

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

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



**П. В. Коротких**

## **МЕНЮ**

### **14 ДНЕВНОЕ**

**СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА  
2022-2023**

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



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

Рацион: лицей-интернат

День: 1

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0	0	0	0,1	1	4,6	1,8	0,1
	Огурцы консервированные	20	0,1	0	1,1	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	160	3,0	1	26,0	123	0,19	32	5	0,2	16	92,8	36,8	1,4
	Чеснок	0,8	0,1	0	0,02	1,2	0,001	0,08	0	0,002	1,4	0,8	0,24	0,012
	Салат «Зимний»	100	2,6	11,1	11,5	162,6	0,09	13,6	43,2	4,60	17,4	67,9	18,5	1,16
	Картофель	54	1	0	9	42	0,06	11	2	0,1	5,4	31,3	12,4	0,5
	Горошек консервированный	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	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Яйцо куриное	10	1	1	0	16	0,01	0	26	0,1	5,5	19,2	1,2	0,3
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
153	Чай с лимоном	200	0	0	1,5	63,4	0	3,1	0,5	0	8,2	9,7	5,2	1
	Чай черный байховый	1	0	0	0	1,5	0	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Лимон свежий	7	0	0	0	2,0	0	3	0	0	2,8	1,5	0,8	0
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>700</b>	<b>27,04</b>	<b>36,08</b>	<b>90,27</b>	<b>856,9</b>	<b>0,48</b>	<b>56,2</b>	<b>116,7</b>	<b>9,62</b>	<b>84,7</b>	<b>411</b>	<b>114,2</b>	<b>9,33</b>
	<b>Дополнительный ужин</b>													
139	Кисломолочный напиток (Варенец)	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
	Варенец 2,5% жирность	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
179	Пирожок с рисом, яйцом и зеленым луком	60	3	3	24	145	0,06	1	3	0,8	16,8	45,9	15,3	0,8
	Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая	8	1	0	6	27	0	0	0	0	0,6	12	4	0,1
	Лук зелень	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Масло растительное	1	0	1	0	9	0	0	0	0,4	0	0	0	0
	Масло сливочное	3	0	2	0	22	0	0	0	0	0,4	0,6	0	0
	Мука пшеничная	22	2	0	15	72	0,06	0	0	0,4	5,3	25,3	9,7	0,5
	Сахар-песок	2	0	0	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	0,5	0	0	0	2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0
	<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>258</b>	<b>0,12</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	<b>0,8</b>	<b>252,8</b>	<b>237,9</b>	<b>47,3</b>	<b>1,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2795</b>	<b>113,56</b>	<b>115,3</b>	<b>343,1</b>	<b>3083,2</b>	<b>1,31</b>	<b>214,8</b>	<b>1016</b>	<b>12,9</b>	<b>1106</b>	<b>2085</b>	<b>448</b>	<b>22,8</b>



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

Рацион: лицей-интернат

День: 2

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

<b>Ужин</b>														
113	Рыба (горбуша) запеченная с картофелем по-русски	280	29	23	33	452	0,44	34	151	2,3	42,7	336,6	73,6	2,3
	Горбуша с/м	117	24	8	0	164	0,23	1	35	1,8	23,4	234	35,1	0,7
	Картофель свежий	164	3	1	27	126	0,2	33	5	0,2	16,4	95,1	37,7	1,5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	17	0	14	0	127	0	0	111	0,2	2	3,2	0	0
	Хлеб пшеничный	7	1	0	3	18	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	1	0	3	17	0,01	0	0	0,1	0,9	4,3	0,8	0,1
	Кислота лимонная	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	Винегрет овощной с репчатым луком	100	2,2	5	18,4	141,1	0,135	29,2	354,2	2,63	42	84,7	39,16	1,64
	Картофель свежий	25	2	0	16	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Свекла свежая	20	0	0	2	8	0	2	0	0	7,4	8,6	4,4	0,3
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Огурец консервированный	24	0,2	0	0,4	3,1	0,005	1,2	1,2	0,024	5,5	5,8	3,36	0,14
	Лук зеленый	15	0	0	0	3	0	5	50	0,2	15	3,9	2,7	0,2
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
153	Компот из плодов свежих витаминизированный (Яблоко)	200	0	0	11	46,9	0,01	4	2	0,1	6,61	4,4	3,6	0,93
	Яблоко	40	0	0	4	19	0,01	4	2	0,1	6,4	4,4	3,6	0,9
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>36,84</b>	<b>28,88</b>	<b>105,25</b>	<b>844,66</b>	<b>0,69</b>	<b>67,2</b>	<b>507,2</b>	<b>5,024</b>	<b>112,31</b>	<b>514,7</b>	<b>144,16</b>	<b>7,23</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
139	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Ряженка 2,5% жирность	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
179	Пшеница с сыром	90												
	Дрожжи	2	0,2	0	0,2	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж72,5%	4	0	2,9	0,1	26,5	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Мука пшеничная в/с	33	3,4	0,4	22,7	110,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	10	0	0	10	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,003
	Сыр мдж 45% «Голландский»	15	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1
	Томатная паста	15	0,7	0,1	2,9	15,3	0,023	6,75	45	0,15	3	10,2	7,5	0,34
	Яйцо куриное	50	6	6	0	79	0,04	0	130	0,3	27,5	96	6	1,3
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>290</b>	<b>24,9</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>484,8</b>	<b>0,123</b>	<b>7,75</b>	<b>281,0</b>	<b>0,67</b>	<b>436,43</b>	<b>445,8</b>	<b>56,3</b>	<b>3,043</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2940</b>	<b>151,6</b>	<b>132,9</b>	<b>443,0</b>	<b>3596,6</b>	<b>1,73</b>	<b>28,2</b>	<b>1848</b>	<b>12,2</b>	<b>1112</b>	<b>2179</b>	<b>453,3</b>	<b>28,9</b>



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

Рацион: лицей-интернат

День 3

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,2	8,7	42,3	0,03	0	0	0,24	4,14	15,7	5,9	0,36
	Масло растительное	6	0	6	0	54	0	0	0	26	0	0,1	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	16	0	1	1	10	0,01	0	4	0	19,2	14,4	2,2	0
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	23,5	0,02	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Яйцо куриное	4	1	0	0	6	0	0	10	0	2,2	7,7	0,5	0,1
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	0	2,4	14	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	Огурец консервированный	81	0,6	0,1	1,4	10,5	0,016	4,05	4,1	0,08	18,63	19,4	11,34	0,5
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	0	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
153	Компот из плодов свежих витаминизированный (Груша)	200	1	1	36	153,9	0,04	10	4	0,8	38,45	32	24	4,65
	Груша	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Лимонная кислота	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Уэжин</b>		<b>700</b>	<b>33,8</b>	<b>32,1</b>	<b>15,03</b>	<b>1026,4</b>	<b>0,51</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>33,2</b>	<b>186,9</b>	<b>641,5</b>	<b>137,5</b>	<b>11,87</b>
<b>Дополнительный уэжин</b>														
139	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,6	5	10	148	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Снежок 2,5% жирность	200	5,66	5	10	148	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Слойка «Уральская»	60	21,4	17,8	40,7	416,4	0,15	0	359	1,4	82,5	277,3	21,7	3
	Мука пшеничная в/с	36	4	0	25	120	0,06	0	0	0,5	6,5	31	5,8	0,4
	Сахар-песок	5,6	0	0	5,6	20	0	0	0	0,15	0	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	5,4	0	3,6	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Дрожжи	3,3	1,4	0,2	1,3	12,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко сгущенное	2	0	0	1	7	0	0	1	0	6,1	4,4	0,7	0
	Ванилин	0,2	0	0	0,2	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	1,5	0	0	1	3	0	0	0	0	0,2	0,9	0,2	0
	Сахар-песок	5,6	0	0	5,6	20	0	0	0	0,15	0	0	0	0,015
	Яйцо куриное	125	16	14	1	196	0,09	0	325	0,8	68,8	240	15	3,1
<b>Итого за Дополнительный уэжин</b>		<b>260</b>	<b>27</b>	<b>22,8</b>	<b>50,7</b>	<b>564,4</b>	<b>0,19</b>	<b>1</b>	<b>403</b>	<b>1,4</b>	<b>330,5</b>	<b>461,3</b>	<b>49,7</b>	<b>3,73</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2793</b>	<b>125,9</b>	<b>125,4</b>	<b>434,1</b>	<b>3451,7</b>	<b>1,50</b>	<b>90,5</b>	<b>1354</b>	<b>43,9</b>	<b>1494</b>	<b>2301</b>	<b>472</b>	<b>31,8</b>





