

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор ОКОУ «Новопоселёновская
школа-интернат»**




Е.Ю. Иванова

Областное казённое общеобразовательное учреждение «Новопоселёновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Примерное 10- дневное меню для организации питания детей в возрасте 12-18 лет

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергетич. цен.	№ рецеп.	Витамины			Минеральн. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Вермишель отварная с тёртым сыром	200	12,96	11,11	41,11	322	сб.реп. 204	0,06	0,12	0,2	295,1	1,2
	Булка с маслом	50/15	4,14	13,11	21	222,2	сб.реп. 1	0,03	0,02	-	8,4	0,35
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.реп. 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		17,36	24,28	77,33	603,2		0,09	0,14	3,34	317,72	1,91
II завтрак	Сок	200	1,0	-	18,2	76	сб.реп. 383	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	104,3		0,05	0,03	0	13,33	0,5
	Итого за II завтрак		2,88	2,95	36,8	180,3		0,07	0,05	3	23,83	2,6
Обед	Солянка домашняя со сметаной	300	7,3	10,8	7,08	159	к.б 1,81	0,12	0,84	9	32,4	1,1
	Пюре картофельное	230	5,1	5,6	33,17	210,2	к.б 7,9	0,23	0,18	28,6	67,0	1,6
	Печень по строгоновски	75/40	20,58	14,13	4,56	228	сб.реп. 255	0,2	1,4	8,45	33,24	5,0
	Помидор консервированный	75	0,83	0,07	1,2	12	к.б 9,125	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
	Хлеб ржаной	100	5,51	1	32,8	19		0,14	0,06	0	40	3,2
	Компот из с/фруктов	200	0,75	-	31,3	123	сб.реп. 349	0	0	0,4	31,8	1,2
	Итого за обед:		32,77	31,6	110,11	922,2		0,7	2,49	51,05	223,4	12,58
Полдник	Молоко йогурт	200	5,8	5,2	9,8	121,5	к.б 5-34	0,08	0,32	2,74	253	0,22
	Булка с повидлом	100/40	9,26	1,2	42	220	сб.реп. 2	0,09	0,09	1,0	23	0,9
	Итого за полдник:		15,06	6,4	51,8	341,5		0,17	0,37	3,74	276	1,12
I ужин	Винегрет	150	2,4	10,2	13,7	155	сб.реп. 67	0,05	0,06	17,5	62,1	1,28
	Биточки рыбные	110	14,86	6,23	8,69	151	сб.реп. 234	0,11	0,08	0,62	58,2	0,91
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	85/15	6,73	13,41	34,4	292,6	сб.реп. 1	0,06	0,03	0	14,2	0,6
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.реп. 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		27,05	30,4	88,41	752,6		0,27	0,18	21,26	160,42	4,15
II ужин	Яблоко	300	1,2	-	29,4	114	к.б 1129	0,06	0,06	20	32	4,4
	Итого за II ужин:		1,2	-	29,4	114		0,06	0,06	20	32	4,4
	Всего за первый день:		96,32	95,63	393,85	2913,8		1,36	3,29	99,36	1033,37	26,76

