

Категория: Старшие школьники (12 лет и старше)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
142	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	270	8,96	10,99	49,30	331,16
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	80	3,60	1,33	48,05	214,40
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	100	7,50	2,90	51,40	262,00
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>20,72</b>	<b>15,22</b>	<b>164,05</b>	<b>872,52</b>
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,25	4,72	22,45	154,65
131	ОБЕД	Плов с курицей	200	24,42	16,86	36,82	397,14
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
518	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>710</b>	<b>34,15</b>	<b>21,88</b>	<b>109,65</b>	<b>770,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1360</b>	<b>87,78</b>	<b>84,69</b>	<b>399,22</b>	<b>2703,74</b>
<b>День 2</b>							
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	270	8,42	11,15	36,61	279,88
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	60	7,65	6,90	0,45	94,50
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	50	1,50	0,58	10,28	52,40
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>16,75</b>	<b>18,05</b>	<b>64,22</b>	<b>482,34</b>
25	ОБЕД	Уха с горбушей со сливками	200	6,12	6,52	10,60	125,72
98	ОБЕД	Индейка в соусе	100	14,01	12,83	4,12	188,42
173	ОБЕД	Греча рассыпчатая	150	8,79	7,24	39,72	258,88
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>710</b>	<b>33</b>	<b>26,89</b>	<b>97,92</b>	<b>766,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1290</b>	<b>83,35</b>	<b>62,38</b>	<b>245,72</b>	<b>1875,89</b>
<b>День 3</b>							
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	270	7,88	9,40	60,24	355,78
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	80	13,40	11,76	21,96	247,04
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>21,88</b>	<b>21,16</b>	<b>97,3</b>	<b>665,4</b>
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	250	3,90	6,90	10,58	120,68
271	ОБЕД	Котлеты домашние	100	14,77	18,80	12,62	279,34
213	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	200	7,72	6,92	47,46	282,72
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
255	ОБЕД	Напиток из яблок	200	0,08	0,08	16,94	66,24
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>810</b>	<b>29,95</b>	<b>33</b>	<b>115,98</b>	<b>879,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1360</b>	<b>79,89</b>	<b>89,09</b>	<b>286,35</b>	<b>2264,95</b>
<b>День 4</b>							
1	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	250	26,28	21,38	59,20	621,43
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	100	7,50	2,90	51,40	262,00
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>34,38</b>	<b>24,28</b>	<b>125,7</b>	<b>946,01</b>
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	7,50	6,18	21,42	171,73
95	ОБЕД	Гуляш из свинины	130	15,28	31,30	3,91	359,27
458	ОБЕД	Булгур рассыпчатый	150	5,49	4,71	34,64	193,07
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
296	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	20,16	78,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>31,81</b>	<b>42,49</b>	<b>108,51</b>	<b>933,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1340</b>	<b>106,93</b>	<b>89,98</b>	<b>352,34</b>	<b>2721,54</b>
<b>День 5</b>							
1135	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая	270	9,45	11,42	50,92	342,82
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	80	3,60	29,62	23,77	376,24
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>13,65</b>	<b>41,04</b>	<b>89,79</b>	<b>781,64</b>
67	ОБЕД	Суп из овощей	250	2,35	5,33	11,95	105,50
842	ОБЕД	Курица (филе) под сырной корочкой	100	24,37	8,92	5,86	201,63
429	ОБЕД	Картофельное пюре	220	4,66	5,19	31,75	193,03
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>35,46</b>	<b>19,74</b>	<b>93,04</b>	<b>693,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1380</b>	<b>73,01</b>	<b>90,98</b>	<b>263,71</b>	<b>2169,75</b>
<b>День 6</b>							
184	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	257	9,02	9,43	48,03	312,61
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	80	3,60	1,33	48,05	214,40
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	50	7,50	2,90	51,40	262,00
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>637</b>	<b>20,8</b>	<b>13,66</b>	<b>174,64</b>	<b>896,97</b>
585	ОБЕД	Суп Минестроне на курином бульоне	250	4,00	7,33	7,10	107,48
271	ОБЕД	Котлеты домашние (с маслом)	100	5,96	9,19	5,00	126,72
173	ОБЕД	Греча рассыпчатая	150	8,79	7,24	39,72	258,88
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>706</b>	<b>22,33</b>	<b>24,08</b>	<b>100,96</b>	<b>703,98</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1343</b>	<b>43,13</b>	<b>37,74</b>	<b>275,6</b>	<b>1600,95</b>
<b>День 7</b>							
182	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная	270	8,42	10,94	37,96	283,07
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с вареной сгущенкой	80	5,97	2,18	42,22	212,69
111	<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной с микронутриентами	100	7,50	2,90	51,40	262,00
283	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>22,49</b>	<b>16,02</b>	<b>146,68</b>	<b>820,34</b>
