

День: понедельник. Неделя: первая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	Завтрак					
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,5	7,25	41	250
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоком	200	1,4	1,8	21,8	110
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого	555	16,2	27,95	86,3	661,8
	Завтрак 2					22,10%
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,4	70,5
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90
	Итого	350	0,6	0,45	37,8	160,5
	Обед					5,30%
№ 103	Суп картофельный с макар изд	350	3,6	3,7	33,8	185,5
№ 246	Гуляш из отварной говядины	120	18,1	7,6	4	157,2
№ 304	Рис отварной	180	4,62	0,66	48,8	219,78
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
	Итого	1100	37,92	13,26	183,3	1013,18
	Полдник					33,80%
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	150/45	9,7	9,8	47,4	319,5
	Итого	395	10,06	9,8	82	461,9
	Ужин					15,40%
№ 258	Мясо духовое	230	15,2	8,4	24,6	239
№ 45	Салат из белокочанной капусты.	100	2,6	5	3,1	69
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99
	Итого	620	23,85	24,8	78,45	641,5
	Ужин 2					21,40%
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
	Итого	225	7,7	5,2	20,2	165
						5,50%
	Всего за день		96,33	81,46	488,05	3103,88

103,50%

2

День: вторник. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 223	Запеканка из творога	150/24	26,4	6,3	21,3	252
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5
№ 1/4	Батон нарезной	25	1,8	0,7	12,7	65,5
	Итого	699	35,9	16,7	86,3	652
Завтрак 2						
	Компот консерв	200	0,6	0	43,2	176
	Итого	200	0,6	0	43,2	176
Обед						
						5,80%
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	300	6	6,3	28,5	196,4
№ 245	Бефстроганов из отв говядины	100	16,7	11,3	0,9	193
№ 171	Греча рассыпчатая	150	8,3	2,1	37,6	203,28
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,4	2,6	8,6	63
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267
	Итого	970	40,5	23,3	149,8	997,68
Полдник						
						33,30%
№	Вафли	50	1,3	1,6	38,6	176
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 385	Молоко	250	7,2	6,2	12	135
	Итого	350	12,2	20,6	82,4	489
Ужин						
						16,30%
№ 239	Тефтели рыбные	100/30	13	12,8	18,2	240
№ 128	Картофельное пюре	250	5,25	2	36,75	187,5
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	100	1,5	0,074	5,79	31,29
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119
	Итого	730	23,63	15,274	107,04	665,69
Ужин 2						
						22,20%
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
	Итого	200	5,2	5	24,4	168
Всего за день						
			118,03	80,874	493,14	3148,37

104,90%

День: среда. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

№ рецеп	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	Завтрак					
№ 182/1	Наша жидкая молочная из ячневой крупы	250	5,2	7,2	28,25	240
№ 383	Какао с молоком сгущ.	200	4,6	4,9	32,8	194
№ 2	Бутерброд с джемом или повид	5/20/50	2,6	4,6	29,3	169
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого	565	17,5	21,3	90,65	666
	Завтрак 2					22,20%
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	62,5
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Итого	230	8	7,9	31,9	170,5
	Обед					5,60%
№ 104	Суп карт мясн фрикадельк	350	13,3	9,2	32,6	267
№ 281	Биточки паровые	100	14,5	10,8	9,1	192
№ 321	Капуста тушеная	250	5	8,3	6	188
№ 20/1	Огурец консервированный	80	0,64	0,08	1,36	10,4
№ 348	Компот/изюм	200	0,36	0	35	141,1
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6,75	0,9	45,7	222,5
	Итого	1080	40,55	29,28	129,76	1021
	Полдник					34,10%
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96
№ 1/4	Батон нарезной	25	1,8	0,7	12,7	65,5
№ 338	Груша	300	1,2	0,9	30,8	141
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
	Итого	575	7,2	8	92,8	453,5
	Ужин					15,10%
№ 294	Котлеты рубленые из птицы в соусе с овощами	100	15,2	13,6	13,5	238
№ 203	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	30	147
№ 20/2	Огурцы, редис свежие в нарезку	50/45	0,95	0,55	2,65	15,5
№ 378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
	Итого	620	28,65	16,95	99,15	665
	Ужин 2					22,20%
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	Итого	225	7,7	5,2	20,6	167
						6%
	Всего за день		109,6	88,63	464,86	3143