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергети ч. ден.	№ рецеп.	Витамины			Минералы. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Каша гречневая с молоком	200	8.3	7.06	30.8	223	к-б 625	0.11	0.22	0.9	161	1.1
	Вареники	150	19.93	12.82	23.73	329	к-б 5.22	0.08	1.1	0.5	180	0.6
	Булка с маслом и сыром	50/10/4	7.11	12.74	21	232.32	сб.р 1	0.06	0.06	0.08	120	0.7
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	18.22	59	сб.р 377	0	0	3.14	14.22	0.36
	Итого за I завтрак:		35.6	32.68	90.75	843.32		0.25	1.38	4.62	475.22	2.76
II завтрак	Какао с молоком	200	4.01	4.08	21.05	83	к-б 11-53	0.06	0.18	0.16	153	0.54
	Булка	100	8.1	1.2	42	220		0.16	0.06	0	23	2
	Итого за II завтрак		12.11	5.28	63.05	303		0.22	0.24	0.16	176	2.54
Обед	Салат из свежей капусты	120	2.9	8.7	10.85	121.78	к-б 9.64	0.03	0.05	30.45	36.6	0.6
	Суп сборный овощной	300/10	1.92	3.57	8.34	76.8	к-б 1.73	0.09	0.07	19.8	56.4	1.08
	Куры отварные	100	17.65	17.85	0.68	234	к-б 2.98	0.04	0.16	2.36	56	1.8
	Пюре картофельное	230	5.1	5.6	33.17	210.2	к-б 7.9	0.23	0.18	28.6	67	1.6
	Хлеб	100	5.51	1	32.8	190		0.14	0.06	0	40	3.2
	Сок	200	1	-	18.2	7.6	сб.р 383	0.02	0.02	3	10.25	2.1
	Итого за обед:		34.08	36.72	104.04	908.78		0.55	0.54	84.21	266.25	10.38
Полдник	Ряженка	200	6	8	8.2	168	к-б 5.43	0.07	0.34	1.4	240	0.2
	Пирог с повидлом	100	6.4	8.04	56.79	320.8	к-б 12.6	0.06	0.06	0.04	20.6	1.4
	Итого за полдник:		12.4	16.04	64.99	488.8		0.15	0.4	1.44	260.6	1.6
I ужин	Макароны отварные	150	4.5	2.7	29.26	162.21	к-б 6.46	0.05	0.03	0	4.7	1.09
	Бефстроганов из мяса	110	18.7	16.42	8.54	261	сб.р 245	0.03	0.07	0.5	35	210
	Хлеб	50	2.8	0.5	16.4	95		0.05	0.01	0	11.7	1
	Булка с маслом	50/15	4.14	13.4	23	222.2	сб.р 1	0.04	0.02	0	8.4	0.38
	Чай	200	0.26	0.06	15.22	59	сб.р 377	0	0	3.14	14.22	0.36
	Итого за I ужин:		30.4	32.79	90.42	799.41		0.17	0.13	3.64	74.02	4.8
II ужин	Яблоко	300	1.2	-	29.4	114	к-б 11.29	0.06	0.06	20	32	4.4
	Итого за II ужин:		1.2	-	29.4	114		0.06	0.06	20	32	4.4
	Всего за второй день:		125.79	123.51	442.65	3457.64		1.4	2.75	114.07	1284.09	26.48

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергети ч. цен.	№ рецеп.	Витамины			Минеральн. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Каша манная молочная	200	5,28	5,48	27,96	172,98	к.б 6,2	0,07	0,2	0,9	180	0,25
	Яйцо варёное	1	5,08	4,44	0,28	62,8	к.б 6,1	0,03	0,18	0	22	1
	Булка с маслом и сыром	50/10/11	7,11	12,74	21	232,32	сб-р 1	0,06	0,06	0,05	133,7	0,75
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		17,73	22,72	64,46	527,1		0,16	0,44	4,12	349,92	2,36
II завтрак	Кисель из варенья	200	0,13	-	35,41	137	к.б 11,125	0	0	0,08	10,5	0,28
	Булка	100	8,1	12	42	220		0,16	0,06	0	23	2
	Итого за II завтрак		8,23	12	77,41	357		0,16	0,06	0,08	33,5	2,28
Обед	Борщ со сметаной	300	1,93	3,48	8,9	76,5	сб-р 82	0,09	0,08	10,5	43,9	1,6
	Каша гречневая	150	6,5	7,0	31,9	220,73	к.б 6,24	0,2	0,1	0	12	3,5
	Соус на овощном отваре	55	0,71	0,07	5,97	27	к.б 10,19	0,01	0,01	1,27	18,5	0,29
	Котлета из говядины	110	17,77	24,19	7,28	319	к.б 2,23	0,07	0,1	0,1	60,5	1,05
	Хлеб ржаной	100	5,51	1	32,8	190		0,14	0,06	0	40	3,2
	Сок	200	1	-	18,2	76	сб-р 389	0,02	0,02	3	10,25	2,1
	Итого за обед:		33,42	35,74	105,05	909,23		0,53	0,37	14,87	185,5	11,74
Полдник	Какао на молоке	200	4,01	4,08	21,05	83	к.б 11,53	0,06	0,18	0,16	153	0,54
	Оладьи с сахаром	100	11,2	14,5	35,8	220	сб-р 401	0,2	0,2	0,33	114,5	1,3
	Итого за полдник:		15,21	18,58	56,85	303		0,26	0,38	0,49	267,5	1,84
I ужин	Салат из свеклы с зел. горошком	120	2,2	9	10	128,8	к.б 9,61	0,05	0,01	8	26,5	0,9
	Пюре картофельное	230	5,1	5,6	33,17	210,2	к.б 7,9	0,23	0,18	28,6	67,0	1,6
	Сельдь с луком	60/13	8,56	9,15	0,18	118	к.б 9,27	0,02	0,07	0	48	0,63
	Хлеб	50	2,8	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	85/15	6,73	13,41	31,4	29,6	сб-р 1	0,06	0,03	0	14,2	0,6
	Чай	200	0,26	0,06	15,22	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		25,65	37,82	109,37	903,6		0,41	0,3	39,74	181,62	5,09
II ужин	Яблоко	300	1	-	29,4	114	к.б 11,29	0,06	0,06	20	32	4,4
	Итого за II ужин:		1	-	29,4	114		0,06	0,06	20	32	4,4
	Всего за третий день:		101,24	126,86	442,54	3113,93		1,58	1,61	79,3	1049,69	27,71

