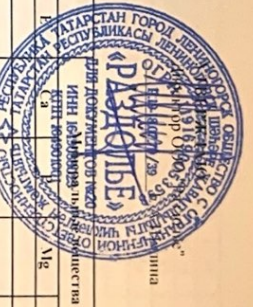




2-х недельное меню для учеников ГАОУ «Школа Иннополис» сентябрь-декабрь 2024 года



№ п/п	Наименование б.юда	Выход б.юда	Пищевые вещества, г			Кал	Витамины, мкг								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
338	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8	
243	Сосиски отварные с соусом	50,50	6,08	8,05	19,36	138,03	0,0975	0,4	145,14	0,34	193,27	159,81	24,94	0,9	
203	Макаронные изделия с маслом	150,5	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003		0,014	0,014	3,25	1,54	0,84	0,36	
349	Панчеток из сухихруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
ИТОГО															
ОБЪЕД (КОМПЛЕКС 1)			588	10,835	9,002	72,646	114,21	0,2555	14,05	145,44	0,867	231,529	212,45	48,897	2,707
ОБЪЕД (КОМПЛЕКС 2)															
55	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,1	5,3	3,4	70	0,03	1,19	-	-	12,05	23,7	15,27	0,35	
88	Суп с крупой(Гречка)	250	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	-	-	39,4	39,2	17,7	0,66	
143	Ратт.овощное с пропаренным мясом птицы	180,50	3,37	20,93	16,38	270,48	0,11	23,83	87,62	3,83	70,78	1,14	30,97	1,14	
342	Котлет из свежих мясов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952	
PP	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	
PP	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
ИТОГО															
ОБЪЕД (КОМПЛЕКС 2)			845	10,342	31,71	81,542	666,68	0,258	38,54	87,62	1,57	150,51	123,14	80,58	4,102
ОБЪЕД (КОМПЛЕКС 3)															
2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,018	7,8	-	1,44	20,4	18	10,8	0,36	
90	Суп картофельный с капустой	250	1,27	3,99	7,318	76,2	0,058	8,3	-	-	27,88	39,42	16,6	0,62	
295	Выпечка куриная с соусом	50,50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75	
203	Макаронные изделия с маслом	180,5	4,44	3,96	23,64	147,6	0,048	0,34	25,2	0,6	9,6	36	6	0,84	
349	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69	
PP	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
PP	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
ИТОГО															
ПРОЦЕНК			875	18,03	21,79	81,848	590	0,224	16,59	27,28	5,09	115,18	262,62	78,8	5,22
ПРОЦЕНК															
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197	
PP	Печенье	30	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,12	
ИТОГО															
ЗАВТРАК			100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
75	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8	
291	Рис отварной с тушеной курицей	150,50	4,1	5,8	31,5	177	0	-	28,37	0,816	15,857	77,11	28,48	0,61	
388	Панчеток из шпината	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	14	90	0,76	121,34	53,44	9,44	1,5	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
ИТОГО															
ОБЪЕД (КОМПЛЕКС 1)			610	8,905	7,02	81,976	425,88	0,159	23,9	118,67	2,014	162,236	174,15	54,537	3,36