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

Рацион: лицей-интернат

День: 4

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>1050</b>	<b>39,3</b>	<b>45</b>	<b>129,2</b>	<b>1139,9</b>	<b>0,71</b>	<b>102,1</b>	<b>417</b>	<b>14,9</b>	<b>188,5</b>	<b>714,8</b>	<b>201,2</b>	<b>9,79</b>
<b>Ужин</b>													
Плов из отварной птицы	260	27,2	32	44	576,1	0,16	4,25	570	1,05	35,5	313	62	2,91
Бедро куриное	125	23	23	0	298	0,09	0	90	0,6	20	206,3	22,5	2
Масло коровье сладкосливное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
Морковь свежая	20	0	0	1	7	0,01	1	400	0,1	5,4	11	7,6	0,1
Лук репчатый	11	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,4	6,4	1,5	0,1
Томатная паста	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,4	0,11
Крупа рисовая	56	4	1	41	186	0,04	0	0	0,2	4,5	84	28	0,6
Салат из картофеля с соленым огурцом	100	1,2	5	12,3	103,6	0,09	15	203	2,32	16,6	52,2	22,3	0,92
Картофель	62	1	0	10	48	0,07	12	2	0,1	6,2	36	14,3	0,6
Морковь	10	0	0	1	4	0,01	1	200	0	2,7	5,5	3,8	0,1
Лук репчатый	10	0	0	1	4	0,01	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,1
Огурец консервированный	16	0,2	0	13	2,6	0	1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
Напиток лимонный	200	0	0	26	106,8	0,01	8	0	0	8,75	4,4	2,4	0,20
Сахар-песок	25	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075
Лимон свежий	20	0	0	1	7	0,01	8	0	0	8	4,4	2,4	0,12
966 Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966 Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>34,04</b>	<b>37,8</b>	<b>125,15</b>	<b>991,16</b>	<b>0,36</b>	<b>27,25</b>	<b>773</b>	<b>3,37</b>	<b>81,85</b>	<b>458,6</b>	<b>114,5</b>	<b>6,39</b>
<b>Дополнительный ужин</b>													
Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
Кефир 3,2% жирность	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
Пирожок слоеный с яблоком	60	18,6	17	24,4	341,3	0,16	3	335	1,7	89,16	275	30,4	4,20
Масло коровье сладкосливное несоленое мдж 72,5%	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
Масло растительное	1	0	1	0	9	0	0	0	0,4	0	0	0	0
Мука пшеничная в/с	28	3	0	19	92	0,07	0	0	0,5	6,7	32,2	12,3	0,6
Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
Яйцо куриное	120	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3
Дрожжи	5	0,6	0	0,4	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	0	0	0	6	0	0	2	0	12	9	1,4	0
Яблоко свежее	25	0	0	2	12	0,01	3	1	0,1	4	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>260</b>	<b>24,6</b>	<b>23</b>	<b>32,4</b>	<b>459,3</b>	<b>0,22</b>	<b>4</b>	<b>379</b>	<b>1,7</b>	<b>329,16</b>	<b>465</b>	<b>58,4</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2885</b>	<b>132</b>	<b>133,9</b>	<b>426,8</b>	<b>3566,6</b>	<b>1,64</b>	<b>279,4</b>	<b>2003</b>	<b>22,5</b>	<b>1120</b>	<b>2340</b>	<b>500,9</b>	<b>26,86</b>

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

Рацион: лицей-интернат

День: 5

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>															
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>															
	Омлет с сыром	210	22	25	5	336	0,12	1	400	0,9	357,2	419,4	35,9	3,2	
	Яйцо куриное	120	15	14	1	188	0,08	0	312	0,7	66	230,4	14,4	3	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	75	2	2	4	45	0,03	1	17	0	90	67,5	10,5	0,1	
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	19,5	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0,1	
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9	
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9	
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1	
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1	
	Кофейный напиток на молоке	200	6,2	6	25,1	184,9	0,08	3	44	0	240,45	180	28	0,245	
	Кофейный напиток	2	0,2	0	1,1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	200	6	6	9	120	0,08	3	44	0	240	180	28	0,2	
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>42,16</b>	<b>42,4</b>	<b>90,8</b>	<b>918,9</b>	<b>0,33</b>	<b>5</b>	<b>485</b>	<b>3,7</b>	<b>779</b>	<b>818,5</b>	<b>99,8</b>	<b>5,60</b>	
<b>Второй завтрак</b>															
151	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0	
847	Фрукты свежие (Апельсин)	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>400</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>															
	Рассольник «Петербургский»	300	9,8	9,7	55,3	342,3	0,20	20,9	243,9	3,50	42,44	278,3	54,52	2,35	
	Говядина тушеная консервированная	10	1,7	1,7	0	22	0,002	0	0	0,04	1,4	17,8	1,9	0,24	
	Картофель свежий	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8	
	Крупа перловая	60	6	1	40	189	0,07	0	0	0,7	22,8	193,8	24	1,1	
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1	
	Лук репчатый	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0	
	Масло растительное	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0	
	Огурец консервированный	18	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108	
	Гуляш из говядины	100	19,4	16,0	4,2	289,4	0,091	5,38	22,5	2,775	16,1	209,2	29,5	3,17	
	Мясо говядины	102	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8	
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0	
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1	
	Мука пшеничная	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1	
	Томатная паста	7,5	0,4	0	1,2	6,4	0,011	3,38	22,5	0,075	1,5	5,1	3,75	0,17	
	Лавровый лист	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Каша гречневая с овощами	200	8	12	36	287	0,28	3	301	5	21,7	197,7	128,2	4,2	
	Крупа гречневая	60	8	2	34	185	0,26	0	1	0,5	12	178,8	120	4	
	Лук репчатый	18	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5,6	10,4	2,5	0,1	
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0	
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1	
	Салат «Зимний»	100	2,6	11,1	11,5	162,6	0,09	13,6	43,2	4,60	17,4	67,9	18,5	1,16	
	Картофель	54	1	0	9	42	0,06	11	2	0,1	5,4	31,3	12,4	0,5	
	Горошек консервированный	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	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1	
	Яйцо куриное	10	1	1	0	16	0,01	0	26	0,1	5,5	19,2	1,2	0,3	
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	26	110,8	0,03	27	5	0,2	19,0	12,5	7,9	0,80	
	Смесь сухофруктов	30,5													
	Сахар	15													
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
<b>Итого за Обед</b>		<b>1010</b>	<b>45,44</b>	<b>49,7</b>	<b>175,85</b>	<b>1320,76</b>	<b>0,79</b>	<b>69,84</b>	<b>626,6</b>	<b>16,07</b>	<b>235,48</b>	<b>860,7</b>	<b>267,3</b>	<b>14,03</b>	
<b>Ужин</b>															
	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 свежемороженный	123	20	1	0	89	0,14	1	12	0,4	49,2	295	67,7	1	
	Хлеб пшеничный	22	1,8	0,2	11,2	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	8	0	7	0	60	0	0	52	0,1	1	1,5	0	0	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	18	1	1	1	11	0,01	0	4	0	21,6	16,2	2,5	0	
	Яйцо куриное	100	13	12	1	157	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5	
	Макаронные изделия отварные	200	8	9	46	298	0,17	0	65	1,3	18	79,6	302	1,7	

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

Рацион: лицей-интернат

День: 5

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Изделия макаронные группы А	67	8	1	46	223	0,17	0	0	1,2	16,8	77,7	302	1,7
	Масло растительное	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Соус сметанный с томатом	30	1,1	12	3,6	131,1	0,015	1,35	107	0,33	3,6	10,7	3,7	0,17
	Сметана	25	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Мука пшеничная	5	1	0	3	16	0,01	0	0	0,1	1,2	5,8	2,2	0,1
	Паста томатная	3	0,1	0	0,6	3,1	0,005	1,35	9	0,03	0,6	2	1,5	0,069
	Салат «Крестьянский»	100	2	5	9	87	0,06	26	2	2,2	25,8	38,6	15,9	0,6
	Капуста свежая белокочанная	40	1	0	2	11	0,01	18	1	0	19,2	12,4	6,4	0,2
	Картофель	35	1	0	6	27	0,04	7	1	0	3,5	20,3	8,1	0,3
	Лук репчатый	10	0	0	1	4	0,01	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
153	Компот из плодов сухих витаминизированный курага	200	1	0	19	83,9	0,02	1	140	1,3	38,61	35	25,2	0,82
	Курага сушеная	24	1	0	12	56	0,02	1	140	1,3	38,4	35	25,2	0,8
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>730</b>	<b>53,54</b>	<b>48,08</b>	<b>133,62</b>	<b>1176,9</b>	<b>0,58</b>	<b>29,35</b>	<b>642</b>	<b>6,23</b>	<b>233,8</b>	<b>757,6</b>	<b>456,8</b>	<b>9,15</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
	Йогурт питьевой	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
	Булочка ванильная	60	15	2	28,9	279,3	0,16	0	234,5	1,2	145,12	217,1	186,7	3,0
	Дрожжи	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж72,5%	0,5	0	1	0	3,5	0	0	3,5	0	0,1	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	40	4	1	27	132	0,1	0	0	0,7	96	46	176	0,8
	Сахар-песок	0,7	0	0	0,7	2,8	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002
	Яйцо куриное	89	11	10	1	140	0,06	0	231	0,5	49	170,9	10,7	2,2
	Ванилин	0,03	0	0	0,2	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>260</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>45,9</b>	<b>453,3</b>	<b>0,22</b>	<b>1</b>	<b>278,5</b>	<b>1,2</b>	<b>383,12</b>	<b>399,1</b>	<b>214,7</b>	<b>3,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3045</b>	<b>170,1</b>	<b>148,1</b>	<b>468,1</b>	<b>3992</b>	<b>1,92</b>	<b>225,1</b>	<b>2048</b>	<b>27,6</b>	<b>1699</b>	<b>2881</b>	<b>1064</b>	<b>32,5</b>

