

**Рекомендуемое 10 - ти дневное меню для двух разового питания**

**Возраст с 11 лет и старше**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы				Витамины					
				белки	жиры	углев		Ca	Mg	Fe	P	A	B 1	E	C		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	Бутерброд с повидлом	560\1	55	2,51	3,85	22,03	133,00	14,61	21,33	1,54	71,6	0,01	0,06	0	0,04		
2	Каша рисовая молочная (вязкая)	302\5	200\5	4,71	6,27	36,63	222,00	101,08	26,36	0,4	117,28	0,02	0,05	0	0,47		
3	Какао молоком	11,53\4	200	3,77	3,59	19,63	126,00	108,28	20,49	0,74	106,79	0,01	0,04	0	0,52		
4	Йогурт	162\1	100	4,7	1,32	7,74	62,00	109,12	13,05	0,09	82,65	0,01	0,02	0	0,01		
5	Хлеб ржано -пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0		
6	Печенье сахарное	804\1	15	13,28	9,44	3,45	152,00	10,29	13,33	4,59	214,77	3,65	0,17	0,1	10,29		
	<b>Итого</b>			<b>30,83</b>	<b>24,79</b>	<b>98,79</b>	<b>743,00</b>	<b>352,62</b>	<b>106,83</b>	<b>48,6</b>	<b>594,11</b>	<b>3,7</b>	<b>0,38</b>	<b>0,1</b>	<b>11,33</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
1	Нарезка из овощей по сезону	531\1	100	1,1	0,2	3,8	100,00	14,00	25	0	12,53	0	0,02	0	2		
2	Суп крестьянский с крупой	134\5	250	3,3	5,03	12,4	107,00	34,00	20	0,9	68	0,18	0,06	2,4	10		
3	говядина отварная для супа	959\1	15	2,62	2,11	0	29,00	1,19	2,87	0,36	24,53	0	0,01	0	0		
4	зелень укроп петруша	1\2	1	0	0	18,55	74,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
5	Гуляш из говядины	437\5	100	19,63	19,88	3,88	272,00	175	25	2,5	187,5	0,02	0,06	2,78	1,26		
6	Макароны отварные	332\5	180	5,9	4,01	38,1	212,00	10,82	8,37	0,84	46,55	0,01	0,07	0	0		
7	Напиток Классные витаминки	\2	200	0	0	18,55	74,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
8	Хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0		
9	Хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0		
	<b>Итого</b>			<b>36,81</b>	<b>31,97</b>	<b>114,69</b>	<b>970,00</b>	<b>255,6</b>	<b>113,61</b>	<b>47,15</b>	<b>409,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>5,18</b>	<b>13,26</b>		
	<b>Всего</b>			<b>67,64</b>	<b>56,76</b>	<b>213,48</b>	<b>1713,00</b>	<b>608,22</b>	<b>220,44</b>	<b>95,75</b>	<b>1003,14</b>	<b>3,91</b>	<b>0,7</b>	<b>5,28</b>	<b>24,59</b>		