52	Салат «Овощная по-явно»	60	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
96	Суп с домашней лапшой	250	1,614	4,072	9,584	83,8	0,074	6,7	-	-	23,32	45,38	19,34	0,74
234	Шницель говяжий с соусом	50/50	8,93	10,92	10,78	177,45	0,043	0,23	32,87	-	33,367	121,24	27,83	1,062
312	Перловая отварная с овощами	180	3,24	6,56	18,96	130,56	0,096	2,88	78,8	-	46,24	42,8	3,056	0,848
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПП	Хлеб севский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		870	25,634	32,532	75,794	682,21	0,323	10,4	143,23	0,54	156,467	311,62	702,606	3,77
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
42	Салат «Степной»	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
108	Суп гороховый	250	2,846	3,674	15,034	115,4	0,084	4,6	16,84	-	26,72	57,78	20,28	0,94
227	Рыба припущенная	50/50	12,45	5,98	0,67	108,18	0,06	0,61	35,64	-	11,24	142,31	33,34	0,65
171	Каша гречневая вязкая с маслом	180	2,903	5,645	23,4	155,65	0,235	-	33,064	0,417	22,06	145,6	83,87	2,83
342	Чай с сахаром	200/8	0,2	0,1	13,9	57	0	0,73	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПП	Хлеб севский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		878	22,699	19,959	75,264	583,63	0,469	11,22	85,544	2,647	80,68	415,53	157,32	5,68
ПОЛДНИК														
349	Напиток из сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПП	Вафли	30	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		250	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витаминный состав							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
22	Морковные паюшки	60	0,6	10,66	17,5	163,4	0,19	11,24	120	1,8	191,8	114,8	11,2	0,2
279	Тедтели говяжий в томатном соусе	50/30	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	0,33	17,2	60,47	12	0,49
171	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	-	30	0,014	43,25	41,54	14,84	0,36
376	Чай черничный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	Хлеб севский	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		545	9,64	17,142	68,7	497,17	0,288	15,29	174	2,657	270,98	256,53	51,74	1,697
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
70	Салат из моркови с сахаром	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,9	0,98
268	Быточки говяжий с соусом	50/50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75
171	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	5,34	7,18	30,65	208,59	0,14	-	31,25	-	22,23	109,38	39,21	1,92
342	Чай с сахаром	200/7	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952
ПП	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
ПП	Хлеб севский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		902	19,922	22,506	106,066	702,99	0,314	11,59	33,33	3,45	131,89	338,66	107,25	6,332
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
53	Салат из свежих	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,027	4,116	-	-	16,998	24,97	11,04	0,78
113	Суп-лапша домашняя	250	24,34	7,772	109,178	678,2	0,452	-	125	-	92,36	314,8	89,38	5,32
290	Птица тушенная с соусом	50/50	10,624	8,672	2,32	129,6	0,032	0,28	24,08	-	23,62	61,54	11,25	0,488
310	Картофель запеченный	180	2,29	3,45	18,41	113,88	0,12	16,8	-	0,16	11,71	63,78	23,46	0,93
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01
ПП	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48

№ п/п	Наименование блюда	Высота блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витаминный							Минеральные вещества														
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
День 4 (Четверг)																												
ЗАВТРАК																												
338	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8														
234	Коп. яйца рыбные с соусом	50/30	5,65	7,37	6,684	109,7	0,02	-	152,5	0	69,456	51,66	0,8	0														
520	Пюре картофельное	150	3,282	4,657	22,027	143	0,01	3,5	25,5	0,181	46,606	49,336	18,978	0,2														
382	Напиток из соевого молока	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2														
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33														
574	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12														
ИТОГО		580	17,137	13,637	79,427	518,38	0,377	14,73	178,3	0,619	274,431	255,706	61,955	3,45														
ОБЕД (КОМП. ЛЕКС 1)																												
2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,018	7,8	-	1,44	20,4	18	10,8	0,56														
102	Суп гороховый	250	4,4	4,22	13,23	118,6	0,182	4,66	-	-	34,14	70,48	28,46	1,64														
ТТК	Витамин м. рыбные с соусом	50/50	26,46	29	0,08	367,22	-	0,24	25,2	0,6	9,6	36	6	0,84														
203	Макаронные изделия	180/5	4,44	3,96	23,64	147,6	0,048	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952														
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24														
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,2	21,1	6,3	0,52															
ПП	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52														
ИТОГО		875	38,98	41,18	85,41	879,22	0,3	13,6	25,2	2,58	87,72	166,78	59,3	4,752														
ОБЕД (КОМП. ЛЕКС 2)																												
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	0,048	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42														
108	Суп картофельный с капустой	250	2,846	3,674	15,034	115,4	0,084	4,6	16,84	-	26,72	57,78	20,28	0,94														
268	Коп. яйца и говядина с соусом	50/50	12	17,6	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	2,59	31,37	137,31	40,57	2,04														
171	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	2,903	5,645	23,4	155,65	0,235	-	33,064	0,417	22,06	145,6	83,87	2,83														
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24														
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52														
ПП	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52														
ИТОГО		875	22,049	31,479	79,604	698,63	0,467	10,13	82,484	5,227	99,65	412,09	163,82	7														
ПОЛДНИК																												
376	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197														
ПП	Варени	40	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42														
ИТОГО		240	1,7	1,96	28,58	139,4	0,03	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617														
№ п/п																												
Наименование блюда																												
Высота																												
блюда																												
б																												
ж																												
у																												
Ккал																												
В1																												
С																												
А																												
Е																												
Са																												
Р																												
Mg																												
Fe																												
День 5 (Пятница)																												
ЗАВТРАК																												
28	Фрукты	100	6,5	8,7	18,4	158	0,01	4,24	-	-	15,33	-	8,91	0,8														
268	Коп. яйца говяжьи с соусом	50/30	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	173,08	2,51	227,8	232,1	35,1	0,3														
203	Макаронные изделия с соусом	150/5	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,36														