61	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	5,75	4,88	14,77	127,12
171	<b>ОБЕД</b>	Плов со свининой	250	18,93	35,20	49,97	593,20
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
518	<b>ОБЕД</b>	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>29,16</b>	<b>40,38</b>	<b>115,12</b>	<b>939,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1410</b>	<b>88,53</b>	<b>77,72</b>	<b>377,36</b>	<b>2558,98</b>
<b>День 8</b>							
183	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная вязкая	270	11,64	10,61	51,14	345,41
300	<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	60	7,65	6,90	0,45	94,50
111	<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной с микронутриентами	50	7,50	2,90	51,40	262,00
285	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>630</b>	<b>27,45</b>	<b>20,41</b>	<b>118,29</b>	<b>766,87</b>
28	<b>ОБЕД</b>	Щи из квашеной капусты на бульоне из свинины	250	3,82	8,22	8,77	126,85
129	<b>ОБЕД</b>	Котлета, рубленая из птицы	100	20,38	7,74	16,59	218,20
139	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	180	3,87	6,05	26,28	175,48
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
255	<b>ОБЕД</b>	Напиток из яблок	200	0,08	0,08	16,94	66,24
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>31,63</b>	<b>22,39</b>	<b>96,96</b>	<b>717,57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1420</b>	<b>87,22</b>	<b>85,35</b>	<b>307,87</b>	<b>2342,04</b>
<b>День 9</b>							
195	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	270	9,94	9,40	46,68	302,08
3	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	80	13,40	11,76	21,96	247,04
496	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	3,58	2,92	19,06	115,16
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>26,92</b>	<b>24,08</b>	<b>87,7</b>	<b>664,28</b>
56	<b>ОБЕД</b>	Свекольник с картофелем на бульоне из курицы	250	4,63	5,98	19,62	150,85
119	<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) (говядина/свинина)	250	22,25	29,22	15,97	418,10
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
283	<b>ОБЕД</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>30,96</b>	<b>35,5</b>	<b>79,07</b>	<b>762,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1310</b>	<b>90,68</b>	<b>79,92</b>	<b>271,66</b>	<b>2160,94</b>
<b>День 10</b>							
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная с джемом	180	14,79	11,60	37,86	365,31
111	<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной с микронутриентами	50	7,50	2,90	51,40	262,00
285	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>22,95</b>	<b>14,5</b>	<b>104,56</b>	<b>692,27</b>
54	<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский (на бульоне из свинины)	250	3,73	7,25	15,05	140,87
96	<b>ОБЕД</b>	Чахохбили из курицы	130	23,88	6,71	5,19	176,70
213	<b>ОБЕД</b>	Макароны отварные (с маслом сливочным)	200	7,72	6,92	47,46	282,72
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
293	<b>ОБЕД</b>	Компот из кураги	200	0,72	0,04	27,10	108,28
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>840</b>	<b>39,53</b>	<b>21,22</b>	<b>123,18</b>	<b>839,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1290</b>	<b>90,41</b>	<b>81,73</b>	<b>327,45</b>	<b>2455,16</b>
<b>День 11</b>							
196	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	270	7,26	9,83	43,69	291,14
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	80	3,60	29,62	23,77	376,24
283	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>11,46</b>	<b>39,45</b>	<b>82,56</b>	<b>729,96</b>
61	<b>ОБЕД</b>	Суп Харчо (на курином бульоне)	250	3,63	5,75	12,65	117,20
346	<b>ОБЕД</b>	Котлеты рыбные (треска)	120	19,94	6,83	15,01	201,60
312	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	200	4,30	3,96	29,34	170,76
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
296	<b>ОБЕД</b>	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>31,45</b>	<b>16,86</b>	<b>106,14</b>	<b>700,46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1380</b>	<b>82,76</b>	<b>76,08</b>	<b>297,95</b>	<b>2201,96</b>
<b>День 12</b>							
194/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	270	9,94	12,39	51,33	355,70
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с вареной сгущенкой	80	5,97	2,18	42,22	212,69
519	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>16,59</b>	<b>14,57</b>	<b>120,71</b>	<b>676,35</b>
63	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	7,50	6,18	21,42	171,73
161	<b>ОБЕД</b>	Поджарка (из свинины)	100	15,74	38,25	3,77	423,19
140	<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	200	4,98	3,28	14,94	112,54
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80
283	<b>ОБЕД</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>810</b>	<b>32,3</b>	<b>48,01</b>	<b>83,61</b>	<b>900,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1360</b>	<b>61,67</b>	<b>76,76</b>	<b>246,44</b>	<b>1938,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>16243</b>	<b>975,36</b>	<b>932,42</b>	<b>3651,67</b>	<b>19560</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1353,58</b>	<b>54,00</b>	<b>55,01</b>	<b>229,20</b>	<b>1630,00</b>