

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Белоярский

С.В. Харкавлюк



Примерное меню завтраков и обедов

Для детей школы - интернат

возрастной группы с 7 до 11 лет

Унитарного муниципального предприятия

«Городской центр торговли»

Для летней

оздоровительных кампаний

1-й день завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	Вита (рет. экв.) мг	Вите	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	
	359 Сосиски отварные	100	10,1	10,1	15,9	0,8	29,8	16,0	127,2	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187,0	7
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,05	0,05	33,1	1
	Макаронные изделия	230	6,6	0,0	5,3	32,9	19,1	31,4	82,7	1,06	0,02	0,03	0,14	0,00	0,03	1,18	206,2	415	
	1 Масло (порциями)	10	0,1	0,1	7,3	0,1	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	0,00	0,00	0,08	0,15	66,1	8	
	325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	0,01	0,01	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	2	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	83,8	4	
	Всего		23,0	13,4	34,5	72,9	175,7	89,8	393,1	5,19	0,11	0,11	0,26	0,52	0,15	2,03	694,5	26	
	обед																		
	12 Салат "Весна"	150	2,8	1,3	8,8	3,1	80,2	34,4	60,1	1,07	0,02	1,42	0,05	19,00	0,25	4,02	103,4	4	
	945 Суп летний овощной	300	3,3	1,4	4,2	10,4	53,0	34,5	91,7	1,41	0,02	1,85	0,11	15,66	0,29	2,42	92,2	3	
	580 Сметана в суп.	10	0,3	0,3	1,5	0,4	8,8	0,9	6,1	0,02	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,03	16,0	1	
	357 Мясо для супа	30	5,7	5,7	3,5	0,0	7,1	16,3	109,4	0,84	0,00	0,10	0,03	0,11	2,32	0,09	54,7	2	
	902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6	0	
	640 Рыба (филе) припущенная	120	10,1	14,0	1,2	0,5	62,2	78,9	344,3	1,19	0,02	0,00	0,14	1,55	0,02	0,44	53,2	2	
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00		0,02	0,05	33,1	1	
	132 Картофель в молоке	230	4,1	3,8	5,2	18,6	84,5	42,8	138,5	1,43	0,02	0,05	0,17	14,01	0,03	0,18	137,5	5	
	622 Персиковый сок	200	0,6			32,0	10,0	8,0		1,80		0,60	0,04	12,00	0,10	1,60	130,4	5	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	83,8	3	
	493 Хлеб пшеничный	100	7,0	0,0	0,9	46,7	23,0	33,0	84,0	1,90	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	1,30	222,9	8	
	Всего		36,4	26,6	29,6	129,1	358,5	276,0	919,1	11,69	0,11	4,08	0,78	67,36	3,04	10,86	928,8	34	
	полдник																		
	546 Печенье	30	1,5	0,0	2,6	10,7	8,4	4,2	22,5	0,27	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	72,4	3	
	Напиток кисломолочный																		
	1005 (кефир, варенец, ряженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,20	0,04				0,04	0,20	100,2	4	
	706 Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2	
	914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22		0,04	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	1	
	Всего		8,0	5,8	7,8	39,6	249,9	45,8	227,5	0,74	0,04	0,04	0,06	44,40	0,05	0,35	260,5	10	
	Итого		67,4	45,8	75,9	241,7	784,1	411,6	1539,8	17,61	0,26	4,23	1,10	112,28	3,24	13,24	1883,8	69	

РАЦИОНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, 12-18 ЛЕТ, ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОГОРСКИЙ

2-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	ВитА (рет.экв.)мг	ВитЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
завтрак																			
877	Оладьи из пчени	100	11,1	10,8	5,8	7,2	13,4	22,0	301,1	6,61	5,60	1,15	0,24	15,00	8,39	5,84	125,3		
711	Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00		0,02	0,05	33,1		
1052	Овощи, тушенные в сметане	230	4,0	1,8	9,6	20,5	96,9	64,2	135,6	1,92	0,02	6,50	0,15	20,01	1,12	4,54	184,5		
1613	Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	25,0	124,8	13,7	87,8	0,12	0,01	0,01	0,03	0,63	0,02		129,6		
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5		
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4		
Всего			23,4	14,8	22,4	93,2	265,3	139,9	647,0	11,56	5,65	7,68	0,59	35,64	9,55	11,73	667,8		
обед																			
62	Сельдь с луком	125	9,9	9,3	12,6	5,3	53,3	35,4	157,1	1,17	0,02	0,00	0,04	4,54	0,02	3,56	173,8		
86	Рассольник	300	2,2	0,0	5,1	15,1	17,8	24,5	63,0	1,01	0,00	0,02	0,09	8,69	0,00	2,28	145,2		
580	Сметана в суп	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,4	0,5	3,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,02	0,01	0,02	8,0		
902	Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6		
657	Зразы рубленые из отварной говядины	120	12,7	11,4	11,5	10,8	32,7	37,4	228,6	3,29	0,05	1,79	0,09	0,50	0,38	0,89	197,6		
169	Картофельное пюре запеченное	230	5,2	2,3	5,4	30,7	71,6	58,7	169,4	2,13	0,02	0,06	0,25	20,92	0,04	0,27	192,2		
625	Черноплоднояблочный сок	200	0,2			14,8	52,0	30,0	82,0	3,20				20,00		1,60	60,0		
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4		
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5		
Всего			36,5	23,1	36,4	117,5	271,9	230,0	828,8	13,78	0,09	1,91	0,64	59,66	0,45	9,99	943,7		
полдник																			
	Полоска песочная с																		
1412	повидлом	50	2,4	0,5	5,5	23,0	11,1	12,7	38,4	0,75	0,01	0,03	0,06	0,11	0,01	0,50	151,0		
328	Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2		
914	Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22		0,04	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0		
Всего			8,5	5,9	11,8	38,2	270,3	48,3	237,4	1,17	0,05	0,09	0,15	44,77	0,22	2,25	293,2		
Итого			68,4	43,8	70,6	248,9	807,5	418,2	1713,2	26,51	5,78	9,68	1,38	140,07	10,22	23,97	1904,7		

РАЦИОНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, 12-18 ЛЕТ, ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОРЯСКИЙ

3-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
Завтрак																			0
	643 Котлеты "Морские"	120	14,4	13,8	3,6	9,0	76,2	59,6	262,1	1,23	0,03	0,02	0,12	0,96	0,05	0,56	126,3	0	
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00		0,02	0,05	33,1	5	
	427 Капуста тушеная	180	5,3	0,0	7,6	18,0	117,6	40,4	89,1	1,78	0,00	0,55	0,07	47,68	0,08	3,07	161,5	1	
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	0,00	0,00	0,08	0,15	99,1	6	
	325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	0,01	0,01	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	4	
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22		0,04	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	4	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	1	
	Всего		27,6	17,2	28,1	78,5	339,9	145,0	514,4	4,92	0,12	0,68	0,33	93,56	0,25	4,63	677,7	25	
	обед																		25

8 Салат из свежих помидоров																			
3-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
	103 стручковой	300	1,6	0,0	5,0	8,6	23,3	20,5	46,3	0,72	0,00	1,36	0,06	5,64	0,19	2,28	85,9	3	
	902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6	0	
	398 Запеканка картофельная с	350	19,5	16,5	16,6	54,1	62,9	112,8	437,7	6,59	0,05	0,11	0,43	32,81	0,06	1,17	443,4	16	
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00		0,02	0,05	33,1	1	
	627 Сок мультифруктовый	200	1,0			18,2	14,0	8,0	14,0	0,60			0,02	4,00		0,20	76,8	3	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	4	
	Всего		30,0	16,6	33,9	128,8	167,1	210,8	672,8	12,12	0,07	2,81	0,75	77,35	0,48	9,18	940,6	35	
	полдник																		35
	554 Вафли	30	1,0	0,0	0,8	18,2	3,0	0,6	9,9	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	84,1	4	
	Напиток кисломолочный																		4
	1005 (кефир, варенец, ряженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,20	0,04		0,00	0,00	0,04	0,20	100,2	4	
	706 Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2	
	Всего		6,8	5,8	5,8	41,1	219,3	32,6	197,9	0,43	0,04	0,00	0,01	0,00	0,04	0,20	244,2	9	
	Итого		64,4	39,5	67,9	248,5	726,3	388,4	1385,1	17,47	0,23	3,49	1,10	170,90	0,78	14,01	1862,5	69	

4-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВитЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
Завтрак																			
	670 Суфле куриное	100	11,7	10,2	12,7	4,2	42,3	16,1	139,4	1,29	0,06	0,03	0,05	0,03	0,10	0,43	177,2	0	
	443 Соус молочный	30	0,6	0,5	1,3	2,3	18,0	2,6	14,5	0,05	0,01	0,01	0,01	0,09	0,01	0,04	23,8	7	
	466 Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,0	0,0	2,5	33,5	26,7	61,5	171,6	2,04	0,00	0,01	0,25	0,00	0,00	0,19	176,9	1	
	319 Чай с молоком	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,08	0,01	0,01	0,03	0,87	0,01		86,1	7	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	3	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4	
	обед																		
	891 Салат из свежеты с мясом	150	2,9	0,0	12,2	17,0	53,8	36,1	83,4	1,92	0,00	0,02	0,07	7,40	0,00	1,96	659,3	24	
	98 Суп с фрикадельками	300	6,4	5,3	4,1	12,7	50,8	63,0	213,9	1,87	0,01	1,38	0,19	12,41	0,21	3,70	189,8	7	
	1634 Фрикадельки рыбные в суп	50	9,4	9,3	0,7	1,1	25,9	28,5	128,3	0,55	0,01	0,05	0,95	0,01	0,18	1,46	113,3	4	
	902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0,00	5,00	0,01	0,08	48,7	2	
	886 Говядины	350	13,1	10,1	16,1	29,4	110,0	70,8	313,6	4,34	0,00	0,03	0,15	33,90	0,00	4,55	314,8	0	
	1574 Кисель из варенья	200	0,1			25,9	6,6	1,8	7,9	0,35		0,00	0,06				104,2	12	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4	
	полдник																		
	Всего		38,1	24,6	34,2	126,8	287,3	243,6	872,7	12,01	0,02	1,49	0,63	59,72	0,23	11,26	967,6	36	
	1397 Булочка Молочная	75	5,5	1,1	1,6	25,8	56,4	33,6	105,0	1,45	0,01	0,00	0,15	0,19	0,01	1,06	139,3	5	
	328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4	
	914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	4		
	Всего		11,5	6,5	7,9	41,0	315,5	69,2	304,0	1,87	0,05	0,06	0,24	44,85	0,22	2,81	281,5	10	
	Итого		74,9	43,7	61,4	264,0	799,0	442,4	1683,1	20,24	0,15	1,60	1,38	105,56	0,56	16,03	1908,4	70	