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витаминный									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
377	Чай черный с сахаром	200/10	0,2	0,1	13,9	5,7	0	0,73	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08		
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
574	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12		
ИТОГО		555	18,61	19,152	73,14	540,5	0,11	5,02	173,08	2,972	258	267,2	52,78	1,99		
ОБЪЕД (КОМП.ЛЕКС 1)																
42	Салат из моркови с сахаром	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42		
121	Суп «Уха»	250	5,92	1,84	8,04	72,2	0,08	3,7	9,6	0,38	29,4	97,4	20,8	0,72		
279	Тефтели говяжьи с соусом	50/50	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	-	17,2	60,47	12	0,494		
321	Картофель запеченный	180	2,48	3,88	11,31	90,12	0,032	20,6	-	-	66,54	48,17	24,78	0,97		
349	Напиток из смеси суходрожков	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
ПП	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ИТОГО		870	19,83	16,89	72,46	521,39	0,27	33,63	33,6	3,015	145,61	298,84	85,78	3,801		
ОБЪЕД (КОМП.ЛЕКС 2)																
52	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	-	1,62	20,4	23,4	12	0,78		
88	Шницель из свиной котлеты с картофелем	250	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	-	-	39,4	39,2	17,7	0,66		
261	Котлеты из мяса птицы с соусом	50/50	11,4	7,88	3,43	143,1	0,171	25,97	49,87	-	23,058	200,96	13,32	4,25		
199	Пюре из овощей с маслом	180/5	10,82	5,44	27,8	202,38	0,39	-	23,8	-	75,17	169,11	48,96	3,73		
342	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
ПП	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ИТОГО		875	27,472	21,472	73,039	615,28	0,667	46,96	5010,8	2,235	177,398	478,07	107,38	10,377		
ПОДЛИН																
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197		
ПП	Печенье	30	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42		
ИТОГО		250	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617		
№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витаминный									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ОБЪЕД (КОМП.ЛЕКС 1)																
70	Салат из моркови с сахаром	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
113	Суп-лапша домашняя	250	24,34	7,772	109,178	678,2	0,452	-	125	-	92,56	314,8	89,38	5,32		
268	Шницель говяжий с соусом	50/50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75		
171	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	5,34	7,18	30,65	208,59	0,14	-	31,25	-	22,23	109,38	39,21	1,29		
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
ПП	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ИТОГО		875	41,36	25,692	183,038	1187,19	0,702	5,9	158,33	3,185	175,56	596,08	174,49	9,677		
ОБЪЕД (КОМП.ЛЕКС 2)																
2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,018	7,8	-	1,44	20,4	18	10,8	0,56		
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	6,6	-	-	21,56	44,78	18,22	0,7		
239	Тефтели рыбные с соусом	50/50	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	-	51,05	97,8	16,28	0,5		
312	Пюре картофельное	180	3,24	6,56	18,96	130,56	0,096	2,88	78,8	-	46,24	42,8	3,056	0,848		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
ПП	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ИТОГО		890	16,608	19,75	96,8	619,36	0,318	19,33	93,6	2,32	167,33	262,58	64,996	4,56		

День 6 (уборка)

