

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

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

Г. В. Коротких

МЕНЮ

14 ДНЕВНОЕ

**СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА
2020-2021**

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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 1)
 Рацион: лицей-интернат

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: зима-весна
 Возраст: 11-18

№ 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
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
185	Запеканка из творога со стученным молоком (ноябрь-май)	190	35	25	54	593	0	2	142	0	454	500	62	1
	Творог 9%	164	29,5	14,8	4,9	227,2	0,066	0,82	90,2	0,328	268,96	52,48	37,72	0,756
	Крупа манная	12	1,6	0,1	9,0	37,2	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
	Яйцо куриное С1	13,3	1,7	1,5	0,1	20,9	0,009	0	33,8	0,078	7,15	0	1,56	0,325
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	6	0,1	4,4	0,1	39,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари панировочные	6	0,7	0,1	4,6	22,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана мдж 15%	6	0,2	1,2	0,2	12,2	0,002	0,00	6,4	0,018	5,28	0	0,54	0,012
	Молоко стученное с сахаром 8,5% жирности, цельное.	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,024	0,4	18,8	0,08	122,8	0	13,6	0,08
81	Сыр порционный (ноябрь-май)	20	5	5		68					200		9	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5		68	0	0	0	0	200	0	9	0
155	Чай с сахаром (ноябрь-май)	200			15	63			1		10	16	9	2
	Чай черный	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	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Завтрак														
			42	30	87	800	0	2	143		674	558	95	4
Полдник														
151	Сок фруктовый (ноябрь-май)	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
26	Печенье овсяное	40	4	4	13	100	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье овсяное	40	4	4	13	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник														
			6	4	19	136	0	0	0	0	0	0	0	0
Бед														
21	Суп из овощей (01.11-31.12) (ноябрь-май)	250	2	7	12	124			21		41	59	24	1
	Сметана мдж 15%	6	0,2	1,2	0,2	12,2	0,002	0,002	5,4	0,018	5,28	0	0,54	0,012
	Картофель свежий	50	1	0,2	8,2	38,5	0,06	10,0	1,5	0,05	5,0	29	11,5	0,45
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Капуста свежая	20	0,4	0	0,9	5,6	0,006	0	0,6	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Горох консервированный	7,5	0,2	0	0,5	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	4,8	0	4,8	0	43,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Говядина тушеная консервированная	25	0	4,3	0,1	55,0	0,005	0	0	0,1	3,5	4,5	4,75	0,6
116	Птица тушеная (ноябрь-май)	100	20	17	0	234	0	2	0	0	19	1	21	1
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	100	18	8	0	140	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
209	Соус томатный (ноябрь-май)	50	1	2	4	38		3			7	10	5	
	Масло растительное	2	2	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0,3	0	2,1	10	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	5	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	4	0,1	0	0,3	1,4	0,02	0,2	80	0,016	1,08	2,2	1,52	0,028
	Лук репчатый	1,5	0	0	0,1	0,6	0,001	0,15	0	0,003	0,47	0,9	0,21	0,012
	Сахар-песок	0,8	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
94	Макаронные изделия отварные	200	8	6	48	279			32		18	62	11	1
	Макаронны из муки высшего сорта	68	7,5	0,9	47,9	229,8	0,116	0	0	1,02	12,92	59,2	10,88	1,088
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029

1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: лицей- интернат

День: понедельник

Сезон: зима-весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18

	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	7	0,1	5,1	0,1	46,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
149	Напиток лимонный (ноябрь-май)	200				26	107			8			19	4	5		
	Сахар-песок	25	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0	0,075		
	Лимон	20	0,2	0	0,6	6,8	0,008	8	0,4	0,004	8	4,4	2,4	0,12			
58	Салат из кукурузы консервированной	100	2	6	12	116					32	280	97	3			
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006			
	Кукуруза консервированная	93	1,9	0	10,2	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Масло растительное	6	0	6	0	53,9	0	0	0	0	0	0	0	0			
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1			
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1			
Итого за Обед			40	40	152	1138		34	32		235	458	188	8			
Ужин																	
127	Ленивые голубцы (ноябрь-май)	100/30	8	7	13	151		26	32		33	90	23	2			
	Мясо говядина тазобедренная часть	28	5,6	0,6	0	28,3	0,028	0	0	0,16	2,52	58,	7,28	0,588			
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	2	0,	1,5	0	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Капуста свежая	42	0,8	0,1	2,0	11,8	0,013	25,2	1,3	0,042	20,16	13,0	6,72	0,252			
	Крупа рисовая	3	0,2	0	2,2	10	0	0	0	0	0	0	0	0			
	СОУС																
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,4	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Томатная паста	15	0	0	2,4	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Сахар-песок	1,8	0	0	1,8	7,2	0	0	0	0	0,05	0	0	0,005			
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029			
97	Пюре картофельное. (ноябрь-май)	200	4	6	29	185		35	29		58	128	44	2			
	Картофель свежий	171	3,4	0,7	27,9	131	0,205	34,2	5,1	0,171	17,1	99,2	39,33	1,539			
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	0,9	1	1,4	18,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029			
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0			
150	Напиток из шиповника (ноябрь-май)	200				19	82				11		2				
	Шиповник сухой	20	0,7	0,3	9,7	56,8	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,6			
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045			
	Вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001			
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1			
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (ноябрь-май)	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (ноябрь-май)	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1			
Итого за Ужин			19	15	111	658		61	61		201	260	94	6			
Дополнительный ужин																	
139	Снежок (ноябрь-май)	200	6	6	8	113	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Снежок 2,5%	200	6	6	8	113	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 001	Яблоки (ноябрь-май)	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4			
	Яблоки	200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4			
Итого за Дополнительный ужин			7	7	28	207		20			32	22	18	4			
Итого за день			114	96	397	2939		117	236		1168	1303	397	22			

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: лицей- интернат

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: зима-весна
 Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная (ноябрь-май)	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
188	Омлет с колбасой (ноябрь-май)	200	17	22	4	278		1	223		119	208	18	2
	Яйцо куриное С1	80	10,2	9,2	0,6	125,6	0,056	0	208	0,48	44	153,6	9,6	2,0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	59	1,8	1,9	2,8	35,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	2,5	0,	1,8	0	16,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Колбаса вареная « Докторская»	38,8	5,0	8,6	0,6	99,7	0,085	0,0	3,9	0,116	11,25	69,1	8,54	0,66
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
80	Масло порционное (ноябрь-май)	10	0	8	0	71	0	0	45	0	2	3	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	71	0	0	45	0	2	3	0	0
140	Какао с молоком (ноябрь-май)	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
	Какао-порошок	3	0,7	0,5	0,3	8,7	0,003	0	0,1	0,009	3,84	19,7	12,75	0,66
	Сахар-песок	20	0,	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	110	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001
14	Батон (ноябрь-май)	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Завтрак														
Полдник														
27	Булочка "Осенняя" (ноябрь-май)	50	2	8	13	87	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка "Осенняя"	50	2	8	13	87	0	0	0	0	0	0	0	0
151	Сок фруктовый	200	2		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
Итого за Полдник														
Обед														
20	Солянка (ноябрь-май)	250	11	16	18	265		22			32	115	33	2
	Картофель свежий	90	1,8	0,4	14,7	69,3	0,108	18,0	2,7	0,09	9	52,2	20,7	0,81
	Сметана мдж 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
	Мясо говядина тазобедренная часть	22	4,4	0,5	0	22,2	0,022	0	0	0,125	1,98	45,5	5,72	0,462
	Колбаса вареная « Докторская»	34	4,4	7,5	0,5	87,4	0,075	0	3,4	0,102	9,86	60,5	7,48	0,578
	Огурцы консервированные	18	0,1	0	1	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	12	0,2	0	1	4,9	0,006	1,2	0	0,024	3,72	7,0	1,68	0
	Томатная паста	5	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	5	0	5,0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
119	Бигус (ноябрь-май)	275	20	16	74	236		104			126	240	63	4
	Томатная паста	5	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	12	0,2	0	1	4,9	0,006	1,2	0	0,024	3,72	7,0	1,68	0
	Мясо говядина тазобедренная часть	80	16	1,8	0	80,8	0,08	0	0	0,456	7,2	165,6	20,8	1,68
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Мука пшеничная в/с	3	0,3	0	2,1	10,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста свежая	223	4,0	0,4	10,5	62,4	0,067	133,8	6,7	0,223	107,04	69,1	35,68	1,338
	Морковь свежая	12	0,2	0	0,8	4,2	0,007	0,6	240	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084
69	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3	11	11	158		14	25		19	68	19	1
	Картофель свежий	54	1,1	0,2	8,8	41,6	0,065	10,8	1,6	0,054	5,4	31,3	12,42	0,486
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0	1,3	7,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: лицей- интернат