День: Вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы				Витамины			
				белки	жиры	углев		Ca	Mg	Fe	P	A	B 1	E	C
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Запеканка творожная	366\5	200	31,94	22,36	23,44	423,00	280,41	41,28	1,06	383,82	0,07	0,07	0	0,38
2	Чай сахаром	743\1	200	0,19	0,04	13,66	56,00	4,3	3,83	0,76	7,17	0	0	0	0,04
3	Батон нарезной	551\1	67	1,01	0,1	7,9	37,00	3	2	0,2	10	0	0,02	0,3	0
4	Апельсины	712\1	100	0,74	0,16	6,49	110,00	26,33	9,95	0,23	17,61	0	0,03	0	21,12
5	Хлеб ржаной	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
	<b>Итого</b>			<b>35,74</b>	<b>22,98</b>	<b>60,8</b>	<b>674,00</b>	<b>323,28</b>	<b>69,33</b>	<b>43,49</b>	<b>419,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>21,54</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурцы солёные	531\1	100	0,75	0,08	1,45	140,00	20,23	12,18	0,52	20,88	0	0,02	0	2
2	Суп Гороховый	139\5	250	5,08	4,07	17,94	129,00	36,17	34,63	1,74	93,96	0	0,17	0	5,8
3	говядина отварная для супа	959\1	15	2,62	2,11	0	29,00	1,19	2,87	0,36	24,53	0	0,01	0	0
4	Картофель отварной	7,1\4	180	3,45	7,5	26,79	188,00	20,66	36,24	1,44	93,09	0,03	0,16	0	14,4
5	Рыба тушеная в томате с овощ	374\5	100	24,74	12,82	5,91	238,00	42,92	42,46	1,05	233,72	0,02	0,18	0	3,9
6	Напиток из плодов Шиповника	705\5	200	0,64	3,78	13,62	110,00	10,82	2,96	4,39	2,96	0	0,01	0	88
7	хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
8	хлеб ржаной	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
	<b>итого</b>			<b>41,54</b>	<b>31,1</b>	<b>85,12</b>	<b>936,00</b>	<b>152,58</b>	<b>163,71</b>	<b>52,05</b>	<b>539,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>114,1</b>
	<b>Всего</b>			<b>77,28</b>	<b>54,08</b>	<b>145,92</b>	<b>1610,00</b>	<b>475,86</b>	<b>233,04</b>	<b>95,54</b>	<b>958,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,3</b>	<b>135,64</b>

День: Среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория:

С 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы			Витамины				
				белки	жиры	углев		Ca	Mg	Fe	P	A	в1	E	с
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Бутерброд с маслом	558\1	40	2,46	7,29	10,19	116	12,94	20,13	1,31	71,17	0,03	0,06	0	0
2	Омлет натуральный	340\1	200	19,32	25,34	3,33	319	122,41	23,52	3,17	289,54	0,23	0,11	0	0,26
3	Кофейный напиток	692\5	200	1,34	1,43	15,81	82,00	54,12	6,21	0,07	39,93	0,01	0,01	0	0,26
4	Хлеб ржаной-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
5	Вафли	811\1	15	1,8	1,48	43,73	195,00	5,28	1,04	0,31	17,23	0	0,01	0	0
	<b>Итого</b>			<b>26,78</b>	<b>35,86</b>	<b>82,37</b>	<b>760,00</b>	<b>194,75</b>	<b>63,17</b>	<b>46,1</b>	<b>418,89</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Нарезка из овощей по сезону	531\1	100	1,1	0,2	0	100,00	14	20	0,9	20,88	0	0,02	0	2
2	Борщ с капустой и картофелем	110\5	250	1,72	3,58	11,99	87,00	38,29	21,2	1	45,72	0,01	0,04	0	0,51
3	говядина отварная для супа	959\1	15	2,62	2,11	0	29,00	1,19	2,87	0,36	24,53	0	0,01	0	0
4	зелень укроп петрушка	1\2	1	0	0	18,55	74,00	0	0	0	0	0	0	0	0
5	сметана	531\2	10	0,26	1,76	0,29	55,00	7,57	0,7	0,02	5,22	0,01	0	0	0
6	Плов из птицы	492\5	200	18,67	20,91	35,24	404,00	25,18	40,85	1,88	204,81	0,04	0,09	0	1,14
7	Компот из вишни	11,92\4	200	0,39	0,23	18,4	77,00	16,87	11,54	0,27	13,31	0	0,01	0	3,06
8	Хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
9	Хлеб ржаной-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
	<b>Итого</b>			<b>29,02</b>	<b>29,53</b>	<b>103,88</b>	<b>928,00</b>	<b>123,69</b>	<b>129,53</b>	<b>46,98</b>	<b>384,39</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>6,71</b>
	<b>Всего</b>			<b>55,8</b>	<b>65,39</b>	<b>186,25</b>	<b>1688,00</b>	<b>318,44</b>	<b>192,7</b>	<b>93,08</b>	<b>803,28</b>	<b>0,33</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>7,23</b>