День: четвёртый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергетич. цен.	№ рецеп.	Витамины			Минеральн. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Ca	Fe
I завтрак	Сырники со сметаной	160/20	26,3	21,6	31,3	429,1	к.б 5.22	0,1	1,5	0,6	202,6	0,7
	Булка с маслом и сыром	50/10/11	7,11	12,74	21	232,32	сб-р 1	0,06	0,06	0,08	133,7	0,75
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		33,67	34,4	67,52	653,32		0,16	1,56	3,28	349,92	1,81
II завтрак	Йогурт	200	4,2	16	32,8	204	к.б 5.39	0,06	0,26	0,6	248	0,2
	Пряник	50	3,1	1	17,45	16,6	сб-р 453	0,05	0,04	0,05	8,55	0,6
	Итого за II завтрак		8,23	12	77,41	357		0,16	0,06	0,08	33,5	2,28
Обед	Суп рыбный	300	6,1	2,4	1,54	52,2	к.б 1.88	0,14	0,08	13,2	29,0	1,3
	Салат из свежей капусты	120	2,9	8,7	10,8	121,7	к.б 9.464	0,03	0,05	20,7	26,5	0,5
	Макароны отварные	150	4,5	2,7	29,26	162,2	к.б 6.46	0,05	0,03	0	4,7	1,09
	Гуляш из говядины	110	16,0	16,67	4,44	232	к.б 2.33	0,03	0,1	0,18	64,13	2,45
	Хлеб	100	5,51	1	32,8	190		0,14	0,06	0	40	3,2
	Сок	200	1,0	-	18,2	76	сб-р 389	0,02	0,02	3	10,25	2,1
	Итого за обед:		36,01	31,47	97,04	834,1		0,41	0,34	37,08	174,68	10,64
Полдник	Кофе с молоком	200	3,69	4,06	19,83	115	к.б 11.52	0,02	0,12	1,08	106	0,1
	Булка	100	8,1	1,2	42	220		0,16	0,06	0	23	2
	Итого за полдник:		11,79	5,26	61,83	335		0,18	0,18	1,08	129	2,1
I ужин	Картофель запечённый в соусе	200	5,33	8,46	34,33	210	сб-р 381	0,2	0,7	21,5	109,6	1,2
	Колбаса отварная	50	6,85	11,4	-	130	к.б 2.119	0,1	0,8	0	17,5	0,9
	Помидор консервированный	75	0,83	0,07	1,2	12	к.б 9.124	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,85	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	100/15	8,19	13,71	42	332,2	сб-р 1	0,06	0,04	0	16,8	0,7
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	109,12	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		24,26	34,2	109,12	838,2		0,42	0,96	29,24	188,621,2	4,64
II ужин	Апельсин	200	1,8	-	16,8	76		0,08	0,06	100	70	0,6
	Итого за II ужин:		1,8	-	16,8	76		0,08	0,06	100	70	0,6
	Всего за четвёртый день:		114,83	122,33	402,56	3106,62		1,36	3,4	168,73	1168,77	20,59

