

Утверждаю:

Директор РГБУ Центр «Надежда»

 М.А.-А Эдиев



«17»  2023 года

Перспективное

14-ти дневное меню

Базы отдыха «Сосенка»

**РГБУ «Республиканский социально-реабилитационный центр
«Надежда» для несовершеннолетних»**

Для детей от 7 до 10 лет, с 11 до 17 лет.

2023 г.

Нормативный, справочно-технический документ:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации

Издание 5-е с дополнениями, 2013 г.

1. Составители: профессор Перевалов А.Я.; доцент Коровка Л.С.; доцент Тапешкина Н.В.; Гришина А.С.; Кашина Е.В.

Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова

Первый день

Завтрак

№	Наименов. блюд	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша «Дружба»	315	315	8,58	13,87	53,22	364,2	2,2	260
2	Чай с сахаром	200	200			19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло	10	10	0,06	8,25	0,09	74,87		105
5	Итого на завтрак			17,98	38,61	121,37	849,1	2,2	260

Обед

1	Суп гороховый	400	400	8,41	9,41	36,4	189,6	13,88	144
2	Рыба туш.с овощами	150	150	8,5	22,7	196,67	196,6	4,7	343
3	Картофель пюре	180	180	4,88	3,92	32,92	184,95	13,9	429
4	Икра свекольная	100	100	15,14	4,54	27,23	239,18	7,9	119
5	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
6	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		496
7	Итого на обед			41,18	50,42	392,58	1264,13		

Полдник

1	Кондитер.изделия	50	50	6,66	1,64	10,7	119,6		
2	Сок	200	200	-	0,4	36,1	143,2	0,5	518
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			6,66	2,04	46,8	262,8	0,5	

Ужин

1	Тифтели с подливой	120	120	13,46	22,4	5,44	226,47	1,3	390
2	Гречка отварная	180	180	5,77					237
3	Овощная нарезка из св. огурцов и помидоров	100	100		0,7 0,3	2,85 2,9	13,78 12,7	14.1	106
4	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
5	Кофейный напиток	200	200	3,2					501
6	Итого за ужин			23,73	42,97	129,16	902,75		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Белки-158,36

Углеводы-699,31 Жиры-95,95

Калорийность- 3394,78

Второй день

Завтрак

№	Наименов. блюдо	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша манная	315	315	13,27	9,27	54,96	362,86	1,77	250
2	Чай с сахаром	200	200			19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	0,06	8,25	0,09	149,6		105
5	Итого на завтрак			14,63	25,82	123,11	814,26	1,77	250

Обед

1	Борщ из свежей капусты	400	400	9,99	3,42	18,61	196,26	18	128
2	Котлета рыбная	150	150	9,185	35,74	16,82	294,45	0,4	346
3	Картофель отварной	150	180	9,99	4,35	42,26	268,07	139	173
4	Капуста туш.	150	150	4,93	23,93	2025	139,74	24	423
5	Хлеб ржаной	75	150	1,05	7,05	74,7	321		109
6	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		496
7	Итого на обед			38,34	77,29	197,3	1,35371		

Полдник

1	Булочка школьная	80	80	5,66	6,901	48,63	261,07		574
2	Компот из сухофр.	200	200	-	0,4	36,1	143,2	0,5	508
3	Фрукты свеж.	250	250		0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			5,66	8,051	110,23	507,77		

Ужин

1	Плов из говядины	300	300	13,74	18,54	42,07	105,74	5	370
2	Овощная нарезка из св. огурцов и помидоров	100	100	9,99	0,8	3,19	105,74	14.1	106
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		501
5	Итого за ужин			28,23	30,44	118,06	629,28		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Белки-147,201 Углеводы- 558,1 Жиры-93,26 Калорийность- 2068,66371

Третий день

Завтрак

№	Наименов. блюдо	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша пшеничная	315	315	13,22	7,33	56,76	370,68	7,8	267
2	Чай с сахаром	200	200	-	-	19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	16,5	1,70	10,26	149,6		105
5	Итого на завтрак			31,02	17,33	135,08	822,08	7,8	

Обед

1	Суп овощной	400	400	9,99	3,14	20,48	181,36	20,9	143
2	Рагу из птицы	325	325	14,06	13,62	99,41	286,34		407
3	Икра морковная	100	100	15,14	4,54	27,23	239,18	7,9	119
4	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
5	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,4	190,8		501
6	Итого на обед			46,86	43,72	182,51	1331,33		