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

Рацион: лицей-интернат

День: 6

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная кукурузная жидкая	205	6	7	38	244	0,09	1	58	0,4	129,35	135,1	26	1,22
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3	5	60	0,04	1	22	0	120	90	14	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Крупа кукурузная	40	3	0	28	131	0,05	0	13	0,3	8	43,6	12	1,1
	Бутерброд с отварной говядиной	80	13,6	11,02	98	195,0	0,72	0	0	0,64	49,9	141,1	21,1	2,2
	Мясо говядины	66	12	11	0	144	0,04	0	0	0,3	5,9	124,1	14,5	1,8
	Батон нарезной из муки I сорта	30	1,6	0,2	98	51,0	0,032	0	0	0,34	44	17	6,6	0,4
	Чай с молоком	200	1,2	2,1	17,1	91,4	0,03	1,1	11,5	0	65,4	53,2	11,4	0,97
	Чай черный байховый	2	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	50	1	2	2	30	0,02	1	11	0	60	45	7	0,1
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>22,76</b>	<b>20,52</b>	<b>170,83</b>	<b>606,4</b>	<b>0,84</b>	<b>2,1</b>	<b>69,5</b>	<b>1,04</b>	<b>251,8</b>	<b>366,2</b>	<b>66,5</b>	<b>5,55</b>
<b>Второй завтрак</b>														
151	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Яблоко)	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Яблоки	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	<b>Итого за Второй Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	<b>130</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с рыбой (свежей)	300	11	5	22	187	0,22	26	270	2,6	41,5	216,4	64,6	1,7
	Картофель свежий	120	2	0	20	92	0,14	24	4	0,1	12	69,6	27,6	1,1
	Лук репчатый	13	0	0	1	5	0,01	1	0	0	4	7,5	1,8	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Минтай свежий	55	9	0	0	40	0,06	0	6	0,2	22	132	30,3	0,4
	Морковь свежая	13	0	0	1	5	0,01	1	260	0,1	3,5	7,2	4,9	0,1
	<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>220</b>	<b>23,3</b>	<b>28</b>	<b>22,3</b>	<b>451,1</b>	<b>0,26</b>	<b>33,15</b>	<b>35</b>	<b>31,67</b>	<b>134,7</b>	<b>387,3</b>	<b>63,7</b>	<b>4,86</b>
	Мясо говядины	126	23	20	0	275	0,08	0	0	0,5	113	237	27,7	3,4
	Картофель свежий	128	3	1	21	99	0,15	26	4	0,1	12,8	74,2	29,4	1,2
	Лук репчатый	16	0	0	1	7	0,01	2	0	0	5	9,3	2,2	0,1
	Масло растительное	7	0	7	0	63	0	0	0	31	0	61	0	0
	Томатная паста	7	0,3	0	1,3	7,1	0,011	3,15	21	0,07	1,4	4,8	3,5	0,16
	Петрушка зелень свежая	0,5	0	0	0	0	0	2	10	0	2,5	1	0,9	0
	Салат «Сырный»	100	14	18	0	225	0,04	1	220	0,4	374,2	290,7	24,8	1,2
	Яйцо куриное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Лук репчатый	5	0	0	0	2	0	1	0	0	1,6	2,9	0,7	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	35	9	9	0	123	0,01	0	83	0,1	350	210	19,3	0,2
	Масло растительное	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм, курага)	200	1	0	27	110,9	0,03	0	59	0,7	24,45	27,5	14,7	0,64
	Изюм	10	0	0	7	28	0,02	0	1	0,1	8	12,9	4,2	0,3
	Курага	10	1	0	5	23	0,01	0	58	0,6	16	14,6	10,5	0,3
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>54,94</b>	<b>51,88</b>	<b>114,15</b>	<b>1178,66</b>	<b>0,65</b>	<b>60,15</b>	<b>584</b>	<b>35,37</b>	<b>595,85</b>	<b>1010,9</b>	<b>195,6</b>	<b>10,76</b>
<b>Ужин</b>														
	Сложный гарнир (пюре картофельное/капуста тушеная)	200	7,1	8	15,6	175,1	139	79,57	230	7,53	107,79	85,4	135,4	48,98
	Капуста белокочанная свежая	170	3	0	8	48	0,05	77	5	0,2	81,6	52,7	27,2	1
	Лук репчатый	7	0	0	1	3	0	1	0	0	22	4,1	1	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	8	0	0	1	3	0	0	160	0	2,2	4,4		3
	Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1
	Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
	Томатная паста	3	0,1	0	0,6	3,1	0,005	1,35	9	0,03	0,6	2	1,5	0,07
	Картофель свежий	180	4	1		29	139	0,22	36	5	0,2	18	104,4	41,4
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	Бефстроганов из отварной говядины	100	21	18	2	260	0,09	5	719	0,6	25,2	234,8	40,2	3,3
	Мясо говядины	113,5	21	18	0	246	0,07	0	0	0,5	10,2	212,4	24,9	3,1
	Морковь свежая	3,5	0	0	2	12	0,02	2	700	0,1	9,5	19,3	13,3	0,2

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

Рацион: лицей-интернат

День: 6

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Лук репчатый	2,3	0	0	0	1	0	0	0	0	0,6	1,2	0,3	0
	Петрушка зелень свежая	2,3	0	0	0	1	0	3	19	0	4,9	1,9	1,7	0
	Салат зеленый горошек с луком	100	5	5	9	102	0,33	25	64	2,4	28,1	122,4	37,6	0,8
	Зеленый горошек консервированный	95	5	0	8	52	0,32	24	64	0,2	24,7	115,9	36,1	0,7
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	11	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,4	6,4	1,5	0,1
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0	0	29	117,8	0	0	2	0,3	12,6	12,5	15,3	0,56
	Чернослив	15	0	0	9	38	0	0	2	0,3	12	12,5	15,3	0,5
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>700</b>	<b>38,74</b>	<b>25,88</b>	<b>97,45</b>	<b>898,56</b>	<b>139,28</b>	<b>145,57</b>	<b>1061</b>	<b>10,93</b>	<b>342,69</b>	<b>569</b>	<b>815,3</b>	<b>55,9</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Ряженка 3,2% жирность	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>270</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>345</b>	<b>0,12</b>	<b>1</b>	<b>57</b>	<b>2,8</b>	<b>269,7</b>	<b>246,3</b>	<b>37,1</b>	<b>1,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2815</b>	<b>131,4</b>	<b>111,3</b>	<b>455,4</b>	<b>3158,6</b>	<b>140,9</b>	<b>228,8</b>	<b>1781</b>	<b>50,54</b>	<b>1542</b>	<b>2214</b>	<b>1132</b>	<b>77,71</b>

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

Рацион: лицей-интернат

День: 7

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Завтрак</b>														
	Каша «Дружба»	200	5	7	28	206	0,1	1	55	0,2	127,3	139,9	30,9	0,615
	Крупа рисовая	15	1	0	11	50	0,01	0	0	0,1	1,2	22,5	7,5	0,2
	Крупа пшено	11	1	0	7	38	0,05	0	0	0	3	25,6	9,1	0,3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	102	3	3	5	61	0,04	1	22	0	122,4	91,8	14,3	0,1
	Сахар песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное не солёное мдк 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
475	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,2	4,05	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3
	Батон нарезной из муки 1 сорта	15	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
	Масло коровье сладкосливочное не солёное мдк 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Джем (повидло)	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,68
	Чай черный байховый	2	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	12	0	0	12	48	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	<b>Итого за Завтрак</b>	480	12,56	13,55	90,33	524,7	0,284	5,02	71	0,75	162,76	279,8	80,03	5,47
<b>Второй завтрак</b>														
151	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие (Груша)	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
	Груша	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	400	3	1	27	130	0,04	10	4	0,8	38	32	24	5
<b>Обед</b>														
	Суп-лапша домашняя	300	31	31	20	504	0,23	8	851	2	135,3	462,6	48,5	6,1
	Мука пшеничная в/с	28	3	0	19	92	0,07	0	0	0,5	6,7	32,2	12,3	0,6
	Яйцо куриное	200	25	23	1	314	0,14	0	520	1,2	110	384	24	5
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Петрушка зелень свежая	4	0	0	0	2	0	6	38	0,1	9,8	3,8	3,4	0,1
	Лук репчатый	6	0	0	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0
	Бедро куриное	19	3	3	0	45	0,01	0	14	0,1	3	31,4	3,4	0,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	6	0	5	0	45	0	0	39	0,1	0,7	1,1	0	0
	Гарнир перловый со сливочным маслом	200	6	5	40	222	0,07	0	23	0,8	24	195	24	1,1
	Крупа перловая	60	6	1	40	189	0,07	0	0	0,7	22,8	193,8	24	1,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Курица в соусе с томатом	120	25,4	32	4,7	414,2	0,134	5,05	364	0,89	30,4	244,7	34,6	2,61
	Бедро куриное	136	25	25	0	324	0,1	0	98	0,7	21,8	224,4	24,5	2,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	9	0	7	0	67	0	0	59	0,1	1,1	1,7	0	0
	Лук репчатый	9	0	0	1	4	0	1	0	0	2,8	5,2	1,3	0,1
	Томатная паста	9	0,4	0	1,7	9,2	0,014	4,05	27	0,09	1,8	6,1	4,5	0,21
	Мука пшеничная в/с	2	0	0	1	7	0,01	0	0	0	0,5	2,3	0,9	0
	Морковь свежая	9	0	0	1	3	0,01	0	180	0	2,4	5	3,4	0,1
	Салат с яйцом и соевым огурцом	100	4,5	12	6	155,4	0,05	7,78	61,6	0,12	24,3	72,9	15,1	1,05
	Яйцо куриное	20	3	2	0	31	0,01	0	52	0,1	11	38,4	2,4	0,5
	Огурец консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
	Лук репчатый	13	0	0	1	5	0,01	1	0	0	4	7,5	1,8	0,1
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Картофель	27	1	0	4	21	0,03	5	1	0	2,7	15,7	6,2	0,2
	Зеленый горошек консервированный	10	0,3	0	0,7	5,8	0	0,78	7,6	0	2	6,3	1,9	0,13
874	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	26,8	108,9	0,01	1,08	0	0	6,40	3,6	0	0,045
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	<b>Итого за Обед</b>	1020	73,54	83,88	140,35	1609,16	0,59	21,9	1299	3,81	241,1	1067,8	150	13,26
<b>Ужин</b>														
	Капуста тушеная	200	4,4	9	19,5	182,2	0,092	106,6	154	2,58	117,25	87,7	44,5	1,70
	Капуста белокочанная свежая	229	4	0	11	64	0,07	103	7	0,2	109,9	71	36,6	1,4
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	5	0	0	0	2	0	0	100	0	1,4	2,8	1,9	0
	Лук репчатый	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Томатная паста	8	0,4	0	1,5	8,2	0,012	3,6	24	0,08	1,6	5,4	4	0,18