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергетич. цен.	№ рецеп.	Витамины			Минеральн. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Вермишель отварная с тёртым сыром	200	12,96	11,11	41,11	322	сб.реп. 204	0,06	0,12	0,2	295,1	1,2
	Булка с маслом	50/15	4,14	13,11	21	222,2	сб.реп. 1	0,03	0,02	-	8,4	0,35
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.реп. 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		17,36	24,28	77,33	603,2		0,09	0,14	3,34	317,72	1,91
II завтрак	Сок	200	1,0	-	18,2	76	сб.реп. 383	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	104,3		0,05	0,03	0	13,33	0,5
	Итого за II завтрак:		2,88	2,95	36,8	180,3		0,07	0,05	3	23,83	2,6
Обед	Солянка домашняя со сметаной	300	7,3	10,8	7,08	159	к.б 1,81	0,12	0,84	9	32,4	1,1
	Пюре картофельное	230	5,1	5,6	33,17	210,2	к.б 7,9	0,23	0,18	28,6	67,0	1,6
	Печень по строгоновски	75/40	20,58	14,13	4,56	228	сб.реп. 255	0,2	1,4	8,45	33,24	5,0
	Помидор консервированный	75	0,83	0,07	1,2	12	к.б 9,125	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
	Хлеб ржаной	100	5,51	1	32,8	19		0,14	0,06	0	40	3,2
	Компот из с/фруктов	200	0,75	-	31,3	123	сб.реп. 349	0	0	0,4	31,8	1,2
	Итого за обед:		32,77	31,6	110,11	922,2		0,7	2,49	51,05	223,4	12,58
Полдник	Молоко йогурт	200	5,8	5,2	9,8	121,5	к.б 5-34	0,08	0,32	2,74	253	0,22
	Булка с повидлом	100/40	9,26	1,2	42	220	сб.реп. 2	0,09	0,09	1,0	23	0,9
	Итого за полдник:		15,06	6,4	51,8	341,5		0,17	0,37	3,74	276	1,12
I ужин	Винегрет	150	2,4	10,2	13,7	155	сб.реп. 67	0,05	0,06	17,5	62,1	1,28
	Биточки рыбные	110	14,86	6,23	8,69	151	сб.реп. 234	0,11	0,08	0,62	58,2	0,91
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	85/15	6,73	13,41	34,4	292,6	сб.реп. 1	0,06	0,03	0	14,2	0,6
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.реп. 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		27,05	30,4	88,41	752,6		0,27	0,18	21,26	160,42	4,15
II ужин	Яблоко	300	1,2	-	29,4	114	к.б 1129	0,06	0,06	20	32	4,4
	Итого за II ужин:		1,2	-	29,4	114		0,06	0,06	20	32	4,4
	Всего за пятый день:		96,32	95,63	393,85	2913,8		1,36	3,29	99,36	1033,37	26,76

День: шестой

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергети ч. ден.	№ рецеп.	Витамины			Минеральн. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Каша гречневая с молоком	200	8,3	7,06	30,8	223	к-б 625	0,11	0,22	0,9	161	1,1
	Вареники	150	19,93	12,82	23,73	329	к-б 5,22	0,08	1,1	0,5	180	0,6
	Булка с маслом и сыром	50/10/4	7,11	12,74	21	232,32	сб.р 1	0,06	0,06	0,08	120	0,7
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	18,22	59	сб.р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		35,6	32,68	90,75	843,32		0,25	1,38	4,62	475,22	2,76
II завтрак	Какао с молоком	200	4,01	4,08	21,05	83	к-б: 11-53	0,06	0,18	0,16	153	0,54
	Булка	100	8,1	1,2	42	220		0,16	0,06	0	23	2
	Итого за II завтрак		12,11	5,28	63,05	303		0,22	0,24	0,16	176	2,54
Обед	Салат из свежей капусты	120	2,9	8,7	10,85	121,78	к-б 9,64	0,03	0,05	30,45	36,6	0,6
	Суп сборный овощной	300/10	1,92	3,57	8,34	76,8	к-б 1,73	0,09	0,07	19,8	56,4	1,08
	Куры отварные	100	17,65	17,85	0,68	234	к-б 2,98	0,04	0,16	2,36	56	1,8
	Пюре картофельное	230	5,1	5,6	33,17	210,2	к-б 7,9	0,23	0,18	28,6	67	1,6
	Хлеб	100	5,51	1	32,8	190		0,14	0,06	0	40	3,2
	Сок	200	1	-	18,2	7,6	сб.р 383	0,02	0,02	3	10,25	2,1
	Итого за обед:		34,08	36,72	104,04	908,78		0,55	0,54	84,21	266,25	10,38
Полдник	Ряженка	200	6	8	8,2	168	к-б 5,43	0,07	0,34	1,4	240	0,2
	Пирог с повидлом	100	6,4	8,04	56,79	320,8	к-б 12,6	0,06	0,06	0,04	20,6	1,4
	Итого за полдник:		12,4	16,04	64,99	488,8		0,15	0,4	1,44	260,6	1,6
I ужин	Макароны отварные	150	4,5	2,7	29,26	162,21	к-б 6,46	0,05	0,03	0	4,7	1,09
	Бефстроганов из мяса	110	18,7	16,42	8,54	261	сб.р 245	0,03	0,07	0,5	35	210
	Хлеб	50	2,8	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	50/15	4,14	13,4	23	222,2	сб.р 1	0,04	0,02	0	8,4	0,38
	Чай	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		30,4	32,79	90,42	799,41		0,17	0,13	3,64	74,02	4,8
II ужин	Яблоко	300	1,2	-	29,4	114	к-б 11,29	0,06	0,06	20	32	4,4
	Итого за II ужин:		1,2	-	29,4	114		0,06	0,06	20	32	4,4
	Всего за шестой день:		125,79	123,51	442,65	3457,64		1,4	2,75	114,07	1284,09	26,48

