

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

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



П. В. Коротких

МЕНЮ

14 ДНЕВНОЕ

**СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ
2020-2021**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: лицей-интернат

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: лето-осень
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														
10	Каша пшеничная молочная жидкая (ноябрь-май)	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
80	Масло порционное	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
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
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	0	6	36								
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
11 001	Апельсин	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														
1044	Огурец порционный	100	1	0	3	14	0	5	0	0	23	42	14	1
	Огурцы свежие	100	1	0	3	14	0	5	0	0	23	42	14	1
12	Борщ с капустой и картофелем	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
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
146	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	28	116								
	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		0,045

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: лицей- интернат

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

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	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			41	24	136	877		30	42		203	456	129	8
Ужин														
113	Азу с мясом птицы	300	19	23	33	413	0	42	0	0	45	123	64	3
	Мясо цыпленка -бройлера (бедро)	79	14,2	6,3	0	110,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	12	0	0	1,9	7,6	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
	Мука пшеничная в/с	4	0,4	0	2,8	13,4	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
	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
	Чеснок	0,8	0,1	0	0,2	1,2	0,001	0,08	0	0,002	1,44	0,8	0,24	0,012
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	9	135		36			42	30	16	1
	Капуста свежая	78,9	1,4	0,2	3,7	22,1	0,024	47,34	2,4	0,079	37,87	24,5	12,62	0,473
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Кислота лимонная	0,1	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
	Соль поваренная йодированная	0,25	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
153	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
Итого за Ужин			28	35	107	852		81	1		194	205	110	7
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
Итого за Дополнительный ужин			6	5	8	106								
Итого за день			97	86	379	2642		239	158		763	1032	344	18

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: лицей-интернат

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

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														
185	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190	35	25	54	593	0	2	142	0	454	500	62	1
	Творог мдж 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
	Молоко сгущенное 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
6	Яйцо вареное	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	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		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			43	30	112	889		2	228		452	583	85	5
Полдник														
148	Молоко кипяченое	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
	Выборгская с повидлом	50												
Итого за Полдник			6	6	9	120		3	40		240	180	28	
Обед														
29	Суп картофельный с макаронными изделиями (01.09-31.10)	250	7	7	21	177		17			24	64	26	1
	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
	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	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
3 001	Рагу из овощей	200	3	9	15	171		13			43	90	39	1
	Соль поваренная йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чеснок	0,3	0	0	0,1	0,3	0	0,06	0	0	0,36	0,3	0,05	0,003
	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	20	0,3	0	1,6	8,2	0,01	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16
	Вода	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	0,75	0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0,02	0	0	0,002

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: лицей- интернат

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

Возраст: 11-18

	Мука пшеничная в/с	1,5	0,2	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста	2,4	0	0	0,4	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	4	0	4	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	0,9	0	0,7	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый консервированный	8	0,2	0	0,5	3,2	0,009	4	0,8	0,016	1,6	5	1,68	0,05	6		
	Капуста цветная	10,2	0,3	0	0,5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кабачок	12	0,1	0	0,6	2,9	0,004	0,6	1,8	0,012	1,8	1,4	1,08	0,04	8		
	Морковь свежая	18,2	0,2	0	1,3	6,4	0,011	364	0,91	0,073	4,91	10	6,92	0,12	7		
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	5	3	65		22			18	23	17	1			
	Помидоры свежие	80	0,5	0	4,6	11,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук зеленый (перо)	6	0,1	0	0,2	1,2	0,001	1,8	20	0,06	6	1,6	1,08	0,06			
	Масло растительное	5	0	5	0	45	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	0	0	0
144	Компот из изюма и чернослива	200			27	114					25	21	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			
	Чернослив	10	0,2	0,1	5,8	25,6	0,002	1	0,3	0,18	8	8,3	10,2	0,3			
	Сахар-песок	15	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04	5		
	Вода	200	0	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	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	43	125	1010		55			235	263	153	8			
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	0,70	2		
	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	1,47	6		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	9	0,1	6,5	0,1	59,6	0	0	0	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	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	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	0	0	0
	Кислота лимонная	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
68	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	3	62		6			23	28	13	1			
	Огурцы консервированные	81	0,2	0,1	4,4	19,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	5	0	5	0	45	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			
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	76	0	0	0	0	10	42	15	1			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	18	76	76	0	0	0	0	10	42	15	1			
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	0,76	8		
	Сахар-песок	7	0	0	7	27,9	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	0	0	0
	Кислота лимонная	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Ужин			15	21	136	916		41	75		240	244	134	7			
Дополнительный ужин																	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: лицей- интернат