Полдник

1	Сырники запеченные с джемом	170	170	5,66	6,901	48,63	261,07	0,4	321
2	Сок	200	200	-	0,4	36,1	143,2	0,5	518
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			5,66	7,301	84,73	404,27		

Ужин

1	Рагу из овощей с кабачками	400	400	12,15	9		145,35	1,3	196
2	Помидоры свежие	50	50	3,5	0,5	3,5	97	3,5	106
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Какао	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		496
5	Итого за ужин			26,14	17,14	116,21	873,51		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	5016
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Итого за день: Белки- 91,091 Углеводы-527,93 Жиры-116,08 Калорийность- 3547,19

Четвертый день

Завтрак

№	Наименован.блюда	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша рисовая	315	315	13,22	7,33	56,76	370,68	2,3	253
2	Чай с сахаром	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		105
5	Сыр	20	20	8,04	8,19	-	108,3		90
6	Итого на завтрак			25,82	34,87	129,61	913,58	2,3	253

Обед

1	Рассольник	400	400	9,99	3,14	20,48	181,36	16,1	134
2	Шницель	120	120	17,68	32,60	21,40	269,4		381
3	Гречка отварная	180	180	5,77	7,97	42,89	224,7		237
4	Капуста туш.	150	150	4,93	23,93	2025	139,74		423
5	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
6	Какао	200	200	3,2	2,8	20,25	132,8		496
7	Итого на обед			42,62	77,49	204,46	1269		

Полдник

1	Мороженное	1	1	0,75	0,75	25,5	103,5		
2	Фрукты свеж.	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
3	Сок	200	200	-	36,1	36,1	143,2	2	518
4	Итого на полдник			0,75	1,5	51,0	207,0		

Ужин

1	Плов из птицы	300	300	13,83	18,07	40,83	353,16		210
2	Овощная нарезка из св. огурцов	50	50		0,5	2,85	13,78	14,1	106
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		105
4	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		501
5	Итого за ужин			15,79	28,45	126,91	901,92		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Белки- 147,91 Углеводы- 521,38 Жиры-91,38 Калорийность- 3407,5

Пятый день

Завтрак

№	Наименов. блюд	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша «дружба»	315	315	8,58	13,87	53,22	364,2	2,2	260
2	Чай с сахаром	200	200	3,2	2,8	19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	16,5	1,70	10,26	149,6		105
5	Итого на завтрак			30,33	26,67	131,54	815,6	2,09	165

Обед

1	Суп картоф. с зеленым гор.	400	400	16,27	8,51	33,57	387,46	13,88	144
2	Голубцы ленивые	150	150	16,27	18,82	23,23	310,97	12,4	37,2
3	Макароны отварные	180	180	4,61	5,54	39,91	213,36	139	291
4	Помидоры свеж.	100	100	3,996	1,62	2,09	80,5	-	106
5	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321	5,7	109
6	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		501
7	Итого на обед			44,95	44,34	219,27	1504,03		

Полдник

1	Булочка школьная	75	75	12,72	10,58	37,69	347,83	-	574
2	Сок натуральный	200	200		36,1	36,1	143,2	2	518
3	Фрукты свежие	250	250		0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			12,72	10,98	73,79	491,03		

Ужин

1	Рыба тушенная с овощами	150	150	8,5	22,7	196,67	196,6	4,7	343
2	Картофельное пюре	180	180	4,88	3,92	32,92	184,95	13,9	429
3	Огурцы свежие	50	50	-	0,70	2,80	13,90	5	106
4	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
5	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		496
6	Итого за ужин			17,88	38,42	305,15	755,25		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Белки-126,01 Углеводы- 739,15 Жиры- 112,28 Калорийность- 3681,71

Шестой день

Завтрак

№	Наименов. блюдо	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст	7-10 лет	11-17 лет						
1	Каша «Геркулес»	315	315	15,56	9,53	51,4	371,41	2,37	247
2	Чай с сахаром	200	200	3,2	2,8	19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	24,75	0,18	0,27	224,4		105
5	Итого на завтрак			44,81	20,81	119,73	897,61	2,37	247

Обед

1	Борщ из св. капусты	400	400	9,99	3,42	18,61	196,26	18	128
2	Жаркое по дом.	300	300	13,17	24	23,45	304,51	7,6	369
3	Овощная нарезка	100	100	-	0,5	2,85	13,78	16	112
4	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
5	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,66	190,8		501
6	Итого на обед			17,42	37,77	144,31	1026,35		