5-й день Заезд	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетичес кая ценность % сут.нормы
978	Каша манная с отрубями	250	7,0	6,2	5,1	44,6	253,8	57,3	256,7	1,33	0,03	0,03	0,15	1,20	0,05	1,13	252,0	0
	1. Масло (порциями)	10	0,1	0,1	7,3	0,1	2,4	0,1	3,0	0,02	0,04	0,03	0,00	0,00	0,05	0,10	66,1	2
1613	Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	28,0	124,8	13,7	87,8	0,12	0,01	0,01	0,03	0,63	0,02	0,15	28,0	1
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,03	0,01	0,15	0,35	260,51	10
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	4
	Всего		16,0	8,5	15,8	119,1	435,1	120,7	485,5	4,59	0,08	0,11	0,38	46,23	0,13	2,68	683,0	25
59	Икра овощная	150	3,9	0,0	10,1	17,6	73,9	37,8	96,6	1,74	0,00	2,88	0,09	20,25	0,41	3,92	176,7	7
112	Суп с бобовыми	300	5,8	0,0	5,7	14,7	79,9	54,0	230,4	2,86	0,00	1,31	0,20	2,16	0,18	2,48	133,3	5
357	Мясо для супа	30	5,7	5,7	3,5	0,0	7,1	16,3	109,4	0,84	0,00	0,10	0,03	0,11	2,32	0,09	54,7	2
902	Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6	0
650	Кнели рыбные	120	13,2	11,6	2,1	7,6	88,3	60,0	269,8	1,07	0,02	0,00	0,11	1,07	0,03	0,44	102,1	4
418	Пюре картофельное	230	4,5	1,0	6,0	27,2	56,8	46,5	134,8	1,69	0,03	0,06	0,20	16,58	0,05	0,23	181,0	7
711	Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00	0,02	0,05	0,05	33,1	1
627	Сок мультифруктовый	200	1,0	0,0	0,5	23,4	14,0	8,0	14,0	0,60	0,00	0,00	0,08	4,00	0,00	0,20	76,8	3
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	14,0	8,0	14,0	0,60	0,00	0,00	0,08	4,00	0,00	0,20	76,8	3
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	4
	Всего		40,3	18,4	32,1	126,1	361,2	266,2	982,1	11,78	0,07	0,42	0,82	49,16	3,01	8,79	954,5	35
	подник																	
546	Печенье	30	1,5	0,0	2,6	10,7	8,4	4,2	22,5	0,27	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	72,4	3
	Напиток кисломолочный																	
1005	(кефир, варенец, ряженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,20	100,2	4
706	Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,03	0,01	0,15	0,35	260,51	10
	Всего		8,0	5,8	7,8	39,6	249,9	45,8	227,5	0,74	0,04	0,04	0,06	44,40	0,05	0,35	260,51	10
	Итого		64,3	32,7	55,7	284,9	1046,2	432,6	1695,1	17,10	0,18	4,56	1,26	139,79	3,19	11,81	1897,95	70

Б-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рети. экв.)мг	ВитЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	
Завтрак	1006 Пудинг творожно-овощной	250	12,4	11,5	15,8	25,2	281,3	100,3	440,3	3,69	0,13	2,52	0,28	28,17	0,57	1,10	293,0	11	
	711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00						
	1193 Сыр порционными	15	3,5	3,5	4,4	0,0	150,0	7,5	81,0	0,17	0,04	0,03	0,01	0,05	0,03	0,24	52,95	1	
	319 Чай с молоком	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,08	0,01	0,01	0,03	0,87	0,01		86,1	2	
	493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00		111,5	3	
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		104,4	4	
	оbед	Всего	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	4	
				24,5	16,9	26,7	87,6	566,9	166,7	720,8	7,07	0,20	2,62	0,52	73,49	0,64	2,84	688,4	1
		Салат из свежих помидоров со сладким перцем	150	1,7	0,0	7,7	5,8	32,6	24,6	33,1	1,19	0,00	2,10	0,09	113,97	0,35	4,34	98,8	4
		104 Суп с лапшой	300	3,0	0,0	5,1	10,0	18,8	44,4	0,60	0,00	1,34	0,06	1,22	0,18	2,60	97,6	4	
	902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6	0		
	395 Котлеты из говядины	100	12,2	11,6	10,7	8,3	38,4	24,5	166,7	2,26	0,01	0,01	0,06	0,14	0,03	0,54	177,9	7	
	142 Молочном соусе	230	4,3	2,4	8,6	15,4	119,0	58,1	118,0	1,25	0,04	9,13	0,10	10,60	1,78	0,63	155,8	6	
	493 Хлеб пшеничный	200	0,6	0,0	0,0	27,2	24,7	16,6	41,5	0,59	0,00	0,16	0,00	0,40	0,03	0,00	111,3	4	
	488 Хлеб ржаной	100	7,0	0,0	0,9	46,7	23,0	33,0	84,0	1,90	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	1,30	222,9	8	
	пoдник	Всего	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	83,8	3	
	698 Ватрушки с повидлом	50	31,3	14,0	33,5	130,7	285,2	202,0	571,3	9,82	0,05	12,8	0,57	131,32	2,38	6,47	949,7	35	
	328 Молоко	200	3,6	0,4	1,5	21,8	11,6	7,1	34,3	0,73	0,01	0,00	0,03	0,40	0,05	115,3	4		
	914 Фрукты свежие	100	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4	
	Всего		0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	4		
			9,7	5,8	7,9	37,0	270,8	42,8	233,3	1,15	0,05	0,06	0,14	44,69	0,61	1,80	257,5	1	
	Итого		65,4	36,7	68,1	255,3	1122,9	411,5	1525,4	18,04	0,30	15,5	1,22	249,50	3,62	11,11	1895,6	70	

РАЦИОНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, 12-18 ЛЕТ, ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОГОРСКИЙ

7-й день завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетичес кая ценность % сут.нормы
	1312 Тертели в соусе сметанном с томатом	110	8,1	7,5	12,0	10,2	45,8	22,6	132,8	1,82	0,01	0,10	0,07	1,87	0,03	3,35	181,1	0
	485 Каша кукурузная рассыпчатая	180	5,4	0,0	0,8	30,4	19,0	22,5	66,8	1,70	0,00	0,11	0,07	0,00	0,01	0,38	149,9	7
	325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	0,01	0,01	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	6
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,0	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,04	0,03	0,44	0,01	0,00	118,2	4
	483 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,15	28,0	1
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	4
	Всего		23,8	10,7	15,7	108,9	223,6	113,5	435,8	7,34	0,02	0,26	0,37	46,79	0,07	5,18	672,5	25
	2 Салат зеленый	150	2,4	0,0	7,8	3,6	121,5	63,1	53,6	0,94	0,00	2,76	0,04	23,67	0,46	4,41	94,3	3
	76 Борщ украинский	300	3,0	0,0	7,9	8,2	45,0	32,5	74,6	1,49	0,00	2,03	0,09	17,90	0,30	3,53	115,9	4
	580 Сметана в суп	10	0,3	0,3	1,5	0,4	8,8	0,9	6,1	0,02	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,03	16,0	1
	902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	0,13	1,03	0,06	0,60	128,4	5
	647/443 Фрикадельки в молочном соусе	120/30	12,8	12,0	4,1	10,1	96,5	62,1	285,4	1,43	0,04	0,01	0,13	1,03	0,06	0,60	128,4	0
	1025 Картофель отварной	230	4,6	0,0	0,9	32,2	22,0	50,6	127,5	1,98	0,00	0,05	0,21	19,53	0,00	0,20	155,8	6
	617 Вишневый сок	200	1,4	0,0	0,0	20,4	34,0	12,0	36,0	0,60	0,10	0,02	14,80	0,02	0,40	87,2	158,8	5
	493 Хлеб пшеничный	100	7,0	0,0	0,9	46,7	23,0	33,0	84,0	1,90	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	1,30	222,9	8
	488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	4
	Всего		34,1	12,3	23,8	138,9	379,5	281,2	750,9	10,38	0,05	4,99	0,75	81,97	0,86	11,19	905,9	33
	554 Вафли	30	1,0	0,0	0,8	18,2	3,0	0,6	9,9	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	84,1	4	
	1005 варенец, ряженка	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,20	100,2	4
	706 Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2
	914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,04	0,04	0,03	44,40	0,01	0,15	27,99	1
	Всего		7,4	5,8	6,0	47,1	244,5	42,2	214,9	0,65	0,04	0,04	0,04	44,40	0,05	0,35	272,16	10
	Итого за 7 дней в среднем по завтракам		65,3	28,8	45,5	295,0	847,5	436,9	1401,6	18,37	0,11	5,29	1,16	173,16	0,98	16,72	1850,57	68
	Итого за 7 дней в среднем по обедам		23,4	13,5	23,2	93,8	314,7	129,3	529,0	6,72	0,89	1,64	0,42	42,46	1,56	4,43	677,59	25
	Итого за 7 дней в среднем по полдникам		35,2	19,4	31,9	128,3	301,5	244,2	799,7	11,66	0,06	4,64	0,71	75,22	1,49	9,68	941,54	35
	Итого за 7 дней в среднем за день		8,5	5,9	7,9	40,5	260,0	46,7	234,7	0,96	0,04	0,05	0,10	38,22	0,18	1,16	267,07	10
			67,1	38,7	63,0	262,6	876,2	420,2	1563,3	19,33	1,00	6,33	1,23	155,89	3,23	15,27	1886,20	70

РАЦИОНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, 12-18 ЛЕТ, ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛГОРСКИЙ

8-й день Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % СГЛ-нормы	
359	Сосиски отварные	100	10,1	10,1	15,9	0,8	29,8	16,0	127,2	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187,0	0,00
412	Рис припущенный	180	3,2	0,0	4,0	31,0	5,8	28,4	86,6	0,58	0,01	0,02	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	187,0	0,00
	1 Масло (порциями)	10	0,1	0,1	7,3	0,1	2,4	0,1	3,0	0,02	0,04	0,03	0,00	0,00	0,05	0,10	0,00	173,2	0,25
1613	Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	28,0	124,8	13,7	87,8	0,12	0,01	0,01	0,03	0,63	0,02	0,05	0,10	66,1	0,10
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	141,6	0,65
	Всего		19,2	12,5	29,9	83,3	174,3	74,6	346,6	3,10	0,06	0,06	0,15	0,63	0,09	1,00	679,4	25	
47	Винегрет овощной	150	2,1	0,0	7,7	10,9	42,5	27,8	60,9	1,13	0,00	1,38	0,06	14,06	0,29	3,50	121,1	4	
90	Суп крестьянский	300	3,1	0,0	5,3	10,4	36,1	29,8	71,0	1,01	0,00	1,32	0,10	10,75	0,18	2,33	101,5	4	
357	Мясо для супа	20	3,8	3,8	2,4	0,0	4,7	10,9	72,9	0,56	0,00	0,06	0,02	0,07	1,54	0,06	36,4	1	
902	Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6	0	
	Перец, фаршированный																		
	1326 Мясо																		
	1525 Компот из свежих плодов	280	13,2	11,2	13,0	22,8	89,0	55,6	363,7	5,88	0,03	1,94	0,20	143,11	0,35	2,08	260,9	10	
493	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	0,2	29,8	7,3	3,8	4,7	0,33	0,00	0,01	0,01	3,01	0,00	0,08	121,7	4	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,65	111,5	4
488	Хлеб ржаной	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,65	111,5	4
	Всего		2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	4	
	Итого		32,0	15,0	30,0	137,9	231,2	187,8	740,9	12,83	0,03	4,76	0,64	176,00	2,37	10,07	949,9	4	
1400	Булочка Янтарная	75	7,2	3,1	4,4	20,5	42,1	29,7	106,8	1,38	0,02	0,77	0,13	0,24	0,15	1,79	150,1	6	
328	Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4	
914	Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	1		
	Всего		13,2	8,5	10,8	35,6	301,2	65,3	305,8	1,80	0,06	0,83	0,21	44,90	0,36	3,54	292,3	11	
	Итого		64,4	36,0	70,7	256,9	706,7	327,7	1393,2	17,74	0,75	5,65	1,00	221,53	2,82	14,62	1921,6	71	

9-й день защитак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	
768	Каша гречневая с печенью	250	15,1	12,2	4,4	25,9	32,1	129,5	397,7	5,99	3,64	0,74	0,34	12,00	3,35	3,94	203,3	33,1	203,3
711	Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00						
	1 Масло (порциями)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	33,1	33,1
319	Чай с молоком	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,3	60,0	0,08	0,01	0,01	0,03	0,87	0,08	0,15	99,1	99,1	99,1
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,04	0,03	0,03	44,40	0,01	0,15	86,1	86,1	86,1
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	28,0	28,0	28,0
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	111,5	111,5
	Всего		23,8	14,3	21,7	88,4	171,4	188,5	601,7	9,23	3,73	0,85	0,57	57,27	3,46	5,59	83,8	644,9	0,0
20	Салат "Летний"	150	3,7	0,0	9,7	8,0	41,2	24,6	76,5	1,39	0,04	0,78	0,07	19,29	0,18	3,88	134,8	134,8	134,8
88	Рассолыник ленинградский	300	2,8	0,0	5,2	8,0	25,9	31,9	85,4	1,16	0,00	1,33	0,11	8,72	0,18	2,38	90,1	90,1	90,1
357	Мясо для супа	30	5,7	5,7	3,5	0,0	7,1	16,3	109,4	0,84	0,00	0,10	0,03	0,11	2,32	0,09	54,7	54,7	54,7
580	Сметана в суп	10	0,3	0,3	1,5	0,4	8,8	0,9	6,1	0,02	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,03	16,0	16,0	16,0
902	Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6	1,6	1,6
646	Хлебыцы рыбные	120	12,8	12,6	5,1	5,6	85,4	65,3	287,4	1,40	0,05	0,02	0,12	1,07	0,06	0,60	119,2	119,2	119,2
711	Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00		0,02	0,05	33,1	33,1	33,1
136	Фасоль стручковая отварная	230	2,8	0,0	0,8	8,1	173,3	69,3	117,3	2,93	0,00	0,95	0,21	23,69	0,18	0,00	51,0	51,0	51,0
261	Кисель витаминный	200	0,3	0,0	29,3	8,8	1,2	8,9	1,86	0,31	0,00	35,20	0,07	0,24	118,4	118,4	118,4	118,4	118,4
493	Хлеб пшеничный	100	7,0	0,0	0,9	46,7	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	222,9	222,9	222,9
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	111,5	111,5
	Всего		38,1	18,6	31,0	123,5	391,7	253,1	828,1	12,59	0,12	3,55	0,72	93,11	3,03	8,65	925,4	83,8	925,4
554	Вафли	30	1,0	0,0	0,8	18,2	3,0	0,6	9,9	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	84,1	84,1	84,1
	Напиток кисломолочный	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,20	100,2	100,2	100,2
706	Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	59,9	59,9
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,04	0,03	0,03	44,40	0,01	0,15	27,99	27,99	27,99
	Всего		7,4	5,8	6,0	47,1	244,5	42,2	214,9	0,65	0,04	0,04	0,04	44,40	0,05	0,35	272,16	10	272,16
	Итого		69,4	38,7	58,8	259,0	807,6	483,8	1644,8	22,46	3,89	4,45	1,33	194,78	6,54	14,60	1842,48	68	1842,48