День: Четверг  
Неделя: Первая  
Сезон осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы				Витамины			
				белки	жиры	углев		Ca	Mg	Fe	P	A	в1	E	с
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Бутерброд с колбасой	561\1	50	4,84	7,76	10,42	131,00	17,25	23,94	1,61	101,01	0,01	0,09	0	0
2	Макароны сыром	333\5	200	10,34	12,75	34,99	296,00	195,74	7,69	0,77	138,08	0,06	0,07	0	0,22
3	Чай лимоном	11,41	200	0,24	0,05	13,85	57,00	6,46	4,5	0,77	8,2	0	0,6	0	1,1
4	Хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
5	Йогурт	162\1	100	4,7	1,32	7,74	62,00	109,12	13,05	0,09	82,65	0,01	0,02	0	0,24
				<b>21,98</b>	<b>22,2</b>	<b>76,31</b>	<b>594,00</b>	<b>337,81</b>	<b>61,45</b>	<b>44,48</b>	<b>330,96</b>	<b>0,08</b>	<b>0,82</b>	<b>0</b>	<b>1,56</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из квашеной капусты	305\1	100	1,59	8,79	2,55	196,00	39,05	13,19	0,52	28,24	0	0,02	0	10,72
2	Рассольник Ленинградский	132\5	250	2,09	3,07	43,73	96,00	17,46	1,04	0,31	17,23	0	0,01	0	0
3	говядина отварная для супа	959\1	15	2,62	2,11	0	29,00	1,19	2,87	0,36	24,53	0	0,01	0	0
4	сметана	531\2	10	0,26	1,76	0,29	55,00	7,57	0,7	0,02	19,55	0	0,01	0	0
5	Котлета Рыбка	12\2	100	12,2	12,8	1,45	170,00	13,38	19,16	0,85	123,6	0,12	0,1	0	0,7
6	Пюре картофельное	335\5	180	3,71	4,81	24,12	155,00	45,99	34,41	1,23	102,13	0,02	0,14	0	12,44
7	Напиток яблочно-лимонный	358\1	200	0,24	0,18	22,81	194,00	9,55	4,58	1,02	5,82	0	0,01	0	34,06
8	Хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
9	Хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
	<b>Итого</b>			<b>26,97</b>	<b>34,26</b>	<b>114,36</b>	<b>997,00</b>	<b>154,78</b>	<b>108,32</b>	<b>46,86</b>	<b>391,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>57,92</b>
	<b>Всего</b>			<b>48,95</b>	<b>56,46</b>	<b>190,67</b>	<b>1591,00</b>	<b>492,59</b>	<b>169,77</b>	<b>91,34</b>	<b>721,98</b>	<b>0,22</b>	<b>1,22</b>	<b>0</b>	<b>59,48</b>

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы			Витамины				
				белки	жиры	углев		Ca	Mg	Fe	P	A	в 1	E	с
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Ватрушка королевская	251\3	50	55	7	22,1	171,00	28,5	34,11	0,36	69,6	0,02	0,08	0,6	0
2	Каша вязкая Артековская	328\5	200	4,78	6,49	26,26	183,00	102,42	26,94	0,54	116,95	0,02	0,08	0	0,47
3	Чай с молоком	742\1	200	1,5	1,45	15,8	82,00	57,1	9,92	0,78	46,32	0,01	0,01	0	0,3
4	хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
5	Груши	11,8\4	100	0,38	0,26	8,65	98,00	16,72	10,44	2	13,92	0	0,01	0	2
	<b>Итого</b>			<b>63,52</b>	<b>15,52</b>	<b>82,12</b>	<b>582,00</b>	<b>213,98</b>	<b>93,68</b>	<b>44,92</b>	<b>247,81</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,6</b>	<b>2,77</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Зелёный горошек с растит мас	302\1	100	2,91	4,58	5,92	77,00	17,6	18,27	0,61	53,94	0	0,08	0	4
2	Щи из свежей капусты	124\5	250	1,9	2,94	9,15	70,00	37,31	20,31	0,7	43,85	0,01	0,05	0	13,9
3	говядина отварная для супа	959\1	15	2,62	2,11	0	29,00	1,19	2,87	0,36	24,53	0	0,01	0	0
4	сметана	531\2	10	0,26	1,76	0,29	55,00	7,57	0,7	0,02	19,55	0	0,01	0	0
5	зелень укроп петрушка	\1\2	1	0	0	18,55	74,00	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Биточки школьник	277\1	100	14,77	20,11	8,2	273,00	31,98	27,74	2,31	173,57	0,11	0,09	0,08	0,88
7	Рагу из овощей	342\1	180	3,4	6,65	17,36	143,00	55,04	37,61	1,15	84,15	0,01	0,1	0	15,89
8	Сок натуральный	085\4	200	1,32	0	12,56	150,00	24,64	6,96	1,74	22,62	0	0,01	0	3,2
9	Хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
10	Хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
	<b>Итого</b>			<b>31,44</b>	<b>38,89</b>	<b>91,44</b>	<b>973,00</b>	<b>195,92</b>	<b>146,83</b>	<b>49,44</b>	<b>492,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,45</b>	<b>0,08</b>	<b>37,87</b>
	<b>Всего</b>			<b>94,96</b>	<b>54,41</b>	<b>173,56</b>	<b>1555,00</b>	<b>409,9</b>	<b>240,51</b>	<b>94,36</b>	<b>739,94</b>	<b>0,18</b>	<b>0,67</b>	<b>0,68</b>	<b>40,64</b>