№п/п	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мкг									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
234	Биточки рыбные с соусом	50/30	5,65	7,37	6,684	109,7	0,02	-	152,5	0,181	69,456	51,66	0,8	0,2		
520	Пюре картофельное	150	3,282	4,657	22,027	143	0,01	3,5	25,5	0,01	46,606	49,336	18,978	0,08		
377	Чаша черничная с сахаром	200/10	0,2	0,1	13,9	57	0	0,73	0	0,22	2,86	1,34	0,73	0,22		
523	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,108	4	1,3	2,8	0,12		
524	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12		
ИТОГО		590	12,797	12,987	70,407	446,71	0,166	14,13	178,3	0,519	141,961	139,436	35,725	1,42		
Обл.1 (КОМП.ЛЕКС 1)																
53	Салат из свежих	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,027	4,116	-	-	16,998	24,97	11,04	0,78		
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	-	0,07	21,36	44,78	18,22	0,7		
290	Биточки говяжьи с соусом	50/50	10,624	8,672	2,32	129,6	0,032	0,28	24,08	-	23,62	61,54	11,25	0,488		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	10,82	5,44	22,8	202,38	0,39	-	23,8	-	75,17	169,11	48,96	3,73		
349	Напиток из сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197		
119	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
119	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ИТОГО		875	27,014	19,532	75,17	587,72	0,567	14,746	47,88	0,685	156,518	345,8	104,87	6,655		
Обл.1 (КОМП.ЛЕКС 2)																
42	Салат из моркови с сахаром	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42		
99	Суп из овощей	250	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,9	0,98		
227	Рыба прудовая	50/50	12,45	5,98	0,67	108,18	0,06	0,61	35,64	-	11,24	142,31	33,34	0,65		
171	Каша ячневая вязкая	180	3,74	5,92	24,14	164,25	0,075	0	30	0,47	39,23	128,3	19,5	0,71		
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01		
119	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
119	Хлеб сеянский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ИТОГО		890	21,932	20,396	64,316	532,83	0,265	14,43	65,64	2,69	109,75	385,69	92,84	3,53		
ПРОЦЕНКИ																
376	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197		
119	Рисовое	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42		
ИТОГО		250	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617		
№п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мкг									
Лень 9 (Среда)																
ЗАВТРАК																
52	Салат из капусты с растительным маслом	60	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35		
279	Тедриги говяжьи в томатном соусе	50/30	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	0,33	17,2	60,47	12	0,49		
203	Макаронные отварные с маслом	150/5	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,36		
382	Напиток из сухофруктов	200	3,78	0,67	21	105	0,2	11,33	110	0	133,33	111,11	25,56	2		
524	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22		
ИТОГО		20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12		
Обл.1 (КОМП.ЛЕКС 1)																
70	Салат из моркови с сахаром	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
82	Борщи с капустой и картофелем	250	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,9	0,98		
279	Тедриги говяжьи с соусом	50/50	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	-	17,2	60,47	12	0,49		
171	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	2,903	5,645	23,4	155,65	0,235	-	33,064	-	22,06	145,6	83,87	2,83		
349	Напиток из сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197		

№ п/п	Наименование сырья	Выход блюда	Пищевое вещество, г			Кал	Витаминный							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24						
ПП	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52							
ИТОГО		875	13,255	16,451	71,016	491,32	0,375	14,69	57,06	1,092	112,21	309,55	140,57	5,621						
ОБЪЕД (КОМП. ЛЕКС 2)																				
52	Салат из капусты с растительным маслом	60	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35						
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,186	3,934	4,872	61	0,034	7,9	-	28,7	26,86	11,34	0,46							
268	Террина из мяса птицы с соусом	50/50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75						
143	Капустя тушеная	180	2,02	12,56	9,83	162,29	0,07	14,297	52,57	-	42,47	51,43	18,58	0,685						
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	14,18	4,4	5,14	0,952							
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24						
ПП	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52						
ИТОГО		870	23,416	37,534	80,762	747,29	0,276	23,737	86,21	3,05	164,99	294,09	79,54	4,975						
ПОДЛИНК																				
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197						
ПП	Вафли	40	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42						
ИТОГО		240	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617						
№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевое вещество, г			Кал	Витаминный							Минеральные вещества						
ЗАВТРАК																				
Фрукты																				
291	Рис отварной с тушеной курицей и овощами	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3	16,279	11,38	9,417	0,8							
388	Напиток из шиповника	150/50	4,1	5,8	31,5	177	0	-	28,37	0,816	15,857	77,11	28,48	0,61						
573	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	14	90	0,76	121,34	53,44	9,44	1,5						
574	Хлеб селеский	30	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22						
ИТОГО		20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12						
ОБЪЕД (КОМП. ЛЕКС 1)																				
52	Салат «Польза и красота»	60	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35						
96	Суп с домашней лапшой	250	1,614	4,072	9,584	85,8	0,074	6,7	-	23,32	45,38	19,34	0,74							
260	Шиндель говяжий с соусом	50/50	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56						
310	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	2,29	3,45	18,41	113,88	0,162	16,8	-	11,712	63,78	11,712	0,925							
534	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01							
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24						
ПП	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52						
ИТОГО		875	27,274	19,782	67,104	556,24	0,386	25,27	38,76	0,86	99,622	318,02	68,242	4,345						
ОБЪЕД (КОМП. ЛЕКС 2)																				
42	Салат из свежих с растительным маслом	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42						
101	Суп картофельный с крупной пшеницей	250	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	6,6	-	21,36	44,78	18,22	0,7							
295	Витончи куриные с соусом	50/50	11,13	21,38	11,24	282,18	0,073	0,756	66,47	-	40,39	70,94	15,127	1,033						
305	Щоре из бобовых с маслом	180/5	4,44	3,96	23,64	147,6	0,048	0,24	25,2	0,6	9,6	36	6	0,84						
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197						
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24						
ПП	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52						
ИТОГО		875	21,648	32,07	80,53	701,78	0,291	16,626	91,67	2,895	99,12	227,72	64,947	3,95						
ПОДЛИНК																				

