



**10 дневное меню для
обучающихся 11-18 лет осенне-- зимний период.**

Наименование блюда	№ тех. карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день															
Завтрак															
Запеканка из творога	213	200/30	26,70	19,38	39,59	442,00	0,61	0,67	0,33	0,01	329,30	344,91	48,92	1,13	
какао на молоке	274	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,14	0,52	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88	
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90	
яблоко		100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	20,00	151,60	0,00	4,40	
Итого: завтрак			39,51	32,93	94,4	841,11	0,92	21,22	140,84	0,75	562,9	735,61	89,32	7,31	
Обед															
салат из капусты белокочанной т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,3	61,30	16,57	9,10	0,80	
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52	250	1,95	6,74	7,99	100,43	0,10	11,97	0,00	0,00	32,42	47,63	22,25	0,70	
Котлета из говядины с соусом	99	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	2	32,66	142,30	29,44	1,30	
каша гречневая рассыпчатая	165	200/7	13,72	7,82	65,40	244,44	0,47	0,00	0,02	1,2	21,58	250,20	81,00	7,00	
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2	
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95	
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62	
Итого: обед			44,46	36,66	185,15	928,06	1,33	36,11	23,03	5,18	227,16	456,7	141,79	16,57	
Итого:			83,97	69,59	279,55	1769,11	2,25	57,33	163,87	5,93	790,06	1192,31	231,11	23,88	

2 день															
Завтрак															
Суп молочный вермишелевый	75		250	5,49	4,06	41,25	223,52	0,23	0,63	30,60	0,00	135,60	137,98	24,14	0,40
кофейный напиток на молоке	272		200	2,90	2,80	14,90	94,00	1,23	0,52	0,08	0,1	105,90	45,00	7,00	0,10
Бутерброд с маслом, сыр	2		50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
банан			100	0,30		4,48	116,2	0,01	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00
Итого: завтрак				17,1	16,91	77,56	645,83	1,58	11,18	171,18	0,6	355	332,08	57,54	1,4
Обед															
салат из свеклы т/о	26		100	1,50	4,50	16,50	108,00	0,06	3,31	0,00	0,00	26,98	40,97	20,90	1,01
Суп картофельный на м/к бульоне	58		250	2,16	2,56	16,48	144,66	0,17	9,65	0,00	0,3	16,10	47,63	22,25	1,02
гороховая каша	201		200/5	19,00	4,60	41,10	285,01	0,55	0,00	0,00	0,5	146,20	0,00	0,00	5,68
Гуляш из отварной гов.	92		100/75	21,62	20,70	5,06	292,98	0,28	1,37	0,00	0,52	19,64	0,00	0,00	4,37
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,56	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,6	17,5	0	0	1,95
Компот из с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	--	0,6	28,7	---	---	0,62
Итого: обед				55,33	33,17	167,32	1159,15	1,53	14,65	--	2,48	288,12	88,6	43,15	18,85
Итого:				72,43	50,08	244,88	1804,98	3,11	25,83	171,18	3,08	643,12	420,68	100,69	20,25
3 день															
Завтрак															
Сырники с творогом со сгущенкой	215		200/15	25,87	15,44	40,58	307,08	0,52	0,92	89,95	0,00	248,20	350,70	39,60	1,40
какао на молоке	274		200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,14	0,52	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
апельсин			100	0,50		12,25	47,50	0,07	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
Итого: завтрак				38,38	28,19	88,04	659,69	0,84	61,47	230,46	0,65	496,10	589,8	80	3,48
Обед															
морковь тертая термически обработ.	17		100	2,50	0,10	24,80	108,00	1,06	2,43	0,00	0,00	61,49	0,00	0,00	1,38
Суп на из овощей с фасолью м/к бульон.	63		250	5,89	4,93	20,44	252,08	0,20	4,33	0,00	0,3	30,45	0,00	0,00	2,15
сосиска отварная с соусом	513.1		100/50	7,04	10,33	4,19	209,02	0,45	2,25	0,00	0,19	18,06	0,00	0,00	2,57
Капуста тушеная	134		200	4,48	5,81	20,54	152,34	0,16	37,90	0,00	0,00	118,00	0,00	0,00	1,75
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879		50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
кисель	291		200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,00	28,70	0,00	0,00	0,62
Итого: обед				31,91	22,23	151,47	1049,94	2,34	47,23	----	1,57	307,2	----	----	14,62
Итого:				70,29	59,42	239,51	1709,63	3,18	108,7	230,46	2,22	803,3	589,8	80	18,1