День: вторник

Сезон: зима-весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18

	Лук репчатый	8	0,1	0	0,7	3,3	0,004	0,8	0	0,016	2,48	4,6	1,12	0,64
	Яйцо куриное С1	10	1,3	1,2	0,1	15,7	0,007	0	26	0,06	5,5	19,2	1,2	0,25
146	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	28	116	0	0	0	0	0	0	0	0
	Смесь сухофруктов	20	0,5	0,0	11,8	49,0	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
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
Итого за Обед			42	48	181	1015		140	25		276	465	140	9
Ужин														
112	Рыба под сырной корочкой (ноябрь-май)	200	4	12	5	335		1	14		121	23	11	
	Горбуша с/м	135	27,7	8,8	0	189	0,27	1,22	40,5	2,025	27,0	270	40,5	0,81
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	3	0	2,2	0	19,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	4	0,4	0	2,8	13,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана мдж 15%	12,5	0,3	1,9	1,5	20,3	0,004	0,005	13,4	0,038	11,0	7,6	1,13	0,025
	Сыр мдж 45% «Голландский»	10	2,6	2,5	0	32,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	9	0,1	0	0,7	3,7	0,005	0,9	0	0,018	2,79	5,2	1,26	0,072
	Морковь свежая	9	0,1	0	0,6	3,2	0,005	0,45	180	0,036	2,43	5	3,42	0,063
	Масло растительное	5	0	5	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
8 003	Рис, припущенный с кукурузой	200	5	9	38	290	0	32	0	0	5	102	36	1
	Крупа рисовая	56	3,9	0,6	41,4	186,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кукуруза консервированная	14	0,3	0	1,5	7,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Перец сладкий красный	14	0,2	0	0,7	3,8	0,014	35	46,7	0,094	1,12	2,2	0,98	0,084
	Морковь свежая	14	0,2	0	1	4,9	0,008	0,7	280	0,056	3,78	7,7	5,32	0,098
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
153	Чай с лимоном (ноябрь-май)	200			15	64		3	1		8	10	5	1
	Лимон	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	2,8	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	0,042
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
Итого за Ужин			16	23	108	929		36	15		233	177	77	4
Дополнительный ужин														
141	Кефир (ноябрь-май)	200	6	5	8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир 3,2%	200	6	5	8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Апельсин (ноябрь-май)	200	2	0	16	86	0	120	0	0	68	46	26	1
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	0	0	68	46	26	1
Итого за Дополнительный ужин			8	5	24	192		120			68	46	26	1
Итого за день			97	119	412	2992		301	328		865	1036	292	17

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: лицей- интернат

День: среда

Сезон: зима-весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
5	Каша манная молочная жидкая	200/5	6	8	32	224	0	1	51	0	134	123	20	0
	Крупа манная	31	4,2	0,2	23,4	96,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	106	3,2	3,4	5,0	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
147	Кофе на молоке (ноябрь-май)	200	3	3	21	126		7	20		126	90	15	
	Кофейный напиток	2	0,2	0	1,1	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (ноябрь-май)	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
82	Бутерброд горячий с колбасой сыром (ноябрь-май)	65	7	12	10	181	0	0	23	0	106	19	11	0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	20	1,6	0,2	10,2	50,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Колбаса вареная «Докторская»	25	3,2	5,6	0,4	64,3	0,055	0	2,5	0,075	7,25	44,5	5,5	0,425
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	10	2,6	2,5	0	32,9	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак														
Полдник														
148	Молоко кипяченое (ноябрь-май)	200	6	6	9	120	0	3	40	0	240	180	28	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	200	6	6	9	120	0	3	40	0	240	180	28	0
152	Сдоба заказная (ноябрь-май)	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сдоба заказная	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник														
Обед														
12	Борщ с капустой и картофелем (01.11 - 31.12) (ноябрь-май)	250	4	6	13	127		23	19		49	57	28	1
	Сметана мдж 15%	8	0,2	1,2	0,3	13	0,02	0,03	8,6	0,024	7,04	4,9	0,72	0,016
	Говядина тушенная консервированная	25	0	4,3	0,1	55,0	0,005	0	0	0,1	3,5	4,5	4,75	0,6
	Свекла свежая	40	0,6	0	3,5	16,8	0,008	4	0,8	0,04	14,8	17,2	8,8	0,56
	Капуста свежая	20	0,4	0	0,9	5,6	0,006	12,0	0,6	0,02	9,6	6,2	3,2	0,12
	Картофель свежий	20	0,4	0,1	3,3	15,4	0,024	4	0,6	0,02	2,0	11,6	4,6	0,18
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	Лук репчатый	9,6	0,1	0	0,8	3,9	0,005	0,96	0	0,019	2,98	5,6	1,34	0,077
	Томатная паста	7,5	0	0	1,2	4,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	2,5	0	1,8	0	16,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	2,5	0	0	2,5	10,0	0	0	0	0	0,08	0	0	0,008
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,033	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
126	Биточки из мяса говядины (ноябрь-май)	100	19	12	16	252			13		38	185	31	3
	Мясо говядина тазобедренная часть	78	15,6	1,8	0	78,8	0,078	0	0	0,445	7,02	161,5	20,28	1,638
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	18	1,5	0,2	9,2	45,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари панировочные	10	1,2	0,2	7,7	36,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	2,21	0,5	0,13	0,017

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: лицей-интернат

День: среда

Сезон: зима-весна

Возраст: 11-18

Неделя: 1

	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	16	0,5	0,5	0,8	9,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
91	Каша рассыпчатая гречневая (ноябрь-май)	200	10	7	46	284	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа гречневая	45	5,7	1,5	29,3	159,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,02	9
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	3	0	2,2	0	19,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
209	Соус томатный (ноябрь-май)	50	1	2	4	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	2	2	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0,3	0	2,1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	5	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	4	0,1	0	0,3	1,4	0,02	0,2	80	0,016	1,08	2,2	1,52	0,028	0,012	0,002	0,002	0,029
	Лук репчатый	1,5	0	0	0,1	0,6	0,001	0,15	0	0,003	0,47	0,9	0,21	0,012	0,002	0,002	0,029	0,029
	Сахар-песок	0,8	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0,029
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029	0,029	0,029	0,029	0,029
143	Кисель из смеси сухофруктов (ноябрь-май)	200	1	3	40	164	0	0	0	0	0	0	0	4	7	0	0	0
	Смесь сухофруктов	20	0,5	0,0	11,8	49,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,06
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0,06
	Крахмал картофельный	9	0	0	7	28,2	0	0	0	0	3,6	6,9	0	0	0	0	0	0
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	0	0	89	0	10	1	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	0	0	89	0	10	1	1
76	Салат "Крестьянский" (ноябрь-май)	100	2	5	9	90	0	0	0	0	0	0	0	36	45	20	1	1
	Капуста свежая	40	0,7	0,1	1,9	11,2	0,012	24	1,2	0,04	19,2	12,4	6,4	0,24	0,31	0,31	0,31	0,31
	Картофель свежий	35	0,7	0,1	5,7	27	0,042	7	1,1	0,035	3,5	20,3	8,05	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31
	Соль поваренная йодированная	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7,36	1,5	0,44	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
	Масло растительное	5	0	5,0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
	Морковь свежая	9	0,1	0	0,6	3,2	0,005	0,45	180	0,036	2,43	5	3,42	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	0	0	0	15	63	22	1	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	0	0	0	15	63	22	1	1
Итого за Обед			46	38	187	1232		52	62		258	607	276	12				
Ужин																		
113	Азу с мясом птицы (ноябрь-май)	300	19	23	33	413	0	42	0	0	45	123	64	3	3	3	3	3
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	79	14,2	6,3	0	110,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	12	0	0	1,9	7,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	20	0,3	0	1,6	8,2	0,01	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16
	Мука пшеничная в/с	4	0,4	0	2,8	13,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы консервированные	20	0,1	0	1,1	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	160	3,2	0,6	26,1	123,2	0,192	32	4,8	0,16	16	92,8	36,8	1,44	1,44	1,44	1,44	1,44
	Чеснок	0,8	0,1	0	0,2	1,2	0,001	0,08	0	0,002	1,44	0,8	0,24	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
145	Компот из апельсинов и яблок (ноябрь-май)	200			26	111	0	27	0	0	24	13	9	1	1	1	1	1
	Апельсины	40	0,4	0,1	3,2	17,2	0,016	24	3,2	0,08	13,6	9,2	5,2	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
	Яблоко	30	0,1	0,1	2,9	14,1	0,009	3	1,5	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
	Вода	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	0	0	89	0	10	1	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	0	0	89	0	10	1	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	1	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1	1	1	1	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1	1	1	1	1
Итого за Ужин			26	25	109	764		69			168	178	98	6				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: лицей- интернат

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: зима-весна
 Возраст: 11-18