Полдник

1	Кондитер.изделия	50	50	5,66	6,901	48,63	261,07		
2	Компот из сухофруктов	200	200	-	0,4	36,1	143,2	2	308
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			5,66	7,65	74,13	507,77		

Ужин

1	Курица отварная в соусе	120	120	12,6	22,27	2,78	214,04	1	405
2	Макароны отварные	180	180	4,61	5,54	39,91	213,36	5	291
3	Помидоры свежие	50	50	-	0,21	2,03	8,89	16,5	112
4	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
5	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	190,8		496
6	Итого за ужин			10,41	29,35	123,7	785,12		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Белки- 101,18 Углеводы- 471,27 Жиры- 84,7 Калорийность- 3332,85

Седьмой день

Завтрак

№	Наименов. блюдо	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша манная с курагой	325	325	14,26	9,58	50,45	366,4	1,77	250
2	Чай с сахаром	200	200	-	-	19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		105
5	Сыр	20	20	8,04	8,19	-	108,3		90
6	Итого на завтрак			23,66	34,32	118,6	851,3	1,77	250

Обед

1	Рассольник	400	400	8,41	9,41	36,4	189,6	13,88	134
2	Мясо тушенное из говядины	100	100	15,30	19,58	36,89	136,5	14,4	363
3	Картофельное пюре	180	180	4,88	32,92	32,92	184,95	6,12	429
4	Овощная нарезка	50	50	9,99	1,61	10,28	135,7	16	106
5	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
6	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		496
7	Итого на обед			42,83	73,37	215,83	1100,55		

Полдник

1	Ватрушка с творогом	80	80	30,79	21,5	34,96	39,04		541
2	сок	200	200	-	0,4	36,1	143,2	0,5	518
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			30,79	21,9	71,06	182,24		

Ужин

1	Котлета рыбная	150	150	9,185	35,74	16,82	294,45	0,4	345
2	Рис с овощами	200	200	4,88	3,92	32,92	184,95		416
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		501
5	Итого за ужин			18,57	50,76	122,54	897,2		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день: Белки-187,22 Углеводы- 585,79 Жиры-147,45 Калорийность- 3032,333

Восьмой день

Завтрак

№	Наименов. блюдо	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша рисовая с изюмом	325	325	14,26	13,87	53,22	364,2	7,5	268
2	Чай с сахаром	200	200	-	-	19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	16,5	1,70	10,26	149,6		105
5	Итого на завтрак			32,23	24,15	131,87	820,17	7,5	268

Обед

1	Суп крестьянский с крупой	400	400	4,88	3,92	32,92	184,95	17	154
2	Рыба с овощами	150	150	12,31	15,94	10,65	215,13	4,7	343
3	Картофель отварной	180	180	4,8	5,54	39,91	213,36	12,5	429
4	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
5	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		501
6	Икра морковная	100	100	15,15	4,5	27,23	239,18		119
7	Итого на обед			46,31	39,11	194,34	1320,79		

Полдник

1	Батончик	1 шт	1 шт	3,9	21,5	33,5	157,1		
2	сок	200	200	-	0,4	36,1	143,2	0,5	508
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	482
4	Итого на полдник			1,9	4,65	59,0	206,6		

Ужин

1	Тефтели в подливе	120	120	15,3	9,5	11,4	221	0,8	390
2	Овощная нарезка	50	50	4,99	0,69	4,08	63,72	16	106
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		491
5	Гречка отварная	180	180	5,77	7,97	42,9	244,7		237
6	Итого за ужин			30,56	29,26	131,14	889,22		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Белки-144,62 Углеводы- 505,25, Жиры-117,4 Калорийность- 3320,38

Девятый день

Завтрак

№	Наименов. блюд	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша «Дружба»	315	315	8,58	13,87	53,22	364,2	2,2	260
2	Чай с сахаром	200	200			19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло	15	15	16,5	1,70	10,26	149,6		105
5	Итого на завтрак			26,65	23,87	131,54	815,6	2,2	260

Обед

1	Суп картоф. с макаронами	400	400	6,17	4,27	32,86	197,56	8	147
2	Голубцы ленивые	120	120	23,22	23,61	14,93	362,59		376
3	Картофельное пюре	180	180	4,88	3,92	32,92	184,95		429
4	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
5	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		496
6	Итого на обед			38,52	41,65	179,77	1198,88		