День: седьмой

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергети ч. цен.	№ рецеп.	Витамины			Минеральн. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Сырники со сметаной	160/20	26,3	21,6	31,3	429,1	к.б 5.22	0,1	1,5	0,6	202,6	0,7
	Булка с маслом и сыром	50/10/11	7,11	12,74	21	232,32	сб-р 1	0,06	0,06	0,08	133,7	0,75
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		33,67	34,4	67,52	653,32		0,16	1,56	3,28	349,92	1,81
II завтрак	Йогурт	200	4,2	16	32,8	204	к.б 5.39	0,06	0,26	0,6	248	0,2
	Пряник	50	3,1	1	17,45	16,6	сб-р 453	0,05	0,04	0,05	8,55	0,6
	Итого за II завтрак		8,23	12	77,41	357		0,16	0,06	0,08	33,5	2,28
Обед	Суп рыбный	300	6,1	2,4	1,54	52,2	к.б 1.88	0,14	0,08	13,2	29,0	1,3
	Салат из свежей капусты	120	2,9	8,7	10,8	121,7	к.б 9.464	0,03	0,05	20,7	26,5	0,5
	Макароны отварные	150	4,5	2,7	29,26	162,2	к.б 6.46	0,05	0,03	0	4,7	1,09
	Гуляш из говядины	110	16,0	16,67	4,44	232	к.б 2.33	0,03	0,1	0,18	64,13	2,45
	Хлеб	100	5,51	1	32,8	190		0,14	0,06	0	40	3,2
	Сок	200	1,0	-	18,2	76	сб-р 389	0,02	0,02	3	10,25	2,1
	Итого за обед:		36,01	31,47	97,04	834,1		0,41	0,34	37,08	174,68	10,64
Полдник	Кофе с молоком	200	3,69	4,06	19,83	115	к.б 11.52	0,02	0,12	1,08	106	0,1
	Булка	100	8,1	1,2	42	220		0,16	0,06	0	23	2
	Итого за полдник:		11,79	5,26	61,83	335		0,18	0,18	1,08	129	2,1
I ужин	Картофель запечённый в соусе	200	5,33	8,46	34,33	210	сб-р 381	0,2	0,7	21,5	109,6	1,2
	Колбаса отварная	50	6,85	11,4	-	130	к.б 2.119	0,1	0,8	0	17,5	0,9
	Помидор консервированный	75	0,83	0,07	1,2	12	к.б 9.124	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,85	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	100/15	8,19	13,71	42	332,2	сб-р 1	0,06	0,04	0	16,8	0,7
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	109,12	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		24,26	34,2	109,12	838,2		0,42	0,96	29,24	188,621,2	4,64
II ужин	Апельсин	200	1,8	-	16,8	76		0,08	0,06	100	70	0,6
	Итого за II ужин:		1,8	-	16,8	76		0,08	0,06	100	70	0,6
	Всего за седьмой день:		114,83	122,33	402,56	3106,62		1,36	3,4	168,73	1168,77	20,59

