

День недели: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
225	оладьи из творога	120														
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	молоко 2.5		20	20	0.58	0.5	0.96	10.80	0.01	0.26	4.00	0.00	24.00	18.00	2.80	0.02
	молоко цельное сгущен с сахаром		20	0	1.5	0.04	11.36	51.80	0.01	0.20	0.00	0.00	63.40	45.80	6.80	0.04
	мука пш высшего сорта		18	18	1.85	0.2	12.71	60.12	0.03	0.00	0.00	0.27	3.24	15.48	2.88	0.22
	сахар песок		4	4	0	0	3.99	15.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.01
	творог 9		51	51	9.18	4.59	1.53	86.19	0.02	0.26	25.50	0.10	83.64	112.20	11.73	0.20
	яйцо 1с.		8	8	1.02	0.92	0.06	12.56	0.01	0.00	20.00	0.05	4.40	15.36	0.96	0.20
	Итого: оладьи из творога				14.13	12.24	30.61	291.37	0.08	0.72	49.50	3.06	178.8	206.9	25.17	0.69
173	каша вязкая молочная из пшеничной крупы	260														
	крупка пшеничная		63	63	6.93	0.76	43.16	207.27	0.19	0.00	0.00	1.07	25.20	173.88	37.80	2.96
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша вязкая молочная из пшеничной крупы				10.64	11.14	57.27	372.79	0.24	1.63	65.00	1.17	177.8	289.3	55.30	3.13
382	какао с молоком	200														
	какао		4	4	0.8	0.76	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: какао с молоком				3.7	3.26	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	50														
	батон		50	0	3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
	Итого: батон				3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95

	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
15	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: Завтрак				38.15	39.19	159.81	1150.74	0.51	3.73	203.1	5.94	600.4	751.8	128.3	6.66

Обед

318	пюре из свеклы	75														
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	свекла		102	85	1.53	0.1	8.98	42.84	0.02	10.20	0.00	0.10	37.74	43.86	22.44	1.43
	Итого: пюре из свеклы				1.55	2.28	10.02	66.66	0.02	10.20	12.00	0.13	38.49	44.76	22.44	1.44
71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	30														
	огурцы свежие		32	30	0.22	0.03	0.61	3.52	0.01	2.24	0.00	0.03	5.44	9.60	4.48	0.16
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.22	0.03	0.61	3.52	0.01	2.24	0.00	0.03	5.44	9.60	4.48	0.16
227	рыба припущенная	55														
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02
	сайда		79	79	12.64	0.47	0	54.51	0.07	0.79	7.90	0.71	19.75	165.90	23.70	0.40
	Итого: рыба припущенная				12.67	0.47	0.16	55.33	0.07	0.99	7.90	0.71	20.37	167.0	23.98	0.42
102	суп картофельный с горохом	300														
	горох лущен		24	24	5.52	0.38	11.54	71.76	0.22	0.00	0.00	0.12	21.36	54.24	21.12	1.68
	картофель		80	64	1.6	0.32	13.04	61.60	0.10	16.00	0.00	0.08	8.00	46.40	18.40	0.72
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	морковь		12	10	0.16	0.01	0.83	4.20	0.01	0.60	0.00	0.05	3.24	6.60	4.56	0.08
	Итого: суп картофельный с горохом				7.48	6.73	26.56	197.24	0.34	18.00	0.00	2.92	36.94	115.4	46.04	2.59
268	котлеты биточки шницели	100														
	лук репчатый		11	10	0.15	0.02	0.9	4.51	0.01	1.10	0.00	0.02	3.41	6.38	1.54	0.09
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.06	1.44	1.80	0.00	0.01
	молоко 2.5		13	13	0.38	0.33	0.62	7.02	0.01	0.17	2.60	0.00	15.60	11.70	1.82	0.01
	мясо говядина 1 кат		94	75	17.48	15.04	0	204.92	0.06	0.00	0.00	0.38	8.46	176.72	20.68	2.54
	хлеб пшеничный 1с		15	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02	0.00	0.00	0.17	3.00	9.75	2.10	0.17
	хлеб пшеничный 1с		17	17	1.29	0.14	8.36	39.95	0.02	0.00	0.00	0.19	3.40	11.05	2.38	0.19
	Итого: котлеты биточки шницели				20.49	25.99	17.34	385.25	0.12	1.27	26.60	3.46	35.31	217.5	28.52	3.01