Полдник

1	Булочка школьная	75	75	12,79	10,58	37,69	347,83	-	574
2	Компот из сухофруктов	200	200	-	0,4	36,1	143,2	0,5	508
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			12,79	10,98	73,79	491,03	0	

Ужин

1	Рагу из птицы	325	325	14,06	13,62	99,41	286,34		407
2	Овощная нарезка из св. огурцов	50	50	9,99	1,61	10,28	135,7	16	112
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		501
5	Итого за ужин			25,69	55,57	134,34	966,92		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Белки-137,67

Углеводы-528,84

Жиры-110,05

Калорийность- 3,588,13

Десятый день

Завтрак

№	Наименов. блюдо	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша «Перловая»	315	315	15,56	9,53	51,4	377,41	2,37	247
2	Чай с сахаром	200	200			19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8		105
5	Сыр	20	20	8,04	8,19	-	108,3		90
6	Итого на завтрак			24,96	34,27	119,55	856,31	2,37	247

Обед

1	Борщ с фасолью и картофелем	400	400	9,99	3,42	18,61	196,26	20,5	128
2	Курица отварная в соусе	120	120	11,4	16,5	0,4	170	3,3	405
3	Гречка отварная	180	180	4,88	3,92	32,92	184,95		237
4	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
5	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		496
6	Огурцы свежие	100	100		0,3	2,9	12,7	5	106
7	Итого на обед			36,8	50,09	175,19	1117,11		

Полдник

1	Шоколадка	1 шт	1 шт	14,79	2,65	34,76	277	-	648
2	Сок	200	200	-	0,4	36,1	143,2	2	508
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			14,79	3,4	70,86	420,2		

Ужин

1	Овощное рагу	400	400	18,14	11,53	37,07	952,48	-	395
2	Помидоры свежие	50	50	-	0,3	2,9	12,7		112
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	48,1	227	227		108
4	Кофейный напиток	200	200	3,2	24,66	132,8	190,8		501
5	Итого за ужин			22,64	22,93	112,73	1324,98		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин								

Итого за день:

Белки-80,59

Углеводы-523,83

Жиры-105,59

Калорийность- 3,820,5

Одиннадцатый день

Завтрак

№	Наименов. блюд	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст	7-10 лет	11-17 лет						
1	Каша манная	315	315	13,27	9,27	54,96	362,86	1,77	250
2	Чай с сахаром	200	200			19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	16,5	1,70	10,26	149,6		105
5	Итого на завтрак			31,07	19,27	133,28	814,26		

Обед

1	Рассольник	400	400	6,84	10,35	33,57	237,27	17	134
2	Котлета рыбная	150	150	9,185	35,74	16,82	294,45		346
3	Картофель тушен.	150	150	9,99	4,35	42,26	268,07	13,9	173
4	Салат из капусты	150	150	9,99	1,61	10,28	135,7	14	1
5	Хлеб ржаной	75	150	1,05	7,05	74,7	321		109
6	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		496
7	Итого на обед			40,255	61,9	202,29	1389,29		

Полдник

1	Запеканка творожная с джемом	170	170	30,8	22,6	34,3	492,7	0,6	313
2	Сок	200	200	-	0,4	36,1	143,2	0,5	518
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			5,66	7,301	84,73	404,27		

Ужин

1	Плов из говядины	300	300	13,73	18,54	42,07	359,72	1,3	370
2	Салат из свежих огурцов	100	100	9,99	0,8	3,19	105,74	5	17
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		501
5	Итого за ужин			28,22	30,44	118,06	883,26		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин			6,4	5,6	9,4	116	60	

Итого за день:

Белки-124,511 Углеводы- 547,76

Жиры-111,605 Калорийность- 3491,08

Двенадцатый день

Завтрак

№	Наименов. блюд	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша рисовая	315	315	13,22	7,33	56,77	370,68	2,3	253
2	Чай с сахаром	200	200	-	-	19,96	74,8		105
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	0,06	8,25	0,09	149,6		105
6	Итого на завтрак			1,36	23,88	124,91	822,08		

Обед

1	Щи из капусты	400	400	16,25	4,69	26,84	304,3	15,68	140
2	Азу из говядины	300	300	12,60	22,27	2,78	214,04	1	364
3	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
4	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		501
5	Салат морковный	100	100	3,996	1,1	9,15	239,18	3,2	7
6	Итого на обед			37,096	37,91	138,17	1269,05		

