100	2,2	5	19,4	141,1	0,135	29,2	354,2	2,624	42	84,7	39,16	1,64			
	Картофель свежий	29,4	22	2	0	16	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9		
	Свекла свежая	19	15	0	0	2	8	0	2	0	0	7,4	8,6	4,4	0,3		
	Морковь свежая	13	10	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1		
	Огурец консервированный	38	30	0,2	0	0,4	3,1	0,005	1,2	1,2	0,024	5,5	5,8	3,36	0,14		
	Лук репчатый	18	15	0	0	0	3	0	5	50	0,2	1,5	3,9	2,7	0,2		
	Масло растительное	10	10	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0		
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0,1	30,6	124,5	0	0	0	0	3,16	5,4	0	0,036			
	Повидло (джем)	32	32	0,1	0,1	13,1	54,7	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036		
	Сахар-песок	10	10	0	0	12	47,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Крахмал картофельный	7	7	0	0	5,5	21,9	0	0	0	0	2,8	5,4	0	0		
	Лимонная кислота	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
966	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,7	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16			
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,7	76	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16			
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,1	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2			
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,1	128,66	0,1	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2			
Итого за Обед		1020	47,47	43,98	168,2	1284,06	0,837	51,96	739,2	7,17	159,96	624,5	449,06	12,18			
Полдник																	
293	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Сок фруктовый	200	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0			
171	Печенье	80	5	13	55	361	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6			
	Печенье	80	80	5	13	55	361	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6		
Итого за Полдник		280	7	13	61	397	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6			
Ужин																	
167	Рис припущенный с овощами	200	4	9	44	280	0,06	4	354	0,4	18,6	99,8	36,9	0,9			
	Крупа рисовая	56	56	4	1	41	186	0,04	0	0	0,2	4,5	84	28	0,6		
	Кукуруза консервированная	20	14	0	0	2	11	0	0	0	0	0	0	0			
	Морковь свежая	22	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	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0		
	Горюшек консервированный	22	14	0	0	0	3	0,01	3	9	0	9,1	6,2	3,6	0,2		
	Рыба «Лаконка»	150	40	35	11	443	8,37	14	394	16,9	100,4	401,2	74,5	16,2			
	Горбуша свежая мороженая	170	135	35	11	0	238	0,34	2	51	2,6	34	340	51	1		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	3	3	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	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		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	Масса порции НЕТТО	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2																	
	Сметана	12,5	12,5	0	1	0	8	0	0	10	11	12	13	14	15			
	Сыр мдж 45% «Голландский»	11	10	1	1	0	14	0	0	5	0	4,4	3,1	0	0			
	Морковь	12,5	9	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1			
	Лук репчатый	12	9	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1			
	Масло растительное	5	5	0	7	0	63	0	0	0	3,1	0	0,1	0	0			
	Салат «Мясной»		100	11,2	11	5,3	168,6	0,074	7	54	2,72	17,5	129,3	17,9	1,9			
	Картофель	40	30	1	0	5	23	0,04	6	1	0	3	17,4	6,9	0,3			
	Масло растительное	10	10	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0			
	Бедро куриное	50	39	7	6	0	85	0,02	0	0	1,3	0	0,1	0	0			
	Огурец консервированный	26	20	0,2	0	0,3	2,6	0,004	1	1	0,02	3,5	73,3	8,6	1,1			