	картофель в молоке	225														
	картофель		210	168	4.2	0.84	34.23	161.70	0.25	42.00	0.00	0.21	21.00	121.80	48.30	1.89
	масло сливочное		9	9	0.07	6.53	0.12	59.49	0.00	0.00	36.00	0.09	2.16	2.70	0.00	0.02
	молоко 2.5		68	68	1.97	1.7	3.26	36.72	0.03	0.88	13.60	0.00	81.60	61.20	9.52	0.07
	Итого: картофель в молоке				6.24	9.07	37.61	257.91	0.28	42.88	49.60	0.30	104.7	185.7	57.82	1.98
388	напиток из плодов шиповника	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	шиповник		20	20	0.68	0.28	9.66	56.80	0.01	200.00	0.00	0.76	12.00	3.40	3.40	0.60
	Итого: напиток из плодов шиповника				0.68	0.28	29.62	136.60	0.01	200.0	0.00	0.76	12.60	3.40	3.40	0.66
0	хлеб пшеничный	80														
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
	Итого: хлеб пшеничный				6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
338	фрукты свежие	250														
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого: фрукты свежие				1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого: Обед				59.71	47.09	205.58	1507.01	1.11	300.5	96.10	10.39	324.4	898.0	243.8	18.59

Полдник

389	сок яблочный	200														
	сок яблочный		200	200	1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого: сок яблочный				1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
424	булочка сдобная домашняя	50														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		7	7	0.06	5.08	0.09	46.27	0.00	0.00	28.00	0.07	1.68	2.10	0.00	0.01
	мука пш высшего сорта		34	34	3.5	0.37	24	113.56	0.06	0.00	0.00	0.51	6.12	29.24	5.44	0.41
	сахар песок		7	7	0	0	6.99	27.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.02
	яйцо 1с.		1	1	0.13	0.12	0.01	1.57	0.00	0.00	2.50	0.01	0.55	1.92	0.12	0.03
	Итого: булочка сдобная домашняя				3.69	5.57	31.09	189.33	0.06	0.00	30.50	0.59	8.56	33.26	5.56	0.47
	Итого: Полдник				4.69	5.77	51.29	281.33	0.08	4.00	30.50	0.79	22.56	47.26	13.56	3.27

Ужин

73	икра кабачковая	75														
	кабачки		101	84	0.61	0.3	4.65	24.24	0.03	15.15	0.00	0.10	15.15	12.12	9.09	0.40
	капуста белокачанная		21	17	0.38	0.02	0.99	5.88	0.01	9.45	0.00	0.02	10.08	6.51	3.36	0.13
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08