10-й день защитак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рэт.экв.)мг.	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетичес кая ценность % сут.нормы	
672	Кнепли из кур																		
447	Соус сметанный с томатом	100	9,9	9,9	10,6	9,2	32,7	25,0	193,8	1,74	0,06	0,01	0,06	0,08	0,09	0,59	177,2	0	
	Макаронные изделия	20	0,4	0,1	0,7	1,6	5,2	1,1	6,2	0,09	0,00	0,04	0,01	0,25	0,01	0,05	13,9	0	
415	Отварные	180	5,2	0,0	4,2	25,8	14,9	24,6	64,7	0,83	0,01	0,02	0,11	0,00	0,02	0,92	161,4	0	
272	Кисель молочный	200	2,8	2,7	2,7	20,8	144,8	15,8	102,8	0,11	0,02	0,01	0,04	0,73	0,03	0,00	118,6	0	
493	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	0	
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	0	
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	4		
	Всего	250	12,7	19,3	103,7	251,8	116,1	505,5	5,88	0,09	0,13	0,41	45,46	0,16	3,01	688,3	25		
	Салат зеленый с огурцами и 4 помидорами	150	1,5	0,0	7,7	49,7	34,0	42,2	0,91	0,00	1,32	0,06	21,25	0,22	3,97	90,3	3		
95	Суп с бобовыми	300	4,6	0,0	5,5	10,7	53,8	45,6	188,7	2,07	0,00	1,65	6,18	0,23	2,43	110,4	4		
902	Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	0,05	5,00	0,01	0,08	1,6	0		
1304	Котлеты из говядины, запеченные с молочным соусом	125	8,5	8,2	11,3	11,0	118,2	28,9	190,2	2,05	0,06	0,14	0,09	1,29	0,09	0,68	179,3	7	
428	Калюста тушеная с яблоками	180	3,8	0,0	3,1	17,2	118,9	41,7	79,8	1,70	0,01	0,07	49,09	0,02	0,36	112,2	4		
626	Шиповниковый сок	200	0,2	0,0	32,0	30,0	10,0	70,0	2,80	1,60	800,00	0,26	1,00	128,8	5				
493	Хлеб пшеничный	100	7,0	0,0	0,9	46,7	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,65	222,9	8		
488	Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,65	222,9	8		
	Всего	283	8,2	29,1	138,6	410,7	203,7	666,6	12,52	0,07	4,83	0,55	882,81	0,83	9,82	929,2	34		
341	Блины	50	2,4	2,1	12,2	9,1	13,5	37,6	0,66	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,09	76,7	3		
708	Джем к блиндам	15	0,1	0,0	10,2	3,3	2,1	2,4	0,08	0,00	0,02	0,00	6,00	0,00	0,06	41,3	2		
328	Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	0,04	0,02	0,26	0,20	1,60	114,2	4		
914	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	4		
	Всего	61,8	26,4	56,8	279,9	934,1	371,0	1411,1	19,56	0,21	5,03	1,12	978,93	1,20	15,73	1877,7	69		

Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы	
11-й день																		
завтрак																		
1318 Биточки из говядины																		
676 Пюре из свежлы	120	14,6	14,0	9,2	12,4	46,1	29,4	200,1	2,72	0,02	0,02	0,08	0,17	0,03	0,65	190,7	7	
711 Масло к блюдам	180	2,8	0,1	4,8	14,4	105,3	77,2	113,6	1,44	0,02	16,3	0,11	4,51	2,98	0,79	111,7	4	
319 Чай с молоком	10	0,1	0,1	7,3	0,1	2,4	0,1	3,0	0,02	0,04	0,04	0,00	0,00	0,04	0,10	66,2	2	
493 Хлеб пшеничный	200	1,9	1,9	1,7	15,8	80,3	9,2	60,0	0,08	0,01	0,01	0,03	0,87	0,01	0,01	86,1	3	
488 Хлеб ржаной	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	4	
914 Фрукты свежие	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	83,8	3	
Всего	100	0,7	16,0	24,1	89,2	288,2	165,6	514,7	7,38	0,09	16,4	0,41	49,95	3,07	2,99	678,0	25	
обед																		
27 Салат из овощей	150	4,4	0,0	9,8	4,8	35,8	24,0	83,3	1,76	0,05	0,44	0,09	29,66	0,12	3,80	124,9	5	
73 Борщ сибирский	300	3,7	0,0	4,0	10,1	62,3	37,0	112,2	2,00	0,00	1,46	0,09	9,98	0,21	1,98	90,9	3	
580 Сметана в суп	10	0,3	0,3	1,5	0,4	8,8	0,9	6,1	0,02	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,03	16,0	1	
902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6	0,1	
235 Рыба запеченная по-русски	350	15,6	11,7	12,3	28,6	107,0	85,7	389,2	2,79	0,06	0,10	0,30	18,77	0,09	1,46	287,9	11	
249 Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	29,0	17,6	6,5	11,5	0,24	0,03	0,03	0,02	30,00	0,01	0,10	0,10	118,7	4	
493 Хлеб пшеничный	100	7,0	0,0	0,9	46,7	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	222,9	8	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	83,8	3	
Всего	34,1	12,0	29,2	136,9	271,7	197,6	727,8	9,78	0,12	2,07	-0,67	93,44	0,45	8,75	946,7	35		
полдник																		
554 Вафли	30	1,0	0,0	0,8	18,2	3,0	0,6	9,9	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,0	0	
Напиток кисломолочный																		
1005 (кефир, варенец, ряженка)																		
706 Сахар в кефир	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,20	0,04				0,04	0,20	100,2	4	
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,9	2	
Всего	7,4	5,8	6,0	47,1	244,5	42,2	214,9	0,65	0,04	0,04	0,04	44,40	0,01	0,15	28,0	1		
Итого	67,6	33,8	59,3	273,2	804,3	405,4	1457,5	17,80	0,25	18,5	1,12	187,79	3,56	12,08	1896,8	70		

РАЦИОНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, 12-18 ЛЕТ, ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОГОРСКИЙ

Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВитE	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % султ. нормы	
12-й день																		
Завтрак																		
669 Суфле куриное	120	13,3	12,8	12,3	1,8	28,4	17,7	149,1	1,64	0,06	0,00	0,06	5,67	0,09	0,45			
1056 Картофель тушеный с луком	230	5,0	0,4	19,8	29,9	53,2	56,9	166,3	2,50	0,02	0,15	0,25	20,88	0,03	6,75			
314 Чай с сахаром	200				15,0	0,3			0,05									
914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22		0,04	0,03	44,40	0,01	0,15			
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65			
Всего		22,5	13,3	32,7	76,1	118,6	100,7	374,5	5,35	0,08	0,19	0,42	70,95	0,13	8,00			
обед																		
Салат из свежих помидоров																		
10и яблoк	150	1,1	0,0	7,9	9,0	28,0	23,3	27,8	1,04	0,00	1,01	0,06	28,20	0,17	3,96			
101 Бульоне	300	4,9	0,9	4,3	12,8	30,2	31,3	86,7	1,36	0,02	1,30	0,12	5,90	0,23	0,56			
357 Мясо для супа	30	5,7	5,7	3,5	0,0	7,1	16,3	109,4	0,84	0,00	0,10	0,03	0,11	2,32	0,09			
902 Зелень свежая	5	0,1		0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08		0,05	0,00	5,00	0,01	0,08			
845 Бигус (сосиски с капустой)	350	13,4	11,9	19,9	20,6	203,1	116,9	560,0	8,71	0,00	0,89	0,22	73,97	0,11	11,91			
624 Черносморodinовый сок	200	1,0			15,8	80,0	70,0	40,0			0,10	0,02	171,00	0,02	0,80			
493 Хлеб пшеничный	100	7,0	0,0	0,9	46,7	23,0	33,0	84,0	1,90	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	1,30			
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65			
Всего		35,8	18,5	37,2	122,2	400,0	317,8	991,5	15,87	0,02	3,44	0,70	284,18	2,85	19,36			
полдник																		
1384 Сдоба обыкновенная	50	3,3	0,3	2,1	18,2	12,2	16,3	46,2	0,83	0,01	0,01	0,08	0,00	0,02	0,61			
328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60			
914 Фрукты свежие	100	0,7		0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22		0,04	0,03	44,40	0,01	0,15			
Всего		9,3	5,7	8,5	33,4	271,4	52,0	245,2	1,25	0,05	0,07	0,17	44,66	0,23	2,36			
Итого		67,6	37,5	78,4	231,6	790,0	470,5	1611,2	22,47	0,15	3,70	1,29	399,79	3,20	29,71		70	