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

Возраст: 11-18

139	Йогурт питьевой	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	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			113	106	412	3133		111	343		1232	1307	426	25

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: лицей- интернат

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

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														
5	Каша манная молочная жидкая	200/5	6	8	32	224		1	51		134	123	20	
	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	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
	Крупа манная	31	4,2	0,2	23,4	96,1	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
140	Какао с молоком	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	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	Яблоки	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														
Обед														
21	Суп из овощей (01.09-31.10)	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	6,4	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
126	Котлета 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
	Соль поваренная йодированная	0,6	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
	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
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
1 038	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
143	Кисель из смеси сухофруктов	200	1	3	40	164					4	7		
	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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: лицей- интернат

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

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	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			51	30	169	1116	1	34	36		273	519	171	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
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 ветские	100	10	20	1	226	0	0	0	0	25	0	0	2
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	100	1	15	10	184		25			34	24	14	1
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Лук зеленый (перо)	6	0,1	0	0,2	1,2	0,001	1,8	20	0,06	6	1,6	1,08	0,06
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Соль поваренная йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	15	0	15	0	134,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста белокочанная свежая	41	0,7	0,1	1,9	11,5	0,012	24,6	1,2	0,041	19,68	12,7	6,56	0,246
	Яблоко	25	0,1	0,1	2,5	11,8	0,008	2,5	1,3	0,05	4	2,8	2,25	0,55
	Лимон	4,2	0	0	0,1	1,4	0,002	1,68	0,1	0,008	1,68	0,9	0,5	0,025
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
295	Чай с молоком	200	2	2	16	83		1	10		67	50	12	1
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Сахар-песок	13,5	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	46,5	1,4	1,5	2,2	27,9	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Ужин			24	44	110	922		66	33		250	234	97	8
Дополнительный ужин														
139	Снежок	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			96	96	412	2858	1	125	163		863	1053	344	25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: лицей- интернат

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

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														
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
81	Сыр порционный	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	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	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	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 Завтрак														
			22	15	135	762	9	24	34		365	205	138	9
Полдник														
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														
			2		6	36								
Обед														
20	Солянка	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
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												
	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
1 018	Салат из моркови с черносливом	100	1	3	16	96		3			31	50	42	1
	Морковь свежая	69	0,9	0,1	4,8	24,2	0,041	3,45	1380	0,276	18,63	38	26,22	0,483
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	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

8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: лицей- интернат

День: четверг
Неделя: 3Сезон: лето-осень
Возраст: 11-18

8 004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7	9	39	267					8	47	10	1
	Макароны из муки высшего сорта	67	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	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	71	0	0	45	0	2	3	0	0
149	Напиток лимонный	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
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			47	52	168	1313		35	41		272	338	150	7
Ужин														
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								
	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
47	Салат "Петрушка"	100	6	9	5	126		6			170	37	25	1
	Петрушка свежая	1	0	0	0,1	0,5	0,001	1,5	9,5	0,018	2,4	1	0,85	0,019
	Масло растительное	5	0	5,0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Перец сладкий	28												
	Чеснок	2	0,1	0	0,6	3	0,004	0,62	0	0,002	3,62	3,1	0,5	0,034
	Сыр мдж 45% «Голландский»	15	3,9	3,8	0	49,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	27	0,4	0	1,9	9,5	0,016	540	1,35	0,108	7,29	14,9	10,26	0,189
	Горошек зеленый консервированный	24	0,7	0	1,6	9,6	0,026	12	2,4	0,048	4,8	14,9	5,04	0,168
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	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			33	27	129	602		110			395	319	113	7
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
Итого за Дополнительный ужин			6	5	8	106								
Итого за день			110	99	446	2819	9	169	75		1058	867	403	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: лицей- интернат

День: пятница
Неделя: 3Сезон: лето-осень
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														
5 001	Омлет натуральный, запеченный	200	8	9	1	120		2				1		
	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%	30	0,9	1	1,4	18,0	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
	Соль поваренная йодированная	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80	Масло порционное	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
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
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														
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	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														
25	Суп картофельный с бобовыми (01.09-31.10)	250	8	6	24	184		17	23		40	102	42	2
	Говядина тушенная 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
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
	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
97	Пюре картофельное.	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
1 009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1	10	3	108	0	18	0	0	43	28	27	1
	Салат листовой свежий	46	0,7	0,1	1	6,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Помидор свежий	45	0,3	0	2,6	6,3	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: лицей- интернат