	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
	Итого: икра кабачковая				1.27	4.34	7.03	73.24	0.05	26.95	0.00	1.93	28.93	26.55	15.35	0.68
16	колбаса п/к	40														
	колбаса п/к		41	40	7.01	13.86	0.08	152.93	0.04	0.00	0.00	0.16	10.66	58.22	8.20	0.78
	Итого: колбаса п/к				7.01	13.86	0.08	152.93	0.04	0.00	0.00	0.16	10.66	58.22	8.20	0.78
288	птица отварная	85														
	куры потрашённые		131	131	23.84	24.1	0	311.78	0.09	2.36	91.70	0.66	20.96	216.15	23.58	2.10
	лук репчатый		4	3	0.06	0.01	0.33	1.64	0.00	0.40	0.00	0.01	1.24	2.32	0.56	0.03
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	Итого: птица отварная				23.93	27.01	0.38	339.86	0.09	2.76	107.7	0.71	23.16	219.6	24.14	2.14
171	каша рассыпчатая гречневая	125														
	крупа гречневая		50	50	5.4	1.6	28	148.00	0.15	0.00	0.00	0.40	35.00	167.00	129.00	4.15
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	Итого: каша рассыпчатая гречневая				5.43	4.5	28.05	174.44	0.15	0.00	16.00	0.44	35.96	168.2	129.0	4.16
415	крендель сахарный	50														
	дрожжи		1	1	0.13	0.03	0.09	1.09	0.01	0.00	0.00	0.01	0.27	4.00	0.51	0.03
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		7	7	0.06	5.08	0.09	46.2	0.00	0.00	28.00	0.07	1.68	2.10	0.00	0.01
	мука пш высшего сорта		28	28	2.88	0.31	19.77	93.52	0.05	0.00	0.00	0.42	5.04	24.08	4.48	0.34
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	яйцо 1с.		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
	Итого: крендель сахарный				3.45	5.77	30.94	189.48	0.06	0.00	35.50	0.52	8.97	35.94	5.35	0.49
378	чай с молоком	215														
	молоко 2.5		50	50	1.45	1.25	2.4	27.00	0.02	0.65	10.00	0.00	60.00	45.00	7.00	0.05
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
	Итого: чай с молоком				1.45	1.25	17.37	86.85	0.02	0.65	10.00	0.00	60.45	45.00	7.00	0.10
0	хлеб пшеничный	50														
	хлеб пшеничный 1с		50	50	3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
	Итого: хлеб пшеничный				3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: Ужин				49.64	57.73	128.25	1233.30	0.56	30.36	169.2	5.01	192.6	661.0	219.5	10.85

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				157.99	154.78	552.93	4278.38	10.26	340.0	538.9	22.13	1380.	2538.	633.3	39.57

День недели: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
133	кукуруза отварная	55														
	кукуруза консервированная		83	60	1.33	0.33	11.79	57.27								
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	Итого: кукуруза отварная				1.37	3.96	11.86	90.32	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	50														
	помидоры свежие		59	59	0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
210	омлет натуральныи	75														
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	молоко 2.5		20	20	0.58	0.5	0.96	10.80	0.01	0.26	4.00	0.00	24.00	18.00	2.80	0.02
	яйцо 1с.		53	53	6.73	6.1	0.37	83.21	0.04	0.00	132.50	0.32	29.15	101.76	6.36	1.33
	Итого: омлет натуральный				7.36	11.68	1.42	140.28	0.05	0.26	164.5	0.39	54.83	121.8	9.16	1.37
182	каша жидкая молочная из риса	260														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	рис		39	39	2.73	0.39	28.86	129.87	0.03	0.00	0.00	0.16	3.12	58.50	19.50	0.39
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из риса				6.44	10.77	42.97	295.39	0.08	1.63	65.00	0.26	155.7	174.0	37.00	0.56
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	50														
	батон		50	0	3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60

	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
	Итого: хлеб пшеничный				6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
338	фрукты свежие	250														
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого: фрукты свежие				1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	Итого: Обед				49.32	34.63	179.5	1236.84	0.86	106.9	13.70	9.40	162.7	749.4	202.1	15.69

Полдник

389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
	Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п				0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
0	вафли порц	35														
	вафли		35	35	1.37	10.71	21.88	189.70	0.02	0.00	2.10	1.65	2.80	14.70	2.10	0.21
	Итого: вафли порц				1.37	10.71	21.88	189.70	0.02	0.00	2.10	1.65	2.80	14.70	2.10	0.21
	Итого: Полдник				1.97	10.71	54.88	325.70	0.06	12.00	2.10	3.25	12.80	44.70	26.10	0.61

