

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ОГКОУ «Тейковская коррекционная школа-интернат»**

---

Вокзальный проезд, д.2, г.Тейково, Ивановская область, 155048 Тел./факс (49343) 4-15-69, т.2-46-00,  
<https://teikovo-internat.ru/> e-mail: [teikovo-internat@mail.ru](mailto:teikovo-internat@mail.ru)  
ОКПО 46175124; ОГРН 102370132631; ИНН/КПП 3704003726/370401001

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГКОУ «Тейковская  
коррекционная школа-интернат»

\_\_\_\_\_  
О.В. Антонюк  
Приказ № 52 от 03.08.2021

# 10-и дневное меню

(Обучающиеся 12-18 лет)

Тейково  
2021

## День 1 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>250</b>	<b>5,48</b>	<b>5,20</b>	<b>19,86</b>	<b>149,64</b>
Макаронные изделия	20	20					
Вода	105	105					
Молоко	125	125					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	2	2					
<b>Яйцо вареное</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
<b>Бутерброд с маслом сл. и сыром</b>			<b>30/5/10</b>	<b>5,03</b>	<b>7,09</b>	<b>14,53</b>	<b>146,09</b>
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>7,68</b>	<b>8,01</b>	<b>50,88</b>	<b>300,46</b>
Какао	4	4					
Вода	115	115					
Молоко сгущенное	102	100					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,67</b>	<b>0,19</b>	<b>10,5</b>	<b>46,88</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>585</b>	<b>23,69</b>	<b>24,86</b>	<b>95,99</b>	<b>702,56</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>585</b>	<b>23,69</b>	<b>24,86</b>	<b>95,99</b>	<b>702,56</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>			<b>100</b>	<b>1,67</b>	<b>7,99</b>	<b>8,28</b>	<b>115,71</b>
Масло растительное	8,3	8,3					
Свекла	146,75	117,4					
<b>Суп картофельный</b>			<b>250</b>	<b>5,01</b>	<b>4,82</b>	<b>19,39</b>	<b>147,09</b>
Картофель	150,67	113					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	11,9	10					
Масло растительное	2,4	2,4					
<b>Печень по-строгановски</b>			<b>80\40</b>	<b>19,6</b>	<b>13,44</b>	<b>2,64</b>	<b>210,4</b>
Печень	142,7	118,4					
Масло растительное	9,6	9,6					
Сметана	10	10					

Мука пшеничная	3	3					
Вода	30	30					
Томат паста	3,2	3,2					
<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>			<b>220/7</b>	<b>5,43</b>	<b>6,43</b>	<b>55,02</b>	<b>309,46</b>
Крупа рисовая	78,5	78,5					
Вода	165,8	165,8					
Масло сливочное	7	7					
<b>Кисель из яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>27,6</b>	<b>110,64</b>
Яблоки	38	34					
Вода	197	197					
Кислота лимонная	2	2					
Сахар	10	10					
Крахмал	9	9					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>23,35</b>	<b>115,02</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>1007</b>	<b>39,61</b>	<b>33,97</b>	<b>156,32</b>	<b>1124,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Фрукты свежие</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,67</b>	<b>0,19</b>	<b>10,5</b>	<b>46,88</b>
<b>Ватрушка французская</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>8,03</b>	<b>11,29</b>	<b>35,27</b>	<b>275,78</b>
Мука пшеничная	28,6	28,6					
Сахар	9,1	9,1					
Масло сливочное	11,4	11,4					
Масса теста		49,1					
Творог	25,4	25,1					
Сахар	9,1	9,1					
Яйца	6,9	6,9					
Масса полуфабриката		90,3					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,85</b>	<b>0,2</b>	<b>11,27</b>	<b>57,28</b>
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>189,7</b>	<b>189,7</b>	<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,94</b>	<b>9,02</b>	<b>111,3</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>17,62</b>	<b>66,06</b>	<b>491,24</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Рыба запеченная с картофелем</b>			<b>265</b>	<b>17,72</b>	<b>13,82</b>	<b>24,6</b>	<b>299,37</b>
Картофель	123,73	92,8					
Молоко	44,2	44,2					
Вода	44,2	44,2					
Масло сливочное	18,5	18,5					
Мука пшеничная	9,7	9,7					
Соус молочный		88,3					
Сухари	4,4	4,4					
Масло сливочное	8,8	8,8					
Минтай	218,1	109,1					

<b>Овощи свежие нарезка огурцы св.</b>	<b>52,63</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,97</b>
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>21,14</b>	<b>85,68</b>
Вода	200	200					
Сахар	10	10					
Лимонная кислота	0,3	0,3					
Компотная смесь	21,4	50					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>98,2</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>615</b>	<b>25,75</b>	<b>15,05</b>	<b>86,35</b>	<b>607,25</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Кефир</b>	<b>186,4</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5,12</b>	<b>4,41</b>	<b>7,06</b>	<b>91,73</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>210</b>	<b>7,49</b>	<b>4,71</b>	<b>21,55</b>	<b>165,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2987</b>	<b>115,42</b>	<b>96,61</b>	<b>456,13</b>	<b>3226,36</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,25	35,78	5362	18,16	1292	1877	380,1	28,7

## День 2 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>			<b>140/30</b>	<b>26,63</b>	<b>19,91</b>	<b>39,4</b>	<b>444,84</b>
Творог	131,8	130,7					
Крупа манная	9,3	9,3					
Сахар	9,3	9,3					
Яйца	3,5	3,5					
Сухари	5,8	5,8					
Сметана	5,8	5,8					
Масло сливочное	5,8	5,8					
Молоко сгущенное	30,6	30					
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>50/20</b>	<b>9,03</b>	<b>5,7</b>	<b>23,67</b>	<b>189,01</b>
Хлеб пшеничный	50	50					
Сыр	21,7	20					
<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>			<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>2,84</b>	<b>21,78</b>	<b>120,00</b>
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>10,78</b>	<b>52,37</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>38,85</b>	<b>28,78</b>	<b>95,63</b>	<b>806,22</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,20	20,20	86,48
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>2,58</b>	<b>0,4</b>	<b>29,86</b>	<b>135,58</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>			<b>100</b>	<b>0,78</b>	<b>4,42</b>	<b>3,74</b>	<b>60,45</b>
Огурцы свежие	37,5	30					
Лук репчатый	11,9	10					
Масло растительное	5	5					
Вода	14,9	14,9					
Кислота лимонная	0,5	0,5					
Сахар	1	1					
Помидоры свежие	48,3	41					
<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			<b>250/10</b>	<b>4,60</b>	<b>7,42</b>	<b>12,34</b>	<b>138,33</b>
Свекла	50	40					
Капуста	25	20					
Картофель	26,67	20					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	11,9	10					
Томат паста	3	3					
Сахар	3	3					