День Понедельник  
Неделя вторая  
Сезон осень -зима  
Возрастная категория

с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы				Витамины			
				белки	жиры	углев		Са	Mg	Fe	P	A	в1	E	с
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Закрытый бутерброд сыром	8\5	20\10\30	6,86	11,48	10,19	172,00	179,26	20,13	1,31	155,73	0,05	0,06	0	0,2
2	Каша пшенная молочная	452\1	200	8,07	7,7	39,12	258,00	118,36	48,30	1,25	180,79	0,02	0,18	0	0,52
3	Чай с молоком	742\1	200\20	1,5	1,45	15,8	82,00	57,1	9,92	0,78	46,32	0,01	0,01	0	0,3
4	Хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
5	Бананы	716\1	100	1,41	0,09	19,11	83,00	7,04	36,54	0,52	24,36	0	0,03	0	4
6	Йогурт	162\1	100	4,7	1,32	7,74	62,00	109,12	13,05	0,09	82,65	0,01	0,02	0	0,24
	<b>Итого</b>			<b>24,4</b>	<b>22,36</b>	<b>101,27</b>	<b>705,00</b>	<b>480,12</b>	<b>140,21</b>	<b>45,19</b>	<b>490,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>5,26</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Нарезка из овощей по сезону	531\1	100	1,1	0,2	0	100,00	14	20	0,9	20,88	0	0,02	1	2
2	Суп картофельный с мяс.фрик	101\1	250\20	12,68	10,51	16,66	212,00	23,3	35,87	2,38	162,29	0,02	0,11	0	8,86
3	Зелень укроп петрушка	\12	1	0	0	18,55	74,00	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Пельмени отварные	259\1	180	11,54	5,05	20,89	175,00	16,76	25	0,84	187,5	0,02	0,1	2,75	0,21
5	Сок натуральный	085\4	200	1,32	0	12,56	150,00	24,64	6,96	1,74	22,62	0	0,01	0	3,2
6	Хлеб ржаной-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0	0
7	хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
	<b>Итого</b>			<b>30,9</b>	<b>16,50</b>	<b>88,07</b>	<b>813,00</b>	<b>99,29</b>	<b>120,2</b>	<b>48,41</b>	<b>463,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>3,75</b>	<b>14,27</b>
	<b>Всего</b>			<b>55,3</b>	<b>38,86</b>	<b>189,34</b>	<b>1518,00</b>	<b>579,41</b>	<b>260,41</b>	<b>93,6</b>	<b>954,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,68</b>	<b>3,75</b>	<b>19,53</b>