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

Возраст: 11-18

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
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			43	37	135	1009		78	52		277	533	178	11
Ужин														
8 003	Рис, припущенный с кукурузой	200	5	9	38	290	0	32			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
112	Рыба под сырной корочкой	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
10 011	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	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
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	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			23	25	157	1177	1	63	15		383	209	99	5
Дополнительный ужин														
139	Йогурт питьевой	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			94	89	394	2962	1	270	132		893	929	335	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: лицей- интернат

День: суббота

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

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														
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
295	Чай с молоком	200	2	2	16	83		1	10		67	50	12	1
	Чай черный байховый	1	0,2	0,1	0,1	1,5	0,001	0,1	0,5	0	4,95	8,2	4,4	0,82
	Сахар-песок	13,5	0	0	1,5	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Вода	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	46,5	1,4	1,5	2,2	27,9	0	0	0	0	0	0	0	0
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														
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
151	Сок фруктовый	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник														
Обед														
45	Щи из свежей капусты с картофелем (01.09-31.10)	250	4	9	10	137		30			55	53	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 тушеная 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
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
1 007	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	100	1	14	2	141		11			34	30	22	1
	Салат листовой свежий	30	0,5	0,1	0,7	4,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы свежие	29	0,2	0,1	0,6	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Помидоры свежие	28	0,2	0	1,6	3,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	14	0	14	0	125,9	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
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		0,045

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: лицей- интернат

День: суббота

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

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	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			44	45	123	1020		71			227	472	141	9
Ужин														
91	Каша рассыпчатая гречневая	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	0,02
	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
7 016	Печень по-строгановски	100/50	21	15	11	262		12	9		56	368	27	7
	Печень говяжья	111	19,9	4,1	5,9	141	0,333	36,63	92,8	0,999	9,99	348,5	19,98	7,65
	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 вс	5	0,5	0,1	3,4	16,7	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
	Томатная паста	3	0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана мдж 15%	49	1,3	7,4	1,8	79,4	0,015	0,2	52,4	0,147	43,12	29,9	4,41	0,09
18	Свекла (порционно)	50	1		5	25		6			22	26	13	1
	Свекла свежая	60	0,9	0,1	5,3	25,2	0,012	6	1,2	0,06	22,2	25,8	13,2	0,84
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
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			39	24	141	929		18	39		220	688	243	16
Дополнительный ужин														
139	Снежок	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			112	97	386	2788		110	72		788	1301	447	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацион: лицей-интернат

День: воскресенье

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

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														
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
	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
140	Какао с молоком	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	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														
			15	19	108	664		6	134		315	373	87	3
Полдник														
151	Сок фруктовый	200	2		6	36								
	Сок фруктовый	200	2	0	6	36	0	0	0	0	0	0	0	0
27	Булочка "Осенняя"	50	2	8	13	87								
Итого за Полдник														
			4	8	19	123								
Обед														
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
85	Капуста тушеная 1	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
126	Биточки из мяса говядины	100	19	12	16	252			13		38	185	31	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацион: лицей- интернат

День: воскресенье

Сезон: лето-осень

Неделя: 3

Возраст: 11-18

	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
	Молоко коровье пастеризованное 3,2%	16	0,5	0,5	0,8	9,6	0	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
1 008	Салат с огурцом и растительным маслом	100	1	10	2	103		9			22	38	13	1
	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
	Огурец свежий	90	0,7	0,3	1,7	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0
149	Напиток лимонный	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
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	38	141	1066		131	30		330	423	140	9
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
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	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
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			32	26	102	764		45	24		160	187	106	7
Дополнительный ужин														
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
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
Итого за Дополнительный ужин			7	6	29	200		10			38	32	24	5
Итого за день			98	97	399	2817		192	188		869	1020	359	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: лицей- интернат