Кислота лимонная	0,1	0,1					
Масло растительное	4	4					
Бульон костный	200	200					
Сметана	10	10					
<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>			<b>130</b>	<b>23,94</b>	<b>18,48</b>	<b>3,55</b>	<b>277,61</b>
Говядина	198,1	145,8					
Морковь	5,63	4,5					
Лук репчатый	5,4	4,5					
Масса отварного мяса		90					
Морковь	11,63	9,3					
Сметана	10	10					
Мука пшеничная	3,1	3,1					
Соус сметанный		40					
<b>Картофель в молоке</b>			<b>180/5</b>	<b>3,87</b>	<b>5,54</b>	<b>21,47</b>	<b>156,44</b>
Картофель	172,8	129,6					
Молоко	54,5	51,6					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>21,14</b>	<b>86,28</b>
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,16</b>	<b>73,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>965</b>	<b>40,05</b>	<b>36,94</b>	<b>96,44</b>	<b>908,79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Фрукты свежие</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,33</b>	<b>10,78</b>	<b>52,38</b>
<b>Вафли</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,56</b>	<b>0,66</b>	<b>15,46</b>	<b>68,89</b>
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>210,8</b>	<b>210,8</b>	<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,94</b>	<b>9,02</b>	<b>111,41</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>350</b>	<b>8,29</b>	<b>7,13</b>	<b>44,92</b>	<b>281,78</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Куры отварные с соусом</b>			<b>120/40</b>	<b>27,84</b>	<b>21,12</b>	<b>3,1</b>	<b>314,2</b>
Цыплята	181,9	160,8					
Лук репчатый	6,2	5,2					
Масло сливочное	2,3	2,3					
Мука пшеничная	2,3	2,3					
Сахар	0,4	0,4					
Молоко	20	20					
Вода	20	20					
<b>Каша ячневая рассыпчатая</b>			<b>220/7</b>	<b>7,07</b>	<b>6,57</b>	<b>44,31</b>	<b>279,91</b>
Крупа ячневая	73,3	73,3					
Вода	176	176					
Масло сливочное	7	7					

<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>9,12</b>	<b>36,01</b>
Вода	190	190					
Сахар	10	10					
Чай	2	2					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>98,2</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>687</b>	<b>42,22</b>	<b>28,85</b>	<b>95,89</b>	<b>844,35</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Йогурт</b>	<b>186,4</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>6,94</b>	<b>2,38</b>	<b>9,66</b>	<b>91,8</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>210</b>	<b>9,31</b>	<b>2,68</b>	<b>24,15</b>	<b>165,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2982</b>	<b>141,3</b>	<b>104,78</b>	<b>386,89</b>	<b>3142,17</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,25	35,78	5362	862,27	1292	1877	380,1	28,7

### День 3 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша манная молочная жидкая</b>			<b>200/5</b>	<b>6,13</b>	<b>7,74</b>	<b>30,30</b>	<b>217,42</b>
Крупа манная	30,8	30,8					
Молоко	105,6	105,6					
Вода	70,4	70,4					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
<b>Яйцо вареное</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>30/5/10</b>	<b>5,03</b>	<b>7,09</b>	<b>14,53</b>	<b>146,09</b>
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
<b>Чай с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>3,57</b>	<b>3,78</b>	<b>25,29</b>	<b>145,25</b>
Молоко сгущенное	51	50					
Вода	160	160					
Чай	2	2					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>4,9</b>	<b>23,81</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>540</b>	<b>19,74</b>	<b>23,13</b>	<b>75,24</b>	<b>592,06</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>2,58</b>	<b>0,4</b>	<b>29,86</b>	<b>135,58</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,86</b>	<b>8,01</b>	<b>7,32</b>	<b>112,</b>
<b>Суп картофельный с бобовыми и гренками</b>			<b>250/20</b>	<b>10,75</b>	<b>6,76</b>	<b>33,38</b>	<b>249,11</b>
Хлеб пшеничный	38	32					
Лук репчатый	11,9	10					
Морковь	16,25	13					
Масло растительное	4	4					
Горох	20,20	20					
Картофель	66,67	50					
Бульон костный	180	180					
<b>Биточки с соусом</b>			<b>100/40</b>	<b>15,28</b>	<b>15,13</b>	<b>19,30</b>	<b>278,87</b>
Говядина	100,5	74					
Молоко	24	24					
Хлеб	18	18					
Сухари	10	10					
Масло растительное	6	6					
Вода	36	36					
Масло сливочное	1,9	1,9					