Ужин

319	морковь тушенная в сметанном соусе	75														
	масло сливочное		2	2	0.02	1.45	0.03	13.22	0.00	0.00	8.00	0.02	0.48	0.60	0.00	0.00
	морковь		83	66	1.08	0.08	5.73	29.05	0.05	4.15	0.00	0.33	22.41	45.65	31.54	0.58
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01
	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	сметана 21		4	4	0.23	0.84	0.33	10.00	0.00	0.04	5.04	0.02	7.56	5.20	0.84	0.01
	Итого: морковь тушенная в сметанном соусе				1.43	2.38	7.8	59.60	0.05	4.19	13.04	0.39	30.66	52.31	32.54	0.60
283	пудинг из говядины	80														
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	молоко 2.5		17	17	0.49	0.43	0.82	9.18	0.01	0.22	3.40	0.00	20.40	15.30	2.38	0.02
	мясо говядина 1 кат		122	97	22.69	19.52	0	265.96	0.07	0.00	0.00	0.49	10.98	229.36	26.84	3.29
	яйцо 1с		10	10	1.27	1.15	0.07	15.70	0.01	0.00	25.00	0.06	5.50	19.20	1.20	0.25
	Итого: пудинг из говядины				24.49	24.73	0.96	323.89	0.09	0.22	48.40	0.60	38.08	265.3	30.42	3.57
128	картофельное пюре	205														
	картофель		235	188	4.7	0.94	38.31	180.95	0.28	47.00	0.00	0.24	23.50	136.30	54.05	2.12
	масло сливочное		11	11	0.09	7.98	0.14	72.71	0.00	0.00	44.00	0.11	2.64	3.30	0.00	0.02
	молоко 2.5		32	32	0.93	0.8	1.54	17.28	0.01	0.42	6.40	0.00	38.40	28.80	4.48	0.03

Итого: картофельное пюре					5.72	9.72	39.99	270.94	0.29	47.42	50.40	0.35	64.54	168.4	58.53	2.17
410	ватрушка с творогом	75														
	дрожжи		0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		40	40	4.12	0.44	28.24	133.60	0.07	0.00	0.00	0.60	7.20	34.40	6.40	0.48
	сахар песок		4	4	0	0	3.99	15.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.01
	творог 9		27	27	4.86	2.43	0.81	45.63	0.01	0.14	13.50	0.05	44.28	59.40	6.21	0.11
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
Итого: ватрушка с творогом					9.37	3.95	33.07	206.51	0.08	0.14	25.00	0.68	53.49	99.86	12.97	0.68
376	чай с сахаром	215														
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
Итого: чай с сахаром					0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
Итого: лимоны					0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
0	хлеб пшеничный	30														
	хлеб пшеничный 1с		30	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Итого: хлеб пшеничный					2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого: хлеб ржаной					3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого: Ужин					46.7	41.63	131.71	1094.37	0.63	56.77	136.8	3.07	212.5	683.0	163.6	9.42
Второй ужин																
386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого: кефир фасованный					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
Итого: Второй ужин					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
ВСЕГО:					132.19	133.55	502.97	3773.00	9.91	195.1	530.7	18.54	1091.0	2225.0	525.6	31.23

День недели: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
223	запеканка из творога	125														
	крупя манная		6	6	0.62	0.06	4.24	19.98	0.01	0.00	0.00	0.09	1.20	5.10	1.08	0.06
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	молоко цельное сгущен с сахаром		21	0	1.58	0.04	11.93	54.39	0.01	0.21	0.00	0.00	66.57	48.09	7.14	0.04
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	сметана 21		4	4	0.23	0.84	0.33	10.00	0.00	0.04	5.04	0.02	7.56	5.20	0.84	0.01
	творог 9		98	98	17.64	8.82	2.94	165.62	0.04	0.49	49.00	0.20	160.72	215.60	22.54	0.39
	хлеб пшеничный 1с		6	6	0.46	0.05	2.95	14.10	0.01	0.00	0.00	0.07	1.20	3.90	0.84	0.07
	яйцо 1с.		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	0.00	0.00	10.00	0.02	2.20	7.68	0.48	0.10
	Итого: запеканка из творога				21.07	13.17	30.45	328.73	0.07	0.74	80.04	0.44	240.6	286.7	32.92	0.70
182	каша жидкая молочная из овсяной крупы	260														
	крупя овсяная		50	50	6.15	3.05	29.75	171.00	0.25	0.00	0.00	0.85	32.00	174.50	58.00	1.95
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из овсяной крупы				9.86	13.43	43.86	336.52	0.30	1.63	65.00	0.95	184.6	290.0	75.50	2.12
382	какао с молоком	200														
	какао		4	4	0.8	0.76	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: какао с молоком				3.7	3.26	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	50														
	батон		50	0	3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
	Итого: батон				3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95