День вторник  
 Неделя вторая  
 Сезон осень-зима  
 Возрастная категория

с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы			Витамины				
				белки	жиры	углев		Ca	Mg	Fe	P	A	в1	E	с
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сырники из творога	270\3	200\20	27,69	16,45	38,93	415,00	240,67	37,11	1,11	334	0,07	0,07	0	0,52
2	Чай сахаром	743\1	200	0,19	0,04	13,36	56,00	4,3	3,83	0,76	7,17	0	0	0	0,04
3	Батон нарезной	551\1	67	1,01	0,1	7,9	37,00	3	2	0,2	10	0	0,02	0,3	0
4	Хлеб ржаной	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	1,02	41,24	0	0,04	0	0
5	Печенье сахарное	804\1	15	4,23	6,23	12,89	125,00	15,31	10,44	1,1	46,98	0	0,04	0	0
	<b>ИТОГО</b>			<b>34,98</b>	<b>23,14</b>	<b>82,39</b>	<b>681,00</b>	<b>272,52</b>	<b>65,65</b>	<b>4,19</b>	<b>439,39</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>0,56</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет овощной	9,11\4	100	1,49	5,45	7,97	87,00	30,11	19,11	0,91	38,11	0	0,04	0	9,7
2	Суп Любительский	93\3	250	4,18	4,4	25,1	157,00	18,04	55,93	1,95	103,56	0	0,15	0	7,24
3	говядина отварная для супа	959\1	15	2,62	2,11	0	29,00	1,19	2,87	0,36	24,53	0	0,01	0	0
4	Тефтели рыбные	394\5	100\40	26,66	15,11	10,8	286,00	48,58	47,21	1,47	267,59	0,1	0,22	0,08	0,88
5	Пюре картофельное	335\5	180	3,71	4,81	24,12	155,00	45,99	34,41	1,23	102,13	0,02	0,14	0	12,44
6	Напиток клюквенный	11,84\4	200	0,12	0	14,49	158,00	3,34	1,74	0,17	2,39	0	0,01	0	1,5
7	Хлеб ржаной	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	1,02	41,24	0	0,04	0	0
8	хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
	<b>Итого</b>			<b>43,04</b>	<b>32,62</b>	<b>101,89</b>	<b>974,00</b>	<b>167,84</b>	<b>193,64</b>	<b>8,42</b>	<b>648,45</b>	<b>0,12</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>31,76</b>
	<b>Всего</b>			<b>78,02</b>	<b>55,76</b>	<b>184,28</b>	<b>1655,00</b>	<b>440,36</b>	<b>259,29</b>	<b>12,61</b>	<b>1087,84</b>	<b>0,19</b>	<b>0,84</b>	<b>0,38</b>	<b>32,32</b>

День среда  
Неделя вторая  
сезон осень-зима  
Возрастная категория

с 11 лет и старше

	Прием пищи,	Сборник рецептур	выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы				Витамины			
	наименование блюда			белки	жиры	углев		Са	Mg	Fe	P	A	в1	E	с
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Бутерброд маслом	558\1	40	2,46	7,29	10,19	116,00	12,94	20,13	1,31	71,17	0,03	0,06	0	0
2	Омлет сыром	333\1	200	22,3	26,51	3,11	340,00	304,67	20,18	2,96	359,68	0,26	0,09	0	0,49
3	Какао с молоком	11,53\4	200	3,77	3,59	19,63	126,00	108,28	20,49	0,74	106,79	0,01	0,04	0	0,52
4	Йогурт	162\1	100	4,7	1,32	7,74	62,00	109,12	13,05	0,09	82,65	0,01	0,02	0	0,24
5	Хлеб ржаной-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	1,02	41,24	0	0,04	0	0
<b>ИТОГО</b>				<b>35,09</b>	<b>39,03</b>	<b>49,98</b>	<b>692,00</b>	<b>544,25</b>	<b>86,12</b>	<b>6,12</b>	<b>661,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>1,25</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Нарезка из свежих овощей	531\1	100	1,1	0,2	0	100,00	14	20	0,9	20,88	0	0,02	0	2
2	Суп овощной с клёцками	99\3	250	2,62	5,07	13,24	109,00	25,43	16,49	0,56	29,02	0,01	0,03	0	9,62
3	Сметана	531\2	10	0,26	1,76	0,29	55,00	7,57	0,7	0,02	5,22	0,01	0	0	0,01
4	говядина отварная для супа	959\1	15	2,62	2,11	0	29,00	1,19	2,87	0,36	24,53	0	0,01	0	0
5	Печень по-строгановски	431\5	100	13,28	9,44	3,45	152,00	17,3	13,33	4,59	214,77	3,65	0,17	0,1	10,29
6	Рис отварной	345\5	180	3,85	3,94	37,73	202,00	4,88	25,25	0,51	76,82	0,01	0,04	0	0
7	Компот из чернослива кураги изюм	289\1	200	0,71	0	30,08	123,00	305,22	22,97	28,43	27,81	0	0,09	0	8,6
8	Хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
9	Хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	1,02	41,24	0	0,04	0	0
<b>Итого</b>				<b>28,7</b>	<b>23,26</b>	<b>104,2</b>	<b>872,00</b>	<b>396,18</b>	<b>133,98</b>	<b>37,7</b>	<b>509,19</b>	<b>3,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,1</b>	<b>30,52</b>
<b>Всего</b>				<b>63,79</b>	<b>62,29</b>	<b>154,18</b>	<b>1564,00</b>	<b>940,43</b>	<b>220,1</b>	<b>43,82</b>	<b>1170,72</b>	<b>3,99</b>	<b>0,71</b>	<b>0,1</b>	<b>31,77</b>