Морковь	3	2,4					
Лук репчатый	1	0,8					
Масло сливочное	0,7	0,7					
Томат паста	5,6	5,6					
Сахар	0,4	0,4					
Мука пшеничная	1,9	1,9					
<b>Макаронны отварные</b>			<b>220/8</b>	<b>8</b>	<b>6,69</b>	<b>48,9</b>	<b>297,42</b>
Макаронны	77	77					
Масло сливочное	8	8					
<b>Кисель из яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>18,52</b>	<b>76,13</b>
Яблоки	38	34					
Вода	197	197					
Крахмал	9	9					
Кислота лимонная	2	2					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>998</b>	<b>39,99</b>	<b>37,43</b>	<b>147,46</b>	<b>1129,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Пудинг творожный с киселем</b>			<b>120/40</b>	<b>16,91</b>	<b>10,84</b>	<b>31,80</b>	<b>294,97</b>
Творог	90	90					
Крупа манная	9	9					
Сахар	9	9					
Яйца	6	6					
Изюм	12,2	12					
Сметана	3	3					
Сухари	3	3					
Масло сливочное	3	3					
Кислота лимонная	0,0	0,0					
Курага	4	4					
Сахар	4	4					
Крахмал	1,8	1,8					
Вода	44	44					
Кисель из кураги			40				
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>210,8</b>	<b>210,8</b>	<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>4,64</b>	<b>9,21</b>	<b>100,35</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>400</b>	<b>22,65</b>	<b>15,48</b>	<b>41,01</b>	<b>395,32</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Оладьи из печени по - купечески</b>			<b>160</b>	<b>32,16</b>	<b>22,35</b>	<b>21,61</b>	<b>420,95</b>
Печень	172	142,7					
Морковь	24	19,2					
Мука пшеничная	32	32					
Яйца	32	32					
Масло сливочное	19,2	19,2					
<b>Сложный гарнир/карт.пюре.морковь/</b>			<b>180</b>	<b>3,09</b>	<b>4,63</b>	<b>19,25</b>	<b>137,74</b>
Молоко	14,3	13,5					
Масло сливочное	3,2	3,2					

Картофель	116	87					
Картофельное пюре			90				
Морковь	116,25	93					
Масло сливочное	3,2	3,2					
Сахар	1,4	1,4					
Мука пшеничная	1,4	1,4					
<b>Морковь припущенная</b>			90				
<b>Овощи свежие нарезка/огурцы/</b>	<b>52,63</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,97</b>
<b>Чай с лимоном и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>9,31</b>	<b>38,48</b>
Вода	183	183					
Сахар	10	10					
Лимон	7,8	7					
Чай	2	2					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>122,75</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>700</b>	<b>43,81</b>	<b>28,3</b>	<b>95,61</b>	<b>843,92</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Кефир</b>	<b>186,4</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5,12</b>	<b>4,41</b>	<b>7,06</b>	<b>91,73</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>210</b>	<b>7,49</b>	<b>4,71</b>	<b>21,55</b>	<b>165,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>3068</b>	<b>136,26</b>	<b>109,45</b>	<b>410,73</b>	<b>3261,82</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,25	35,78	5362	21,3	1292	1877	380,1	28,7

## День 4 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша овсяная молочная жидкая</b>			<b>200/5</b>	<b>7,71</b>	<b>9,68</b>	<b>32,04</b>	<b>252,7</b>
Сахар	5	5					
Крупа овсяная	40	40					
Молоко	100,8	100,8					
Вода	67,2	67,2					
Масло сливочное	5	5					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>30/5/10</b>	<b>5,03</b>	<b>7,09</b>	<b>14,53</b>	<b>146,09</b>
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
<b>Яйца вареные</b>	<b>1 шт</b>	<b>1 шт</b>	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>			<b>200</b>	<b>1,26</b>	<b>1,07</b>	<b>4,22</b>	<b>30,82</b>
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,68</b>	<b>0,2</b>	<b>11,166</b>	<b>49,81</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>540</b>	<b>19,51</b>	<b>22,41</b>	<b>62,176</b>	<b>538,91</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>134,08</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>2,18</b>	<b>0,6</b>	<b>42,26</b>	<b>183,18</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком</b>			<b>100</b>	<b>1,26</b>	<b>6,69</b>	<b>4,42</b>	<b>86,7</b>
Морковь	53,5	42,8					
Огурцы свежие	40,6	32,5					
Масло растительное	7,5	7,5					
Горошек зеленый	25,9	16,8					
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			<b>250/10</b>	<b>4,79</b>	<b>8,29</b>	<b>9,18</b>	<b>135,05</b>
Капуста белокочанная	62,5	50					
Картофель	40	30					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	11,9	10					
Бульон костный	200	200					
Масло растительное	4	4					
Сметана	10	10					

<b>Плов из курицы</b>			<b>250</b>	<b>21,66</b>	<b>26,07</b>	<b>40,19</b>	<b>490,2</b>
Цыплята	124	109,6					
Масло растительное	4,8	4,8					
Масса готовой курицы			80				
Томат- паста	3,4	3,4					
Лук репчатый	16,2	13,6					
Морковь	17	13,6					
Крупа рисовая	59,5	59,5					
Масло растительное	13,6	13,6					
Масса риса и овощей			170				
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>21,14</b>	<b>86,28</b>
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>98,2</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>910</b>	<b>35,36</b>	<b>42,23</b>	<b>114,29</b>	<b>1012,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>14,11</b>	<b>0,36</b>	<b>21</b>	<b>93,76</b>
<b>Чай с молоком и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>1,74</b>	<b>1,5</b>	<b>11,29</b>	<b>63,9</b>
Молоко	50	50					
Вода	140	140					
Сахар	10	10					
Чай	2	2					
<b>Конфеты</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,02</b>	<b>22,9</b>	<b>106,86</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>328</b>	<b>16,27</b>	<b>3,88</b>	<b>55,19</b>	<b>264,52</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Шницель с соусом</b>			<b>100/40</b>	<b>15,2</b>	<b>15,03</b>	<b>18,98</b>	<b>276,35</b>
Говядина	100,5	74					
Молоко	24	24					
Хлеб	18	18					
Сухари	10	10					
Масса полуфабриката			124				
Вода	36	36					
Масло сливочное	1,8	1,8					
Мука пшеничная	1,8	1,8					
Морковь	3	2,4					
Лук репчатый	1	0,8					
Томат – паста	4	4					