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

Рацион: лицей-интернат

День: 7

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Мука пшеничная в/с	2,5	0	0	1	7	0,01	0	0	0	0,5	2,3	0,9	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Котлеты, биточки, шницели с маслом сливочным	100	29,3	25,5	9,5	375,8	0,154	0	264	1,15	84,5	610,6	36,35	4,9
	Мясо говядины	78	15	12	0	170	0,05	0	0	0,3	7	146,6	17,2	2,1
	Хлеб пшеничный	18	1,3	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	128	4,95	0,3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	16	0	1	1	10	0,01	0	4	0	19,2	144	2,2	0
	Яйцо куриное	100	13	12	1	157	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
45	Винегрет с репчатым луком	100	29,3	25,5	9,5	375,8	0,154	0	264	1,15	84,5	610,6	36,35	4,9
	Картофель свежий	25	2	0	16	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Свекла свежая	20	0	0	2	8	0	2	0	0	7,4	8,6	4,4	0,3
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Огурец консервированный	24	0,2	0	0,4	3,1	0,005	1,2	1,2	0,024	5,5	5,8	3,36	0,14
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
153	Чай с лимоном	200	0	0	1,5	63,4	0	3,1	0,5	0	8,2	9,7	5,2	1
	Чай черный байховый	1	0	0	0	1,5	0	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Лимон свежий	7	0	0	0	2,0	0	3	0	0	2,8	1,5	0,8	0
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>700</b>	<b>41,54</b>	<b>40,38</b>	<b>93,75</b>	<b>970,16</b>	<b>0,491</b>	<b>133,9</b>	<b>722,7</b>	<b>6,15</b>	<b>262,6</b>	<b>886,5</b>	<b>152,4</b>	<b>11,5</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0
	Снежок 2,5% жирность	200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0
	Бантик с корицей	60	36,2	35	46,4	566,7	0,271	0,15	688,6	2,20	197,7	531,5	49,2	7,49
	Мука пшеничная в/с	36	4	1	24	4	0,09	0	0	0,6	8,6	41,4	15,8	0,8
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4	0	3	0	30	0	0	26	0	0,5	0,8	0	0
	Яйцо куриное	250	32	29	2	393	0,18	0	650	1,5	137,5	480	30	6,3
	Сметана	11,3	0	2	0	18	0	0	12	0	9,7	6,7	1	0
	Сода пищевая	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	19,3	0	0	19,3	77,8	0	0	0	0	0,59	0	0	0,059
	Корица молотая (порошок)	4	0,2	0	1,1	9,9	0,001	0,15	0,6	0,093	40,8	2,6	2,4	0,33
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>260</b>	<b>41,8</b>	<b>40</b>	<b>66,4</b>	<b>714,4</b>	<b>0,271</b>	<b>0,15</b>	<b>688,6</b>	<b>2,20</b>	<b>197,69</b>	<b>531,5</b>	<b>49,2</b>	<b>7,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2900</b>	<b>172,4</b>	<b>178,8</b>	<b>411,8</b>	<b>3948,42</b>	<b>1,68</b>	<b>170,9</b>	<b>2785,3</b>	<b>13,71</b>	<b>902,5</b>	<b>2797,6</b>	<b>455,6</b>	<b>42,72</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)

Рацион: лицей-интернат

День: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
165	Каша рисовая молочная жидкая	205	7	10	35	264	0,09	2	72	0,2	216,75	206,2	39,9	0,51
	Крупа рисовая	30,8	2	0	22	100	0,02	0	0	0,1	2,4	45	15	0,3
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	178	5	6	8	107	0,07	2	39	0	213,6	160,2	24,9	0,2
41	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	71	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Яйцо варенное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Яйцо куриное варенное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	1,8	63,9	0,004	3,1	0,6	0,014	8,2	9,9	5,24	0,90
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Лимон свежий	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	3	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	0,04
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Батон нарезной	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,02</b>	<b>18,23</b>	<b>79,78</b>	<b>666,56</b>	<b>0,23</b>	<b>5,1</b>	<b>176,6</b>	<b>0,15</b>	<b>270,3</b>	<b>384,9</b>	<b>77,79</b>	<b>4,79</b>
<b>Второй завтрак</b>														
151	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие (Банан)	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	20	56	84	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>228</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>20</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
	Рассольник «Ленинградский»	300	4,1	11	6,3	140,3	0,034	4,9	253,9	2,32	22,94	71,7	18,32	0,91
	Мясо говядина	19	4	3	0	41	0,01	0	0	0,1	1,7	35,7	4,2	0,5
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Огурец консервированный	18	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108
	Картофель	9	0	0	1	7	0,01	2	0	0	0,9	5,2	2,1	0,1
	Морковь	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	6	0	1	0	2	0	1	0	0	1,9	3,5	0,8	0
	Крупа рисовая	6	0	0	4	20	0	0	0	0	0,5	9	3	0,1
	Сметана	12	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
	Пюре картофельное	200	4	6	29	187	0,22	34	45	0,3	53,7	127,2	43,5	1,5
	Картофель свежий	171	3	1	28	132	0,21	34	5	0,2	17,1	99,2	39,3	1,5
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	36	27	4,2	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	7	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Рыба «Лакомка»	150	36	30	4	432	0,36	4	144	5,9	85,2	381,6	55,9	1,1
	Горбуша свежая мороженная	170	35	11	0	238	0,34	2	51	2,6	34	340	51	1
	Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0
	Масло растительное	7	0	7	0	63	0	0	0	3,1	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	12	0	10	0	90	0	0	78	0,1	1,4	2,3	0	0
	Сметана	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	4	1	1	0	14	0	0	10	0	40	24	2,2	0
	Салат Курица, соленый огурец, яйцо и сыр	120	13,3	21	2,7	282,2	0,02	11	114	4,64	191,7	218,6	30,8	0,94
	Грудка куриная	40	7	7	0	95	0,03	0	29	0,2	6,4	66	7,2	0,6
	Яйцо куриное	20	2	0	0	31	0,01	0	52	0,1	11	38,4	2,4	0,5
	Огурец консервированный	40	0,3	0	0,7	5,2	0	2	2	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Сыр мдж 45% «Голландский»	15	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1
	Укроп зелень	8	0	0	1	3	0	8	60	0,1	17,8	7,4	5,6	0,1
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
153	Компот из плодов свежих витаминизированный (Груша)	200	1	1	36	153,9	0,04	10	4	0,8	38,45	32	24	4,64
	Груша	200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Лимонная кислота	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20