Полдник

1	Булочка школьная	75	75	12,79	10,58	37,69	347,83		
2	Компот из сухофруктов	200	200	-	0,4	36,1	143,2	2	518
3.	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	112
4	Итого на полдник			12,79	10,98	73,79	491,03		

Ужин

1	Рагу из овощей с кабачком	400	400	12,15	9		145,35		196
2	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
3	Какао	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		109
4	Икра кабачковая	100	100	3,5	0,5	3,5	97	3,5	115
5	Итого за ужин			26,14	17,14	116,21	873,51		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин			6,4	5,6	9,4	116	46	

Итого за день:

Белки-95,51 Углеводы- 462,48 Жиры- 84,026 Калорийность- 2303,88905

Тринадцатый день

Завтрак

№	Наименов. блюд	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша пшеничная	315	315	13,22	7,33	56,76	370,68	7,8	267
2	Чай с сахаром	200	200			19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	24,75	0,18	0,27	224,4		105
5	Итого на завтрак			39,27	15,81	125,09	896,88		

Обед

1	Суп картофельный с макаронами	400	400	9,99	3,14	20,48	181,36	20,9	147
2	Биточки с подливой	130	150	17,68	32,60	21,40	269,4		381
3	Гречка отварная	180	180	5,77	7,97	42,89	224,7		237
4	Салат из свежей капусты	150	150	9,99	1,61	10,28	135,7		1
5	Хлеб ржаной	100	150	1,05	7,05	74,7	321		109
6	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	132,8		491
7	Итого на обед			47,68	55,17	194,41	1269		

Полдник

1	Мороженное	1	1	0,75	0,75	25,5	105,5		
2	Сок	200	200	-	0,4	36,1	143,2	0,5	518
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	482
4	Итого на полдник			0,75	1,15	61,6	248,7		

Ужин

1	Рыба тушенная	150	150	12,31	15,94	10,65	215,13	4,7	343
2	Картофельное пюре	180	180	4,48	3,92	32,92	184,92	13,9	429
3	Огурцы свежие	100	100	4,99	0,69	4,08	63,72	14,1	106
4	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
5	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		108
6	Итого за ужин			26,28	31,65	120,45	881,57		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин			6,4	5,6	9,4	116		

Итого за день: Белки-109,38 Углеводы-510,95 Жиры- 120,38 Калорийность

3412,15

Четырнадцатый день

Завтрак

№	Наименов. блюд	выход		жиры	белки	углеводы	калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		7-10 лет	11-17 лет						
	Возраст								
1	Каша «Геркулес»	315	315	15,56	9,53	51,4	371,41	2,37	247
2	Чай с сахаром	200	200	3,2	2,8	19,96	74,8		492
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Масло сливочное	15	15	24,75	0,18	0,27	224,4		105
5	Итого на завтрак			44,81	20,81	119,73	897,61		

Обед

1	Борщ из св. капусты	400	400	9,99	3,42	18,61	196,26	20,5	128
2	Жаркое по дом.	300	300	13,17	24	23,45	304,51	7,6	369
3	Овощная нарезка	100	100	-	0,5	2,85	13,78	16	106
4	Хлеб ржаной	100	100	1,05	7,05	74,7	321		
5	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,8	24,7	190,8		
6	Итого на обед			17,42	37,77	144,31	1026,35		

Полдник

1	Пирожок с капустой	80	80	5,66	6,901	48,63	261,07	0,4	321
2	Кампот из сухофруктов	200	200	-	0,4	36,1	143,2	2	518
3	Фрукты свежие	250	250	-	0,75	25,5	103,5	4,8	482
4	Итого на полдник			5,66	7,65	74,13	507,77		

Ужин

1	Курица отворная в соусе	120	120	12,6	22,27	2,78	214,04	1,0	405
2	Рис с овощами припущенный	180	200	8,61	5,46	51,25	292,24		416
3	Хлеб пшеничный	75	100	1,3	8,3	48,1	227		108
4	Какао	200	200	3,2	2,8	24,66	190,8		491
5	Итого за ужин			14,41	29,2	133,01	855,11		

2 Ужин

1	Кисломолочный продукт	200	200	6,4	5,6	9,4	116	1,4	516
2	Итого на ужин			6,4	5,6	9,4	116	55	

Итого за день: Белки- 101,03 Углеводы- 480,58 Жиры- 88,7 Калорийность- 3402,84