Масло сливочное	0,6	0,6					
Сахар	0,4	0,4					
Соус томатный			40				
Масло растительное	6	6					
<b>Картофель в молоке</b>			<b>180/5</b>	<b>3,87</b>	<b>5,54</b>	<b>21,47</b>	<b>156,44</b>
Картофель	172,8	129,6					
Молоко	54,5	51,6					
Масло сливочное	5	5					
<b>Горошек зеленый отварной</b>			<b>60</b>	<b>1,78</b>	<b>2,05</b>	<b>3,66</b>	<b>45,62</b>
Горошек зеленый	89,4	58,08					
Масло сливочное	2,4	2,4					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>9,12</b>	<b>36,01</b>
Чай	2	2					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>665</b>	<b>26,58</b>	<b>23,58</b>	<b>82,93</b>	<b>679,55</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Йогурт</b>	<b>186,4</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>6,94</b>	<b>2,38</b>	<b>9,66</b>	<b>91,8</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>200</b>	<b>8,52</b>	<b>2,58</b>	<b>19,32</b>	<b>140,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2863</b>	<b>108,42</b>	<b>95,28</b>	<b>376,166</b>	<b>2819,52</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,21	39,6	285	12,63	911	1423	440	18

## День 5 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Лапшевник с творогом</b>			<b>120/5</b>	<b>10,26</b>	<b>9,57</b>	<b>23,81</b>	<b>226,78</b>
Макаронны	28,8	28,8					
Вода	64	64					
Творог	40	40					
Яйца	4	4					
Сахар	4	4					
Сметана	2	2					
Сухари	2	2					
Масло сливочное	2	2					
Масса полуфабриката			140				
Масса готового			120				
Масло сливочное	5	5					
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>50/20</b>	<b>9,03</b>	<b>5,7</b>	<b>23,67</b>	<b>189,01</b>
Хлеб пшеничный	50	50					
Сыр	21,7	20					
<b>Какао с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>7,68</b>	<b>8,01</b>	<b>50,88</b>	<b>300,46</b>
Какао	4	4					
Вода	115	115					
Молоко сгущенное	102	100					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>2,16</b>	<b>0,6</b>	<b>33,6</b>	<b>150,04</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>555</b>	<b>29,13</b>	<b>23,88</b>	<b>131,96</b>	<b>866,29</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>11,27</b>	<b>57,29</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>2,58</b>	<b>0,4</b>	<b>31,47</b>	<b>143,77</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>100</b>	<b>0,81</b>	<b>4,49</b>	<b>2,96</b>	<b>57,57</b>
Огурцы	101,3	81					
Лук репчатый	17,9	15					
Масло растительное	5	5					
<b>Уха рыбацкая</b>			<b>250/30</b>	<b>6,80</b>	<b>2,84</b>	<b>13,32</b>	<b>110,16</b>

Минтай	73,8	36,9					
Масса вареной рыбы			30				
Лук репчатый	15,8	13,3					
Картофель	100	75					
Вода	275	275					
Масло растительное	2,5	2,5					
Выход готового супа			250				
<b>Гуляш из отварной говядины</b>			<b>160</b>	<b>21,28</b>	<b>19,95</b>	<b>4,72</b>	<b>285,63</b>
Морковь	4	3,2					
Лук репчатый	3,9	3,2					
Говядина	176,1	129,6					
Масса отварного мяса			80				
Томат – паста	3	3					
Масло растительное	8	8					
Мука пшеничная	3,2	3,2					
Морковь	20	16					
Лук репчатый	19,1	16					
Масса соуса			80				
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>200/5</b>	<b>11,78</b>	<b>7,12</b>	<b>51,46</b>	<b>342,26</b>
Вода	142	142					
Крупа гречневая	95,2	95,2					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>21,14</b>	<b>85,68</b>
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Сахар	10	10					
Лимонная кислота	0,3	0,3					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>98,2</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>1045</b>	<b>48,32</b>	<b>35,58</b>	<b>132,96</b>	<b>1095,,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Фрукты свежие</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,33</b>	<b>1078</b>	<b>52,38</b>
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,28</b>	<b>3,36</b>	<b>13,7</b>	<b>88,14</b>
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>189,7</b>	<b>189,7</b>	<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,94</b>	<b>9,02</b>	<b>111,41</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>11,27</b>	<b>57,29</b>

<b>Итого за полдник</b>			<b>350</b>	<b>9,01</b>	<b>9,83</b>	<b>44,77</b>	<b>309,22</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Рыба отварная</b>			<b>120,5</b>	<b>21,51</b>	<b>9,57</b>	<b>1,93</b>	<b>180,54</b>
Минтай	191,7	147,6					
Морковь	6	4,8					
Лук репчатый	5,7	4,8					
Масса отварной рыбы			120				
Масло сливочное	1,7	1,7					
Мука пшеничная	1,7	1,7					
Вода	32,5	32,5					
Масло сливочное	10,7	10,7					
Кислота лимонная	0,1	0,1					
<b>Рагу из овощей</b>			<b>180</b>	<b>10,87</b>	<b>13,03</b>	<b>18,93</b>	<b>244,15</b>
Картофель	91,2	68,4					
Масло сливочное	7,2	7,2					
Сахар	0,5	0,5					
Томат – паста	5,5	5,5					
Мука пшеничная	2,4	2,4					
Лук репчатый	1,3	1,1					
Масло сливочное	0,8	0,8					
Бульон	49,2	49,2					
Масло сливочное	2,4	2,4					
Соус томатный		54,72					
Морковь	53	42,4					
Масса пасерованной		28,8					
Лук репчатый	25,7	21,6					
Масса пасерованного лука		10,8					
Капуста белокочанная	45,9	36,7					
Масса припущенной		33,12					
<b>Горошек зеленый отварной</b>	<b>74,5</b>	<b>48,4</b>	<b>50</b>	<b>1,48</b>	<b>1,71</b>	<b>3,05</b>	<b>38,01</b>
Масло сливочное	2	2					
<b>Чай с лимоном и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>9,31</b>	<b>38,48</b>
Чай	2	2					
Лимон	7,8	7					
Сахар	10	10					
Вода	183	183					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>



<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>58,01</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>640,5</b>	<b>38,46</b>	<b>25,02</b>	<b>57,73</b>	<b>632,84</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Кефир</b>	<b>155,3</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5,12</b>	<b>4,41</b>	<b>7,06</b>	<b>91,73</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>210</b>	<b>7,49</b>	<b>4,71</b>	<b>21,55</b>	<b>165,38</b>
<b>За весь день</b>			<b>3020,5</b>	<b>134,99</b>	<b>99,42</b>	<b>420,44</b>	<b>3213,03</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,39	31,29	398	16,3	1243	1765	525,3	27,8