Дополнительный ужин														
139	Йогурт питьевой (ноябрь-май)	200	6	5	9	104	0	0	0	0	1	0	0	0
	Йогурт мдж 2,5%	200	6	5	9	104	0	0	0	0	1	0	0	0
11 001	Груши (ноябрь-май)	200	1	1	21	94	0	10	0	0	38	32	24	5
	Груши	200	1	1	21	94	0	10	0	0	38	32	24	5
Итого за Дополнительный ужин			7	6	30	198		10			39	32	24	5
Итого за день			105	99	425	2958		142	196		1112	1297	496	24

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: лицей-интернат

День: четверг

Сезон: зима-весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
10	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	8	9	36	255		1	50		134	185	47	1
	Крупа пшено	40	4,6	1,3	26,6	136,8	0,168	0	1,2	0,12	10,8	98,2	33,2	1,08
	Соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	101	3,0	3,2	4,7	60,6	0	0	0	0	0	0	0	0
81	Сыр порционный (ноябрь-май)	20	5	5		68					200		9	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5		68	0	0	0	0	200	0	9	0
153	Чай с лимоном (ноябрь-май)	200			15	64		3	1		8	10	5	1
	Лимон	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	2,8	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	0,042
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
14	Батон (ноябрь-май)	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (ноябрь-май)	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Завтрак														
Полдник														
151	Сок фруктовый (ноябрь-май)	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
30	Выборгская с повидлом	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник														
Обед														
29	Суп картофельный с макаронными изделиями (01.11-31.12)	250	7	7	21	177		17			24	64	26	1
	Говядина тушенная консервированная	25	0	4,3	0,1	55,0	0,005	0	0	0,1	3,5	4,5	4,75	0,6
	Картофель свежий	75	1,5	0,3	12,2	57,8	0,09	15	2,3	0,075	7,5	43,5	17,25	0,675
	Макаронные изделия гр. А	10	1,1	0,1	7,1	33,8	0,017	0	0	0,15	1,9	8,7	1,6	0,16
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное	2,5	0	2,5	0	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	188	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
117	Птица отварная (ноябрь-май)	100	22	19		206		3			19	2	23	2
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	125	22,5	10	0	175	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	3	0	0	0,2	1,2	0,002	0,3	0	0,006	0,93	1,7	0,42	0,024
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
85	Капуста тушеная 1 (ноябрь-май)	200	5	5	20	151		108			120	87	44	2
	Капуста свежая	229	4,1	0,5	10,8	64,1	0,069	137,4	6,9	0,229	109,92	71	36,64	1,374
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	5	0,1	0	0,3	1,8	0,003	0,25	100	0,02	1,35	2,8	1,9	0,035
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,7	3,3	0,004	0,8	0	0,016	2,48	4,6	1,12	0,064
	Томатная паста	8	0	0	1,3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	2,5	0,3	0	1,7	8,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
150	Напиток из шиповника (ноябрь-май)	200			19	82					11		2	
	Шиповник сухой	20	0,7	0,3	9,7	56,8	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,6
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001

8

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: лицей-интернат

День: четверг

Сезон: зима-весна

Возраст: 11-18

Неделя: 1

13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогатенный витаминами и минералами	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогатенный витаминами и минералами	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
55	Салат из зеленого горошка с луком	100	3	5	7	87	0	11	0	0	22	65	21	1
	Горошек зеленый консервированный	95	2,9	0	6,2	36,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	11	0,2	0	0,9	4,5	0,006	1,1	0	0,022	3,41	6,4	1,54	0,088
Итого за Обед		46	39	126	980			139			300	281	148	8
Ужин														
97	Пюре картофельное. (ноябрь-май)	200	4	6	29	185		35	29		58	128	44	2
	Картофель свежий	171	3,4	0,7	27,9	131	0,205	34,2	5,1	0,171	17,1	99,2	39,33	1,539
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	0,9	1	1,4	18,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
110	Сельдь рубленая под маринадом	70	9	9	1	124		2	10		45	144	22	1
	Сельдь тихоокеанская слабосоленая	50	8,5	4,5	0	75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,2	6,1	0,008	1,5	0	0,03	4,65	8,7	2,1	0,12
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогатенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164					89		10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогатенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164					89		10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
	Яблоко свежее	40	0,2	0,2	3,9	18,8	0,012	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Сахар-песок	24	0	0	24	95,8	0	0	0	0	0,72	0	0	0,072
	Лимонная кислота	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Ужин		20	17	96	596			41	39		217	318	96	6
Дополнительный ужин														
139	Снежок (ноябрь-май)	200	6	6	8	113	0	0	0	0	0	0	0	0
	Снежок 2,5%	200	6	6	8	113	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Банан (ноябрь-май)	200	3	1	42	192		20			16	56	84	1
	Банан	200	3	1	42	192	0	20	0	0	16	56	84	1
Итого за Дополнительный ужин		9	7	50	305			20			16	56	84	1
Итого за день		97	79	378	2537			204	90		911	897	406	18

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: лицей-интернат

День: пятница

Сезон: зима-весна

Возраст: 11-18

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
8	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	7	7	29	205	9	1	33		131	97	25	6
	Хлопья овсяные «Геркулес»	30	3,3	1,8	14,7	87	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	107	3,2	3,4	5	64,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	2	0	1,5	0	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Яйцо вареное (ноябрь-май)	40	5	5	0	63	0	0	100	0	26	78	5	1
	Яйцо куриное С1	40	5	5	0	63	0	0	100	0	26	78	5	1
155	Чай с сахаром (ноябрь-май)	200			15	63			1		10	16	9	2
	Чай черный	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	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (ноябрь-май)	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
Итого за Завтрак			14	12	62	407	9	1	134		177	233	54	10
Полдник														
151	Сок фруктовый (ноябрь-май)	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
32	Рогалик со сгущенным молоком	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Груши (ноябрь-май)	200	1	1	21	94	0	10	0	0	38	32	24	5
	Груши	200	1	1	21	94	0	10	0	0	38	32	24	5
Итого за Полдник			3	1	27	130		10			38	32	24	5
Обед														
31	Суп картофельный с мясными фрикадельками (01.11-31.12) (ноябрь-май)	250	8	7	19	171		23	17		40	132	38	2
	Сметана мдж 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
	Картофель свежий	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Томатная паста	2,5	0	0	0,4	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	2,5	0	2,5	0	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия гр.А	10	1,1	0,1	7,1	33,8	0,017	0	0	0,15	1,9	8,7	1,6	0,16
	Фрикаделька													
	Мясо говядина тазобедренная часть	21,5	4,4	0,5	0	22,4	0,026	0	0	0,123	1,93	46,2	6,45	0,43
	Лук репчатый	2,5	0	0	0,2	1	0,001	0,25	0	0,005	0,78	1,5	0,35	0,02
	Вода	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное С1	0,167	0	0	0	0,3	0	0	0,4	0,001	0,09	0,3	0,02	0,04
98	Плов из отварной говядины	200	26	12	33	343		2	23		27	294	55	4
	Мясо говядина тазобедренная часть	113	23,1	2,8	0	117,5	0,136	0	0	0,644	10,17	243	33,9	2,26
	Морковь свежая	15	0,2	0	1	5,3	0,009	0,75	300	0,06	4,05	8,3	5,7	0,105
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,2	6,1	0,008	1,5	0	0,03	4,65	8,7	2,1	0,12
	Крупа рисовая	42	2,9	0,4	31,1	139,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 011	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства (ноябрь-май)	200			14	72	1	30	1		59		2	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	18	0	0	1,3	4,7	0	0	0	0	0,02	0	0	0,004
	Вода	182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: лицей-интернат

День: пятница

Сезон: зима-весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18

		100	9	17	4	207	6	25	19	37	16	1		
52	Салат " Столичный" (ноябрь-май)	100	9	17	4	207	6	25	19	37	16	1		
	Картофель свежий	21	0,4	0,1	3,4	16,2	0,026	4,2	0,6	0,021	2,1	12,2	4,83	0,189
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	40	7,2	3,2	0	56	0	0	0	0	0	0	0	
	Яйцо куриное С1	10	1,3	1,2	0,1	15,7	0,007	0	26	0,06	5,5	19,2	1,2	0,25
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Огурцы консервированные	20	0,1	0	1,1	4,8	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (ноябрь-май)	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
Итого за Обед			52	39	129	1070	1	61	66		249	526	143	9
Ужин														
210	Рыба запеченная с картофелем порусски (ноябрь-май)	280	5	14	35	447		33	75		23	104	42	2
	Горбуша с/м	117	24	7,6	0	163,8	0,234	1,05	35,1	1,755	23,4	234	35,1	0,702
	Картофель свежий	164	3,3	0,7	26,7	126,3	0,197	32,8	4,9	0,164	16,4	95,1	37,72	1,476
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	0,1	6,5	0,1	59,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари панировочные	3,5	0,4	0,1	2,7	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0
СОУС БЕЛЫЙ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ														
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,4	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	7,6	0,1	5,5	0,1	50,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кислота лимонная	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
150	Напиток из шиповника (ноябрь-май)	200			19	82					11		2	
	Шиповник сухой	20	0,7	0,3	9,7	56,8	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,6
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Ужин			12	16	104	769		33	75		133	146	69	4
Дополнительный ужин														
141	Кефир	200	6	5	8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир 3,2%	200	6	5	8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	5	8	13	149			18		110	7	5	
	Батон	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0	0,425	5,5	21,3	8,25	0,5	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4	0	2,9	0,1	26,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чеснок	0,2	0	0	0,1	0,3	0	0,06	0	0	0,36	0,3	0,05	0,003
	Сыр мдж 45% «Голландский»	10	2,6	2,5	0	32,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана мдж 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
Итого за Дополнительный ужин			11	13	21	255			18		110	7	5	
Итого за день			92	81	343	2631	10	105	293		733	949	297	28

