

Утверждаю

Директор КГКОУ ШИ 4

И.В. Жабинская

« 23 » 2022 года



### **Основное меню КГКОУ ШИ 4**

для возрастной категории с 12 и старше приходящие

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2001 г.

Сборник технологических нормативов – «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.» /М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2011г.

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																				
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,23	5,35	20,97	158,60	0,075	0,225	0,9	0,7	192,65	0,025	30,675	0,175	259	166,325	0,025	0	0,1
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	19,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
114	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,46	27,70	131,00	0,066	0,016	0	0,6	9,6	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>16,65</b>	<b>21,31</b>	<b>68,96</b>	<b>525,06</b>	<b>0,183</b>	<b>0,552</b>	<b>1,2</b>	<b>2,46</b>	<b>334,45</b>	<b>0,185</b>	<b>54,175</b>	<b>0,195</b>	<b>473,5</b>	<b>344,325</b>	<b>0,025</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>
20.1	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	150	2,32	5,62	10,52	114,71	0,03	0,045	40,005	0,87	72,6	0,045	21,78	0	394,035	40,74	0	0	0,015
81.a	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,12	9,45	17,67	241,42	0,175	0,075	12,075	1,875	54,3	0,3	41,75	0	557,725	141,8	0	0	0,2
256	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	120	12,89	6,46	6,44	130,84	0,12	0,168	4,104	1,176	58,524	0,804	43,788	0,336	411,072	237,372	0,12	0	0,6
348	ОБЕД	Соус томатный	50	0,68	0,96	5,77	26,90	0,02	0,02	3,625	0,27	7,7	0,085	6,63	0	77,395	10,295	0	0	0,05
315	ОБЕД	Рис отварной	180	4,97	8,46	32,50	242,19	0,216	0,054	0	1,386	28,26	0	75,168	0	203,472	212,544	0	0,018	0,054
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	17,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1085</b>	<b>35,19</b>	<b>31,6</b>	<b>131,29</b>	<b>996,46</b>	<b>0,665</b>	<b>0,401</b>	<b>59,809</b>	<b>6,93</b>	<b>248,887</b>	<b>1,234</b>	<b>213,242</b>	<b>0,336</b>	<b>1730,592</b>	<b>699,301</b>	<b>0,12</b>	<b>0,018</b>	<b>1,184</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1635</b>	<b>51,84</b>	<b>52,91</b>	<b>200,25</b>	<b>1521,52</b>	<b>0,848</b>	<b>0,953</b>	<b>61,009</b>	<b>9,39</b>	<b>583,337</b>	<b>1,419</b>	<b>267,417</b>	<b>0,531</b>	<b>2204,092</b>	<b>1043,626</b>	<b>0,145</b>	<b>0,018</b>	<b>1,504</b>

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 2</b>																				
185.4	ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	250	6,11	5,12	32,47	217,99	0,12	0,24	1,872	0,528	183,816	0,024	26,784	0,072	257,16	160,68	0,024	0	0,024
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0	0,045	0,105	0,15	132	0,039	5,25	0	13,2	75	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
368.а	ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>615</b>	<b>17,77</b>	<b>13,55</b>	<b>87,17</b>	<b>553,55</b>	<b>0,225</b>	<b>0,48</b>	<b>12,717</b>	<b>4,118</b>	<b>495,156</b>	<b>0,083</b>	<b>74,974</b>	<b>0,132</b>	<b>806,64</b>	<b>403,72</b>	<b>0,044</b>	<b>0</b>	<b>0,154</b>
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	3,27	6,89	15,33	145,86	0,15	0,105	24,525	1,305	41,595	0,525	37,86	0	503,04	89,205	0	0	0,03
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	10,32	9,90	17,43	224,52	0,125	0,075	16,5	1	24,975	0,2	28,2	0	480,7	87,15	0	0	0,2
280	ОБЕД	Суфле мясное из говядины	120	11,88	14,92	5,32	214,54	0,084	0,216	3,72	2,436	30,24	0,168	24,3	0,432	329,592	169,296	0,012	0,012	0,084
336	ОБЕД	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,97	135,18	0,054	0,072	30,888	1,458	99,81	0	37,17	0	607,752	72,252	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>33,95</b>	<b>38,47</b>	<b>116,4</b>	<b>988,14</b>	<b>0,537</b>	<b>0,567</b>	<b>175,633</b>	<b>8,152</b>	<b>236,023</b>	<b>0,893</b>	<b>153,076</b>	<b>0,432</b>	<b>2018,017</b>	<b>477,893</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>0,379</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1650</b>	<b>51,72</b>	<b>52,02</b>	<b>203,57</b>	<b>1541,69</b>	<b>0,762</b>	<b>1,047</b>	<b>188,35</b>	<b>12,27</b>	<b>731,179</b>	<b>0,976</b>	<b>228,05</b>	<b>0,564</b>	<b>2824,657</b>	<b>881,613</b>	<b>0,056</b>	<b>0,012</b>	<b>0,533</b>



Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 3</b>																				
413	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	250	4,32	3,58	25,31	159,83	0,175	0,07	0,123	1,383	51,17	0	52,518	0,017	155,715	142,782	0	0	0,123
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0	0,045	0,105	0,15	132	0,039	5,25	0	13,2	75	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
368д.1	ЗАВТРАК	Фрукты (мандарины свежие)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>625</b>	<b>15,64</b>	<b>19,8</b>	<b>72,66</b>	<b>637,66</b>	<b>0,341</b>	<b>0,272</b>	<b>38,428</b>	<b>4,063</b>	<b>310,71</b>	<b>0,089</b>	<b>118,068</b>	<b>0,017</b>	<b>666,635</b>	<b>366,482</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,343</b>
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	150	1,14	7,14	15,57	100,95	0,045	0,06	14,25	0,855	32,775	0	19,95	0	200,925	60,03	0	0	0
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	9,20	11,17	17,92	218,60	0,125	0,125	16,75	2,125	29,35	0,2	37,075	0	623,05	151,65	0	0	0,25
249	ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	120	17,88	7,91	9,90	186,91	0,12	0,276	3,36	1,416	71,736	0,096	34,632	0,66	374,04	325,548	0,06	0,012	0,048
318	ОБЕД	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82	0,18	0,108	25,2	1,366	17,568	0,018	35,19	0	870,642	95,67	0	0	0
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>35,85</b>	<b>32,09</b>	<b>137,75</b>	<b>962,74</b>	<b>0,574</b>	<b>0,608</b>	<b>61,4</b>	<b>7,255</b>	<b>180,252</b>	<b>0,314</b>	<b>151,353</b>	<b>0,66</b>	<b>2176,89</b>	<b>695,848</b>	<b>0,06</b>	<b>0,012</b>	<b>0,363</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1660</b>	<b>51,49</b>	<b>51,89</b>	<b>210,31</b>	<b>1500,39</b>	<b>0,885</b>	<b>0,88</b>	<b>99,828</b>	<b>11,308</b>	<b>490,962</b>	<b>0,403</b>	<b>269,421</b>	<b>0,677</b>	<b>2743,525</b>	<b>1062,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,012</b>	<b>0,706</b>

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 4</b>																				
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	6,03	5,35	27,05	165,50	0,075	0,25	1,125	0,3	198,525	0,05	28,825	0	271,325	171,825	0	0	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>17,93</b>	<b>21,33</b>	<b>71,12</b>	<b>526,72</b>	<b>0,203</b>	<b>0,617</b>	<b>2,425</b>	<b>2,06</b>	<b>358,205</b>	<b>0,21</b>	<b>54,125</b>	<b>0</b>	<b>522,665</b>	<b>374,125</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	150	1,16	6,79	13,62	130,77	0,18	0,195	52,23	2,775	32,85	0,21	26,685	0	376,725	49,35	0	0	0,03
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,60	7,58	19,85	176,32	0,075	0,1	22,5	2,1	51,8	0,35	37,1	0	507,65	113,875	0	0	0,25
291	ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	240	19,20	14,31	39,97	420,82	0,312	0,288	46,104	4,248	38,544	0	70,512	0	1544,136	283,896	0,024	0	0,12
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>975</b>	<b>32,16</b>	<b>29,33</b>	<b>129,73</b>	<b>968,31</b>	<b>0,671</b>	<b>0,622</b>	<b>120,834</b>	<b>10,476</b>	<b>150,697</b>	<b>0,56</b>	<b>158,423</b>	<b>0</b>	<b>2515,404</b>	<b>503,671</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>0,665</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1525</b>	<b>50,09</b>	<b>50,66</b>	<b>200,85</b>	<b>1495,03</b>	<b>0,874</b>	<b>1,239</b>	<b>123,259</b>	<b>12,536</b>	<b>508,902</b>	<b>0,77</b>	<b>212,548</b>	<b>0</b>	<b>3038,069</b>	<b>877,796</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>0,665</b>



Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 5</b>																				
237	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	230	12,88	9,50	11,94	217,81	0,069	0,391	0,575	0,69	196,466	0,115	28,543	0,161	146,74	274,413	0	0	0
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0	0,045	0,105	0,15	132	0,039	5,25	0	13,2	75	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
366.а	ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>595</b>	<b>23,02</b>	<b>18,43</b>	<b>67,32</b>	<b>556,17</b>	<b>0,174</b>	<b>0,591</b>	<b>10,98</b>	<b>3,78</b>	<b>461,866</b>	<b>0,174</b>	<b>61,493</b>	<b>0,161</b>	<b>593,44</b>	<b>458,613</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>
45	ОБЕД	Винегрет овощной	150	1,80	8,43	10,21	118,88	0,075	0,075	18,375	1,11	44,775	0,525	28,725	0	401,775	53,775	0	0	0,03
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	7,09	8,90	18,43	224,52	0,125	0,075	16,5	1	24,975	0,2	28,2	0	480,7	87,15	0	0	0,2
272	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	120	9,71	11,54	9,42	184,57	0,348	2,484	37,164	7,788	27,696	9,396	20,46	1,344	311,124	352,68	0,012	0,048	0,288
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	4,91	4,59	34,37	186,12	0,108	0,036	0	1,458	8,982	0	27,216	0	63,918	57,006	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>28,28</b>	<b>34,39</b>	<b>133,78</b>	<b>982,13</b>	<b>0,78</b>	<b>2,769</b>	<b>172,039</b>	<b>13,309</b>	<b>145,831</b>	<b>10,121</b>	<b>130,147</b>	<b>1,344</b>	<b>1354,45</b>	<b>610,601</b>	<b>0,012</b>	<b>0,048</b>	<b>0,583</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1630</b>	<b>51,3</b>	<b>52,82</b>	<b>201,1</b>	<b>1538,3</b>	<b>0,954</b>	<b>3,36</b>	<b>183,019</b>	<b>17,089</b>	<b>607,697</b>	<b>10,295</b>	<b>191,64</b>	<b>1,625</b>	<b>1947,89</b>	<b>1069,214</b>	<b>0,012</b>	<b>0,048</b>	<b>0,813</b>

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 8</b>																				
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	5,03	5,35	22,05	165,50	0,075	0,25	1,125	0,3	198,525	0,05	28,825	0	271,325	171,825	0	0	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>16,93</b>	<b>21,33</b>	<b>66,12</b>	<b>526,72</b>	<b>0,203</b>	<b>0,617</b>	<b>2,425</b>	<b>2,06</b>	<b>358,205</b>	<b>0,21</b>	<b>54,125</b>	<b>0</b>	<b>522,665</b>	<b>374,125</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
20.1	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	150	2,32	7,62	15,52	114,71	0,03	0,045	40,005	0,87	72,6	0,045	21,78	0	394,035	40,74	0	0	0,015
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,80	11,05	21,15	260,52	0,15	0,175	16,95	2,8	34,15	0,275	41,4	0	691,675	186,975	0	0	0,25
255	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	120	13,66	5,64	17,51	156,00	0,108	0,12	0,516	0,888	64,056	0,036	36	0	360,6	220,2	0	0	0
321	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,162	0,126	21,798	1,206	44,37	0,036	33,3	0	778,14	103,914	0	0	0
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>34,46</b>	<b>30,72</b>	<b>135,1</b>	<b>936,33</b>	<b>0,554</b>	<b>0,505</b>	<b>79,269</b>	<b>7,117</b>	<b>242,679</b>	<b>0,392</b>	<b>156,606</b>	<b>0</b>	<b>2311,343</b>	<b>608,379</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1585</b>	<b>51,39</b>	<b>52,05</b>	<b>201,22</b>	<b>1463,05</b>	<b>0,757</b>	<b>1,122</b>	<b>81,694</b>	<b>9,177</b>	<b>600,884</b>	<b>0,602</b>	<b>210,731</b>	<b>0</b>	<b>2834,008</b>	<b>982,504</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>



Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 9</b>																				
235	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	250	12,01	9,48	22,75	214,82	0,069	0,368	0,575	0,736	191,314	0,115	28,129	0,161	158,723	266,11	0	0	0
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0	0,045	0,105	0,15	132	0,039	5,25	0	13,2	75	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
368.a	ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>615</b>	<b>22,15</b>	<b>18,41</b>	<b>78,13</b>	<b>553,18</b>	<b>0,174</b>	<b>0,668</b>	<b>10,98</b>	<b>3,826</b>	<b>456,714</b>	<b>0,174</b>	<b>61,079</b>	<b>0,181</b>	<b>605,423</b>	<b>450,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	3,27	5,59	21,73	145,86	0,15	0,105	24,525	1,305	41,595	0,525	37,86	0	503,04	89,205	0	0	0,03
82.a	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями без картофеля	250	8,10	9,75	16,92	202,78	0,075	0,125	1,95	2,125	26,65	0,25	24,15	0	265,675	143,475	0	0	0,225
301	ОБЕД	Птица отварная	120	9,47	12,36	0,00	228,48	0,072	0,144	1,728	1,536	15,36	0,072	17,28	0	186,24	158,4	0	0	0,12
336	ОБЕД	Калуста тушеная	180	3,71	5,83	22,97	135,18	0,054	0,072	30,888	1,458	99,81	0	37,17	0	607,752	72,252	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>29,32</b>	<b>34,46</b>	<b>122,97</b>	<b>980,34</b>	<b>0,475</b>	<b>0,545</b>	<b>159,091</b>	<b>8,377</b>	<b>222,818</b>	<b>0,847</b>	<b>142,006</b>	<b>0</b>	<b>1659,64</b>	<b>523,322</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1650</b>	<b>51,47</b>	<b>52,87</b>	<b>201,1</b>	<b>1533,52</b>	<b>0,649</b>	<b>1,113</b>	<b>170,071</b>	<b>12,203</b>	<b>679,532</b>	<b>1,021</b>	<b>203,085</b>	<b>0,181</b>	<b>2265,063</b>	<b>973,632</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,67</b>



Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 10</b>																				
185.11	ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеница	250	4,17	3,65	29,93	155,33	0,2	0,025	0	1,225	23,65	0	39,525	0	95	105,3	0	0	0,225
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0	0,045	0,105	0,15	132	0,039	5,25	0	13,2	75	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
368д.1	ЗАВТРАК	Мандарины свежие, завтрак	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>625</b>	<b>16,31</b>	<b>19,13</b>	<b>82,46</b>	<b>547,99</b>	<b>0,336</b>	<b>0,287</b>	<b>38,845</b>	<b>2,735</b>	<b>356,39</b>	<b>0,109</b>	<b>89,715</b>	<b>0,06</b>	<b>524,48</b>	<b>357,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,345</b>
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	150	1,15	9,79	7,52	130,77	0,18	0,195	52,23	2,775	32,85	0,21	26,885	0	376,725	49,35	0	0	0,03
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	8,68	12,08	19,67	223,90	0,175	0,075	12,075	1,875	54,3	0,3	41,75	0	557,725	141,8	0	0	0,2
304	ОБЕД	Плов из говядины	260	21,20	11,39	38,09	349,93	0,208	0,052	1,924	1,404	31,33	0,312	73,736	0	230,49	202,072	0	0	0,052
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,856	0	0,143	0	0	0	0,055
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>995</b>	<b>35,22</b>	<b>33,95</b>	<b>132,03</b>	<b>990,06</b>	<b>0,667</b>	<b>0,361</b>	<b>68,069</b>	<b>7,527</b>	<b>147,303</b>	<b>0,822</b>	<b>166,677</b>	<b>0</b>	<b>1273,173</b>	<b>456,172</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,347</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>51,53</b>	<b>53,08</b>	<b>214,49</b>	<b>1538,05</b>	<b>1,003</b>	<b>0,648</b>	<b>106,914</b>	<b>10,262</b>	<b>503,693</b>	<b>0,931</b>	<b>256,392</b>	<b>0,06</b>	<b>1797,653</b>	<b>813,512</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,692</b>