День четверг  
Неделя вторая  
Сезон осень-зима  
Возрастная категория

с 11 лет и старше

	Прием пищи,	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы				Витамины			
	наименование блюда			белки	жиры	углев		Ca	Mg	Fe	P	A	B1	E	C
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Огурцы солёные	513\1	100	0,75	0,08	1,45	10,00	20,23	12,18	0,52	20,88	0	0,02	0	2
2	Сосиски отварные	061\4	100	9,77	17,69	0,73	201,00	22	13,05	1,56	96,74	0	0,01	0	0
3	Макароны отварные	332\5	180	5,9	4,01	38,1	212,00	10,82	8,37	0,84	46,55	0,01	0,07	0	0
4	чай с лимоном	11,41\4	200	0,24	0,05	13,85	57,00	6,46	4,5	0,77	8,2	0	0	0	1,1
5	Хлеб ржаной	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	1,02	41,24	0	0,04	0	0
6	Хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
7	мандарины	712\1	100	0,74	0,16	6,49	110,00	26,33	9,95	0,23	17,61	0	0,03	0	21,12
	<b>Итого</b>			<b>21,66</b>	<b>22,73</b>	<b>80,03</b>	<b>692,00</b>	<b>106,43</b>	<b>80,42</b>	<b>6,25</b>	<b>300,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>24,22</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Томаты собственном соку	514\1	100	1,5	1,2	0	125,00	15	25	0,9	21,88	0	0,02	0	2
2	Борщ с фасолью	116\5	250	3,45	3,76	14,31	105,00	43,45	28,38	1,44	84,61	0,01	0,08	0	6,31
3	сметана	531\2	10	0,26	1,76	0,29	55,00	7,57	0,7	0,02	5,22	0,01	0	0	0,01
4	зелень петрушки укропа	1\2	1	0	0	18,55	74,00	0	0	0	0	0	0	0	0
5	говядина отварная для супа	959\1	15	2,62	2,11	0	29,00	1,19	2,87	0,36	24,53	0	0,01	0	0
6	Жаркое по-домашнему	436\5	200	23,46	22,38	20,1	376,00	26,18	48,89	3,98	268,02	0	0,16	0	11,1
7	Напиток из плодов Шиповника	705\5	200	0,64	3,78	13,62	110,00	10,82	2,96	4,39	2,96	0	0,01	0	88
8	Хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
9	Хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	1,02	41,24	0	0,04	0	0
	<b>Итого</b>			<b>36,19</b>	<b>35,73</b>	<b>86,28</b>	<b>976,00</b>	<b>124,8</b>	<b>141,17</b>	<b>13,42</b>	<b>517,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>107,42</b>
	<b>Всего</b>			<b>57,85</b>	<b>58,46</b>	<b>166,31</b>	<b>1668,00</b>	<b>231,23</b>	<b>221,59</b>	<b>19,67</b>	<b>817,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>131,64</b>