4 день															
Завтрак															
каша рисовая молочная вязкая	173	250/7	10,12	10,01	68,41	404,18	0,40	1,08	452,90	0,3	244,00	346,49	25,97	0,78	
молоко кипяченое	291	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06	
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90	
Итого: завтрак			18,53	20,06	109,82	692,29	0,51	1,11	593,4	0,8	347,98	495,59	52,37	1,74	
Обед															
Лук в нарезке на растительном масле т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,00	61,30	16,57	9,10	0,80	
борщ с капустой на мясном бульоне	54	250	1,93	5,30	9,21	92,26	0,12	13,50	0,00	0,1	55,90	53,23	26,25	1,41	
рыба припущенная	77	100/50	29,01	9,01	0,96	310,05	0,39	0,31	23,01	0,5	22,30	142,30	29,44	0,71	
Каша перловая рассыпчатая	129	200/7	4,51	6,39	31,99	207,00	0,25	1,98	0,00	0,9	20,68	0,00	0,00	1,82	
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62	
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20	
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95	
Итого: обед			49,65	26,26	134,16	1028,81	1,31	38,81	23,01	3,18	239,38	212,1	64,79	11,51	
Итого:			68,18	46,32	243,98	1721,11	1,82	39,92	616,41	3,98	587,36	707,69	117,16	13,25	
5 день															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из риса пшена	187	250/7	7,67	8,20	52,47	314,32	0,35	0,68	0,00	0,6	158,20	0,00	0,00	1,00	
какао на молоке	274	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,14	0,52	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88	
бутерброд с сыром	3	100	7,60	4,30	23,70	168,00	0,15	0,09	0,00	0,00	153,10	0,00	0,00	0,00	
Итого: завтрак			18,87	15,2	89,97	575,32	0,64	1,29	00,1	0,75	421,7	90	14	1,88	
Обед															
салат из свеклы т/о	26	100	1,50	4,50	16,50	108,00	0,06	3,31	0,00	0,00	26,98	0,00	0,00	1,01	
суп картоф с бобовыми на мясном бульоне	54	250	2,33	8,25	13,58	171,50	0,13	8,18	0,23	0,00	50,60	53,23	26,25	1,15	
плов с курицей	122	200	21,92	27,35	40,63	496,38	0,37	2,38	0,00	2,08	38,50	0,00	0,00	3,25	
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20	
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95	
кисель	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0,00	2,2	0,48	0,00	0,00	0,06	
Итого: обед			37,75	41,16	152,21	1104,38	1,03	14,19	0,23	5,36	167,06	53,23	26,25	11,62	

Итого:			56,62	56,36	242,18	1679,7	1,67	15,48	0,24	6,11	588,76	143,23	40,25	13,5
6 день														
Завтрак														
Запеканка из творога	213	200/30	26,7	19,38	39,59	442	0,61	0,67	0,33	0,1	329,30	344,91	48,92	1,13
кофейный напиток на молоке	272	200	2,90	2,80	14,90	94,00	1,23	0,52	0,08	0,1	105,90	45,00	7,00	0,10
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
Итого: завтрак			38,01	32,23	75,9	748,11	1,95	1,22	140,91	0,7	538,7	539,01	82,32	2,13
Обед														
морковь тертая термически обработ.	17	100	2,50	0,10	24,80	108,00	1,06	2,43	0,00	0,00	61,49	0,00	0,00	1,38
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52	250	1,95	6,74	7,99	100,43	0,10	11,97	0,00	0,00	32,42	47,63	22,25	0,70
Картофель отварной	129	200/7	4,19	5,24	32,84	195,28	0,25	1,98	0,00	0,9	20,68	0,00	0,00	1,82
Котлета из говядины с соусом	99	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	2	32,66	142,30	29,44	1,30
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62
Итого: обед			36,18	29,93	160,21	895,9	2,09	17,82	23,01	4,58	226,45	189,93	51,69	11,97
Итого:			74,19	62,16	236,11	1644,01	4,04	19,04	163,92	5,28	765,15	728,94	134,01	14,1
7 день														
Завтрак														
омлет натуральный	209	200/10	19,79	31,57	8,21	398,42	0,44	0,04	452,90	1,36	106,00	346,49	25,97	2,60
какао на молоке	274	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,14	0,52	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
банан		200	0,30		4,48	116,2	0,01	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00
Итого: завтрак			32,1	44,32	47,9	819,73	0,7	10,59	593,41	2,01	327,9	585,59	66,37	4,38
Обед														
салат из капусты белокочанной т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,3	61,30	16,57	9,10	0,80
Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	58	250	4,82	9,50	18,57	180,82	0,17	9,65	0,00	0,3	16,10	47,63	22,25	1,02
Гуляш гов	92	100/75	21,62	20,7	5,06	252,98	0,28	1,37	0,00	0,5	19,64	0,00	0,00	4,37
макаронные изделия отварные	202	200/10	7,49	7,09	51,58	254	0,11	0,00	0,00	1,73	14,28	0,00	0,00	1,12

Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879		50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
напиток из шиповника	268		388	0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100	0,00	0,00	21,34	15,6	2,72	0,4
Итого: обед				47,53	42,99	155,43	1113,06	1,1	133,72	---	3,91	183,16	79,8	34,07	13,86
Итого:				79,63	87,31	203,33	1932,79	1,8	144,31	593,41	5,92	511,06	665,39	100,44	18,24
8 день															
Завтрак															
плов с изюмом	196		250	5,36	4,83	49,82	264,20	0,15	2,15	0,00	0,00	27,10	0,00	0,00	1,20
чай с молоком	269		200	1,60	1,80	12,40	69,00	0,10	0,64	0,01	0,2	60,30	90,00	14,00	0,08
бутерброд с маслом	1		50/20	3,13	13,16	21,72	220,18	0,13	0,00	0,00	0,5	13,62	0,00	0,00	1,02
апельсин			200	0,50		12,25	47,50	0,01	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
Итого: завтрак				10,59	19,79	96,19	600,88	0,39	62,79	0,01	0,7	135,02	90	14	2,6
Обед															
Лук в нарезке на растительном масле т/о	6		100	2,50	4,50	10,50	91	0,08	22,7	0,00	0,00	61,30	16,57	9,10	0,80
Суп из овощей с фасолью м/к бульоне	63		250	5,89	4,93	20,44	252,08	0,20	4,33	0,00	0,3	30,45	0,00	0,00	2,15
Рис отварной	121		200/50	3,53	5	25,04	162	0,2	1,55	---	0,00	16,18			1,42
Рыба тушеная с овощами	129		100/30	29,01	9,01	0,96	310,05	0,39	0,31	23,01	0,5	22,30	142,30	29,44	0,71
компот из с/фр.	268		200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879		50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
Итого: обед				52,63	24,5	138,44	1143,63	1,34	29,21	23,01	2,48	209,43	158,87	38,57	11,85
Итого:				63,22	44,29	234,63	1744,51	1,73	92	23,02	3,18	344,45	248,87	52,54	14,45
9 день															
Завтрак															
Сырники с творогом со сгущенкой	215		200/15	25,87	15,44	40,58	307,08	0,52	0,92	89,95	0,00	248,20	350,70	39,60	1,40
молоко кипяченое	231		200	---	---	20	76	---	---	---	---	0,48	---	---	0,06
Бутерброд с маслом, сыр	2		50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
Итого: завтрак				34,28	25,49	81,99	595,19	0,63	0,95	230,45	0,5	352,18	499,8	66	2,36
Обед															
салат из свеклы т/о	26		100	1,50	4,50	16,50	108,00	0,06	3,31	0,00	0,00	26,98	0,00	0,00	1,01
борщ с капустой на мясном бульоне	54		250	1,93	5,30	9,21	92,26	0,12	13,50	0,00	0,1	55,90	53,23	26,25	1,41
Капуста тушеная	134		200	4,49	5,81	20,54	152,34	0,16	37,90	0,00	0,00	118,00	0,00	0,00	1,75