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: лицей-интернат

День: суббота

Сезон: зима-весна

Возраст: 11-18

Неделя: 1

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
145	Запеканка творожная с изюмом	200	22	11	57	419		1	59		249	310	43	1
	Творог мдж 9%	100	18	9	3	169	0,04	0,5	55	0,2	164	220	23	0,4
	Мука пшеничная в/с	16	1,6	0,2	11	53,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное С1	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Изюм	25	0,5	0,1	17,7	69	0,038	1,35	0	0	20	32,3	10,5	0,75
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, цельное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	9,4	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
80	Масло порционное (ноябрь-май)	10	0	8	0	71	0	0	45	0	2	3	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	71	0	0	45	0	2	3	0	0
140	Какао с молоком (ноябрь-май)	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
	Какао-порошок	3	0,7	0,5	0,3	8,7	0,003	0	0,1	0,009	3,84	19,7	12,75	0,66
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	110	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001
14	Батон	60	5	2	31	157								
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
11 001	Яблоки (ноябрь-май)	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
	Яблоки	200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4
Итого за Завтрак														
			33	25	153	968		25	124		424	467	90	6
Полдник														
151	Сок фруктовый	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
28	Плюшка заказная	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник														
			2		6	36								
Обед														
5	Щи из свежей капусты с картофелем (01.11-31.12)	250	4	9	10	137		30			54	52	24	1
	Сметана мдж 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
	Говядина тушенная консервированная	11	1,8	1,9	0	24,2	0,002	0	0	0,044	1,54	19,6	2,09	0,264
	Капуста свежая	50	0,9	0,1	2,4	14	0,015	30	1,5	0,05	24	15,5	8	0,3
	Картофель свежий	30	0,6	0,1	4,9	23,1	0,036	6	0,9	0,03	3	17,4	6,9	0,27
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное	5	0	5,0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чеснок	2	0,1	0	0,6	3	0,004	0,62	0	0,002	3,62	3,1	0,5	0,034
94	Макаронные изделия отварные (ноябрь-май)	200	8	6	48	279			32		18	62	11	1
	Макарониз муки высшего сорта	68	7,5	0,9	47,9	229,8	0,116	0	0	1,02	12,92	59,2	10,88	1,088
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	7	0,1	5,1	0,1	46,3	0	0	0	0	0	0	0	0
176	Бефстроганов из отварной говядины	100	23	7	1	160		4			18	219	29	3
	Мясо говядины тазобедренная часть	113,5	23,2	2,8	0	118	0,136	0	0	0,647	10,22	244	34,05	2,27
	Морковь свежая	3,5	0	0	0,2	1,2	0,002	0,18	70	0,014	0,95	1,9	1,33	0,024
	Лук репчатый	2,3	0	0	0,2	0,9	0,001	0,23	0	0,005	0,71	1,3	0,32	0,018
	Петрушки зелень	2,3	0,1	0	0,2	1,1	0,001	3,45	21,8	0,041	5,64	2,2	1,95	0,044
9 005	Соус сметанный	50	2	10	4	108					45	34	6	
	Сметана мдж 15%	100	2,6	15	3,6	162	0,03	0,4	107	0,3	88	61	9	0,2
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0

12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: лицей- интернат

День: суббота

Сезон: зима-весна

Неделя: 1

Возраст: 11-18

	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,4	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
158	Компот из изюма и кураги	200	1		27	111							31	28	16	1	
	Изюм	10	0,2	0,1	7,1	27,6	0,015	0,54	0	0			8	12,9	4,2	0,3	
	Курага	10	0,5	0	5,1	23,2	0,01	0,4	58,3	0,55			16	14,6	10,5	0,32	
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0			0,45	0	0	0,045	
	Вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0			89	0	10	1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0			89	0	10	1	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0			15	63	22	1	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0			15	63	22	1	
1 032	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	100	2	10	7	127		8					30	42	19	1	
	Свекла свежая	74	1,1	0,1	6,5	31,1	0,015	7,4	1,5	0,074			27,38	31,8	16,28	1,036	
	Лимонная кислота	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0	1,3	7,6	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Соль поваренная йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	
Итого за Обед			47	44	147	1162		42	32				295	479	130	9	
Ужин					15	64		3	1				8	10	5	1	
153	Чай с лимоном (ноябрь-май)	200															
	Лимон	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	2,8	0,1	0,014			2,8	1,5	0,84	0,042	
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0			4,95	8,2	4,4	0,82	
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0			0,45	0	0	0,045	
91	Каша рассыпчатая гречневая (ноябрь-май)	200	10	7	46	284			30				20	240	160	5	
	Крупа гречневая	45	5,7	1,5	29,3	159,8	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0			3,68	0,8	0,22	0,029	
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	3	0	2,2	0	19,9	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Вода	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	
162	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	100/30	19	21	10	301		2	41				78	59	28	1	
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	90	16,2	7,2	0	126	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	18	1,5	0,2	9,2	45,2	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	18	0,5	0,6	0,8	10,8	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0			3,68	0,8	0,22	0,029	
	СОУС	30											0	0	0	0	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	0,9	1	1,4	18,0	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Мука пшеничная в/с	2,5	0,3	0	1,7	8,4	0	0	0	0			0	0	0	0	
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	2	0	1,5	0	13,2	0	0	0	0			0	0	0	0	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0			89	0	10	1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0			89	0	10	1	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0			10	42	15	1	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0			10	42	15	1	
Итого за Ужин			36	30	121	889		5	72				205	351	218	9	
Дополнительный ужин													1	0	0	0	
139	Йогурт питьевой (ноябрь-май)	200	6	5	9	104	0	0	0	0			1	0	0	0	
	Йогурт мдж 2,5%	200	6	5	9	104	0	0	0	0			1	0	0	0	
Итого за Дополнительный ужин			6	5	9	104							1				
Итого за день			124	104	436	3159		72	228				951	1302	440	24	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: лицей- интернат

День: воскресенье
 Неделя: 1

Сезон: зима-весна
 Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5	8	33	222		1	44		135	144	31	
	Крупа рисовая	30,8	2,2	0,3	22,8	102,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	106,7	3,2	3,4	5	64,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Вода	71,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
79	Бутерброд с повидлом(джемом)	40	1	4	22	126			23		7	18	7	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	15	1,6	0,2	10,2	50,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Джем(повидло)	20	0,1	0	8,2	34,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
47	Кофе на молоке	200	3	3	21	126		7	20		126	90	15	
	Кофейный напиток	2	0,2	0	1,1	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Завтрак			11	15	94	550		8	87		278	294	68	1
Полдник														
11 001	Банан (ноябрь-май)	200	3	1	42	192		20			16	56	84	1
	Банан	200	3	1	42	192	0	20	0	0	16	56	84	1
151	Сок фруктовый	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2		6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
33	Слойка	50												
Итого за Полдник			5	1	48	228		20			16	56	84	1
Обед														
2 008	Рассольник ленинградский с крупой перловой	300	3	6	12	145		9			43	88	33	1
	Картофель свежий	90	1,8	0,4	14,7	69,3	0,108	18,0	2,7	0,09	9	52,2	20,7	0,81
	Крупа перловая	6	0,6	0,1	4,4	18,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	6	0,1	0	0,5	2,5	0,003	0,6	0	0,012	1,86	3,5	0,84	0,048
	Огурцы консервированные	18	0,1	0	1	4,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	6	0,1	4,4	0,1	39,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана мдж 15%	6	0,2	1,2	0,2	12,2	0,002	0,002	6,4	0,018	5,28	0	0,54	0,012
	Петрушка зелень	3	0,1	0	0,2	1,5	0,023	4,5	28,5	0,054	7,35	2,8	2,55	0,057
	Морковь свежая	12	0,2	0	0,8	4,2	0,007	0,6	240	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084
84	Гороховое пюре	200/5	19	5	40	287	1		23		79	192	74	6
	Крупа горох колотый	84	19,4	3,3	33,1	305,8	0,604	1,51	5,9	0,101	38,64	280,6	52,92	3,973
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
116	Птица тушеная	100	20	17		234	0	2	0	0	19	1	21	1
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	100	18	8		140	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
159	Компот из чернослива	200			29	118					23	12	18	1
	Чернослива	15	0,3	0,1	8,6	38,4	0,003	0,45	1,5	0,27	12	12,5	15,3	0,45
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Салат картофельный с огурцом консервированным	100	2	5	11	100		17			24	48	22	1
	Картофель свежий	62	1,2	0,2	10,1	47,7	0,074	12,4	1,9	0,062	6,2	36	14,26	0,558
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: лицей-интернат