## День 6 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша молочная дружба</b>			<b>200/5</b>	<b>6,32</b>	<b>8,17</b>	<b>33,48</b>	<b>215,56</b>
Крупа пшено	20	20					
Крупа рисовая	16,0	16,0					
Сахар	5,0	5,0					
Молоко	103,2	103,2					
Вода	68,8	68,8					
Масло сливочное	5	5					
<b>Яйцо вареное</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>30/5/10</b>	<b>5,03</b>	<b>7,09</b>	<b>14,53</b>	<b>146,09</b>
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,84</b>	<b>21,78</b>	<b>120</b>
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>5,88</b>	<b>28,57</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>22,65</b>	<b>75,89</b>	<b>569,71</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Хлеб пшеничный	20	20	20	2,74	1,0	0,0	36,76
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,4	32,6	134,08
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>3,34</b>	<b>1,4</b>	<b>32,6</b>	<b>170,84</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из свежих помидор</b>			<b>100</b>	<b>0,93</b>	<b>4,96</b>	<b>4,84</b>	<b>71,18</b>
Помидоры	71,8	61,0					
Лук репчатый	23,8	20					
Сахар	1,0	1,0					
Масло растительное	5	5					
Кислота лимонная	0,4	0,4					
<b>Рассольник ленинградский</b>			<b>250/10</b>	<b>4,95</b>	<b>7,51</b>	<b>16,06</b>	<b>157,37</b>
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурцы консервированные	18,8	15					
Картофель	100	75					
Крупа перловая	5	5					
Сметана	10	10					
Бульон костный	190	190					
Масло растительное	4	4					
<b>Рыба запеченная с соусом молочным</b>			<b>180</b>	<b>28,25</b>	<b>10,49</b>	<b>5,30</b>	<b>229,23</b>

Минтай	191,8	147,6					
Мука	6	6					
Молоко	18	18					
Масло сливочное	6	6					
<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3,66</b>	<b>5,88</b>	<b>24,03</b>	<b>170,06</b>
Картофель	205,2	153,9					
Молоко	28,4	27					
Масло сливочное	6,3	6,3					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>21,14</b>	<b>86,28</b>
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>122,75</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>9,9</b>	<b>1,8</b>	<b>50,10</b>	<b>290,07</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>1030</b>	<b>52,17</b>	<b>31,2</b>	<b>145,62</b>	<b>1126,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>5,18</b>	<b>5,35</b>	<b>8,12</b>	<b>100,27</b>
Молоко	189,7	189,7					
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,28</b>	<b>3,36</b>	<b>13,70</b>	<b>88,14</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,35</b>	<b>0,38</b>	<b>21</b>	<b>93,77</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>300</b>	<b>7,81</b>	<b>9,09</b>	<b>42,82</b>	<b>282,18</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Фрикадельки мясные с соусом</b>			<b>100/40</b>	<b>13,87</b>	<b>12,65</b>	<b>11,23</b>	<b>213,25</b>
Говядина	103,3	76,0					
Хлеб пшеничный	16	16					
Масло сливочное	4	4					
Молоко	26	26					
Масса полуфабриката		118					
Масса готовых		100					
Масло сливочное	2,2	2,2					
Мука пшеничная	2,2	2,2					
Вода	20	20					
Сахар	0,4	0,4					
молоко	20	20					
Соус молочный		40					
<b>Капуста тушеная</b>			<b>220</b>	<b>5,17</b>	<b>7,32</b>	<b>21,22</b>	<b>181,24</b>
Морковь	5,75	4,60					
Лук репчатый	11	9,2					
Мука пшеничная	2,9	2,9					
Сахар	6,9	6,9					
Томат – паста	5,5	5,5					
Капуста белокочанная	331,9	263,6					
Масло растительное	8	8					

<b>Горошек зеленый отварной</b>			<b>50</b>	<b>1,53</b>	<b>1,72</b>	<b>3,15</b>	<b>38,79</b>
Горошек зеленый	75,5	48,4					
Масло сливочное	2	2					
<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>19,49</b>	<b>80,91</b>
Смородина черная	25	24					
Вода	180	180					
Сахар	15	15					
Крахмал	6	6					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>690</b>	<b>26,34</b>	<b>22,69</b>	<b>84,79</b>	<b>679,32</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Йогурт</b>	<b>186,4</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>6,94</b>	<b>2,38</b>	<b>9,66</b>	<b>91,80</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>210</b>	<b>9,31</b>	<b>2,68</b>	<b>24,15</b>	<b>165,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>3000</b>	<b>118,17</b>	<b>89,71</b>	<b>405,87</b>	<b>2994,44</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,48	118	473	29,73	1285	17,78	496	23

## День 7 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>250</b>	<b>5,48</b>	<b>5,2</b>	<b>19,86</b>	<b>149,64</b>
Макаронные изделия	20	20					
Вода	105	105					
Молоко	125	125					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	2	2					
<b>Яйца вареные</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>50/20</b>	<b>9,03</b>	<b>5,70</b>	<b>23,67</b>	<b>189,01</b>
Хлеб пшеничный	50	50					
Сыр	21,7	20					
<b>Какао с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>7,68</b>	<b>8,01</b>	<b>50,88</b>	<b>300,46</b>
Какао	4	4					
Вода	115	115					
Молоко сгущенное	102	100					
<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>27,02</b>	<b>23,28</b>	<b>94,63</b>	<b>698,60</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>2,58</b>	<b>0,4</b>	<b>29,86</b>	<b>135,58</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,86</b>	<b>8,01</b>	<b>7,32</b>	<b>112</b>
<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			<b>250/10</b>	<b>4,6</b>	<b>7,42</b>	<b>12,34</b>	<b>138,33</b>
Свекла	50	40					
Капуста белокочанная	25	20					
Картофель	26,67	20					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	11,9	10					
Томат – паста	3	3					
Сахар	3	3					
Лимонная кислота	0,1	0,1					
Масло растительное	4	4					
Бульон костный	200	200					
Сметана	10	10					
<b>Зразы школьные</b>			<b>100/10</b>	<b>13,91</b>	<b>18,17</b>	<b>13,89</b>	<b>278,84</b>
Масло сливочное	10	10					
Говядина	86	63,3					
Хлеб	13,3	13,3					
Вода	18,3	18,3					
Котлетная масса		93,3					
Масло растительное	3,3	3,3					