	Яйцо куриное	20	20	3	2	0	31	0,01	0	52	0,1	11	38,4	2,4	0,5			
868	Напиток лимонный		200	0	0	26	106,8	0,01	8	0	0	8,75	4,4	2,4	0,20			
	Сахар-песок	15	15	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075			
	Лимон свежий	20	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	17,7	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16			
	Хлеб ржаной	40	40	1,69	0,4	17,7	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16			
966	Хлеб пшеничный		60	3,68	0,48	25,1	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2			
	Хлеб пшеничный	60	60	3,68	0,48	25,1	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2			
	Итого за Уэжин		750	68,84	55,88	129,1	1203,06	8,614	33	802	20,02	166,25	723,7	159,5	21,56			
			Дополнительный уэжин															
272	Кисломолочный напиток (Снежок)		200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Снежок 2,5% жирность	203	200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0			
320	Пирожок сдобный с изюмом		60	19,6	17	42,4	413,3	0,2	0	336	1,8	109,16	310,9	40,7	4,51			
	Дрожжи сухие	0,3	0,3	0,6	0	0,4	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Масло коровье сладкосливное несоленое мдж 72,5%	3	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0			
	Масло растительное	1	1	0	1	0	9	0	0	0	0,4	0	0	0	0			
	Мука пшеничная в/с	28	28	3	0	19	92	0,07	0	0	0,5	6,7	32,2	12,3	0,6			
	Сахар-песок	2	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006			
	Яйцо куриное	3	3	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3			
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	10	0	0	0	6	0	0	2	0	12	9	1,4	0			
	Изюм	30	30	1	0	20	84	0,05	0	2	0,2	24	38,7	12,6	0,9			
	Итого за Дополнительный уэжин		260	25,2	22	62,4	561,3	0,2	0	336	1,8	109,16	310,9	40,7	4,51			
	Итого за день		3040	155,07	152,86	505	4008,22	9,945	105,98	2166,2	30,944	657,42	2018,9	733,29	47,962			

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 15)
Рацион: Лицей-интернат для одаренных детейСезон: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст: 12 лет и старше

14 день	2 неделя 7 день	280	7	13	61	397	0,08	0	106	0,8	18,4	52	8	0,6
Итого за Полдник		3610	80,4	117,8	694	4136,2	0,68	130	523	15,1	197	440,6	98,6	5,4
Ужин														
1 день	1 неделя 1 день	700	27,94	40,08	64,17	715,06	8,274	31,14	121,7	20,326	73,5	315	86,74	20,652
2 день	1 неделя 2 день	680	31,34	26,98	96,65	756,16	0,48	42,02	231	3,2	111,96	516,8	137,08	7,74
3 день	1 неделя 3 день	730	102,64	93,88	116,25	1726,66	1,35	20	1172	8,5	378,05	1362,2	214	21,65
4 день	1 неделя 4 день	610	38,24	47,98	111,95	967,76	8,29	22,27	1182	16,65	111,36	477,9	137,78	23,05
5 день	1 неделя 5 день	500	52,44	34,08	105,05	858,86	8,48	19	1987	12,5	456,35	864	190,4	21,975
6 день	1 неделя 6 день	620	38,34	35,98	96,25	770,76	8,371	50,17	61	14,07	213,66	488,4	134,98	25,296
7 день	1 неделя 7 день	750	49,84	40,58	140,95	1107,84	0,817	163,45	825,2	8,524	180,29	1072,5	291,51	15,49
8 день	2 неделя 1 день	640	35,04	52,98	118,55	1012,26	8,409	50,7	852	23,36	121,66	442,7	132,2	22,334
9 день	2 неделя 2 день	680	30,64	32,88	95,85	814,56	0,28	11	2085	5,8	75,31	435,9	118,5	7,611
10 день	2 неделя 3 день	700	39,54	40,28	103,45	908,46	8,532	73,23	242,1	16,661	438,44	628,4	165,86	23,453
11 день	2 неделя 4 день	605	27,34	26,88	94,05	649,26	8,2	27	109	12,36	115,35	342,4	97,55	25,065
12 день	2 неделя 5 день	750	57,32	48,43	157,48	1215,36	8,603	26,89	476,24	18,854	205,94	764,1	449,15	23,919
13 день	2 неделя 6 день	750	39,84	51,98	137,15	1102,16	8,59	41,25	543	20,02	185,39	591,6	226,79	24,69