День: восьмой

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергетич. цен.	№ рецеп.	Витамины			Минералы. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Каша манная молочная	200	5,28	5,48	27,96	172,98	к.б 6,2	0,07	0,2	0,9	180	0,25
	Яйцо варёное	1	5,08	4,44	0,28	62,8	к.б 6,1	0,03	0,18	0	22	1
	Булка с маслом и сыром	50/10/11	7,11	12,74	21	232,32	сб-р 1	0,06	0,06	0,05	133,7	0,75
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		17,73	22,72	64,46	527,1		0,16	0,44	4,12	349,92	2,36
II завтрак	Кисель из варенья	200	0,13	-	35,41	137	к.б 11,125	0	0	0,08	10,5	0,28
	Булка	100	8,1	12	42	220		0,16	0,06	0	23	2
	Итого за II завтрак		8,23	12	77,41	357		0,16	0,06	0,08	33,5	2,28
Обед	Борщ со сметаной	300	1,93	3,48	8,9	76,5	сб-р 82	0,09	0,08	10,5	43,9	1,6
	Каша гречневая	150	6,5	7,0	31,9	220,73	к.б 6,24	0,2	0,1	0	12	3,5
	Соус на овощном отваре	55	0,71	0,07	5,97	27	к.б 10,19	0,01	0,01	1,27	18,5	0,29
	Котлета из говядины	110	17,77	24,19	7,28	319	к.б 2,23	0,07	0,1	0,1	60,5	1,05
	Хлеб ржаной	100	5,51	1	32,8	190		0,14	0,06	0	40	3,2
	Сок	200	1	-	18,2	76	сб-р 389	0,02	0,02	3	10,25	2,1
	Итого за обед:		33,42	35,74	105,05	909,23		0,53	0,37	14,87	185,5	11,74
Полдник	Какао на молоке	200	4,01	4,08	21,05	83	к.б 11,53	0,06	0,18	0,16	153	0,54
	Оладьи с сахаром	100	11,2	14,5	35,8	220	сб-р 401	0,2	0,2	0,33	114,5	1,3
	Итого за полдник:		15,21	18,58	56,85	303		0,26	0,38	0,49	267,5	1,84
I ужин	Салат из свеклы с зел. горошком	120	2,2	9	10	128,8	к.б 9,61	0,05	0,01	8	26,5	0,9
	Пюре картофельное	230	5,1	5,6	33,17	210,2	к.б 7,9	0,23	0,18	28,6	67,0	1,6
	Сельдь с луком	60/13	8,56	9,15	0,18	118	к.б 9,27	0,02	0,07	0	48	0,63
	Хлеб	50	2,8	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	85/15	6,73	13,41	31,4	29,6	сб-р 1	0,06	0,03	0	14,2	0,6
	Чай	200	0,26	0,06	15,22	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		25,65	37,82	109,37	903,6		0,41	0,3	39,74	181,62	5,09
II ужин	Яблоко	300	1	-	29,4	114	к.б 11,29	0,06	0,06	20	32	4,4
	Итого за II ужин:		1	-	29,4	114		0,06	0,06	20	32	4,4
	Всего за восьмой день:		101,24	126,86	442,54	3113,93		1,58	1,61	79,3	1049,69	27,71

День: девятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергети ч. ден.	№ рецеп.	Витамины			Минералы. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Вермишель отварная с тёртым сыром	200	12,96	11,11	41,11	322	сб.реп. 204	0,06	0,12	0,2	295,1	1,2
	Булка с маслом	50/15	4,14	13,11	21	222,2	сб.реп. 1	0,03	0,02	-	8,4	0,35
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.реп. 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		17,36	24,28	77,33	603,2	•	0,09	0,14	3,34	317,72	1,91
II завтрак	Сок	200	1,0	-	18,2	76	сб.реп.38	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	104,3	3	0,05	0,03	0	13,33	0,5
	Итого за II завтрак		2,88	2,95	36,8	180,3		0,07	0,05	3	23,83	2,6
Обед	Солянка домашняя со сметаной	300	7,3	10,8	7,08	159	к.б 1,81	0,12	0,84	9	32,4	1,1
	Пюре картофельное	230	5,1	5,6	33,17	210,2	к.б 7,9	0,23	0,18	28,6	67,0	1,6
	Печень по строгановски	75/40	20,58	14,13	4,56	228	сб.реп.25 5	0,2	1,4	8,45	33,24	5,0
	Помидор консервированный	75	0,83	0,07	1,2	12	к.б 9,125	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
	Хлеб ржаной	100	5,51	1	32,8	19		0,14	0,06	0	40	3,2
	Компот из с/фруктов	200	0,75	-	31,3	123	сб.реп.34 9	0	0	0,4	31,8	1,2
	Итого за обед:		32,77	31,6	110,11	922,2		0,7	2,49	51,05	223,4	12,58
Полдник	Молоко йогурт	200	5,8	5,2	9,8	121,5	к.б 5-34	0,08	0,32	2,74	253	0,22
	Булка с повидлом	100/40	9,26	1,2	42	220	сб.реп.2	0,09	0,09	1,0	23	0,9
	Итого за полдник:		15,06	6,4	51,8	341,5		0,17	0,37	3,74	276	1,12
I ужин	Винегрет	150	2,4	10,2	13,7	155	сб.реп.67	0,05	0,06	17,5	62,1	1,28
	Биточки рыбные	110	14,86	6,23	8,69	151	сб.реп.23 4	0,11	0,08	0,62	58,2	0,91
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	85/15	6,73	13,41	34,4	292,6	сб.реп.1	0,06	0,03	0	14,2	0,6
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.реп.37 7	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		27,05	30,4	88,41	752,6		0,27	0,18	21,26	160,42	4,15
II ужин	Яблоко	300	1,2	-	29,4	114	к.б 1129	0,06	0,06	20	32	4,4
	Итого за II ужин:		1,2	-	29,4	114		0,06	0,06	20	32	4,4
	Всего за девятый день:		96,32	95,63	393,85	2913,8		1,36	3,29	99,36	1033,37	26,76