104,70%

День: четверг. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	252
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. мс	200	1,4	1,8	21,8	110
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164
№ 338	Банан	150	2,2	0,8	28,4	144
Итого		650	16,8	20,5	100,9	670
Завтрак 2						22,30%
Обед						
Русский бисквит						
		40	1,8	6,4	24	168
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6
Итого		240	1,96	6,4	53	284,6
Обед						9,50%
№ 42	Суп картофельный с рыбой	300	15,8	4,9	8	139,4
№ 291	Плов из птицы или кролика	200	19,7	25,2	32,1	436
№ 23	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,6	59
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
Итого		950	47,1	35,4	131,6	1043,1
Полдник						34,80%
№ 219	Сырники творога	150/30	27,9	5,4	27,3	274
№ 338	Банан	100	1,46	0,53	18,9	96
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96
Итого		480	29,36	5,93	70,2	466
Ужин						15,50%
№ 284	Запеканка картофельная с мясом.	200/5	22	25,2	21	400
№ 401	Оладьи/ сгущ. молоком.	100/28	6,5	6,6	31,6	213
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
Итого		558	30,6	32	78,8	728
Ужин 2						24,30%
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
Итого		225	7,7	5,2	20,2	165
						5,50%
Всего за день			133,52	105,43	454,7	3356,7

111,90%

День: пятница. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250	7	8,5	42	272,5
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161
№ 1/4	Батон нарезной	50	3,75	1,45	24,45	131
	Итого	550	17,45	18,65	94,25	620,5
Завтрак 2						20,70%
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90
№ 340	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	Итого	400	1,8	0,4	38,6	176
Обед						5,80%
№ 88	Щи из свеж. капусты с картофе и сметаной	350	3,2	3,92	8,8	84
№ 240	Фрикадельки рыбные	100/30	11,2	9,2	6,4	154
№ 128	Картофельное пюре	250	5,25	2	36,75	187,5
№ 53	Салат свекла, зел. гор.	100	1,8	6	10,6	104
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
	Итого	1205	33,53	22,52	165,05	1010,1
Полдник						33,70%
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
	Вафли	50	1,3	1,6	38,6	176
№ 385	Молоко	250	7,2	6,2	12	135
	Итого	350	12,7	14,2	75,9	462
Ужин						15,40%
№ 246	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131
№ 304	Рис отварной	150	3,85	0,55	40,7	183,15
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,4	2,6	8,6	63
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
	Итого	625	27,41	10,15	118,22	671,84
Ужин 2						22,40%
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
	Итого	200	5,2	5	24,4	168
Всего за день						5,60%
			98,09	70,92	516,42	3108,44

103,60%

День: суббота. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 223	Запеканка из творога	150/24	26,4	6,3	21,3	252
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молк	200	1,4	1,8	21,8	110
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого		589	32,6	23	81	671,3
Завтрак 2						
						22,40%
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96
Итого		250	3,7	12,8	55,8	274
Обед						
						9,10%
№ 82	Борщ со св. капустой, картофелем и сметаной	300	3	3,36	16,3	108
№ 246	Гуляш из оленины	100	10,9	12,75	11,2	203,4
№ 203	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	30	147
№ 77	Сельдь с картофелем	100	9,7	8,8	7,9	149,5
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
Итого		1000	39,46	26,71	168,5	1084
Полдник						
						36,20%
№ 385	Молоко в индивид. упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
№ 338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Сдоба Тирольская	80	5,4	6,9	38,5	238
Итого		480	12,8	11	68,7	432
Ужин						
						11,40%
№ 279	Тефтели мясные вариант 2	100	5	5,5	18,5	144
№ 125	Картофель отварной.	200	5	1	3,5	188
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	100	1,5	0,074	5,79	31,29
№ 342	Компот свеж. груши	200	0,16	0	29	116,6
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
Итого		675	17,36	7,174	93,39	658,39
Ужин 2						
						22,00%
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№ 386/2	Раженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого		225	7,7	5,2	20,6	167
						5,50%
Всего за день			113,62	85,884	487,99	3286,69