Лук репчатый	25,1	21,1					
Сухари	8,3	8,3					
Яйца	8,3	8,3					
<b>Солянка из сборных овощей</b>			<b>220</b>	<b>4,17</b>	<b>9,76</b>	<b>8,99</b>	<b>148,1</b>
Капуста белокочанная	157,7	126,3					
Морковь	34,25	27,40					
Масло растительное	8,2	8,2					
Лук репчатый	15,2	12,8					
Огурцы консервированные	48,4	29					
Вода	62,3	62,3					
Томат – паста	3,3	3,3					
Сметана	8,4	8,4					
Сыр	4,6	4,2					
<b>Компот из ягод сушеных</b>			<b>200</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
Изюм	20,4	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Вода	197	197					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>98,2</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
Соль йодированная	5	5	5				
<b>Итого за обед</b>			<b>990</b>	<b>31,99</b>	<b>44,48</b>	<b>96,39</b>	<b>965,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Фрукты свежие</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>7,84</b>	<b>38,09</b>
<b>Ватрушка с творогом</b>			<b>70</b>	<b>7,98</b>	<b>3,88</b>	<b>28,69</b>	<b>185,98</b>
Яйца	5,5	5,5					
Сахар	4,7	4,7					
Вода	13,8	13,8					
Мука пшеничная	38,8	38,8					
Масло сливочное	1,6	1,6					
Дрожжи	1,2	1,2					
Творог	20,2	20					
Масло растительное	0,2	0,2					
<b>Чай с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>3,57</b>	<b>3,78</b>	<b>25,29</b>	<b>145,25</b>
Чай	2	2					
Вода	160	160					
Молоко сгущенное	51	50					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>370</b>	<b>13,41</b>	<b>8,1</b>	<b>71,48</b>	<b>418,42</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Птица тушеная в соусе</b>			<b>210</b>	<b>30,3</b>	<b>26,15</b>	<b>6,01</b>	<b>381,92</b>
Цыпленок	261,3	182,9					
Масло сливочное	4,9	4,9					
Масса готовой птицы		122,5					
Вода	78,8	78,8					

Масло сливочное	5,5	5,5					
Мука пшеничная	4,1	4,1					
Морковь	6,63	5,3					
Лук репчатый	2,1	1,8					
Сахар	0,9	0,9					
Томат – паста	12,3	12,3					
Соус томатный		87,5					
<b>Картофель отварной с маслом</b>			<b>180/5</b>	<b>3,56</b>	<b>4,83</b>	<b>27,08</b>	<b>173,98</b>
Картофель	248	186					
Масло сливочное	5	5					
<b>Овощи свежие нарезка</b>			<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,97</b>
Огурцы свежие	52,63	50					
<b>Чай с лимоном и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>9,31</b>	<b>38,48</b>
Вода	183	183					
Сахар	10	10					
Лимон	7,8	7					
Чай	2	2					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>725</b>	<b>40,05</b>	<b>32</b>	<b>73,35</b>	<b>767,48</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,27</b>	<b>8,01</b>	<b>69,02</b>
<b>Кефир</b>	<b>186,4</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5,12</b>	<b>5,64</b>	<b>7,06</b>	<b>102,84</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>210</b>	<b>7,49</b>	<b>5,91</b>	<b>15,07</b>	<b>171,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>3075</b>	<b>122,54</b>	<b>114,17</b>	<b>380,78</b>	<b>3157,09</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,15	45,6	434	27,45	1390	1815	408	24

## День 8 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Запеканка из творога</b>			<b>150/40</b>	<b>29,06</b>	<b>21,98</b>	<b>45,66</b>	<b>497,65</b>
Крупа манная	9,8	9,8					
Сахар	9,3	9,3					
Масло сливочное	6,3	6,3					
Сухари	6,1	6,1					
Яйца	3,8	3,8					
Сметана	6,1	6,1					
Творог	147,5	140					
Молоко сгущенное	40,82	40					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>30/5/10</b>	<b>5,03</b>	<b>7,09</b>	<b>14,53</b>	<b>146,09</b>
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>			<b>200</b>	<b>5,52</b>	<b>5,66</b>	<b>26,06</b>	<b>172,01</b>
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0,44</b>	<b>0,36</b>	<b>11,76</b>	<b>57,14</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>555</b>	<b>40,05</b>	<b>35,09</b>	<b>98,01</b>	<b>872,83</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>2,58</b>	<b>0,4</b>	<b>29,86</b>	<b>135,58</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>			<b>100</b>	<b>1,67</b>	<b>8,06</b>	<b>8,28</b>	<b>116,35</b>
Масло растительное	8,3	8,3					
Свекла	146,75	117,4					
Масса отварной свеклы		91,70					
<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>			<b>250</b>	<b>11,33</b>	<b>9,09</b>	<b>18,12</b>	<b>204,95</b>
Мука пшеничная	9,3	9,3					
Яйца	2,5	2,5					
Вода	1,7	1,7					
Лапша		10					
Бульон или вода	190	190					
Морковь	12,5	10					
Картофель	100	75					
Лук репчатый	11,9	10					
Масло растительное	2,4	2,4					