	Итого: хлеб ржаной			3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95	
14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
15	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
43	икра зернистая /порциями / терм обр	10														
	икра лососевая		10	10	3.15	1.32	0.1	24.90	0.06	0.24	45.00	0.30	9.00	49.00	12.90	0.18
	Итого: икра зернистая /порциями / терм обр				3.15	1.32	0.1	24.90	0.06	0.24	45.00	0.30	9.00	49.00	12.90	0.18
	Итого: Завтрак				47.46	43.73	146.34	1176.73	0.62	3.99	278.6	3.40	678.0	881.2	169.1	5.84

Обед

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	50														
	огурцы свежие		53	50	0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	50														
	помидоры свежие		59	59	0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
226	рыба отварная	55														
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01
	сайда		79	79	12.64	0.47	0	54.51	0.07	0.79	7.90	0.71	19.75	165.90	23.70	0.40
	Итого: рыба отварная				12.7	0.47	0.3	56.03	0.07	1.09	7.90	0.72	20.91	168.1	24.74	0.43
82	борщ с капустой и картофелем	306														
	капуста белокачанная		30	25	0.54	0.03	1.41	8.40	0.01	13.50	0.00	0.03	14.40	9.30	4.80	0.18
	картофель		32	26	0.64	0.13	5.22	24.64	0.04	6.40	0.00	0.03	3.20	18.56	7.36	0.29
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	морковь		15	12	0.2	0.02	1.04	5.25	0.01	0.75	0.00	0.06	4.05	8.25	5.70	0.11
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	свекла		60	50	0.9	0.06	5.28	25.20	0.01	6.00	0.00	0.06	22.20	25.80	13.20	0.84
	сметана 21		6	6	0.34	1.26	0.49	15.00	0.00	0.06	7.56	0.04	11.34	7.80	1.26	0.01
	томат-пюре		4	4	0.19	0	0.76	4.08	0.01	1.80	0.00	0.04	0.80	2.72	2.00	0.09

Итого: борщ с капустой и картофелем					3.01	7.52	18.34	154.22	0.09	29.91	7.56	2.93	60.42	80.67	36.28	1.64
260	гуляш	100														
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		2	2	0.21	0.02	1.11	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02
	мясо говядина 1 кат		107	85	19.9	17.12	0	233.26	0.06	0.00	0.00	0.43	9.63	201.16	23.54	2.89
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
Итого: гуляш					20.42	22.16	2.96	292.87	0.07	2.55	0.00	2.71	14.31	211.9	27.04	3.08
203	макаронные изделия отварные с маслом	155														
	макарены		53	53	5.83	0.69	37.37	179.14	0.09	0.00	0.00	0.80	10.07	46.11	8.48	0.85
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Итого: макаронные изделия отварные с маслом					5.87	4.32	37.44	212.19	0.09	0.00	20.00	0.85	11.27	47.61	8.48	0.86
355	кисель из кураги	200														
	крахмал картофельный		9	0	0.01	0	7.04	28.17	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	6.93	0.00	0.00
	курага		20	20	1.04	0.06	10.2	46.40	0.02	0.80	0.00	1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
Итого: кисель из кураги					1.05	0.06	37.2	154.37	0.02	0.80	0.00	1.10	36.20	36.13	21.00	0.70
0	хлеб пшеничный	80														
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
Итого: хлеб пшеничный					6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого: хлеб ржаной					3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
338	фрукты свежие	250														
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого: фрукты свежие					1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого: Обед					54.45	36.94	183.15	1294.17	0.66	77.81	35.46	10.85	230.8	730.2	193.9	15.84
Полдник																
389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п					0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
0	зефир	50														
	зефир		50	0	0.4	0.05	39.9	163.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.50	6.00	3.00	0.70
Итого: зефир					0.4	0.05	39.9	163.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.50	6.00	3.00	0.70
Итого: Полдник					1	0.05	72.9	299.00	0.04	12.00	0.00	1.60	22.50	36.00	27.00	1.10