День: понедельник
Неделя: 4Сезон: лето-осень
Возраст: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
196	Соль поваренная йодированная	7	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
6	Яйцо вареное	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
153	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	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	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														
			17	15	97	582		4	145		179	274	56	3
Полдник														
148	Молоко кипяченое	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
28	Плюшка заказная	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник														
			6	6	9	120		3	40		240	180	28	
Обед														
42	Рассольник ленинградский	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
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
1 013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	9	135		36			42	30	16	1
	Капуста свежая	78,9	1,4	0,2	3,7	22,1	0,024	47,34	2,4	0,079	37,87	24,5	12,62	0,473
	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0,015
	Кислота лимонная	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: лицей-интернат

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

Возраст: 11-18

	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
150	Напиток из шиповника	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	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			38	39	133	1024					239	283	146	7
Ужин														
97	Пюре картофельное.	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
	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
143	Кисель из смеси сухофруктов	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			21	20	120	713		37	39		206	321	91	5
Дополнительный ужин														
139	Йогурт питьевой	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
14-001	Банан	200	3	1	42	192	0	20	0	0	16	56	84	1
	Банан	200	3	1	42	192	0	20	0	0	16	56	84	1
Итого за Дополнительный ужин			9	6	51	296		20			17	56	84	1
Итого за день			91	86	410	2735		149	224		907	1119	407	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)

Рацион: лицей- интернат

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

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														
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
80	Масло порционное	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
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
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														
			16	21	102	654		8	116		272	258	50	1
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	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														
			4		22	122		120			68	46	26	1
Обед														
19	Свеклольник (01.09.-31.10)	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
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	200	7	9	39	267					8	47	10	1
	Макаронные изделия высшего сорта	67	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	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,8	0,22	0,029
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	10	0	8	0	71	0	0	45	0	2	3	0	0
7 005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	15	9	13	193		1	61		63	36	54	1
	Минтай с/м б/г	76	9,3	0,3	0	42,6	0,023	0	2,3	0,372	11,4	215,8	12,16	0,167
	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	12	1,5	0,2	9,2	45,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	8	0,1	3,6	0,1	33,1	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
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84	0,4	0,11	0,0145

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)

Рацион: лицей- интернат

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

Возраст: 11-18

	Сухари панировочные	10	1,2	0,2	7,7	36,8	0	0	0	0	0	0	0	0
209	Соус томатный	50	1	2	4	38	0	3	0	0	7	10	5	0
	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
1 009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1	10	3	108	0	18	0	0	43	28	27	1
	Салат листовой свежий	46	0,7	0,1	1	6,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Помидор свежий	45	0,3	0	2,6	6,3	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
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
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			34	36	144	1024		40	84		297	246	175	8
Ужин														
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
1 017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107	0	5	0	0	25	50	35	1
	Морковь свежая	91	1,2	0,1	6,3	31,9	0,055	4,55	1820	0,364	24,57	50,1	34,58	0,637
	Сахар-песок	3	0	0	3	12	0	0	0	0	0,09	0	0	0,009
	Масло растительное	7	0	7	0	62,9	0	0	0	0	0	0	0	0
458	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	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			35	21	119	801		7	23		182	414	131	8
Дополнительный ужин														
139	Снежок	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			95	84	395	2714		175	223		845	969	384	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)

Рацион: лицей- интернат

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

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
82	Бутерброд с колбасой	65	5	10	10	147			23		6	19	7	
	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
	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
105	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	Яблоки	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														
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
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
1 044	Огурцы свежие	50	0	0	1	7	0	3	0	0	12	21	7	0
	Огурцы свежие	50	0	0	1	7	0	3	0	0	12	21	7	0
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)

Рацион: лицей- интернат

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

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	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			47	29	131	920		56	17		190	542	140	9
Ужин														
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
1 021	Салат из овощей с кукурузой консервированной	100	6	5	26	177	0	29	0	0	23	143	45	2
	Кукуруза консервированная	34	0,7	0	3,7	17	0	0	0	0	0	0	0	0
	Перец сладкий	10	0,1	0	0,5	2,7	0,01	25	33,3	0,067	0,8	1,6	0,7	0,06
	Огурцы свежие	10	0,1	0	0,2	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	27,8	0,6	0,1	4,5	21,4	0,033	5,56	0,8	0,028	2,78	16,1	6,39	0,25
	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	0,15	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
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
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			32	33	168	1102	21	30	30		169	198	99	21
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
Итого за Дополнительный ужин			6	5	8	106								
Итого за день			100	86	404	2750	21	107	121		570	985	321	38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 25)