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 11</b>																				
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,23	4,35	24,97	158,60	0,075	0,225	0,9	0,7	192,85	0,025	30,675	0,175	259	166,325	0,025	0	0,1
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
703.а	ЗАВТРАК	Печенье	10	0,60	0,94	5,99	33,37	0,006	0,006	0	0,08	1,6	0	1,04	0	7,2	5,52	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>18,95</b>	<b>21,49</b>	<b>70,99</b>	<b>540,79</b>	<b>0,189</b>	<b>0,538</b>	<b>1,1</b>	<b>4,2</b>	<b>308,79</b>	<b>0,165</b>	<b>85,815</b>	<b>0,175</b>	<b>564,92</b>	<b>380,345</b>	<b>0,025</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	150	1,14	7,14	15,67	100,95	0,045	0,06	14,25	0,855	32,775	0	19,95	0	200,925	60,03	0	0	0
78	ОБЕД	Свекольник	250	9,05	8,62	24,37	245,07	0,1	0,175	15,25	2,175	60,6	0,175	27,725	0	407,85	61,925	0	0	0,225
247	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	120	14,03	10,30	23,96	230,24	0,108	0,132	7,236	0,888	48,444	0,684	40,188	0	384,672	249,108	0,048	0	0,072
414	ОБЕД	Каша гречневая	180	3,77	1,24	25,58	116,42	0,162	0,072	0	2,538	13,878	0	77,004	0	143,64	112,644	0	0	0,144
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>32,2</b>	<b>27,95</b>	<b>145,87</b>	<b>933,08</b>	<b>0,519</b>	<b>0,478</b>	<b>36,736</b>	<b>7,809</b>	<b>183,2</b>	<b>0,859</b>	<b>186,993</b>	<b>0</b>	<b>1223,98</b>	<b>540,257</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,706</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1595</b>	<b>51,15</b>	<b>49,44</b>	<b>216,86</b>	<b>1473,87</b>	<b>0,708</b>	<b>1,016</b>	<b>37,836</b>	<b>12,009</b>	<b>491,99</b>	<b>1,024</b>	<b>274,808</b>	<b>0,175</b>	<b>1788,9</b>	<b>920,602</b>	<b>0,073</b>	<b>0</b>	<b>1,026</b>



Категория: Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 12</b>																				
185.11а	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,38	7,72	28,15	216,47	0,225	0,05	0	1,375	32,675	0	58,175	0	147,1	157,45	0	0	0,275
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0	0,045	0,105	0,15	132	0,039	5,25	0	13,2	75	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,58	1,45	27,70	131,00	0,055	0,015	0	0,6	9,5	0	6,5	0	46	32,5	0	0	0
368.а	ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>615</b>	<b>17,52</b>	<b>16,65</b>	<b>83,53</b>	<b>554,83</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>10,405</b>	<b>4,465</b>	<b>298,075</b>	<b>0,059</b>	<b>91,125</b>	<b>0,02</b>	<b>593,8</b>	<b>341,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,505</b>
36	ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	150	1,59	6,62	8,43	82,16	0,03	0,045	10,5	1,44	40,2	0	24	0	301,5	45,99	0	0	0,015
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	7,40	10,40	14,33	167,25	0,1	0,15	9,125	1,275	45,3	0,025	47,35	0	575,75	176,525	0	0	0
399	ОБЕД	Оладьи из печени	120	17,23	10,05	20,89	255,53	0,432	2,544	36,42	8,304	25,2	9,084	21,888	1,74	327,72	378,288	0,012	0,048	0,264
318	ОБЕД	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82	0,18	0,108	25,2	1,386	17,568	0,018	35,19	0	870,642	95,67	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	65	0,05	0,00	9,22	27,51	0	0	0	0,013	3,113	0	0,656	0	0,143	0	0	0	0,065
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	70	4,04	0,65	31,39	152,75	0,104	0,039	0	1,3	14,95	0	21,45	0	86,45	56,55	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>34,43</b>	<b>33,18</b>	<b>132,61</b>	<b>943,8</b>	<b>0,866</b>	<b>2,946</b>	<b>181,245</b>	<b>14,358</b>	<b>167,671</b>	<b>9,127</b>	<b>153,974</b>	<b>1,74</b>	<b>2172,545</b>	<b>756,463</b>	<b>0,012</b>	<b>0,048</b>	<b>0,344</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1650</b>	<b>51,95</b>	<b>49,83</b>	<b>216,14</b>	<b>1498,63</b>	<b>1,196</b>	<b>3,196</b>	<b>191,65</b>	<b>18,823</b>	<b>465,746</b>	<b>9,186</b>	<b>245,099</b>	<b>1,76</b>	<b>2766,345</b>	<b>1096,113</b>	<b>0,012</b>	<b>0,048</b>	<b>0,849</b>