14 день	2 неделя 7 день	750	56,84	50,88	123,1	1196,06	0,614	24	792	9,02	154,25	710,7	145,5	6,56
Итого за Ужин		9465	627,34	623,87	1560,9	13801,22	79,29	602,12	10679	189,85	2821,5	9012,6	2528	269,48
Дополнительный ужин														
1 день	1 неделя 1 день	260	9	8	32	258	0,12	3	47	0,8	245,4	236,4	46,9	0,9
2 день	1 неделя 2 день	290	15,3	13,4	43,9	362,6	0,503	7,75	164	0,25	404,6	294,6	44,4	0,743
3 день	1 неделя 3 день	260	9,6	12	53	402	0,1	1	105	0,6	272,7	228,5	35,1	0,78
4 день	1 неделя 4 день	260	24,6	23	32,4	459,3	0,22	4	379	1,7	329,16	465	58,4	4,4
5 день	1 неделя 5 день	260	14	8	45,9	321,3	0,16	0,16	55,5	0,7	337,02	234,8	204,5	1,102
6 день	1 неделя 6 день	260	7	9	14	170	0,09	1	58	0,9	252	206,4	36,7	0,5
7 день	1 неделя 7 день	260	41,8	40	66,4	680,7	0,271	0,15	688,6	2,193	197,69	531,5	49,2	7,49
8 день	2 неделя 1 день	260	29	30	48	604,9	0,21	1	454	1,4	327,28	466,7	51,1	4,018
9 день	2 неделя 2 день	260	38	34	40	628,9	0,25	2	558	1,8	399,04	641,1	66,6	5,224
10 день	2 неделя 3 день	260	38	31	40	600,9	0,25	1	535	1,7	401,84	637,6	62,6	5,224
11 день	2 неделя 4 день	290	15,3	13,4	43,9	362,6	0,063	7,75	164	0,25	404,6	294,6	44,4	0,743
12 день	2 неделя 5 день	290	24,2	17,3	54,1	483,9	0,231	20	47	1,71	262,23	361,1	64,86	2,81
13 день	2 неделя 6 день	260	10	15	41	350	0,13	1	106	1,1	266,4	237,9	36,2	0,65
14 день	2 неделя 7 день	260	25,2	22	62,4	561,3	0,2		336	1,8	109,2	310,9	40,7	4,51
Итого за Дополнительный ужин		3730	301	276,1	617	6246,4	2,798	49,81	3697,1	16,903	4209,2	5147,1	841,66	39,094
ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ														
1 день	1 неделя 1 день	2825	111,2	126,29	342	3136,58	9,1	183,05	959,34	25,435	1391,1	1880,3	406,09	35,097
2 день	1 неделя 2 день	3025	132,52	128,94	507,95	3799,28	2,148	261,24	1845,2	14,122	1114,4	2054,6	479,4	27,508
3 день	1 неделя 3 день	2920	180,04	191,76	447,43	4301,02	2,11	84,24	4103,1	19,17	1632,1	2675,9	516,97	36,84
4 день	1 неделя 4 день	2820	131,14	117,46	374,23	3133,42	9,546	264,07	2453,7	29,694	1180,3	2189,2	522,7	41,676
5 день	1 неделя 5 день	2810	151,84	150,46	487,23	3847,62	9,534	181,1	3108,1	28,777	1204,8	2490,6	959,95	42,796
6 день	1 неделя 6 день	2860	112,64	120,86	361,43	2952,92	148,28	206,09	2533,8	32,37	1019,3	1771,5	561,63	88,37
7 день	1 неделя 7 день	3020	177,42	159,34	503,15	4041,96	1,92	191,87	2526,8	15,577	815,74	2865,1	557,5	43,7
8 день	2 неделя 1 день	2965	155,32	191,81	510,66	4418,42	9,903	168,7	2402,5	42,252	1014,3	2412	585,41	42,586
9 день	2 неделя 2 день	2940	148,34	156,16	392,43	3609,32	1,57	165,39	3887,2	21,044	1355,7	2382,3	473,4	27,485
10 день	2 неделя 3 день	2890	206,92	202,24	495,75	4546,38	10,082	153,58	3138,2	27,14	2108,8	3397	592,81	53,457
11 день	2 неделя 4 день	2855	212,3	212,29	472,88	4626,48	10,214	108,85	2574,5	32,51	1408,9	2888	517,9	62,533
12 день	2 неделя 5 день	3010	147,88	142,44	480,71	3812,88	9,678	157,57	2711,1	31,528	838,12	2168,2	825,14	44,544
13 день	2 неделя 6 день	3100	118,52	139,24	465,75	3598,2	9,89	250,25	8326	35,68	1244,3	2119,8	547,27	43,226
14 день	2 неделя 7 день	3040	155,07	152,86	505	4008,22	9,945	105,98	2166,2	30,944	657,42	2018,9	732,29	47,96
Итого за день		41080	2141,2	2192,2	6346,6	53832,7	243,92	2482	42736	386,24	16985	33313	8278,5	637,78

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ			
прием пищи	гр за сутки	норма за 14 дн	факт за 14 дн
ЗАВТРАК	550	7700	7555
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	2800	2650
ОБЕД	800	11200	14070
ПОЛДНИК	350	4900	3610
УЖИН	600	8400	9465
ВТОРОЙ УЖИН	200	2800	3730
Итого за день	2700	37800	41080