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

Рацион: лицей-интернат

День: 1

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>64,04</b>	<b>69,88</b>	<b>120,85</b>	<b>1400,6</b>	<b>0,77</b>	<b>63,9</b>	<b>560,9</b>	<b>13,46</b>	<b>412,9</b>	<b>920,1</b>	<b>200,32</b>	<b>11,45</b>
<b>Ужин</b>													
Рагу из птицы	240	24,3	29	30,1	473,1	0,29	32,7	840	4,36	48,6	294,2	70	3,64
Бедро куриное	108	20	20	0	257	0,08	0	78	0,5	17,3	178,2	19,4	1,7
Картофель свежий	130	3	1	21	100	0,16	26	4	0,1	13	75,4	29,9	1,2
Лук репчатый	20	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
Морковь свежая	37	0	0	3	13	0,02	2	740	0,1	10	20,4	14,1	0,3
Лавровый лист	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Мука пшеничная в/с	5	1	0	3	17	0,01	0	0	0,1	0,9	4,3	0,8	0,1
Томатная паста	6	0,3	0	1,1	6,1	0,009	2,7	18	0,06	1,2	4,1	3	0,138
Масло растительное	8	0	8	0	72	0	0	0	3,5	0	0,2	0	0
Салат «Мясной»	100	11,2	11	5,3	168,6	0,08	7	54	1,60	22,1	134	20,7	2,02
Картофель	30	1	0	5	23	0,04	6	1	0	3	17,4	6,9	0,3
Масло растительное	3	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
Мясо говядина	39	7	6	0	85	0,02	0	0	1,3	0	0,1	0	0
Огурец консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	0,004	1	1	0,02	3,5	73,3	8,6	1,1
Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0,1	30,6	124,5	0	0	0	0	3,16	5,4	0	0,036
Повидло (джем)	32	0,1	0,1	13,1	54,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар-песок	12	0	0	12	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
Крахмал картофельный	7	0	0	5,5	21,9	0	0	0	0	2,8	5,4	0	0
Лимонная кислота	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966 Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966 Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>40,19</b>	<b>38,98</b>	<b>10,8</b>	<b>971,26</b>	<b>0,46</b>	<b>39,7</b>	<b>894</b>	<b>5,98</b>	<b>97,26</b>	<b>524,8</b>	<b>118,2</b>	<b>8,05</b>
<b>Дополнительный ужин</b>													
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
Йогурт питьевой	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
Кольцо сдобное с сахарной пудрой	60	19	22	31	412,9	0,15	0	392	1,4	87,98	280,5	22,9	3,72
Мука пшеничная в/с	30	3	0	21	100	0,05	0	0	0,5	5,4	25,8	4,8	0,4
Сахар-песок	6	0	0	6	23,9	0	0	0	0	0,18	0	0	0,018
Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
Яйцо куриное	125	16	14	1	196	0,09	0	325	0,8	68,8	240	15	3,1
Молоко коровье пастеризованное	7	0	0	0	4	0	0	2	0	8,4	6,3	1	0
Изюм	5	0	0	3	14	0,01	0	0	0	4	6,5	2,1	0,2
Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло растительное	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>260</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>48</b>	<b>586,9</b>	<b>0,21</b>	<b>1</b>	<b>436</b>	<b>1,4</b>	<b>325,98</b>	<b>462,5</b>	<b>50,9</b>	<b>3,92</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2925</b>	<b>141,2</b>	<b>148,1</b>	<b>404,4</b>	<b>3664,8</b>	<b>1,65</b>	<b>129,7</b>	<b>1795</b>	<b>21,25</b>	<b>1060</b>	<b>211,79</b>	<b>516,8</b>	<b>26,41</b>

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

Рацион: лицей-интернат

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
	Каша «Боярская»	200	40	40	42	685,9	0,39	2	724	1,7	296,8	682,2	79,4	7,52
	Крупа пшено	38	4	1	25	130	0,16	0	1	0,1	10,3	88,5	31,5	1
	Молоко коровье пастеризованное	122	4	4	6	73	0,05	2	27	0	146,4	109,8	17,1	0,1
	Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Изюм	2,7	0	0	1	6	0	0	0	0	1,6	2,6	0,8	0,1
	Яйцо куриное	10	32	29	2	393	0,18	0	650	1,5	137,5	480	30	6,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	7	0	6	0	52	0	0	46	0,1	0,8	1,3	0	0
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,6	9,2	9,8	150,6	0,042	0	71	0,54	205,6	138,5	11,6	0,40
	Батон нарезной из муки 1 сорта	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,032	0	0	0,34	4,4	17	0,6	0,40
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5	0	70	0,01	0	48	0,1	200	120	11	0
951	Кофейный напиток на молоке	200	6	7	25	194	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
	Кофейный напиток	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	220	6	7	10	132	0,09	3	48	0	264	198	30,8	0,2
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>54,56</b>	<b>56,6</b>	<b>94,53</b>	<b>1106,5</b>	<b>0,52</b>	<b>5</b>	<b>843</b>	<b>2,24</b>	<b>773,6</b>	<b>1055,5</b>	<b>129,8</b>	<b>9,28</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Апельсин)	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
	Суп «Харчо»	300	9,3	8	24,3	204,1	0,44	23,15	264	1,57	20,6	139,1	41,1	2,06
	Мясо говядины	30	6	5	0	65	0,02	0	0	0,1	2,7	56,4	6,6	0,8
	Картофель свежий	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8
	Крупа рисовая	8	1	0	6	27	0,01	0	0	0	0,6	12	4	0,1
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло растительное	3	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
	Томатная паста	7	0,3	0	1,3	7,1	0,011	3,15	21	0,07	1,4	4,8	3,5	0,161
	Курица запеченная с овощами	128	22	27	2	342	0,1	2	486	2,9	27,7	214,9	30,6	2,1
	Бедро куриное	120	22	22	0	286	0,08	0	86	0,6	19,2	198	21,6	1,9
	Лук репчатый	10	0	0	1	4	0,01	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Морковь свежая	20	0	0	1	7	0,01	1	400	0,1	5,4	11	7,6	0,1
	Специи	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	7	51	260	0,39	0	25	0,8	19,2	269,7	180	6
	Крупа гречневая	90	11	3	51	227	0,39	0	2	0,7	18	268,2	180	6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Салат из свеклы с грецким орехом и черносливом	100	3	8	14	142	0,05	8	9	0,6	47,3	76,7	40,2	1,7
	Свекла	60	1	0	5	25	0,01	6	1	0,1	22,2	25,8	13,2	0,8
	Чернослив	12	0	0	7	31	0	0	1	0,2	9,6	10	12,2	0,4
	Грецкий орех	11	2	7	1	72	0,04	1	1	0,3	9,8	36,5	13,2	0,2
	Сметана	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
	Яблоко	12	0	0	1	6	0	1	1	0	1,9	1,3	1,1	0,3
	Соус томатный	50	0,2	2	12	72	0,028	4,25	95	0,95	7,54	16,9	6,6	0,25
	Масло растительное	2	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0
	Томатная паста	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1,0	3,4	2,5	0,12
	Морковь свежая	4	0	0	0	1	0	0	80	0	1,1	2,2	1,5	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0	0	29	117,8	0	0	0	0,3	12,6	12,5	15,3	0,56
	Чернослив	15	0	0	9	38	0	0	2	0,3	12	12,5	15,3	0,5
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)  
 Рацион: лицей-интернат  
 День: 2

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

<b>Итого за Обед</b>		1078	51,14	52,88	175,15	1342,56	1,10	37,4	879	7,12	155,94	818,8	341,6	15,03
<b>Ужин</b>														
	Плов из отварной говядины	280	24	22	33	430	0,12	3	323	0,9	23,6	293,9	53,7	3,7
	Мясо говядины	113	21	18	0	246	0,07	0	0	0,5	10,2	212,4	24,9	3,1
	Морковь свежая	15	0	0	1	5	0,01	1	300	0,1	4,1	8,3	5,7	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Крупа рисовая	42	3	0	31	140	0,03	0	0	0,2	3,4	63	21	0,4
	Салат зеленый горошек с луком	100	5	5	9	102	0,33	25	64	2,4	28,1	122,4	37,6	0,8
	Зеленый горошек консервированный	95	5	0	8	52	0,32	24	64	0,2	24,7	115,9	36,1	0,7
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	11	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,4	6,4	1,5	0,1
153	Компот из плодов свежих витаминизированный (Яблоко)	200	0	0	0	46,9	0,01	4	2	0,1	6,61	4,4	3,6	0,92
	Яблоко	40	0	0	4	19	0,01	4	2	0,1	6,4	4,4	3,6	0,9
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,021
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>30,64</b>	<b>22,8</b>	<b>79,85</b>	<b>705,6</b>	<b>0,29</b>	<b>32</b>	<b>458</b>	<b>1,7</b>	<b>65,2</b>	<b>413,3</b>	<b>105,1</b>	<b>7,88</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
139	Кисломолочный напиток (Бифидок)	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
	Варенец 2,5% жирность	200	6	5	8	113	0,06	2	44	0	236	192	32	0,2
	Ватрушка с творогом	60	26	25	32	475,9	0,19	0	491	1,7	161,9	447,6	34,6	5,03
	Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	1,3	0	1	0	7	0	0	7	0	0,1	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	31	3	0	22	104	0,05	0	0	0,5	5,6	26,7	5	0,4
	Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Творог мдж 9%	35,3	6	3	1	59	0,01	0	19	0,1	57,4	77	8,1	0,1
	Яйцо куриное	179	23	21	1	281	0,13	0	465	1,1	98,5	343,7	21,5	4,5
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>260</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>588,9</b>	<b>0,25</b>	<b>2</b>	<b>535</b>	<b>1,7</b>	<b>397,9</b>	<b>639,6</b>	<b>66,6</b>	<b>5,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2903</b>	<b>172,36</b>	<b>162,3</b>	<b>411,5</b>	<b>3865,5</b>	<b>2,16</b>	<b>196,4</b>	<b>2731</b>	<b>13,16</b>	<b>1460</b>	<b>2973,2</b>	<b>669,1</b>	<b>37,9</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)