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва			Энергети ч. цен.	№ рецеп.	Витамины			Минеральн. В-ва	
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe
I завтрак	Сырники со сметаной	160/20	26,3	21,6	31,3	429,1	к.б 5.22	0,1	1,5	0,6	202,6	0,7
	Булка с маслом и сыром	50/10/11	7,11	12,74	21	232,32	сб-р 1	0,06	0,06	0,08	133,7	0,75
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I завтрак:		33,67	34,4	67,52	653,32		0,16	1,56	3,28	349,92	1,81
II завтрак	Йогурт	200	4,2	16	32,8	204	к.б 5.39	0,06	0,26	0,6	248	0,2
	Пряник	50	3,1	1	17,45	16,6	сб-р 453	0,05	0,04	0,05	8,55	0,6
	Итого за II завтрак		8,23	12	77,41	357		0,16	0,06	0,08	33,5	2,28
Обед	Суп рыбный	300	6,1	2,4	1,54	52,2	к.б 1.88	0,14	0,08	13,2	29,0	1,3
	Салат из свежей капусты	120	2,9	8,7	10,8	121,7	к.б 9.464	0,03	0,05	20,7	26,5	0,5
	Макароны отварные	150	4,5	2,7	29,26	162,2	к.б 6.46	0,05	0,03	0	4,7	1,09
	Гуляш из говядины	110	16,0	16,67	4,44	232	к.б 2.33	0,03	0,1	0,18	64,13	2,45
	Хлеб	100	5,51	1	32,8	190		0,14	0,06	0	40	3,2
	Сок	200	1,0	-	18,2	76	сб-р 389	0,02	0,02	3	10,25	2,1
	Итого за обед:		36,01	31,47	97,04	834,1		0,41	0,34	37,08	174,68	10,64
Полдник	Кофе с молоком	200	3,69	4,06	19,83	115	к.б 11.52	0,02	0,12	1,08	106	0,1
	Булка	100	8,1	1,2	42	220		0,16	0,06	0	23	2
	Итого за полдник:		11,79	5,26	61,83	335		0,18	0,18	1,08	129	2,1
I ужин	Картофель запечённый в соусе	200	5,33	8,46	34,33	210	сб-р 381	0,2	0,7	21,5	109,6	1,2
	Колбаса отварная	50	6,85	11,4	-	130	к.б 2.119	0,1	0,8	0	17,5	0,9
	Помидор консервированный	75	0,83	0,07	1,2	12	к.б 9.124	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,85	0,5	16,4	95		0,05	0,01	0	11,7	1
	Булка с маслом	100/15	8,19	13,71	42	332,2	сб-р 1	0,06	0,04	0	16,8	0,7
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	109,12	59	сб-р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	Итого за I ужин:		24,26	34,2	109,12	838,2		0,42	0,96	29,24	188,62	4,64
	Итого за II ужин:		1,8	-	16,8	76		0,08	0,06	100	70	0,6
II ужин	Апельсин	200	1,8	-	16,8	76		0,08	0,06	100	70	0,6
	Всего за десятый день:		114,83	122,33	402,56	3106,62		1,36	3,4	168,73	1168,77	20,59