День: воскресенье

Сезон: зима-весна

Возраст: 11-18

Неделя: 1

	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,0145
	Огурцы консервированные	16	0	0	0,9	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
Итого за Обед			53	36	151	1161	1	28	23		292	404	200	12
Ужин														
88	Картофель отварной.	200	4	5	33	189		40	23		25	118	46	2
	Картофель свежий	200	4	0,8	32,6	154	0,24	40	6	0,2	20	116	46	1,8
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
		100/30	21	12	4	208		4			17	208	28	3
120	Гуляш	102	20,8	2,6	0	106,1	0,122	0	0	0,581	9,18	219,3	30,6	2,04
	Масло растительное	5	0	5,0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,2	6,1	0,008	1,5	0	0,03	4,65	8,7	2,1	0,12
	Томатная паста	7,5	0	0	1,2	4,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0,3	0	2,1	10	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,0145
	Лавровый лист	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
143	Кисель из смеси сухофруктов (ноябрь-май)	200	1	3	40	164	0	0	0	0	4	7	0	0
	Смесь сухофруктов	20	0,5	0,0	11,8	49,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	20	0,	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Крахмал картофельный	9	0	0	7	28,2	0	0	0	0	3,6	6,9	0	0
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Ужин			33	22	127	801		44	23		145	375	99	7
Дополнительный ужин														
139	Снежок (ноябрь-май)	200	6	6	8	113	0	0	0	0	0	0	0	0
	Снежок 2,5%	200	6	6	8	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Дополнительный ужин			6	6	8	113								
Итого за день			108	80	428	2853	1	100	133		757	1134	453	21

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: лицей-интернат

День: понедельник

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
91	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9	6	51	301	21		30		7	2	24	15
	Крупа пшеничная	77	9,2	0,8	51,6	250,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
7 023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10	20	1	226	0	0	0	0	25	0	0	2
	Колбаски детские	100	10	20	1	226	0	0	0	0	25	0	0	2
155	Чай с сахаром	200			15	63			1		10	16	9	2
	Чай черный	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	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
14	Батон	60	5	2	31	157								
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Завтрак														
Полдник														
151	Сок фруктовый	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Апельсин (ноябрь-май)	200	2	0	16	86	0	120	0	0	68	46	26	1
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	0	0	68	46	26	1
Итого за Полдник														
Обед														
19	Свеклольник (01.11.-31.12)	250	4	8	17	156		18	23		53	74	34	2
	Сметана мдж 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
	Говядина тушеная консервированная	10	1,8	1,9	0	24,2	0,002	0	0	0,044	1,54	19,6	2,09	0,264
	Картофель свежий	43,1	0,9	0,2	7	33,2	0,052	8,62	1,3	0,043	4,31	25	9,91	0,388
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	11,1	0,2	0	0,9	4,6	0,006	1,11	0	0,022	3,44	6,4	1,65	0,089
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	1,6	0	0	1,6	6,4	0	0	0	0	0,05	0	0	0,005
	Вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	3,25	0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла свежая	64	1	0,1	5,6	26,9	0,013	6,4	1,3	0,064	23,68	27,5	14,08	0,896
	Кислота лимонная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	Оладьи из печени	120	23	17	13	247		33	8295		84	370	25	8
	Печень говяжья	100	17,9	3,75	3	127	0,3	33	83,67	0,9	9	314	18	6,9
	Мука пшеничная в/с	10	1	0,1	6,9	33,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	71	0	0	45	0	2	3	0	0
	Яйцо куриное С1	20	2,5	2,3	0,1	31,4	0,014	0	52	0,12	11	38,4	2,4	0,5
	Сметана мдж 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,0145
	Сыр мдж 45% «Голландский»	5	1,3	1,3	0	16,5	0	0	0	0	0	0	0	0
97	Пюре картофельное. (ноябрь-май)	200	4	6	29	185		35	29		58	128	44	2
	Картофель свежий	171	3,4	0,7	27,9	131	0,205	34,2	5,1	0,171	17,1	99,2	39,33	1,539
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	0,9	1	1,4	18,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
149	Напиток лимонный (ноябрь-май)	200			26	107		8			19	4	5	
	Сахар-песок	25	0	0	25	99,8	0	0	0	0	0,75	0	0	0,075
	Лимон	20	0,2	0	0,6	6,8	0,008	8	0,4	0,004	8	4,4	2,4	0,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: лицей-интернат

День: понедельник

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	0	15	63	22	1
23	Икра кабачковая.	100	1	3	4	42	0	3	0	0	0	11	0	8	0
	Икра кабачковая (консервы)	100	1	3	4	42	0	3	0	0	0	11	0	8	0
Итого за Обед			41	37	148	1014		97	8347			329	639	148	14
Ужин															
114	Плов из птицы	250	25	26	43	512		7	45			34	103	59	2
	Крупа рисовая	56	3,9	0,6	41,4	186,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	6	0	0	0,9	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	11	0,2	0	0,9	4,5	0,006	1,1	0	0,022	3,41	6,4	1,54	0,08	8
	Морковь свежая	15	0,2	0	1	5,3	0,009	0,75	300	0,06	4,05	8,3	5,7	0,10	5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	71	0	0	45	0	2	3	0	0	0
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	119	21,4	9,5	0	166,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,02	9
140	Какао с молоком (ноябрь-май)	200	3	3	27	151		4	20			131	90	14	
	Какао-порошок	3	0,7	0,5	0,3	8,7	0,003	0	0,1	0,009	3,84	19,7	12,75	0,66	
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0,06
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	110	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Ужин			35	31	120	903		11	65			264	235	98	4
Дополнительный ужин															
141	Кефир	200	6	5	8	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир 3,2%	200	6	5	8	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Дополнительный ужин			6	5	8	106									
Итого за день			111	101	406	2925	21	168	8443			705	962	309	38

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: лицей- интернат

День: вторник

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
200	Запеканка из творога с джемом или повидлом	200	32	21	46	502		1	109		283	381	45	1
	Творог 9%	164	29,5	14,8	4,9	227,2	0,066	0,82	90,2	0,328	268,96	52,48	37,72	0,756
	Крупа манная	12	1,6	0,1	9,0	37,2	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
	Яйцо куриное С1	13,3	1,7	1,5	0,1	20,9	0,009	0	33,8	0,078	7,15	0	1,56	0,325
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	6	0,1	4,4	0,1	39,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари панировочные	6	0,7	0,1	4,6	22,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана мдж 15%	6	0,2	1,2	0,2	12,2	0,002	0,002	6,4	0,018	5,28	0	0,54	0,012
	Джем(повидло)	0,1	0	9,8	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	Гренки с сыром	50	6	8	15	157			23		158	27	17	1
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5		68	0	0	0	0	200	0	9	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	30	2,4	0,3	15,3	75,3	0	0	0	0	0	0	0	0
155	Чай с сахаром	200			15	63			1		10	16	9	2
	Чай черный	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	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Завтрак														
Полдник														
151	Сок фруктовый	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Груши	200	1	1	21	94	0	10	0	0	38	32	24	5
	Груши	200	1	1	21	94	0	10	0	0	38	32	24	5
Итого за Полдник														
Обед														
2 015	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122		14			50	67	31	1
	Картофель свежий	20	0,4	0,1	3,3	15,4	0,024	4	0,6	0,02	2,0	11,6	4,6	0,18
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Вода	188	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана мдж 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
	Масло растительное	5	0	5,0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	13	0,2	0	0,9	4,6	0,008	0,65	260	0,052	3,51	7,2	4,94	0,091
	Калуста свежая	40	0,8	0,1	2,0	11,8	0,013	25,2	1,3	0,042	20,16	13,0	6,72	0,252
	Крупа пшеничная	11	1,3	0,4	7,3	37,6	0,046	0	0,3	0,033	2,97	25,6	9,13	0,297
	Петрушка зелень	3	0,1	0	0,2	1,5	0,023	4,5	28,5	0,054	7,35	2,8	2,55	0,057
94	Макаронные изделия отварные (ноябрь-май)	200	8	6	48	279			32		18	62	11	1
	Макаронны из муки высшего сорта	68	7,5	0,9	47,9	229,8	0,116	0	0	1,02	12,92	59,2	10,88	1,088
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	7	0,1	5,1	0,1	46,3	0	0	0	0	0	0	0	0
201	Тефтели из говядины с рисом ("Ежики")	100	17	8	10	181		2	18		16	173	24	2
	Мясо говядины тазобедренная часть	78	15,6	1,8	0	78,8	0,078	0	0	0,445	7,02	161,5	20,28	1,638
	Вода	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая	6	0,4	0,1	4,4	20	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	20	0,3	0	1,6	8,2	0,01	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: лицей-интернат