Рацион: лицей- интернат

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

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	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
81	Сыр порционный	20	5	5	0	68	0	0	0	0	200	0	9	0
	Сыр мдж 45% «Голландский»	20	5	5	0	68	0	0	0	0	200	0	9	0
140	Какао с молоком	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	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	0	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														
2 017	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
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	5	3	65		22			18	23	17	1
	Помидоры свежие	80	0,5	0	4,6	11,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук зеленый (перо)	6	0,1	0	0,2	1,2	0,001	1,8	20	0,06	6	1,6	1,08	0,06
	Масло растительное	5	0	5	0	45	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
117	Птица отварная	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	200	5	5	20	151		108			120	87	44	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 25)

Рацион: лицей- интернат

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

Возраст: 11-18

	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
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	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			50	37	151	1041		152	18		457	317	224	10
Ужин														
7 011	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	23	12	33	335		36	35		60	293	70	5
	Вода	400	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель свежий	170	3,4	0,7	27,7	130,9	0,204	34	5,1	0,17	17	98,6	39,1	1,53
	Лук репчатый	20	0,3	0	1,6	8,2	0,01	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16
	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
	Соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Мясо говядина тазобедренная часть	96	19	2,3	0	96,7	0,112	0	0	0,33	8,37	200	27,9	1,86
1 029	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	5	3	63		8			14	24	9	
	Томаты свежие	16,7	0,1	0	1	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы свежие	16,2	0,1	0	0,3	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Перец сладкий	16,7	0,2	0	0,9	4,5	0,017	41,75	55,7	0,112	1,34	2,7	1,17	0,1
	Лук репчатый	17,5	0,2	0	1,4	7,2	0,009	1,75	0	1,75	5,43	10,1	2,45	0,14
	Масло растительное	5	0	5	0	45	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
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
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	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			31	19	102	685		48	35		188	363	109	8
Дополнительный ужин														
139	Йогурт питьевой	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			137	93	411	2914		215	182		1334	1230	442	25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 26)

Рацион: лицей- интернат

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

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														
5 001	Омлет натуральный, запеченный	200	8	9	1	120		2				1		
	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%	30	0,9	1	1,4	18,0	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
	Соль поваренная йодированная	0,25	0	0	0	0	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 детей	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
153	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	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	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
32	Рогалик со глушечным молоком	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник														
Обед														
45	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4	9	10	137		30			55	53	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 тушеная 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
103	Рис прилушенный	200	5	5	50	259			23		10	103	34	1
	Крупа рисовая	67	4,7	0,7	49,6	223,1	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
	Масло коровье сладкосливочное мдж 72,5%	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0	0	0	0	0	0	0
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
176	Бефстроганов из отварной говядины	100	23	7	1	160		4			18	219	29	3
	Мясо говядина 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
145	Компот из апельсинов и яблок	200			26	111	0	27	0	0	24	13	9	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
	Сахар-песок	20	0	0	20	79,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 26)

Рацион: лицей- интернат

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

Возраст: 11-18

	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
	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	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			43	30	158	1060		61	23		243	731	225	11
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
7 002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100/50	9	5	4	132		1			28	157	15	
	Минтай с/м б/г	90	11	0,4	0	50,4	0,027	0	2,7	0,441	13,5	255,6		
	Вода	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь свежая	18	0,2	0	1,2	6,3	0,011	0,9	360	0,072	4,86	9,9	6,84	0,126
	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
	Томатная паста	2	0	0	0,3	1,3	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
	Кислота лимонная	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
	Лавровый лист	0,01	0	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	0,0145
1 018	Салат из моркови с черносливом	100	1	3	16	96		3			31	50	42	1
	Морковь свежая	69	0,9	0,1	4,8	24,2	0,041	3,45	1380	0,276	18,63	38	26,22	0,483
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0	0	0,006
	Масло растительное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
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	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			21	15	103	657		44	23		183	367	128	5
Дополнительный ужин														
	Снежок	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	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			93	73	385	2587		133	110		749	1376	428	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 27)