106,60%

День: воскресенье. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 210	Омлет натуральный	116/5	10,6	21,4	11,2	280
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56
№ 6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164
№ 338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого	571	17,3	31,4	59,6	594
Завтрак 2						
	Зефир в шоколаде	60	0,53	4,1	36,2	183,3
№ 385	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
	Итого	260	7,13	7,4	46,8	283,3
Обед						
№ 96	Рассольник Ленинград	300	2,5	6,1	24,6	163
№ 282	Оладьи из печени/соус	100/20	17,5	14,2	11,7	230
№ 203	Вермишель отварная с маслом	180	6,4	0,72	36	176,4
№ 45	Салат из белочок капусты.	100	2,6	5	3,1	69
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
	Итого	1050	39,1	27,22	163,3	1047,1
Полдник						
	Конфеты шоколадные	30	1,2	7,9	17,8	147
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9
№ 81	Пудинг из моркови, яблок	200	6	8,2	28	212
	Итого	430	7,28	16,1	67,6	446,9
Ужин						
№ 258	Мясо духовое	230	15,2	8,4	24,6	239
№ 53	Салат свекла, зел гор.	100	1,8	6	10,6	104
№ 342	Компот свеж яблок	200	0,16	0	29	116,6
№ 14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
	Итого	615	22,96	22,2	100,9	703,1
Ужин 2						
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого	250	10	11,4	33,3	257
Итого за день						
			103,77	115,72	471,5	3331,4

111,00%

День: понедельник. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202
№ 383	Какао с молоком сгущ.	200	4,6	4,9	32,8	194
№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	605	13,8	16,9	106	635,5
Завтрак 2						
						21,20%
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	62,5
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
	Итого	230	8,8	6,2	32,9	162,5
Обед						
						5,40%
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	300	3,36	3,36	20,4	126
№ 234	Котлеты или биточки рыбные	120	15,1	7,1	1,4	192
№ 143	Рагу из овощей	230	4,3	10,3	24,4	209,3
№ 21	Кукуруза консервир	65	1,43	0	7,28	37,7
№ 348	Компот/изюм	200	0,36	0	35	141,1
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
	Итого	1065	34,65	21,96	156,98	1039,8
Полдник						
						34,70%
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 338	Банан	200	3	1	31,5	192
	Итого	450	6,7	13,8	87,3	466
Ужин						
						15,50%
№ 284	Запекана картофельная с мясом.	200/5	22	25,2	21	400
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	100/28	6,5	6,6	31,6	213
№21/1	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
	Итого	608	32,2	32,1	81,7	748
Ужин 2						
						25,00%
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
	Итого	200	5,2	5	24,4	168
						5,60%
Всего за день			101,35	95,96	489,28	3219,8

107,40%

День: вторник. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	250	5,2	7,2	28,25	240
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молок	200	1,4	1,8	21,8	110
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161
№ 1/4	Батон нарезной	50	3,75	1,45	24,45	131
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого	590	21,95	23,75	89	705
Завтрак 2						
	Русский бисквит	40	1,8	6,4	24	168
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6
	Итого	240	1,96	6,4	53	284,6
Обед						
						9,50%
№ 98	Суп крестьянский с крупой	350	2,9	6,8	23,2	166,6
№ 255	Печень по-строгановски	100	13,5	9,2	8,6	159
№ 203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	0,72	36	176,4
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	120,5
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267
	Итого	1100	36,2	18,22	175,3	1006,5
Полдник						
						33,60%
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,4	70,5
№ 219	Сырники творога	150/30	27,9	5,4	27,3	274
	Итого	530	28,5	5,85	65,1	434,5
Ужин						
						14,50%
№ 246	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131
№ 171	Греча рассыпчатая	150	8,3	2,1	37,6	203,28
№ 20/1	Огурец консервированный	80	0,64	0,08	1,36	10,4
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
	Итого	620	30,09	19,98	93,01	678,18
Ужин 2						
						22,60%
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	Итого	250	10	11,4	33,7	259
						9%
	Всего за день		128,7	85,6	509,11	3367,78