День: вторник

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдк 72,5%	4	0	2,9	0,1	26,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,4	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
209	Соус томатный	50	1	2	4	38		3				7	10	5				
	Масло растительное	2	2	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0,3	0	2,1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	5	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	4	0,1	0	0,3	1,4	0,02	0,2	80	0,016	1,08	2,2	1,52	0,028				
	Лук репчатый	1,5	0	0	0,1	0,6	0,001	0,15	0	0,003	0,47	0,9	0,21	0,012				
	Сахар-песок	0,8	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002				
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029				
146	Компот из смеси сухофруктов (ноябрь-май)	200	1	3	28	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Смесь сухофруктов	20	0,5	0,0	11,8	49,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0		0,045				
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1				
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1				
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1				
	Винегрет овощной с репчатым луком	100	1	10	7	127	0	9	0	0	22	41	18	1				
	Картофель свежий	22	0,4	0,1	3,6	16,9	0,026	4,4	0,7	0,022	2,2	12,8	5,06	0,198				
	Свекла свежая	15	0,2	0	1,3	6,3	0,003	1,5	0,3	0,015	5,55	6,5	3,3	0,21				
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0				
	Огурцы консервированные	30	0,1	0	1,6	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,2	6,1	0,008	1,5	0	0,03	4,65	8,7	2,1	0,12				
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Горошек зеленый консервированный	15	0,5	0	1	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за Обед		40	38	167	1140			28	50		217	416	121	7				
Ужин																		
11	Рагу из кур	240	23	17	29	361		32			48	112	67	3				
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	108	19,4	8,6	0	151,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Картофель свежий	130	2,6	0,5	21,2	100,1	0,156	26	3,9	0,13	13	75,4	29,9	1,17				
	Лук репчатый	20	0,3	0	1,6	8,2	0,01	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16				
	Морковь свежая	37	0,5	0	2,6	13	0,022	1,85	740	0,148	9,99	20,4	14,06	0,259				
	Лавровый лист	0,07	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029				
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,4	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Томатная паста	6	0	0	0,9	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Масло растительное	8	0	8	0	71,9	0	0	0	0	0	0	0	0				
10 011	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства (ноябрь-май)	200			14	72		1	30	1	59		2					
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	18	0	0	1,3	4,7	0	0	0	0	0,02	0	0	0,004				
	Вода	182	0	0	0	0	0	0	0	0	89	0	10	1				
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1				
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1				
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1				
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1				
Итого за Ужин		30	19	93	673		1	62	1		206	154	94	5				
Дополнительный ужин																		
139	Йогурт питьевой (ноябрь-май)	200	6	5	9	104	0	0	0	0	1	0	0	0				
	Йогурт мдк 2,5%	200	6	5	9	104	0	0	0	0	1	0	0	0				
Итого за Дополнительный ужин		6	5	9	104						1							
Итого за День		119	92	390	2845		1	101	184		949	1073	327	22				

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: лицей-интернат

День: среда

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка										26	5	2	
Завтрак														
4	Каша "Боярская"	200	9	12	41	311		2	91		167	223	51	2
	Крупа пшено	38	4,4	1,3	25,3	130	0,16	0	1,1	0,114	10,26	88,5	31,54	1,026
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	122	3,7	3,9	5,7	73,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	8	0	0	8	31,9	0	0	0	0	0,24	0	0	0,024
	Изюм	2,7	0	0	1,9	7,5	0,004	0,15	0	0	2,16	3,5	1,13	0,081
	Яйцо куриное С1	25	3,2	2,9	0,2	39,3	0,018	0	65	0,15	13,75	48	3	0,625
	Соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	7	0,1	5,1	0,1	46,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо вареное (ноябрь-май)	40	5	5	0	63	0	0	100	0	26	78	5	1
	Яйцо куриное С1	40	5	5	0	63	0	0	100	0	26	78	5	1
140	Какао с молоком (ноябрь-май)	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
	Какао-порошок	3	0,7	0,5	0,3	8,7	0,003	0	0,1	0,009	3,84	19,7	12,75	0,66
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	110	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	100	6	1	44	189	0	0	0	0	25	106	37	2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	100	6	1	44	189	0	0	0	0	25	106	37	2
	Итого за Завтрак		23	21	112	714		6	211		349	497	107	5
Полдник														
151	Сок фруктовый	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Яблоки (ноябрь-май)	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
	Яблоки	200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4
	Итого за Полдник		3	1	26	130		20			32	22	18	4
Обед														
2 017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	11	5	21	175		17	18		101	72	54	1
	Консерва рыбная (лососевая)	40	8,4	2,4	0	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	70	1,4	0,3	11,4	53,9	0,084	14	2,1	0,07	7	40,6	16,1	0,63
	Морковь свежая	16	0,2	0	1,1	5,6	0,01	0,8	320	0,064	4,32	8,8	6,08	0,112
	Лук репчатый	11	0,2	0	0,9	4,5	0,006	1,1	0	0,022	3,41	6,4	1,54	0,088
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	3	0	2,2	0	19,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая	10	0,7	0,1	7,4	33,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	188	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Петрушка свежая	1	0	0	0,1	0,5	0,001	1,5	9,5	0,018	2,4	1	0,85	0,019
97	Пюре картофельное (ноябрь-май)	200	4	6	29	185		35	29		58	128	44	2
	Картофель свежий	171	3,4	0,7	27,9	131	0,205	34,2	5,1	0,171	17,1	99,2	39,33	1,539
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	0,9	1	1,4	18,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
55	Салат из зеленого горошка с луком (ноябрь-май)	100	3	5	7	87		11			22	65	21	1
	Горошек зеленый консервированный	95	2,9	0	6,2	36,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	11	0,2	0	0,9	4,5	0,006	1,1	0	0,022	3,41	6,4	1,54	0,088
204	Филе куриное запеченное "Геркулес"	120	18	5	4	129		4	4	100		48	86	36
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	139	25	11,1	0	194,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлопья овсяные «Геркулес»	13	1,4	0,8	6,4	37,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	12	0,2	0	1	4,9	0,006	1,2	0	0,024	3,72	7,0	1,68	0
	Масло растительное	8	0	8	0	71,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана мдж 15%	4	0,1	0,6	0,1	6,5	0,001	0,02	4,3	0,012	3,52	2,4	0,36	0,00

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: лицей- интернат

День: четверг

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
1	Каша "Дружба" с изюмом (из смеси гречневой и пшенной круп)	200/5	9	10	39	283		2	58		181	232	68	2
	Крупа гречневая	12	1,5	0,4	7,8	42,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа пшено	28	3,2	0,9	18,6	95,8	0,118	0	0,8	0,084	7,56	65,2	23,24	0,756
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	140	4,2	4,5	6,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Изюм	3	0	0	1,9	7,5	0,004	0,15	0	0	2,16	3,5	1,13	0,081
81	Сыр порционный (ноябрь-май)	20	5	5		68					200		9	
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5		68	0	0	0	0	200	0	9	0
117	Кофе на молоке	200	3	3	21	126		7	20		126	90	15	
	Кофейный напиток	2	0,2	0	1,1	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Батон	60	5	2	31	157								
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Завтрак														
Полдник														
148	Молоко кипяченое (ноябрь-май)	200	6	6	9	120	0	3	40	0	240	180	28	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	200	6	6	9	120	0	3	40	0	240	180	28	0
152	Сдоба заказная	50												
Итого за Полдник														
Обед														
25	Суп картофельный с бобовыми (01.03-31.08)	250	8	6	24	184		17	23		40	102	42	2
	Говядина тушеная консервированная	10	1,8	1,9	0	24,2	0,002	0	0	0,044	1,54	19,6	2,09	0,264
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Крупа горох колотый	20,3	4,7	0,8	8	73,9	0,146	0,37	1,4	0,024	9,34	67,8	12,79	0,96
	Картофель свежий	75	1,5	0,3	12,2	57,8	0,09	15	2,3	0,075	7,5	43,5	17,25	0,675
154	Рулет мясной с яйцом (паровой)	100	21	9	6	187			31		31	190	23	3
	Мясо говядина тазобедренная часть	93	19	2,3	0	96,7	0,112	0	0	0,53	8,37	200	27,9	1,86
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	2	0	1,5	0	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	12	1	0,1	6,1	30,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное С1	19	2,4	2,2	0,1	29,8	0,013	0	49,4	0,114	10,45	36,5	2,28	0,475
85	Капуста тушеная 1 (ноябрь-май)	200	5	5	20	151		108			120	87	44	2
	Капуста свежая	229	4,1	0,5	10,8	64,1	0,069	137,4	6,9	0,229	109,92	71	36,64	1,374
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	5	0,1	0	0,3	1,8	0,003	0,25	100	0,02	1,35	2,8	1,9	0,035
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,7	3,3	0,004	0,8	0	0,016	2,48	4,6	1,12	0,064
	Томатная паста	8	0	0	1,3	5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	2,5	0,3	0	1,7	8,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029