Рацион: лицей-интернат

День: суббота

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

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														
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
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
147	Кофе на молоке	200	3	3	21	126		7	20		126	90	15	0
	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	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	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														
2 011	Суп картофельный на мясном бульоне	250	5	7	18	171		14			25	156	41	5
	Картофель свежий	113	2,3	0,5	18,4	87	0,136	22,6	3,4	0,113	11,3	65,5	25,09	1,017
	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
	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
	Петрушка свежая	1	0	0	0,1	0,5	0,001	1,5	9,5	0,018	2,4	1	0,85	0,019
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
	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
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
1 011	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	100	2	5	5	71		86			35	31	15	1
	Капуста белокочанная	58	1	0,1	2,7	16,2	0,017	34,8	1,7	0,058	27,84	18	9,28	0,348
	Перец сладкий	23	0,3	0	1,2	6,2	0,023	57,5	76,7	0,154	1,84	3,7	1,61	0,138
	Огурцы свежие	21	0,2	0,1	0,4	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0

26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 27)

Рацион: лицей- интернат

День: суббота

Сезон: лето-осень

Неделя: 4

Возраст: 11-18

	Масло растительное	5	0	5,0	0	45,0	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
10 006	Компот из плодов свежих витаминизированный (груши)	200	0	0	16	47	0	2	0	0	16	6	7	1
	Груша	40	0,1	0,1	4,9	22,8	0,005	1,72	0,4	0,048	3,6	4,8	2,8	0,072
	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
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			43	32	142	998		106	23		228	661	147	13
Ужин														
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
117	Птица отварная	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
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121	0	10	0	0	23	38	13	1
	Огурцы свежие	88	0,7	0,3	1,7	12,3	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
	Масло растительное	12	0	12	0	107,9	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
149	Напиток лимонный	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
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	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			39	39	129	975	21	21	30		167	88	90	20
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
152	Сдоба заказная	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Дополнительный ужин			6	5	8	106								
Итого за день			113	98	380	2799	21	257	152		1085	1144	337	36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 28)
 Рацион: лицей- интернат

День: воскресенье
 Неделя: 4

Сезон: лето-осень
 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	0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
	Соль поваренная йодированная		0	0	0	0	0	0	0	0	26	5	2	0
Итого за Среднесуточная норма соли на 1 ребенка														
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
	Бутерброд с колбасой	65	5	10	10	147			23		6	19	7	
	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
	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
140	Какао с молоком	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	40	2	0	18	76	0	0	0	0	10	42	15	1
	Хлеб обогащенный ржано-пшеничный 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	0
	Выборгская с крошкой	50												
Итого за Полдник														
Обед														
5	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
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
	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
1 013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	9	135		36			42	30	16	1
	Капуста свежая	78,9	1,4	0,2	3,7	22,1	0,024	47,34	2,4	0,079	37,87	24,5	12,62	0,473

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 28)

Рацион: лицей- интернат

День: воскресенье
Неделя: 4Сезон: лето-осень
Возраст: 11-18

	Морковь свежая	10	0,1	0	0,7	3,5	0,006	0	200	0	0	0	0	0	0,015
	Сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0,15	0	0	0	0
	Кислота лимонная	0,1	0	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
	Соль поваренная йодированная	0,25	0	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	0,004
	Вода	182	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	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			48	40	162	1197	1	102	31		287	654	275	13	
Ужин															
97	Пюре картофельное.	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	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	0
201	Тефтели из говядины с рисом ("Ежики")	100	17	8	10	181		2	18		16	173	24	2	
	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	
	Вода	7	0	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	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	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое мдж 72,5%	4	0	2,9	0,1	26,5	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
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
18	Свекла (порционно)	50	1		5	25		6			22	26	13	1	
	Свекла свежая	60	0,9	0,1	5,3	25,2	0,012	6	1,2	0,06	22,2	25,8	13,2	0,84	
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			30	22	111	760		44	48		232	406	119	9	
Дополнительный ужин															
17	Йогурт порционный	100	2	8	16	140									
	Йогурт порционный	100	2	8	16	140									
11 001	Яблоки	200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4	
	Яблоки	200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4	
Итого за Дополнительный ужин			3	9	36	234		20			32	22	18	4	
Итого за день			102	94	409	2884	1	172	180		905	1470	518	29	
Итого за период			2966	2569	11309	79171	112	4411	13971		25704	31620	10975	690	
Среднее значение за период			105,9	91,8	403,9	2827,5	4	157,5	499		918	1129,3	392	24,6	

Составил _____ Менщикова Олеся Игоревна

Утвердил _____
М.П.

Пронумеровано, прошнуровано
скреплено печатью
количество листов

М.С. Гуреева
Кором Кувейт /