День 10 (Четверг)

№ п/п	Наименование б/юла	200/7	Пищевые вещества, г			Калл			Витаминный			Минеральные вещества					
			Выход б/юла	Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 11 (Питания)																	
УВРПАК																	
312	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8			
289	Ярд из пшны	50/150	15,33	11,39	54,37	367	0,2	12,95	170,69	2,24	252,06	222,06	47,22	2,19			
377	Хлеб черныи с сахаром	200/10	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36			
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	1,3	2,8	0,22			
574	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	9	44	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3	0,37			
ИТОГО																	
ОбЛ (КОМПЛЕКС 1)																	
70	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	1,38	14,4	8,4	0,36			
88	Борщ с капустой и картофелем	250	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	-	-	39,4	39,2	17,7	0,66			
290	Макаронны отварные с пропаренным мясом пшны с соусом	50/200	10,624	8,672	2,32	139,6	0,032	0,28	24,08	-	23,62	61,54	11,25	0,488			
PP	Напиток из свежих плодов	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	-	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41			
PP	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48			
PP	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	33	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52			
ИТОГО																	
ОбЛ (КОМПЛЕКС 2)																	
42	Салат картофельный с кефиром и помидором	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42			
82	Суп картофельный с капустой	250	1,442	3,926	8,746	83	0,04	8,54	-	39,78	43,68	20,9	0,98				
395	Котлета куриные с соусом	50/50	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	14,23	200,14	39,29	2,65				
199	Каша пшеница вязкая с мясом	180	10,82	5,44	27,8	202,38	0,39	-	23,8	-	75,17	169,11	48,96	3,73			
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	14,18	4,4	5,14	0,952				
PP	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48			
PP	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	33	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52			
ИТОГО																	
ПОДЛИНКА																	
376	Чай черныи с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197			
PP	Варен	40	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42			
ИТОГО																	
Наименование б/юла																	
День 12 (Убога)																	
Выход б/юла																	
Пищевые вещества, г																	
Калл																	
Витаминный																	
Минеральные вещества																	
ОбЛ (КОМПЛЕКС 1)																	
21	Свежая отварная с мясом	60	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35			
36	Суп с домашней кашкой	250	1,614	4,072	9,584	85,8	0,074	6,7	-	23,32	43,38	19,34	0,74				
37	Фрикадельки куриные с соусом	50/50	11,13	21,38	11,24	282,18	0,073	0,756	66,47	-	40,39	70,94	15,127	1,033			
11	Каша гречневая вязкая с мясом	180/5	3,6	7	29	193	0,292	-	41	0,518	27,352	180,55	104	3,51			
38	Компот из свежих сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69			
PP	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24			
PP	Хлеб селеский	20	1,3	0,2	7	33	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52			
ИТОГО																	
ОбЛ (КОМПЛЕКС 2)																	
Выход б/юла																	
Пищевые вещества, г																	
Калл																	
Витаминный																	
Минеральные вещества																	
ОбЛ (КОМПЛЕКС 2)																	
Выход б/юла																	
Пищевые вещества, г																	
Калл																	
Витаминный																	
Минеральные вещества																	

55	Сагаи и моркови	60	1.1	5.3	3.4	70	0.03	1.19	-	-	12.05	23.7	15.27	0.35
108	Ше ит свежий капуста с картофе нем	250	2.846	3.674	15.034	115.4	0.084	4.6	16.84	-	26.72	57.78	20.28	0.94
234	Кол жам райинас с солсом	50/50	8.93	10.92	10.78	177.45	0.043	0.23	32.87	-	33.367	121.24	27.83	1.062
312	Лавре картофе манос	180	3.24	6.56	18.96	130.56	0.096	2.88	78.8	-	46.24	42.8	3.056	0.848
342	Чай с сахаром	200/8/7	0.2	0.1	13.9	57	0	0.75	0	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
PP	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	-	-	0.34	4.7	16.8	2.6	0.24
PP	Хлеб сельский	20	1.3	0.2	7	35	0.02	-	-	0.2	4.7	21.1	6.3	0.52
Итого		885	19.116	27.334	79.354	637.81	0.293	9.63	128.51	0.55	130.637	284.76	76.066	4.04
ПОЛЦИК														
376	Кисель	200	0.2	-	13.7	56	0.008	3.75	-	0.075	9.97	7.5	6.5	0.197
PP	Пряник	40	1.5	1.96	14.88	83.4	0.02	-	2	0.7	5.8	18	4	0.42
Итого		240	1.7	1.96	28.58	139.4	0.028	3.75	2	0.775	15.77	25.5	10.5	0.617