Рацион: лицей-интернат

День: 3

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Азу из мяса птицы	300	17,7	26,1	33,6	436,5	0,29	40,3	98,9	5,24	42,04	250,9	62,7	3,29
Бедро куриное	79	14	15	0	188	0,06	0	57	0,4	12,6	130,4	14,2	1,3
Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
Томатная паста	12	0,6	0,1	2,3	12,2	0,018	5,4	36	0,12	2,4	8,2	6	0,28
Лук репчатый	20	0	0	2	8	0,01	2	0	0	6,2	11,6	2,8	0,2
Мука пшеничная в/с	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6	0
Огурец консервированный	20	0,1	0	0,3	2,3	0,004	0,9	0,9	0,018	4,14	4,3	2,52	0,108
Картофель свежий	160	3	1	26	123	0,19	32	5	0,2	16	92,8	36,8	1,4
Чеснок	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Салат с курицей, зеленым горошком и соевым огурцом	100	8,1	9,1	2,5	133	0,05	9,3	101,8	0,32	35,6	99,6	20	1,22
Грудка куриная	40	7	7	0	95	0,03	0	29	0,2	6,4	66	7,2	0,6
Огурец консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
Горошек консервированный	30	0,9	0,1	2,2	17,4	0,02	2,34	22,8	0	6	18,9	5,7	0,4
Петрушка свежая	4	0	0	0	2	0	6	38	0,1	9,8	3,8	3,4	0,1
Сметана	10	0	2	0	16	0	0	11	0	8,8	6,1	0,9	0
Напиток лимонный	200	0	0	26	106,8	0,01	8	0	0	8,75	4,4	2,4	0,19
Сахар-песок	25	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075
Лимон свежий	20	0	0	1	7	0,01	8	0	0	8	4,4	2,4	0,12
966 Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966 Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>	<b>700</b>	<b>31,39</b>	<b>36,08</b>	<b>105</b>	<b>881,36</b>	<b>0,45</b>	<b>57,64</b>	<b>199,7</b>	<b>11,56</b>	<b>109,8</b>	<b>446,2</b>	<b>112,7</b>	<b>7,06</b>
<b>Дополнительный ужин</b>													
Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
Кефир 3,2% жирность	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
Растегай с рыбой	150	16	6	27,5	234	0,14	1	23	2,1	56,4	248,5	55,9	1,3
Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Крупа рисовая	5	0	0	4	17	0	0	0	0	0,4	7,5	2,5	0,1
Лук репчатый	7,5	0	0	1	3	0	1	0	0	2,2	4,1	1	0,1
Масло растительное	3,5	0	3	0	27	0	0	0	1,3	0	0,1	0	0
Масло коровье сладкосливочное не соленое мдк 72,5%	2,5	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
Минтай свежий	84	16	1	0	60	0,09	0	8	0,3	33,6	201,6	46,2	0,7
Молоко коровье пастеризованное	10	0	0	0	6	0	0	2	0	14,6	9	1,4	0
Мука пшеничная в/с	30	3	0	21	100	0,05	0	0	0,5	5,4	25,8	4,8	0,4
Сахар-песок	1,5	0	0	1,5	6	0	0	0	0	0,05	0	0	0,005
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>350</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>35,5</b>	<b>352</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>	<b>67</b>	<b>2,1</b>	<b>296,45</b>	<b>438,5</b>	<b>83,9</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>185,3</b>	<b>171,3</b>	<b>411,3</b>	<b>4051,12</b>	<b>2,08</b>	<b>157,5</b>	<b>2855</b>	<b>21,64</b>	<b>1751</b>	<b>3273</b>	<b>599</b>	<b>38,9</b>



**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)**  
**Рацион: лицей-интернат**      **День: 4**

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Сезон: Зима-Весна

	Крупа горох колотый	84	19	1	40	251	0,76	0	2	0,4	74,8	189,8	73,9	5,9	
	Масло коровье сладкосливовое несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0	
	<b>Огурец консервированный</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>7,8</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,06</b>	<b>13,8</b>	<b>14,4</b>	<b>8,4</b>	<b>0,36</b>	
	Огурец консервированный	60	0,6	0,1	1	7,8	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>117,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>12,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,56</b>	
	Чернослив	15	0	0	9	38	0	0	2	0,3	12	12,5	15,3	0,5	
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06	
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>665</b>	<b>102,2</b>	<b>92,9</b>	<b>101,7</b>	<b>1761,2</b>	<b>1,32</b>	<b>5</b>	<b>1159</b>	<b>8,73</b>	<b>371,1</b>	<b>1339,7</b>	<b>413,4</b>	<b>21,68</b>	
	<b>Дополнительный ужин</b>														
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2	
	Ряженка 2,5% жирность	200	6	5	8	108	0,04	1	44	0	248	184	28	0,2	
	<b>Пирог с картофелем и говяжьей тушеной</b>	<b>150</b>	<b>14,2</b>	<b>11,3</b>	<b>37,1</b>	<b>309,9</b>	<b>0,18</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>1,71</b>	<b>24,2</b>	<b>179,1</b>	<b>36,86</b>	<b>2,61</b>	
	Дрожжи	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Картофель свежий	90	2	0	15	69	0,11	18	3	0,1	9	52,2	20,7	0,8	
	Лук репчатый	7,5	0	0	1	3	0	1	0	0	2,2	4,1	1	0,1	
	Масло растительное	2,5	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0	
	Мука пшеничная в/с	30	3	0	21	100	0,05	0	0	0,5	5,4	25,8	4,8	0,4	
	Сахар-песок	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Говядина тушеная	54,5	9,2	9,3	0,1	119,9	0,011	0	0	0,21	7,63	97	10,36	1,31	
	<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>350</b>	<b>20,3</b>	<b>16,3</b>	<b>45,1</b>	<b>417,9</b>	<b>0,58</b>	<b>20</b>	<b>47</b>	<b>1,71</b>	<b>272,2</b>	<b>363,1</b>	<b>64,86</b>	<b>2,81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2795</b>	<b>220,3</b>	<b>194,08</b>	<b>383,7</b>	<b>4304,3</b>	<b>2,71</b>	<b>72,1</b>	<b>2323</b>	<b>18,71</b>	<b>12,04</b>	<b>2997</b>	<b>708,7</b>	<b>46,21</b>	





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

Рацион: лицей-интернат

День: 5

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Котлета Полтавская	100	17	16	0	210	0,05	0	13	0,4	10	168,7	19,9	2,4
Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
Мясо говядина	89	17	14	0	194	0,05	0	0	0,4	8	167,3	19,6	2,4
Чеснок свежий	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1,8	1	0,3	0
Макаронные изделия отварные	200	8	9	46	298	0,17	0	65	1,3	18	79,6	302	1,7
Изделия макаронные группы А	67	8	1	46	223	0,17	0	0	1,2	16,8	77,7	302	1,7
Масло растительное	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
Соус томатный	50	0,2	2	11	66	0,018	2,25	95	0,95	3,14	8,8	4,6	0,134
Морковь свежая	4	0	0	0	1	0	0	80	0	1,1	2,2	1,5	0
Масло растительное	2	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0
Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0
Томатная паста	5	0,2	0	1	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,11
Лук репчатый	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,6	0,1	0
Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
Свекла отварная (порционно)	100	2	0	9	42	0,02	10	2	0,1	37	43	22	1,4
Свекла	120	2	0	9	42	0,02	10	2	0,1	37	43	22	1,4
Лук зеленый	6	0	0	0	1	0	2	20	0,1	6	1,6	1,1	0,1
Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
153 Кисель из смеси сухофруктов	200	1	0	38,8	157	0,01	1,08	0	0	10,15	6,9	0	0,06
Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0,01	1,08	0	0	5,95	0	0	0
Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
Лимонная кислота	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Крахмал картофельный	9	0	0	7	28,2	0	0	0	0	3,6	6,9	0	0
966 Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966 Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>	<b>750</b>	<b>33,84</b>	<b>30,88</b>	<b>135,6</b>	<b>929,56</b>	<b>0,37</b>	<b>13,3</b>	<b>175</b>	<b>2,75</b>	<b>95,5</b>	<b>392,7</b>	<b>376,3</b>	<b>8,04</b>
<b>Дополнительный ужин</b>													
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
Йогурт питьевой	200	10	6	17	174	0,06	1	44	0	238	182	28	0,2
Пицца с овощами	60	22,9	18,1	45	423,6	0,2	14,54	329,6	1,41	288,13	339,9	42,1	3,44
Дрожжи	2	0,8	0,1	0,8	7,4	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
Мука пшеничная в/с	47	5	1	33	157	0,08	0	0	0,7	57,3	40,4	7,5	0,6
Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
Яйцо куриное	87,5	11	10	1	137	0,06	0	226	0,5	47,9	167	10,4	2,2
Молоко коровье пастеризованное 3,2%	18	1	1	1	11	0,01	0	4	0	21,6	16,2	2,5	0
Томатная паста	1,2	0,1	0	0,2	1,2	0	0,54	3,6	0,01	0,24	0,8	0,6	0,028
Картофель свежий	31	1	0	5	24	0,04	6	1	0	3,1	18	7,1	0,3
Сыр мдж 45% «Голландский»	15	4	4	0	53	0	0	36	0,1	150	90	8,3	0,1
Помидор свежий	20	0	0	1	5	0,01	5	27	0,1	2,8	5,2	4	0,2
Петрушка зелень свежая	2	0	0	0	1	0	3	19	0	4,9	1,9	1,7	0
Масло растительное	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>260</b>	<b>32,9</b>	<b>24,1</b>	<b>62</b>	<b>597,6</b>	<b>0,26</b>	<b>15,54</b>	<b>373,6</b>	<b>1,41</b>	<b>526,13</b>	<b>521,9</b>	<b>70,1</b>	<b>3,64</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2960</b>	<b>149</b>	<b>142,1</b>	<b>467,2</b>	<b>3624,7</b>	<b>1,57</b>	<b>125,4</b>	<b>2436</b>	<b>12,72</b>	<b>1332</b>	<b>2282</b>	<b>810,4</b>	<b>31,65</b>