<b>Жаркое по – домашнему</b>			<b>200</b>	<b>18,31</b>	<b>18,88</b>	<b>18,94</b>	<b>324,7</b>
Картофель	149,33	112					
Лук репчатый	16,7	14					
Масло растительное	5,6	5,6					
Томат – паста	2,8	2,8					
Масса готовых овощей			140				
Говядина	128,8	94,8					
Масса тушеного мяса			60				
<b>Кисель из яблок</b>			<b>200</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>18,52</b>	<b>76,13</b>
Яблоки	38	34					
Вода	197	197					
Крахмал	9	9					
Кислота лимонная	2	2					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>147,3</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>870</b>	<b>40,15</b>	<b>37,47</b>	<b>112,88</b>	<b>985,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Фрукты свежие</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>10,78</b>	<b>53,38</b>
<b>Вафли</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,56</b>	<b>0,66</b>	<b>15,46</b>	<b>68,89</b>
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>210,8</b>	<b>210,8</b>	<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,94</b>	<b>9,02</b>	<b>111,41</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>350</b>	<b>8,28</b>	<b>7,13</b>	<b>44,92</b>	<b>282,78</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>			<b>180</b>	<b>26,32</b>	<b>12,01</b>	<b>5,62</b>	<b>237,3</b>
Минтай	191,68	147,6					
Масса готовой рыбы		120					
Масло растительное	6	6					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	2,4	2,4					
Вода	22,5	22,5					
Лук репчатый	11,4	9,6					
Морковь	33	26,4					
Томат – паста	4,8	4,8					
Масса готовых овощей		60					
<b>Пюре из моркови</b>			<b>220/5</b>	<b>3,24</b>	<b>11,66</b>	<b>13,37</b>	<b>177,22</b>
Морковь	187	149,6					
Молоко	41,3	41,3					
Мука пшеничная	4	4					
Масло сливочное	14,5	14,5					
Сахар	0,9	0,9					
Лимонная кислота	0,3	0,3					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>21,14</b>	<b>85,68</b>
Компотная смесь	21,4	50					
Сахар	10	10					

Вода	200	200					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>695</b>	<b>36,42</b>	<b>24,75</b>	<b>74,66</b>	<b>689,88</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Йогурт</b>	<b>186,4</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>6,94</b>	<b>2,38</b>	<b>9,66</b>	<b>91,8</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>210</b>	<b>9,31</b>	<b>2,68</b>	<b>24,15</b>	<b>165,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2900</b>	<b>136,79</b>	<b>107,52</b>	<b>384,48</b>	<b>3132,04</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,25	28,87	332	12,03	1402	1885	440,7	24,3

## День 9 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. Ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Запеканка манная с яблоками с соусом яблочным</b>			<b>120/40</b>	<b>3,73</b>	<b>3,28</b>	<b>30,64</b>	<b>169,55</b>
Крупа манная	25,9	25,9					
Молоко	24	24					
Вода	67,2	67,2					
Сахар	4,8	4,8					
Сухари	1,9	1,9					
Масло сливочное	2,4	2,4					
Яблоки	20,6	14,4					
Сметана	1,9	1,9					
Яйца	1,9	1,9					
Масса полуфабриката		134,9					
Масса готовой запеканки		120					
Яблоки	12,9	9					
Сахар	5	5					
Крахмал	1,2	1,2					
Вода	32	32					
Соус яблочный		40					
<b>Яйцо вареное</b>	<b>1 шт.</b>	<b>1 шт.</b>	<b>40</b>	<b>4,83</b>	<b>4,37</b>	<b>0,22</b>	<b>59,49</b>
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>50/20</b>	<b>9,03</b>	<b>5,7</b>	<b>23,67</b>	<b>189,01</b>
Хлеб пшеничный	50	50					
Сыр	21,7	20					
<b>Чай с молоком сгущенным</b>			<b>200</b>	<b>3,57</b>	<b>3,78</b>	<b>25,29</b>	<b>145,25</b>
Молоко сгущенное	51	50					
Вода	160	160					
Чай	2	2					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>7,84</b>	<b>77,45</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>21,45</b>	<b>17,37</b>	<b>87,66</b>	<b>640,75</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>2,58</b>	<b>0,4</b>	<b>29,86</b>	<b>135,58</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Винегрет с сельдью</b>			<b>100/35</b>	<b>6,89</b>	<b>4,92</b>	<b>7,15</b>	<b>104,28</b>
Огурцы консервированные	18,8	15					
Горошек консервированный	21,4	15					
Лук репчатый	17,9	15					
Масло растительное	2,5	2,5					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Вода	7,4	7,4					
Сахар	0,5	0,5					
Заправка для салатов		10					

Картофель	28	21					
Свекла	18,75	15					
Морковь	12,5	10					
<b>Сельдь</b>	<b>35</b>	<b>35</b>					
<b>Свекольник</b>			<b>250/10</b>	<b>5,14</b>	<b>7,52</b>	<b>15,35</b>	<b>155,08</b>
Свекла	100	80					
Картофель	57,47	43,1					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	13,2	11,1					
Масло растительное	4	4					
Томат – паста	1,3	1,3					
Сахар	1,6	1,6					
Бульон костный	200	200					
Сметана	10	10					
<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			<b>120/10</b>	<b>17,36</b>	<b>25,06</b>	<b>18,58</b>	<b>374,02</b>
Хлеб	22,3	22,3					
Курица	93,7	82,8					
Масло растительное	4,8	4,8					
Сухари	12	12					
Вода	25,7	25,7					
Масло сливочное	10	10					
<b>Макаронные отварные с овощами</b>			<b>230</b>	<b>6,63</b>	<b>9,68</b>	<b>35,85</b>	<b>266,15</b>
Макаронные	56,4	56,4					
Масса отварных макарон		161					
Морковь	40,25	32,2					
Масло сливочное	13,8	13,8					
Томат – паста	5,5	5,5					
Горошек зеленый	19,4	12,7					
Петрушка	1,5	1,2					
Масса готовых овощей		69					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>21,14</b>	<b>85,68</b>
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>122,75</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>1065</b>	<b>44,46</b>	<b>48,46</b>	<b>142,26</b>	<b>1223,99</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Фрукты свежие</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>10,78</b>	<b>52,37</b>
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>189,7</b>	<b>189,7</b>	<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,94</b>	<b>9,02</b>	<b>111,41</b>
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,28</b>	<b>3,36</b>	<b>13,70</b>	<b>88,14</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>350</b>	<b>9</b>	<b>9,83</b>	<b>43,16</b>	<b>301,02</b>
<b>УЖИН</b>							