День пятница  
Неделя вторая  
Сезон осень-зима  
Возрастная категория

с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Выход г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Микроэлементы			Витамины				
				белки	жиры	углев		Са	Mg	Fe	P	A	в1	E	с
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша геркулесовая (вязкая) молочн	411\1	200	6,52	7,57	29,52	212,00	76,56	62,22	1,62	182,96	0,02	0,18	0	0,26
2	Кофейный напиток	692\5	200	1,34	1,43	15,81	82,00	54,12	6,21	0,07	39,93	0,01	0,01	0	0,26
3	Ватрушка с творогом	802\1	50	8,47	5,47	32,7	214,00	56,64	13,5	0,68	95,89	0,01	0,08	0	0,14
4	хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	1,02	41,24	0	0,04	0	0
5	Конфеты в ассортименте	804\1	15	4,23	6,23	12,89	125,00	15,31	10,44	1,1	46,98	0	0,04	0	0
6	Йогурт	162\1	100	4,7	1,32	7,74	62,00	109,12	13,05	0,09	82,65	0,01	0,02	0	0,24
	<b>Итого</b>			<b>27,12</b>	<b>22,34</b>	<b>107,97</b>	<b>743,00</b>	<b>320,99</b>	<b>117,69</b>	<b>4,58</b>	<b>489,65</b>	<b>0,05</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	кукуруза консервированная	302\1	100	2,07	4,16	10,19	87,00	4,4	0	0,35	43,5	0	0,01	0	1,92
2	Суп картофельный рыб фрикадел	986\4	250\25	5,83	6,11	9,49	117,00	18,25	21,31	0,73	79,8	0,01	0,09	0	4,88
3	Гречка соусом	323\5	180\30	8,28	18,08	42,28	339,00	22,94	118,09	4,05	181,87	0,31	0,21	0,2	2
4	котлета рубленая из птицы	498\5	100	15,32	26,94	11,55	350,00	46,91	27,01	1,93	172,62	0,07	0,09	0	0,13
5	Сок в ассортименте	085\4	200	1,32	0	12,56	150,00	24,64	6,96	1,74	22,62	0	0,01	0	3,2
6	хлеб пшеничный	\2	67	2,4	0,42	10,1	54,00	11,35	20,1	1,31	68,9	0	0,06	0	0
7	хлеб ржано-пшеничный	\2	36	1,86	0,32	9,31	48,00	9,24	12,27	1,02	41,24	0	0,04	0	0
	<b>Итого</b>			<b>37,08</b>	<b>56,03</b>	<b>105,48</b>	<b>1145,00</b>	<b>137,73</b>	<b>205,74</b>	<b>11,13</b>	<b>610,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,51</b>	<b>0,2</b>	<b>12,13</b>
	<b>Всего</b>			<b>64,20</b>	<b>78,37</b>	<b>213,45</b>	<b>1888,00</b>	<b>458,72</b>	<b>323,43</b>	<b>15,71</b>	<b>1100,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,88</b>	<b>0,2</b>	<b>13,03</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>663,79</b>	<b>580,84</b>	<b>1817,44</b>	<b>16450,00</b>	<b>4955,16</b>	<b>2341,28</b>	<b>655,48</b>	<b>9357,34</b>	<b>9,54</b>	<b>7,62</b>	<b>10,69</b>	<b>495,87</b>

Всего 663,79:10=66,37грамм белка  
Всего 580,84:10= 58,08 грамм жира  
Всего 1817,44:10=181,74 грамм углеводов  
Всего 1645,00:10=1645грамм энергетическая ценность  
Всего 4955,2:10=495,52 Са  
Всего 2341,28:10=234,28 магния  
Всего 655,48:10=65,54 железа  
Всего 9357:10=935,71 фосфор  
Всего 9,54:10=0,95витамины А  
Всего 7,62:10=0,762витамины В1  
Всего 10,69:10=-1,069Витамины Е  
Всего 495,87:10=49,58витамины С

Список Литературы

- 1 Сборник методических рекомендации по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт -Петербурга 2008 года
- 2 Контрольная проработка
- 3 Диетическое питания Лапшина В.Т Хлебпродинформ 2002 года
- 4 Лечебное питания под.ред.М.А.Самсонова 1995 года
- 5 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при обще образовательных школах 2004 года