112,30%

День: среда. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,5	7,25	41	250
№ 378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8
№ 1/4	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	131
	Итого	565	14,85	24,6	106,05	705,8
Завтрак 2						
						23,50%
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	62,5
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Итого	230	8	7,9	31,9	170,5
Обед						
						5,60%
№ 101	Суп картофельный с крупой	350	3	3,92	21,7	133
№ 281	Биточки паровые	100	14,5	10,8	9,1	192
№ 321	Капуста тушеная	280	5,6	9,2	6,7	210,5
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
	Итого	1120	38,3	29,72	125,7	1007,2
Полдник						
						33,60%
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 338	Банан	200	3	1	31,5	192
	Итого	450	6,7	13,8	87,3	466
Ужин						
						15,50%
№ 294	Котлеты рубленые из птицы в соусе с овощами	100	15,2	13,6	13,5	238
№ 128	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	110	1,65	0,081	6,3	34,4
№ 342	Компот свеж яблок	200	0,16	0	29	116,6
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
	Итого	685	26,91	15,881	114,8	717,5
Ужин 2						
						23,90%
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого	225	7,7	5,2	20,2	165
Всего за день						
			102,46	97,101	485,95	3232

107,60%

День: четверг. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	Завтрак					
№ 210	Омлет натуральный	116/5	10,6	21,4	11,2	280
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164
№ 338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого	571	17,3	31,4	59,6	594
	Завтрак 2					19,80%
№	Мини-Маффин	30	1,35	5,1	15,9	114
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96
	Итого	230	1,35	5,1	39,9	210
	Обед					7%
№ 42	Суп картофельный с рыбой	350	18,4	5,7	9,3	162,6
№ 289	Рагу из птицы, кролика или субпро	250	15	20	21,2	327,5
№ 45/1	Салат из белокоч. капусты с кукурузой консервированной	120	2,25	0,11	7,66	43,4
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
	Итого	1095	47,73	27,21	140,66	1014,1
	Полдник					33,80%
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	120/38	7,8	7,9	37,9	255,6
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
	Итого	508	15	11,65	63,95	426,1
	Ужин					14,20%
№ 280	Фрикадельки в соусе	100/30	7,4	9,1	9,6	150
№ 304	Рис отварной	150	3,85	0,55	40,7	183,15
№ 20/2	Огурцы, редис свежие в нарезку	50/45	0,95	0,55	2,65	15,5
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
	Итого	625	19,26	10,8	118,57	643,34
	Ужин 2					21,50%
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
	Итого	200	5,2	5	24,4	168
						5,60%
	Всего за день		105,84	91,16	447,08	3055,54