Ужин

139	капуста тушеная	100															
	капуста белокачанная		143	119	2.57	0.14	6.72	40.04	0.04	64.35	0.00	0.14	68.64	44.33	22.88	0.86	
	лук репчатый		5	4	0.07	0.01	0.41	2.05	0.00	0.50	0.00	0.01	1.55	2.90	0.70	0.04	
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00	
	морковь		3	2	0.04	0	0.21	1.05	0.00	0.15	0.00	0.01	0.81	1.65	1.14	0.02	
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01	
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01	
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05	
	Итого: капуста тушеная				2.88	4.16	11.42	96.45	0.04	65.90	0.00	1.96	71.67	51.18	25.88	0.99	
243	сосиски отварные	55															
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01	
	сосиски		52	50	5.72	12.43	0.21	135.72	0.10	0.00	0.00	0.21	18.20	82.68	10.40	0.94	
	Итого: сосиски отварные				5.76	16.06	0.28	168.77	0.10	0.00	20.00	0.26	19.40	84.18	10.40	0.95	
279	тефтели 2 - вариант	150															
	лук репчатый		36	31	0.5	0.07	2.95	14.76	0.02	3.60	0.00	0.07	11.16	20.88	5.04	0.29	
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00	
	мука пш высшего сорта		4	4	0.41	0.04	2.82	13.36	0.01	0.00	0.00	0.06	0.72	3.11	0.61	0.05	
	мука пш высшего сорта		7	7	0.72	0.08	4.94	23.38	0.01	0.00	0.00	0.11	1.26	6.02	1.12	0.08	
	мясо говядина 1 кат		86	68	16	13.76	0	187.48	0.05	0.00	0.00	0.34	7.74	161.68	18.92	2.32	
	рис		8	8	0.56	0.08	5.92	26.64	0.01	0.00	0.00	0.03	0.64	12.00	4.00	0.08	
	сметана 21		13	13	0.74	2.73	1.07	32.50	0.01	0.14	16.38	0.08	24.57	16.90	2.73	0.03	
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05	
	Итого: тефтели 2 - вариант				19.03	21.76	18.08	345.11	0.11	4.64	16.38	2.91	46.49	222.3	33.45	2.90	
125	картофель отварной	250															
	картофель		327	262	6.54	1.31	53.3	251.79	0.39	65.40	0.00	0.33	32.70	189.66	75.21	2.94	
	масло сливочное		12	12	0.1	8.7	0.16	79.32	0.00	0.00	48.00	0.12	2.88	3.60	0.00	0.02	
	Итого: картофель отварной				6.64	10.01	53.46	331.11	0.39	65.40	48.00	0.45	35.58	193.2	75.21	2.96	
422	булочка сдобная ванильная	50															
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01	
	мука пш высшего сорта		34	34	3.5	0.37	24	113.56	0.06	0.00	0.00	0.51	6.12	29.24	5.44	0.41	
	сахар песок		6	6	0	0	5.99	23.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.02	
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08	
	Итого: булочка сдобная ванильная				3.91	3.62	30.06	168.65	0.06	0.00	23.50	0.57	8.91	36.20	5.80	0.52	
376	чай с сахаром	215															
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05	

Итого: чай с сахаром					0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
Итого: лимоны					0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
0	хлеб пшеничный	50														
	хлеб пшеничный 1с		50	50	3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
Итого: хлеб пшеничный					3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого: хлеб ржаной					3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого: Ужин					45.43	56.62	173.03	1390.52	0.85	140.7	107.8	7.42	211.8	697.3	182.6	10.94
Второй ужин																
386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого: кефир фасованный					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
Итого: Второй ужин					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
ВСЕГО:					154.14	142.34	583.42	4266.42	10.17	235.9	461.9	23.27	1383.	2524.	600.8	33.92