

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4
обед						
20	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0
102	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5
347	котлета рубленая из мяса птицы	100	16,4	9,4	12,8	201,6
694	пюре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
ГТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		40,4	37,9	169,7	1144,6
	ИТОГО		55,6	46,8	263,3	1641,0

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
617	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего		32,4	23,8	87,6	692,6
	обед					
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
82	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3
265	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0
377	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		37,4	28,8	106,9	823,8
	ИТОГО		69,8	52,6	194,5	1516,4

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
Пр-во	Йогурт	100	10,0	6,4	17,0	174,0
379	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		31,9	29,9	81,5	718,4
обед						
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
96	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		39,5	34,1	187,4	1182,5
	ИТОГО		71,4	63,9	268,9	1900,9

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		17,7	10,6	86,5	493,8
обед						
59	салат из свежих помидоров с луком	100	1,5	4,1	3,6	59,0
23	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0
143	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
694	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	Конд.изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		33,6	34,4	131,1	972,1
	ИТОГО		51,3	45,0	217,6	1465,9

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		14,0	12,1	79,2	471,5
	обед					
54	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
102	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2
293	Птица запеченая	100	22,1	18,2	5,9	276,3
309	макаронные изделия отварные	200	5,4	8,1	32,5	225,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		40,9	39,5	135,3	1060,2
	ИТОГО		54,9	51,6	214,5	1531,7

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего		21,0	14,9	51,9	427,3
обед						
42	салат карт.с сол.огур. и зел.горош.	100	2,2	3,8	10,8	87,0
88	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7	191,3
302	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5
Пр	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		32,3	34,2	147,8	1004,0
	ИТОГО		53,3	49,0	199,7	1431,3

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		17,3	10,7	123,9	640,1
обед						
20	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0
101	суп картофельный с крупой и мясом	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6
487	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
401	кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	106,0
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		49,8	44,9	124,1	1074,7
	ИТОГО		67,1	55,6	248,1	1714,8

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
1260	оладьи	220	12,0	19,8	65,3	496,0
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		19,9	33,0	127,1	882,3
обед						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
96	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0
394	Жаркое по-домашнему	243	19,4	19,0	32,0	384,8
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		35,8	42,8	167,4	1168,3
	ИТОГО		55,7	75,8	294,5	2050,6

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Лн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
Пр-во	Йогурт	100	10,0	6,4	17,0	174,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		35,5	33,8	92,3	811,1
обед						
20	салат из свежих помидоров и лука	100	1,0	6,2	4,6	78,0
110	суп из овощей с фасолью со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0
143	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
694	пюре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
632	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		24,1	25,6	129,0	796,1
	ИТОГО		59,6	59,4	221,3	1607,2

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
15	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		15,2	21,8	79,3	565,0
	обед					
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
101	суп картофельный с крупой и мясом	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7	191,3
309	макаронные изделия отварные	200	5,4	8,1	32,5	225,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		41,6	46,3	183,1	1282,9
	ИТОГО		56,8	68,1	262,4	1847,9
	Итого за 10 дней		595,5	567,7	2384,9	16707,6
	Завтрак		220,1	199,3	903,0	6198,5
	Обед		375,4	368,4	1481,9	10509,1
	Итого за 1 день		59,5	56,8	238,5	1670,8
	Завтрак		22,0	19,9	90,3	619,9
	Обед		37,5	36,8	148,2	1050,9
	% соотношение					
	Завтрак					22%
	Обед					30%