101,90%

День: пятница. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 223	Запеканка из творога	150/24	26,4	6,3	21,3	252
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоком	200	1,4	1,8	21,8	110
№ 1	Бутерброд с маслом	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147
№ 338	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5
Итого		664	31,4	17,9	81,9	626,5
Завтрак 2						
21%						
№	Вафли	30	0,8	0,97	23,1	106
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
Итого		230	6,6	5,97	32,7	214
Обед						
7,10%						
№ 82	Борщ со св. капустой, картофеля и сметаной	300	3	3,36	16,3	108
№ 239	Тефтели рыбные	110/30	14,3	14,1	20	264
№ 125	Картофель отварной	180	4,5	0,9	3,15	169,2
№ 20	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
Итого		1020	33,1	23,56	130,05	1001,9
Полдник						
33,40%						
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 81	Пудинг из моркови, яблок	150	4,5	6,15	21	159
Итого		400	8,2	18,95	76,8	433
Ужин						
14,50%						
№ 245	Бефстроганов из отв. говядины	50/50	16,7	11,3	0,9	193
№ 203	Вермишель отварная с маслом	150	5,5	0,6	30	147
№ 77	Сельдь с картофелем	100	9,7	8,8	7,9	149,5
№ 342	Компот свежей груши	200	0,16	0	29	116,6
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119
Итого		600	35,86	21,1	92,3	725,1
Ужин 2						
24,20%						
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого		225	7,7	5,2	20,6	167
5,50%						
Всего за день			122,86	92,68	434,35	3167,5

105,60%

День: суббота. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	Завтрак					
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250	7	8,5	42	272,5
№ 380	Кофейный напиток на гущ. молоком	200	1,4	1,8	21,8	110
№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90
	Итого	705	11	14,9	115,5	641,5
	Завтрак 2					21,40%
	Зефир в шоколаде	60	0,53	4,1	36,2	183,3
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6
	Итого	260	0,69	4,1	65,2	299,9
	Обед					10,00%
№ 88	Щи из свеж капусты с картофелем и сметаной	350	3,2	3,92	8,8	84
№ 279	Тефтели из оленины	130	10,2	8,75	9,125	156,35
№ 171	Греча рассыпчатая	180	9,9	5,9	4,5	243,14
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42
№	Напиток "Витгошка"	200	0	0	19,4	75
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
	Итого	1135	36,8	20,07	131,325	993,19
	Полдник					33,10%
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
№	Зефир в шоколаде	60	0,53	4,1	36,2	183,3
№ 192	Биточки манные	120/35	3,6	6,3	24,2	169,2
	Итого	415	10,73	13,7	71	452,5
	Ужин					15,10%
№ 284	Запеканка картофельная с мясом.	200/5	22	25,2	21	400
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,4	2,6	8,6	63
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5
	Итого	595	29,45	39,2	80,35	796,5
	Ужин 2					27%
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого	250	10	11,4	33,3	257
						8,50%
	Всего за день		98,67	103,37	496,675	3440,59

114,70%

День: воскресенье. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

№ рецепт	наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Завтрак						
№ 210	Омлет натуральный	116/5	10,6	21,4	11,2	280
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8
№ 338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого	586	15,8	36,3	68,6	668,8
Завтрак 2						
						22,30%
	Компот консерв	200	0,6	0	43,2	176
	Итого	200	0,6	0	43,2	176
Обед						
						5,80%
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	300	3,36	3,36	20,4	126
№ 266	Бифштекс рубленый	100	18,4	25,6	0	306
№ 143	Рагу из овощей	200	3,8	9	21,2	182
№ 20/4	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20
№	Напиток "Витощка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарицкий"	120	8,1	1	54,8	267
	Итого	970	35,26	39,06	119,1	976
Полдник						
						32,60%
№ 219	Сырники творога со сгущ. мол.	150/30	27,9	5,4	27,3	274
№ 338	Банан	100	1,46	0,53	18,9	96
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96
	Итого	480	29,36	5,93	70,2	466
Ужин						
						15,50%
№ 16/1	Сосиски (порциями)	80	8,8	19,1	0	208
№ 128	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150
№ 23	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,6	59
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119
	Итого	630	18,38	25,2	79,3	623,9
Ужин 2						
						20,80%
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
	Итого	200	5,2	5	24,4	168
						5,60%
	Всего за день		104,6	111,49	404,8	3078,7

102,60%

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САНАТОРНОГО ТИПА ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ
ЛЕЧЕНИИ "ЗЕЛЕНОБОРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"

Утверждаю:
Директор ГОБОУ ЗСШИ
Брайцева Е.Ю. _____
"28" июня 2022 года.