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

Рацион: лицей-интернат

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
	Каша пшеничная с изюмом	200	9	5	57	340	0,26	1	50	0,4	168,1	232,4	61,2	2,11
	Крупа пшено	40	5	1	27	137	0,17	0	1	0,1	10,8	93,2	33,2	1,1
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	110	3	4	5	66	0,04	1	24	0	132	99	15,4	0,1
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Изюм	30	1	0	20	84	0,05	0	2	0,2	24	38,7	12,6	0,9
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
	Сдоба заказная	70	6	7	39	237	0,08	0	13	2,8	21,7	62,3	9,1	0,9
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
	Йогурт порционный	125	6	4	4	85	0,05	1	28	0	152,5	120	18,8	0,1
	Кофейный напиток на молоке	200	6,2	6	25,1	184,9	0,08	3	44	0	240,45	180	28	0,245
	Кофейный напиток	2	0,2	0	1,1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	200	6	6	9	120	0,08	3	44	0	240	180	28	0,2
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>29,1</b>	<b>22,4</b>	<b>142,8</b>	<b>922,9</b>	<b>0,47</b>	<b>5</b>	<b>135</b>	<b>3,2</b>	<b>589,9</b>	<b>631,5</b>	<b>125,1</b>	<b>4,51</b>
<b>Второй завтрак</b>														
151	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукты свежие (Апельсин)	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	16	0,4	68	46	26	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
	Щи из свежей капусты и тушеным консервированным мясом	300	4	10	12	158,4	0,082	11	28,2	2,74	55,98	84,5	28,28	1,18
	Сметана	13	0	2	0	21	0	0	14	0	11,4	7,9	1,2	0
	Говядина тушеная	12	2	2	0	26,4	0,002	0	0	0,048	1,68	21,4	2,28	0,28
	Капуста белокачанная свежая	60	1	0	3	17	0,02	2	27	0,1	28,8	18,6	9,6	0,4
	Картофель свежий	36	1	0	6	28	0,04	7	1	0	3,6	20,9	8,3	0,3
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло растительное	6	0	6	0	54	0	0	0	2,6	0	0,1	0	0
	Чеснок	2	0	0	1	3	0	0	0	0	3,6	2	0,6	0
	Печень по-строгановски	220	15	16	7	237	0,27	28	7181	6,1	10,9	273	17,4	5,9
	Печень говяжья	85	15	3	5	108	0,26	28	7112	0,8	7,7	266	15,3	5,9
	Масло растительное	12	0	12	0	108	0	0	0	5,3	0	0,2	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0	0,5	2,6	0,5	0
	Морковь свежая	3,5	0	0	0	1	0	0	60	0	0,8	1,7	1,1	0
	Лук репчатый	3,5	0	0	0	1	0	0	0	0	0,9	1,7	0,4	0
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	1	0	1	0	7	0	0	7	0	0,1	0,2	0	0
	Сметана	1	0	0	0	2	0	0	1	0	0,9	0,6	0,1	0
167	Рис припущенный с овощами	200	4	9	45	284	0,07	32	389	0,5	19,7	100,8	39,1	1
	Крупа рисовая	56	4	1	41	186	0,04	0	0	0,2	4,5	84	28	0,6
	Кукуруза консервированная	14	0	0	2	11	0	0	0	0	0	0	0	0
	Перец болгарский (сладкий)	14	0	0	1	4	0,01	28	35	0,1	1,1	1	2,2	0,1
	Морковь свежая	14	0	0	1	5	0,01	1	280	0,1	3,8	7,7	5,3	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Фасоль стручковая	14	0	0	0	3	0,01	3	9	0	9,1	6,2	3,6	0,2
	Салат зеленый горошек с луком	100	5	5	9	102	0,33	25	64	2,4	28,1	122,4	37,6	0,8
	Зеленый горошек консервированный	95	5	0	8	52	0,32	24	64	0,2	24,7	115,9	36,1	0,7
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	11	0	0	1	5	0,01	1	0	0	03,4	6,4	1,5	0,1
	Компот из апельсин и яблок свежих	200	0	0	26	110,8	0,03	27	5	0,2	18,4	12,5	7,9	0,806
	Апельсин свежий	40	0	0	3	17	0,02	24	3	0,1	13,6	9,2	5,2	0,1
	Яблоко свежее	30	0	0	3	14	0,01	3	2	0,1	4,8	3,3	2,7	0,7
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,006
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>1120</b>	<b>33,64</b>	<b>40,88</b>	<b>141,8</b>	<b>1096,86</b>	<b>0,88</b>	<b>123</b>	<b>7667</b>	<b>11,94</b>	<b>240,6</b>	<b>682,2</b>	<b>158,0</b>	<b>12,0</b>
<b>Ужин</b>														
	Капуста тушеная	200	4,4	8	20,5	176,7	0,08	107,6	196,5	0,33	117,25	87,95	44	1,69

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

Рацион: лицей-интернат

День: 6

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Капуста свежая белокочанная	229	4	0	11	64	0,07	103	7	0,2	109,9	71	36,6	1,4
Масло растительное	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
Морковь свежая	5	0	0	0	2	0	0	100	0	1,4	2,8	1,9	0
Лук репчатый	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
Паста томатная	8	0,4	0	1,5	8,2	0,01	3,6	24	0,08	1,6	5,4	4	0,18
Мука пшеничная в/с	2,5	0	0	2	8	0	0	0	0	0,5	2,2	0,4	0
Сахар песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37,5	0	0	32,5	0,05	0,6	0,95	0	0
Котлета рубленая из птицы запеченная с соусом молочным	100	20	27,1	10,3	360,6	0,111	1	134	0,77	89,39	225,1	29,9	1,86
Бедро куриное	96	17	18	0	228	0,07	0	69	0,5	15,4	158,4	17,3	1,5
Хлеб пшеничный	13	1	0,1	6,3	30,6	0,021	0	0	0,17	2,99	11,3	4,29	0,26
Молоко коровье пастеризованное 3,2%	58	2	2	3	35	0,02	1	13	0	69,6	52,2	8,1	0,1
Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	8,3	0	7	0	60	0	0	52	0,1	1	1,5	0	0
Мука пшеничная в/с	2	0	0	1	7	0	0	0	0	0,4	1,7	0,3	0
Салат «Сырный»	100	14	18	0	225	0,04	1	220	0,4	374,2	290,7	24,8	1,2
Яйцо куриное	40	5	5	0	63	0,03	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
Лук репчатый	5	0	0	0	2	0	1	0	0	1,6	2,9	0,7	0
Сыр мдж 45% «Голландский»	35	9	9	0	123	0,01	0	83	0,1	0,6	1	0	0
Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0	0	30	121,8	0,02	0	1	0,1	12,6	19,4	6,3	0,56
Изюм	15	0	0	10	42	0,02	0	1	0,1	12	19,4	6,3	0,5
Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
966 Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966 Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>	<b>700</b>	<b>44,0</b>	<b>53,98</b>	<b>103,6</b>	<b>1088,76</b>	<b>0,35</b>	<b>109,6</b>	<b>551,5</b>	<b>1,6</b>	<b>614,7</b>	<b>712,1</b>	<b>132,8</b>	<b>7,67</b>
<b>Дополнительный ужин</b>													
Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
Кефир 3,2% жирность	200	6	6	8	118	0,06	1	44	0	240	190	28	0,2
Пирожок с картофелем	60	7,2	6	41,2	236,2	0,13	8	19	1,6	38,39	80	18,8	0,80
Мука пшеничная	44	5	1	31	147	0,07	0	0	0,7	7,9	37,8	7	0,5
Молоко коровье пастеризованное 3,2%	22	1	1	1	13	0,01	0	5	0	26,4	19,8	3,1	0
Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
Масло растительное	2	0	2	0	18	0	0	0	0,9	0	0	0	0
Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2	0	2	0	15	0	0	13	0	0,2	0,4	0	0
Дрожжи	0,6	0,2	0	0,2	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0
Картофель свежий	38	1	0	6	29	0,05	8	1	0	3,8	22	8,7	0,3
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>	<b>260</b>	<b>13,2</b>	<b>12</b>	<b>49,2</b>	<b>354,2</b>	<b>0,19</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>1,6</b>	<b>278,39</b>	<b>270</b>	<b>46,8</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3115</b>	<b>123,9</b>	<b>129,2</b>	<b>459,4</b>	<b>3584,7</b>	<b>1,89</b>	<b>366,6</b>	<b>8432</b>	<b>18,7</b>	<b>1791</b>	<b>2341</b>	<b>488,7</b>	<b>25,78</b>