22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: лицей-интернат

День: четверг

Сезон: зима-весна

Возраст: 11-18

Неделя: 2

	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
150	Напиток из шиповника (ноябрь-май)	200			19	82					11		2	
	Шиповник сухой	20	0,7	0,3	9,7	56,8	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,6
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001
2	Салат картофельный с огурцом консервированным	100	2	5	11	100		17			24	48	22	1
	Картофель свежий	62	1,2	0,2	10,1	47,7	0,074	12,4	1,9	0,062	6,2	36	14,26	0,558
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,0145
	Огурцы консервированные	16	0	0	0,9	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
33	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
Итого за Обед			45	28	139	981		142	54		330	490	165	10
Ужин														
116	Птица тушеная	100	20	17	0	234	0	2	0	0	19	1	21	1
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	100	18	8	0	140	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
91	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9	6	51	301	21		30		7	2	24	15
	Крупа пшеничная	77	9,2	0,8	51,6	250,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	2		48	167		2			95	70	54	2
	Курага сушеная	24	1,2	0,1	12,2	55,7	0,024	0,96	139,9	1,32	38,4	35	25,2	0,768
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кислота лимонная	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Ужин			38	25	149	942	21	4	30		220	115	124	20
Дополнительный ужин														
139	Снежок (ноябрь-май)	200	6	6	8	113	0	0	0	0	0	0	0	0
	Снежок 2,5%	200	6	6	8	113	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Груши	200	1	1	21	94	0	10	0	0	38	32	24	5
	Груши	200	1	1	21	94	0	10	0	0	38	32	24	5
Итого за Дополнительный ужин			7	7	29	207		10			38	32	24	5
Итого за день			120	86	435	2960	21	168	202		1371	1186	450	38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: лицей-интернат

День: пятница

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
45	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9	9	30	240		3	56		259	211	33	1
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	210	6,3	6,7	9,9	126	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	3	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,0145
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	3	0	2,2	0	19,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макароны из муки высшего сорта	24	2,6	0,3	16,9	81,1	0,041	0	0	0,36	4,56	20,9	3,84	0,384
171	Печенье	40	3	2	11	72	0	9	0	0	2	0	0	0
	Печенье	40	3	2	11	72	0	9	0	0	2	0	0	0
	Чай с лимоном	200			15	64		3	1		8	10	5	1
	Лимон	7	0,1	0	0,2	2,4	0,003	2,8	0,1	0,014	2,8	1,5	0,84	0,042
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
14	Батон	60	5	2	31	157								
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76					10	42	15	1
Итого за Завтрак			19	13	105	609		15	57		279	263	53	3
Полдник														
155	Чай с сахаром	200			15	63			1		10	16	9	2
	Чай черный	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	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036
33	Слойка	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Слойка заказная	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник					15	63			1		10	16	9	2
Обед														
12	Борщ с капустой и картофелем (01.11 - 31.12) (ноябрь-май)	250	4	6	13	127		23	19		49	57	28	1
	Сметана мдж 15%	8	0,2	1,2	0,3	13	0,02	0,03	8,6	0,024	7,04	4,9	0,72	0,016
	Говядина тушеная консервированная	25	0	4,3	0,1	55,0	0,005	0	0	0,1	3,5	4,5	4,75	0,6
	Свекла свежая	40	0,6	0	3,5	16,8	0,008	4	0,8	0,04	14,8	17,2	8,8	0,56
	Капуста свежая	20	0,4	0	0,9	5,6	0,006	12,0	0,6	0,02	9,6	6,2	3,2	0,12
	Картофель свежий	20	0,4	0,1	3,3	15,4	0,024	4	0,6	0,02	2,0	11,6	4,6	0,18
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	Лук репчатый	9,6	0,1	0	0,8	3,9	0,005	0,96	0	0,019	2,98	5,6	1,34	0,077
	Томатная паста	7,5	0	0	1,2	4,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	2,5	0	1,8	0	16,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	2,5	0	0	2,5	10,0	0	0	0	0	0,08	0	0	0,008
	Лимонная кислота	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,033	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
91	Каша рассыпчатая гречневая (ноябрь-май)	200	10	7	46	284			30		20	240	160	5
	Крупа гречневая	45	5,7	1,5	29,3	159,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	3	0	2,2	0	19,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	Гуляш	100/30	21	12	4	208		4			17	208	28	3
	Мясо говядина тазобедренная часть	102	20,8	2,6	0	106,1	0,122	0	0	0,581	9,18	219,3	30,6	2,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: лицей- интернат

День: пятница

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

	Масло растительное	5	0	5,0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,2	6,1	0,008	1,5	0	0,03	4,65	8,7	2,1	0,12			
	Томатная паста	7,5	0	0	1,2	4,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0,3	0	2,1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,01			45
	Лавровый лист	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 005	Компот из плодов свежих витаминизированный (апельсин)	200			15	45			2		21	9	7				
	Апельсин	40	0,4	0	3,7	18,8	0,035	21,28	4,4	0,072	16	5,6	4	0,04			
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Аскорбиновая кислота	0,025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	Икра кабачковая.	100	1	3	4	42	0	3	0	0	11	0	8	0			
	Икра кабачковая (консервы)	100	1	3	4	42	0	3	0	0	11	0	8	0			
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1			
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1			
Итого за Обед			45	31	141	983		30	51		222	577	263	11			
Ужин																	
97	Пюре картофельное. (ноябрь-май)	200	4	6	29	185		35	29		58	128	44	2			
	Картофель свежий	171	3,4	0,7	27,9	131	0,205	34,2	5,1	0,171	17,1	99,2	39,33	1,53			9
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	30	0,9	1	1,4	18,0	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,02			9
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0			0
105	Котлета рыбная запеченная	100	34	23	10	144		1	425		137	333	68	5			
	Минтай с/м Б/г	75	9,1	0,3	0	42	0,023	0	2,3	0,368	11,25	213	12	0,16			5
	Яйцо куриное С1	10	1,3	1,2	0,1	15,7	0,007	0	26	0,06	5,5	19,2	1,2	0,25			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	17	1,5	0,2	9,2	45,2	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	0,3	0,3	0,5	6	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,01			45
9 006	Соус сметанный с томатом	30	1	6	2	66		1			27	21	4				
	Сметана мдж 15%	30	0,8	4,5	1,1	48,6	0,009	0,12	32,1	0,09	26,4	18,3	2,7	0,06			
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,4	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	Соль поваренная йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	Томатная паста	3	0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0	0	0			0
150	Напиток из шиповника (ноябрь-май)	200			19	82					11		2				
	Шиповник сухой	20	0,7	0,3	9,7	56,8	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,6			
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045			
	Вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	1	0,001			
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1			
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1			
Итого за Ужин			47	41	112	761		37	454		350	538	145	9			
Дополнительный ужин																	
141	Кефир	200	6	5	8	106	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	Кефир 3,2%	200	6	5	8	106	0	0	0	0	0	0	0	0			0
11 001	Яблоки (ноябрь-май)	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4			
	Яблоки	200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4			
Итого за Дополнительный ужин			7	6	28	200		20			32	22	18	4			
Итого за день			118	91	401	2616		102	563		919	1421	490	29			

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: лицей- интернат

День: суббота

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
2	Каша "Дружба"	200/5	5	8	28	206		1	50		127	141	31	1
	Крупа рисовая	15	1,1	0,2	11,1	50	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа пшеничная	11	1,3	0,4	7,3	37,6	0,046	0	0,3	0,033	2,97	25,6	9,13	0,297
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	106	3,2	3,4	5,0	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
6	Яйцо вареное (ноябрь-май)	40	5	5	0	63	0	0	100	0	26	78	5	1
	Яйцо куриное С1	40	5	5	0	63	0	0	100	0	26	78	5	1
275	Кисель из повидла, джема	200			40	158		1			15	11	5	
	Джем (повидло)	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	9	0	0	7	28,2	0	0	0	0	3,6	6,9	0	0
	Лимонная кислота	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Батон	60	5	2	31	157								
	Батон нарезной из муки 1 сорта	60	5	2	31	157	0	0	0	0	0	0	0	0
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Завтрак														
Полдник														
151	Сок фруктовый	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2		6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Апельсин (ноябрь-май)	200	2	0	16	86	0	120	0	0	68	46	26	1
	Апельсин	200	2	0	16	86	0	120	0	0	68	46	26	1
Итого за Полдник														
Обед														
15	Рассольник "Домашний" со сметаной	250	6	8	30	221		32			45	113	37	2
	Капуста свежая	25	0,5	0,1	1,2	7	0,008	0,8	15	0,025	12	7,8	4	0,15
	Мясо говядина тазобедренная часть	16	3,3	0,4	0	16,6	0,019	0	0	0,091	1,44	34,4	4,8	0,32
	Огурцы консервированные	20	0,1	0	1,1	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	10	0,2	0	0,8	4,1	0,005	1	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08
	Картофель свежий	90	1,8	0,4	14,7	69,3	0,108	18,0	2,7	0,09	9	52,2	20,7	0,81
	Сметана мдж 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
94	Макаронные изделия отварные (ноябрь-май)	200	8	6	48	279			32		18	62	11	1
	Макарониз муки высшего сорта	68	7,5	0,9	47,9	229,8	0,116	0	0	1,02	12,92	59,2	10,88	1,088
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	7	0,1	5,1	0,1	46,3	0	0	0	0	0	0	0	0
116	Птица тушеная	100	20	17	0	234	0	2	0	0	19	1	21	1
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	100	18	8	0	140	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
209	Соус томатный	50	1	2	4	38		3			7	10	5	
	Масло растительное	2	2	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0,3	0	2,1	10	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	5	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	4	0,1	0	0,3	1,4	0,02	0,2	80	0,016	1,08	2,2	1,52	0,028
	Лук репчатый	1,5	0	0	0,1	0,6	0,001	0,15	0	0,003	0,47	0,9	0,21	0,012
	Сахар-песок	0,8	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
158	Компот из изюма и кураги	200	1		27	111					31	28	16	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)
Рацион: лицей- интернат