Примерное меню
(12 лет и ...)
Лето

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Разработан: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет. Руководители: М.П. Могильный, В.А. Тутельян. 2007г

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Составители: И.М Скурихин, В.А. Тутельян. 2008 год

Расчет за 1-ую неделю

12 и старше

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		ИТОГО
завтр									
Б	12,70%	32,10%	11,40%	15,60%	16,70%	23,20%	34,80%	146,50%	20,90%
Ж	19,80%	17,10%	22,40%	22,30%	24,20%	17,10%	33,00%	155,90%	22,20%
У	22,10%	17,10%	23,60%	21%	21,50%	17,10%	18,50%	141,30%	20,10%
ККАЛ	20,10%	18,50%	21,50%	21%	21,60%	18,50%	22,30%		
2 завтр									
Б	8%	9%	11,80%	11,80%	11,80%	3,80%	11,80%	68,60%	9,80%
Ж	6,80%	8,50%	13%	12,70%	13%	6,00%	12,70%	72,10%	10,30%
У	17,20%	7,60%	7,40%	10,30%	7,40%	10,70%	10,30%	70,90%	10,10%
ККАЛ	12,60%	8,20%	9%	10,40%	9%	8,30%	10,40%		
Обед									
Б	33%	36,50%	42,00%	34,30%	34,00%	34,00%	34,60%	248,00%	35,40%
Ж	22%	30,00%	28,90%	26,70%	31,70%	32,10%	31,20%	202,60%	28,90%
У	32,00%	36,60%	32,30%	27,10%	32,00%	29,90%	33,40%	223,30%	31,90%
ККАЛ	31%	34,70%	33,30%	33,00%	33%	37,20%	34,70%		
Полд									
Б	13,80%	6,10%	12,30%	20,80%	14,40%	14,60%	5,70%	87,70%	12,50%
Ж	18,50%	3,80%	10,70%	10,30%	12,00%	12,60%	27%	95%	13,50%
У	32,00%	15,10%	7,30%	9,80%	11,00%	17,20%	15%	107%	15,20%
ККАЛ	7%	12,50%	6,30%	10,70%	10,80%	13,40%	15,40%		
Ужин									
Б	21%	25,80%	21,00%	36,20%	21,10%	24,30%	20,40%	169,50%	24,20%
Ж	22%	18,30%	17,10%	30,40%	20,60%	17,00%	28,70%	153,60%	21,90%
У	16,50%	19,40%	23,20%	15%	18,60%	22%	30,80%	144,80%	20,60%
ККАЛ	20,70%	22,70%	21,20%	21,60%	23,30%	20,70%	23%		
2 ужин									
Б	2,00%	7,90%	6,40%	8,10%	6,40%	10,00%	2,30%	43,10%	6%
Ж	1,70%	7%	5,60%	4,70%	5,60%	8,60%	2%	35%	5,00%
У	5,30%	4,80%	9,20%	5,00%	8,80%	7,50%	5,00%	45,60%	6,50%
ККАЛ	6,00%	5,00%	8,80%	6,00%	8,80%	7,90%	5,80%		
ККАЛ	98,10%	101,60%	100,10%	102,50%	106,60%	106,00%	111,40%		