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

Рацион: лицей-интернат

День: 7

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
<b>Итого за среднесуточная норма соли на 1 ребенка</b>		<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак</b>														
	Суп молочный с крупой рисовой	300	7	9	26	220	0,09	3	66	0,1	253,9	216,6	38,4	0,41
	Крупа рисовая	18	1	0	13	60	0,01	0	0	0,1	1,4	27	9	0,2
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	210	6	7	10	126	0,08	3	46	0	252	189	29,4	0,2
	Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
475	Бутерброд с маслом и повидлом (джемом)	40	1,2	4,5	8,5	76,8	0,024	0	23	0,35	4,5	14,3	4,95	0,3
	Батон нарезной из муки 1 сорта	15	1,2	0,5	7,5	38,8	0,024	0	0	0,25	3,3	12,8	4,95	0,3
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	33	0	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Джем (повидло)	20	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	0	0,02	1	0	10,26	16,5	8,38	1,67
	Чай черный байховый	2	0,4	0,1	0,1	3	0	0,02	1	0	9,9	16,5	8,38	1,64
	Сахар-песок	12	0	0	12	48	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>10,56</b>	<b>14</b>	<b>64,3</b>	<b>423,8</b>	<b>0,11</b>	<b>3,02</b>	<b>90</b>	<b>0,45</b>	<b>275,9</b>	<b>284,2</b>	<b>59,7</b>	<b>3,54</b>
<b>Второй завтрак</b>														
151	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
847	Фрукт свежий (Яблоко)	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Яблоки	200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>400</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	<b>130</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>														
	Суп «Крестьянский» с перловой крупой	300	6	8	18	169	0,09	0,09	27	242	2,4	35,8	119	29,6
1,4	Мясо говядина	18,5	3	3	0	39	0,01	0	0	0,1	1,6	33,8	4	0,5
	Картофель свежий	35	1	0	6	27	0,04	7	1	0	3,5	20,3	8,1	0,3
	Капуста белокочанная свежая	40	1	0	2	11	0,01	18	1	0	19,2	12,4	6,4	0,2
	Крупа перловая	12	1	0	8	38	0,01	0	0	0,1	4,6	38,8	4,8	0,2
	Морковь свежая	12	0	0	1	4	0,01	1	240	0	3,2	6,6	4,6	0,1
	Лук репчатый	12	0	0	1	5	0,01	1	0	0	3,7	7	1,7	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Гуляш из говядины	100	19,4	16,0	4,2	289,4	0,091	5,38	22,5	2,775	16,1	209,2	29,5	3,17
	Мясо говядины	102	19	16	0	222	0,06	0	0	0,4	9,2	191,8	22,4	2,8
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Лук репчатый	15	0	0	1	6	0,01	2	0	0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Мука пшеничная	3	0	0	2	10	0,01	0	0	0,1	0,7	3,5	1,3	0,1
	Томатная паста	7,5	0,4	0	1,2	6,4	0,011	3,38	22,5	0,075	1,5	5,1	3,75	0,17
	Лавровый лист	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9	6	49	290	0,31	0	35	0,3	20,6	173,4	61,4	2
	Крупа пшено	74	9	2	49	253	0,31	0	2	0,2	20	172,4	61,4	2
	Масло коровье сладкосливочное не соленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Молоко													
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,6	11,1	11,5	162,6	0,085	13,56	43,2	4,6	17,4	67,9	18,5	1,15
	Картофель	54	1	0	9	42	0,06	11	2	0,1	5,4	31,3	12,4	0,5
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,1	1,5	11,6	0,015	1,56	15,2	0,004	4	12,6	3,8	0,25
	Лук репчатый	8	0	0	1	3	0	1	0	0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Яйцо куриное	10	1	1	0	16	0,01	0	26	0,1	5,5	19,2	1,2	0,3
	Масло растительное	10	0	10	0	90	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм, курага)	200	1	0	27	110,9	0,03	0	59	0,7	24,45	27,5	14,7	0,64
	Изюм	10	0	0	7	28	0,02	0	1	0,1	8	12,9	4,2	0,3
	Курага	10	1	0	5	23	0,01	0	58	0,6	16	14,6	10,5	0,3
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>43,64</b>	<b>41,9</b>	<b>152,5</b>	<b>1226,5</b>	<b>0,70</b>	<b>45,9</b>	<b>401,7</b>	<b>10,78</b>	<b>135,3</b>	<b>686</b>	<b>181,5</b>	<b>10,72</b>
<b>Ужин</b>														
	Пюре картофельное	200	4	6	29	187	0,22	34	45	0,3	53,7	127,2	43,5	1,5
	Картофель свежий	171	3	1	28	132	0,21	34	5	0,2	17,1	99,2	39,3	1,5
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	36	27	4,2	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	5	0	4	0	37	0	0	33	0,1	0,6	1	0	0
	Рыба под сырной корочкой	200	31	21	5	330	0,29	2	278	4,3	143,9	351,6	52,4	1,1
	Горбуша свежая мороженая	135	28	9	0	189	0,27	1	41	2	27	270	40,5	0,8

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

Рацион: лицей-интернат

День: 7

Сезон: Зима-Весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	3	0	2	0	22	0	0	20	0	0,4	0,6	0	0
	Мука пшеничная в/с	4	4	0	0	3	13	0,01	0	0	0,1	0,7	3,4	0,6
0	Сметана	12,5	0	2	0	19	0	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	10	3	3	0	35	0	0	24	0	100	60	5,5	0,1
	Морковь свежая	9	0	0	1	3	0,01	0	180	0	2,4	5	3,4	0,1
	Лук репчатый	9	0	0	1	4	0	1	0	0	2,8	5,2	1,3	0,1
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
	Салат из свеклы с грецким орехом и черносливом	100	3	8	14	142	0,05	8	9	0,6	47,9	76,7	40,8	1,7
	Свекла свежая	60	1	0	5	25	0,01	6	1	0,1	22,2	25,8	13,2	0,8
	Чернослив	12	0	0	7	31	0	0	1	0,2	9,6	10	12,2	0,4
	Орех грецкий	11	2	7	1	72	0,04	1	1	0,3	9,8	36,5	13,2	0,2
	Сметана	5	0	1	0	8	0	0	5	0	4,4	3,1	0,5	0
	Яблоко	12	0	0	1	6	0	1	1	0	1,9	1,3	1,7	0,3
	Напиток лимонный	200	0	0	26	106,8	0,01	8	0	0	8,75	4,4	2,4	0,19
	Сахар-песок	25	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075
	Лимон свежий	20	0	0	1	7	0,01	8	0	0	8	4,4	2,4	0,12
966	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Хлеб ржаной	40	1,69	0,4	17,73	76	0	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
966	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб пшеничный	60	3,68	0,48	25,12	128,66	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,20
<b>Итого за Ужин</b>		<b>800</b>	<b>43,64</b>	<b>35,88</b>	<b>116,85</b>	<b>970,46</b>	<b>0,67</b>	<b>52</b>	<b>332</b>	<b>5,2</b>	<b>275,25</b>	<b>648,9</b>	<b>166,9</b>	<b>6,85</b>
<b>Дополнительный ужин</b>														
	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0
	Снежок 2,5% жирность	200	5,6	5	20	148	0	0	0	0	0	0	0	0
	Манник с повидлом	200	40,1	42,1	77,5	845,5	0,29	1,28	805	2,7	210,51	577,1	48,7	7,37
	Крупа манная	50	5	1	35	167	0,07	0	0	0,8	10	42,5	9	0,5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	75	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0
	Мука пшеничная в/с	10	1	0	7	33	0,02	0	0	0,2	1,8	8,6	1,6	0,1
	Повидло	29	0,1	0,1	16,5	62,6	0,002	1,28	58	0	3,36	3,1	1,83	0,43
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Сметана	23	1	3	1	37	0,01	0	25	0,1	20,2	14	2,1	0
	Яйцо куриное	250	32	29	2	393	0,18	0	650	1,5	137,5	480	30	6,3
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	1	1	1	18	0,01	0	7	0	36	27	4,2	0
<b>Итого за Дополнительный ужин</b>		<b>400</b>	<b>45,7</b>	<b>47,1</b>	<b>97,5</b>	<b>993,5</b>	<b>0,29</b>	<b>1,28</b>	<b>805</b>	<b>2,7</b>	<b>210,51</b>	<b>577,1</b>	<b>48,7</b>	<b>7,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3180</b>	<b>146,54</b>	<b>139,8</b>	<b>457,1</b>	<b>3744,2</b>	<b>1,83</b>	<b>122,2</b>	<b>1638</b>	<b>19,53</b>	<b>928,9</b>	<b>2218</b>	<b>474,8</b>	<b>32,88</b>