День: суббота

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

	Изюм	10	0,2	0,1	7,1	27,6	0,015	0,54	0	0	8	12,9	4,2	0,3
	Куряга	10	0,5	0	5,1	23,2	0,01	0,4	58,3	0,55	16	14,6	10,5	0,32
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
55	Салат из зеленого горошка с луком (ноябрь-май)	100	3	5	7	87			11		22	65	21	1
	Горошек зеленый консервированный	95	2,9	0	6,2	36,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	11	0,2	0	0,9	4,5	0,006	1,1	0	0,022	3,41	6,4	1,54	0,088
Итого за Обед			48	41	175	1247		48	32		246	342	143	8
Ужин														
121	Жаркое по-домашнему	220	29	16	24	349			30		34	326	63	5
	Мясо говядина тазобедренная часть	126	0	0	0	0,2	0	0,75	4,8	0,009	1,23	0,5	0,43	0,01
	Картофель свежий	128	2,6	0,5	20,9	98,6	0,154	25,6	3,8	0,128	12,8	74,2	29,44	1,152
	Лук репчатый	16	0,2	0	1,3	6,6	0,008	1,6	0	0,032	4,96	9,3	2,24	0,128
	Масло растительное	7	0	7	0	62,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	7	0	0,1	1	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Петрушки зелень	0,5	0	0	0	0,2	0	0,75	4,8	0,009	1,23	0,5	0,43	0,01
147	Кофе на молоке	200	3	3	21	126			7	20	126	90	15	
	Кофейный напиток	2	0,2	0	1,1	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (ноябрь-май)	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (ноябрь-май)	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (ноябрь-май)	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
Итого за Ужин			40	21	95	719		61			259	458	103	7
Дополнительный ужин														
139	Йогурт питьевой (ноябрь-май)	200	6	5	9	104	0	0	0	0	1	0	0	0
	Йогурт мдж 2,5%	200	6	5	9	104	0	0	0	0	1	0	0	0
Итого за Дополнительный ужин			6	5	9	104					1			
Итого за день			115	82	418	2852		231	182		778	1123	330	19

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 14)
Рацион: лицей- интернат

День: воскресенье
Неделя: 2

Сезон: зима-весна
Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7									26	5	2	
	Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
Завтрак														
108	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	7	8	35	244	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа кукурузная	40	3,2	0,5	28	30,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	100	3	3,2	4,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	156	0	0	23	0	201	1	9	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0	0	0,425	5,5	21,3	8,25	0,5
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5		68	0	0	0	0	200	0	9	0
7	Какао с молоком гущеным	200	3	3	27	151			4	16	139	83	15	
	Вода	175,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	4	1	0,6	0,4	11,6	0,004	0	0,1	0,012	5,12	26,2	17	0,88
	Молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности, цельное.	38	2,7	3,2	21,1	124,6	0,023	0,38	17,9	0,076	116,66	83,2	12,92	0,076
	Сахар-песок	3	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	15	63	22	1
Итого за Завтрак														
Полдник														
151	Сок фруктовый	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Банан	200	3	1	42	192		20			16	56	84	1
	Банан	200	3	1	42	192	0	20	0	0	16	56	84	1
Итого за Полдник														
Обед														
1	Винегрет овощной с репчатым луком	100	1	10	7	127	0	9	0	0	22	41	18	1
	Картофель свежий	22	0,4	0,1	3,6	16,9	0,026	4,4	0,7	0,022	2,2	12,8	5,06	0,198
	Свекла свежая	15	0,2	0	1,3	6,3	0,003	1,5	0,3	0,015	5,55	6,5	3,3	0,21
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Огурцы консервированные	30	0,1	0	1,6	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	15	0,2	0	1,2	6,1	0,008	1,5	0	0,03	4,65	8,7	2,1	0,12
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый консервированный	15	0,5	0	1	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Суп-лапша домашняя	250	6	8	18	176		6	17		27	46	15	1
	Мука пшеничная в/с	24	2,5	0,3	16,5	80,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное С1	0,167	0	0	0	0,3	0	0	0,4	0,001	0,09	0,3	0,02	0,004
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,0145
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	16	2,9	1,3	0	22,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Петрушка зелень	3	0,1	0	0,2	1,5	0,023	4,5	28,5	0,054	7,35	2,8	2,55	0,057
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	5	0,1	0	0,4	2,1	0,003	0,5	0	0,01	1,55	2,9	0,7	0,04
	Бульон куриный	225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
90	Каша перловая рассыпчатая	200	6	5	40	224			23		31	197	24	1
	Крупа перловая	60	6,3	0,7	44,4	186	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
126	Шницель из мяса говядины	100	19	12	16	252			13		38	185	31	3
	Мясо говядина тазобедренная часть	78	15,6	1,8	0	78,8	0,078	0	0	0,445	7,02	161,5	20,28	1,638
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	18	1,5	0,2	9,2	45,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари панировочные	10	1,2	0,2	7,7	36,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	6	0	6	0	53,9	0	0	0	0	0	0	0	0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)
 Рацион: лицей- интернат

День: воскресенье

Сезон: зима-весна

Неделя: 2

Возраст: 11-18

	Соль поваренная йодированная	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,21	0,5	0,13	0,017
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	16	0,5	0,5	0,8	9,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное С1	10	1,3	1,2	0,1	15,7	0,007	0	0	26	0,06	5,5	19,2	1,2	0,25	
209	Соус томатный	50	1	2	4	38		3				7	10	5		
	Масло растительное	2	2	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	3	0,3	0	2,1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	5	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	4	0,1	0	0,3	1,4	0,02	0,2	80	0,016	1,08	2,2	1,52	0,028		
	Лук репчатый	1,5	0	0	0,1	0,6	0,001	0,15	0	0,003	0,47	0,9	0,21	0,012		
	Сахар-песок	0,8	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002		
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029	
159	Компот из чернослива	200			29	118						23	12	18	1	
	Чернослив	15	0,3	0,1	8,6	38,4	0,003	0,45	1,5	0,27	12	12,5	15,3	0,45		
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06		
	Вода	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	89	0	10	1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	0	89	0	10	1	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	0	15	63	22	1	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4	1	27	113	0	0	0	0	0	15	63	22	1	
Итого за Обед			42	40	173	1212		18	53			252	554	143	9	
Ужин																
106	Рыба запеченная в омлете	100	18	11	4	188		1	65			63	62	53	1	
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	10	0,3	0,3	0,5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,0145		
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,4	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	7	0	7	0	62,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо куриное С1	25	3,2	2,9	0,2	39,3	0,018	0	65	0,15	13,75	48	3	0,625		
	Минтай с/м б/г	87	10,6	0,4	0	48,7	0,026	0,0	2,6	0,426	13,05	247,1	13,92	0,191		
88	Картофель отварной.	200	4	5	33	189		40	23		25	118	46	2		
	Картофель свежий	200	4	0,8	32,6	154	0,24	40	6	0,2	20	116	46	1,8		
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029		
155	Чай с сахаром	200			15	63			1		10	16	9	2		
	Чай черный	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	47,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,036		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5	2	32	164	0	0	0	0	89	0	10	1		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2		18	76	0	0	0	0	10	42	15	1		
Итого за Ужин			22	16	52	440		41	89		98	196	108	5		
Дополнительный ужин																
17	Йогурт порционный	100	2	8	16	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт порционный	100	2	8	16	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
152	Сдоба заказная	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Дополнительный ужин			2	8	16	140										
Итого за день			92	87	388	2684		83	181		747	958	383	16		