Расчет за 2-ую неделю

12 и старше

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		ИТОГО
завтр									
Б	13,80%	16,00%	16,50%	30,10%	22,50%	13,00%	34,80%	146,70%	20,90%
Ж	21,20%	19,10%	23,80%	29,50%	20,10%	20,40%	33,00%	167,10%	23,80%
У	24,10%	26,40%	22,20%	13%	17,00%	24,40%	18,60%	145,40%	20,70%
ККАЛ	21,80%	20,00%	22,00%	18%	21,20%	21,60%	22,30%		
2 завтр									
Б	12%	12%	3,80%	11,80%	3,80%	11,80%	11,80%	66,60%	9,50%
Ж	12,70%	12,70%	6%	12,70%	6%	12,70%	12,70%	74,90%	10,70%
У	7,40%	10,30%	10,70%	7,40%	10,70%	7,40%	7,40%	61,30%	8,70%
ККАЛ	9,00%	10,40%	8%	9,00%	8%	9,00%	9,00%		
Обед									
Б	31%	36,00%	40,50%	40,30%	30,30%	28,50%	34,10%	240,30%	34,30%
Ж	28%	32,50%	27,70%	41,70%	21,70%	28,80%	37,10%	217,70%	31,10%
У	32,60%	21,80%	30,20%	29,20%	34,70%	30,70%	40,70%	219,90%	31,40%
ККАЛ	31%	32,50%	31,90%	34,40%	33%	32,00%	35,30%		
Полд									
Б	6,50%	21,00%	10,40%	9,40%	13,50%	18,80%	25,50%	105,10%	15,00%
Ж	17,30%	10,30%	12,30%	9,60%	12,10%	19,60%	12%	93%	13,20%
У	12,70%	13,40%	6,00%	17,60%	7,70%	10,00%	16%	84%	12,00%
ККАЛ	14%	12,10%	5,80%	13,90%	8,00%	10,10%	13,00%		
Ужин									
Б	29%	24,00%	18,20%	17,80%	32,80%	32,40%	18,70%	172,60%	24,60%
Ж	15%	17,70%	28,20%	24,70%	27,10%	34,60%	30,00%	177,70%	25,30%
У	23,10%	22,30%	21,20%	23%	24,30%	16%	16,20%	145,60%	20,80%
ККАЛ	20,30%	21,30%	24,40%	23,60%	26,50%	22,30%	23%		
2 ужин									
Б	9,00%	1,60%	14,40%	8,70%	10,00%	2,60%	2,60%	48,90%	7%
Ж	6,70%	0%	12,50%	5,00%	8,60%	2,00%	2%	37%	5,20%
У	4,70%	6,10%	11,00%	4,50%	7,50%	6,80%	5,00%	45,60%	6,50%
ККАЛ	5,00%	6,00%	10,90%	6,00%	7,90%	5,80%	5,80%		
ККАЛ	101,70%	102,30%	103,30%	104,90%	104,90%	100,80%	108,20%		

Расчет за 4-ю неделю

12 и старше

	1 день	2 день	3 день	4 день	итого
завтр					
Б	17,00%	16,30%	16,00%	26,20%	20,00%
Ж	20,60%	20,00%	20,80%	21,60%	20,80%
У	22,20%	22,00%	21,20%	20%	20,80%
ККАЛ	20,90%	18,00%	20,30%	21%	
2 завтр					
Б	11,10%	3,80%	11,10%		10,00%
Ж	12,10%	6,00%	12,10%		10,00%
У	7,20%	11,00%	10,00%		10,00%
ККАЛ	8,60%	8,30%	9,90%		
Обед		32,9			
Б	28%	34,80%	37,00%	26,60%	30,00%
Ж	27%	37,70%	27,10%	25,00%	30,00%
У	27,50%	34,50%	31,40%	26,20%	30,00%
ККАЛ	29%	34,50%	28,60%	27,20%	
Полд					
Б	13,60%	22,10%	13,60%	11,70%	15,00%
Ж	13,30%	10,30%	13,30%	14,60%	15,00%
У	11,40%	13,50%	11,40%	19,90%	15,00%
ККАЛ	10%	11,30%	10%	14,50%	
Ужин					
Б	26%	25,00%	23,00%		20,00%
Ж	15%	17,60%	26,20%		20,00%
У	20,60%	21,60%	20,60%		20,00%
ККАЛ	18,50%	21,10%	23,00%		
2 ужин					
Б	2,00%	8,10%	6,40%		5%
Ж	1,70%	7%	5,60%		5,00%
У	5,20%	7,80%	8,80%		8,00%
ККАЛ	5,80%	7,10%	8,80%		
ККАЛ	93,00%	100,30%	100,10%	62,80%	93,80%