<b>Оладьи из печени по - кунцевски</b>			<b>140</b>	<b>28,14</b>	<b>19,56</b>	<b>18,91</b>	<b>368,33</b>
Печень	154	128,8					
Морковь	21	16,8					
Мука пшеничная	28	28					
Яйца	28	28					
Масло сливочное	16,8	16,8					
<b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b>			<b>180</b>	<b>3,86</b>	<b>10,3</b>	<b>27,86</b>	<b>227,84</b>
Картофель	212,4	159,3					
Морковь	11,88	9,5					
Лук репчатый	9,4	7,9					
Масло сливочное	13,7	13,7					
Мука пшеничная	2	2					
Сахар	0,5	0,5					
Томат – паста	9,5	9,5					
Вода	37,4	37,4					
<b>Овощи свежие нарезка</b>			<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,97</b>
Помидоры свежие	57,06	50					
<b>Чай с лимоном и сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>13,85</b>	<b>55,73</b>
Чай	2	2					
Лимон	7,8	7					
Сахар	10	10					
Вода	183	183					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>660</b>	<b>38,98</b>	<b>30,98</b>	<b>96,4</b>	<b>849,35</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Кефир</b>	<b>186,4</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5,12</b>	<b>5,64</b>	<b>7,06</b>	<b>102,84</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>210</b>	<b>7,49</b>	<b>5,94</b>	<b>21,55</b>	<b>176,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>3055</b>	<b>123,96</b>	<b>112,98</b>	<b>420,89</b>	<b>3327,18</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,51	61	6850	29,73	1149	1885	434	30

## День 10 (12 - 18 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Сырники из творога</b>			<b>150/15</b>	<b>30,06</b>	<b>31,56</b>	<b>18,30</b>	<b>484,94</b>
Творог	159,4	159,4					
Яйца	4,8	4,8					
Мука пшеничная	20,8	20,8					
Масса полуфабриката		180,09					
Масло сливочное	4,8	4,8					
Масса готовых сырников		159,38					
Масло сливочное	15	15					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>30/5/10</b>	<b>5,03</b>	<b>7,09</b>	<b>14,53</b>	<b>146,09</b>
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>			<b>200</b>	<b>1,26</b>	<b>1,07</b>	<b>4,22</b>	<b>30,82</b>
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,54</b>	<b>0,45</b>	<b>14,7</b>	<b>71,43</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>36,89</b>	<b>40,17</b>	<b>51,75</b>	<b>733,28</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,48</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>220</b>	<b>2,58</b>	<b>0,4</b>	<b>29,86</b>	<b>135,58</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат Мазайка</b>			<b>100</b>	<b>1,58</b>	<b>7,52</b>	<b>9,15</b>	<b>113,82</b>
Картофель	45,67	34,25					
Морковь	40,48	32,38					
Кукуруза	36,13	21,75					
Огурцы свежие	21	20					
Масло растительное	8,25	8,25					
<b>Рассольник ленинградский</b>			<b>250/10</b>	<b>4,95</b>	<b>7,51</b>	<b>16,06</b>	<b>157,37</b>
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурцы консервированные	18,8	15					
Картофель	100	75					
Крупа перловая	5	5					
Сметана	10	10					
Бульон костный	190	190					
Масло растительное	4	4					
<b>Рагу из мяса</b>			<b>250</b>	<b>21,87</b>	<b>26,26</b>	<b>21,92</b>	<b>418,55</b>
Говядина	153,4	112,9					

Масса тушеного мяса		71,4					
Масло растительное	11,4	11,4					
Картофель	152,4	114,3					
Морковь	30,38	24,3					
Лук репчатый	17	14,3					
Томат – паста	3,4	3,4					
Мука пшеничная	2,9	2,9					
Масса овощей и соуса		178,6					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>21,14</b>	<b>86,28</b>
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>73,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Соль йодированная</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за обед</b>			<b>900</b>	<b>35,26</b>	<b>42,37</b>	<b>108,8</b>	<b>965,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Фрукты свежие</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>6,86</b>	<b>33,33</b>
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,28</b>	<b>3,36</b>	<b>13,7</b>	<b>88,14</b>
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>189,7</b>	<b>189,7</b>	<b>200</b>	<b>5,74</b>	<b>6,49</b>	<b>9,01</b>	<b>116,26</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,60</b>	<b>28,98</b>	<b>147,3</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>350</b>	<b>12,01</b>	<b>10,66</b>	<b>58,55</b>	<b>385,03</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Рыба припущенная</b>			<b>120/30</b>	<b>27,46</b>	<b>9,84</b>	<b>2,77</b>	<b>210,37</b>
Вода	27	27					
Мука пшеничная	1,4	1,4					
Масло сливочное	1,4	1,4					
Морковь	2,25	1,8					
Лук репчатый	0,7	0,6					
Масло сливочное	0,5	0,5					
Сахар	0,3	0,3					
Томат – паста	4,2	4,2					
Соус томатный		30					
Минтай	191,69	147,6					
Лук репчатый	5,7	4,8					
Морковь	6	4,8					
<b>Овощи припущенные</b>			<b>200</b>	<b>2,81</b>	<b>5,28</b>	<b>16,98</b>	<b>134,6</b>
Мука пшеничная	3	3					
Морковь	258,38	206,7					
Масло сливочное	7	7					
Сахар	3	3					
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>9,12</b>	<b>36,01</b>
Вода	190	190					
Сахар	10	10					
Чай	2	2					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>98,2</b>

<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>20,04</b>	<b>116,03</b>
<b>Итого за ужин</b>			<b>650</b>	<b>37,58</b>	<b>16,28</b>	<b>68,23</b>	<b>595,21</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>49,1</b>
<b>Йогурт</b>	<b>186,4</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>6,94</b>	<b>2,38</b>	<b>9,66</b>	<b>91,8</b>
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>200</b>	<b>8,52</b>	<b>2,58</b>	<b>19,32</b>	<b>140,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2880</b>	<b>132,84</b>	<b>112,46</b>	<b>330,51</b>	<b>2955,70</b>

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,31	25,7	409	14,94	1090	17,58	431	24