Наименование блюда	Выход	Белки,г	Белки жив., г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин,мг	B1,мг	C,мг	Вита (рет.экв.)мг	ВИТЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут.нормы
1126 Каша рисовая	250	5,8	4,2	10,9	28,2	129,1	30,5	141,0	0,48	0,06	0,05	0,06	0,62	0,08	0,24	233,8	
1 Масло (порцимами)	15	0,1	0,1	10,9	0,2	3,6	0,1	4,5	0,03	0,06	0,05	0,00	0,00	0,08	0,15	99,1	
325 Какао	200	3,6	3,2	1,8	21,9	104,6	18,8	98,2	0,70	0,01	0,01	0,03	0,52	0,02	0,00	118,2	
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0		
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,01	0,03	16,0	
Всего		16,2	7,5	24,7	96,7	291,5	99,0	381,8	4,33	0,13	0,14	0,29	45,54	0,18	1,84	674,4	
обед																	
58 Икра кабачковая	100	2,3	0,0	6,5	8,5	44,2	20,4	48,2	1,22	0,00	0,28	0,07	17,83	0,05	2,85	101,5	
79 Ши зеленые	300	6,4	0,7	6,0	11,1	151,7	146,4	179,8	5,49	0,02	5,52	0,23	39,92	0,59	2,76	123,7	
580 Сметана в суп	10	0,3	0,3	1,5	0,4	8,8	0,9	6,1	0,02	0,01	0,00	0,04	0,01	0,01	0,03	16,0	
902 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	0,00	5,00	0,01	0,08	1,6		
396 Кнели из говядины	100	11,4	10,6	11,3	7,7	75,3	30,2	231,7	2,79	0,04	0,03	0,08	0,30	0,04	0,55	177,5	
711 Масло к блюдам	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00	0,02	0,02	0,05	33,1	
425 сметанном соусе	230	3,9	0,1	13,5	23,2	128,6	95,7	142,1	1,82	0,02	19,8	0,14	5,50	0,34	5,93	229,5	
330 Компот клюквенный	200	0,1	0,0	24,9	4,0	2,0	2,8	0,22	0,04	0,03	0,03	3,75	0,01	0,25	100,1		
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,03	16,0	
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,01	0,03	16,0	
Всего		30,5	11,7	43,4	116,5	453,8	139,1	737,7	14,55	0,10	25,7	0,68	72,34	4,12	13,80	978,3	
полдник																	
546 Печенье	30	1,5	0,0	2,6	10,7	8,4	4,2	22,5	0,27	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	72,4	
1005 (кефир, варенец, ряженка)	200	5,8	5,8	5,0	8,0	216,0	32,0	188,0	0,20	0,04	0,00	0,00	0,04	0,04	0,20	100,2	
706 Сахар в кефир	15	0,0	0,0	0,0	15,0	0,3	0,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0		
Всего		8,0	5,8	7,8	39,6	249,9	45,8	227,5	0,74	0,04	0,04	0,06	44,40	0,05	0,35	260,5	
Итого		54,7	25,0	75,9	252,9	995,2	483,9	1347,0	19,61	0,27	25,9	1,03	162,29	4,35	15,99	1913,3	71

РАЦИОННЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, 12-18 ЛЕТ, ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОПОРСКИЙ

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	Вита (рет. экв.) мг	ВитЕ	Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы
1639 Рулет картофельный с мясом	280	14,6	10,2	15,2	29,3	50,3	90,2	350,2	5,27	0,04	0,09	0,34	26,25	0,05	0,94	312,7	12
1613 Кофейный напиток	200	2,3	2,3	2,3	25,0	124,8	13,7	87,8	0,12	0,01	0,01	0,03	0,63	0,02	0,94	129,6	5
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,03	44,40	0,01	0,15	28,0	1
493 Хлеб пшеничный	50	3,5	0,0	0,5	23,4	11,5	16,5	42,0	0,95	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,65	111,5	1
488 Хлеб ржаной	50	2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	0,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	111,5	1
Обед		23,5	12,5	18,7	100,7	229,3	153,5	576,0	8,51	0,05	0,14	0,57	71,28	0,08	2,39	665,5	25
890 Салат из свежеты с сыром и черносливком	150	3,9	3,9	9,7	17,3	207,0	47,7	135,5	2,00	0,02	0,12	0,02	7,05	0,05	3,82	172,1	6
91 Суп из овощей	300	2,4	0,0	5,0	10,8	31,8	27,0	63,2	0,95	0,00	1,34	0,08	11,26	0,19	2,33	98,2	4
357 Мясо для супа	30	5,7	5,7	3,5	0,0	7,1	16,3	109,4	0,84	0,00	0,10	0,03	0,11	2,32	0,09	54,7	2
1345 Зелень свежая	5	0,1	0,0	0,0	0,2	11,2	3,5	4,7	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	1,6	0
136 Фасоль стручковая отварная	100	9,0	8,5	9,9	8,8	56,5	26,4	164,5	1,69	0,06	0,95	0,08	1,19	0,23	0,61	160,3	6
711 Масло к блюдам	230	2,8	0,0	0,8	8,1	173,3	69,3	117,3	2,93	0,00	0,95	0,21	23,69	0,18	0,00	51,0	2
1544 Компот из сухофруктов	5	0,0	0,0	3,6	0,1	1,2	0,0	1,5	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,05	33,1	1
493 Хлеб пшеничный	200	0,1	0,0	0,1	21,2	3,0	14	1,8	0,16	0,00	0,00	0,00	1,14	0,00	0,03	85,7	3
488 Хлеб ржаной	100	7,0	0,0	0,9	46,7	23,0	33,0	84,0	1,90	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	1,30	222,9	8
полдник		2,5	0,0	0,6	17,1	17,5	23,5	79,0	1,95	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,65	104,4	3
1399 Булочка Закусочная	75	3,9	0,2	1,4	25,0	10,9	17,1	47,2	0,81	0,00	0,00	0,08	1,08	0,00	0,84	128,6	5
328 Молоко	200	5,4	5,4	6,2	9,2	234,0	26,0	182,0	0,20	0,04	0,02	0,06	0,26	0,20	1,60	114,2	4
914 Фрукты свежие	100	0,7	0,2	0,2	6,0	25,2	9,6	17,0	0,22	0,04	0,03	0,04	44,40	0,01	0,15	28,0	1
Итого		10,0	5,6	7,8	40,2	270,1	52,7	246,2	1,23	0,04	0,06	0,17	45,74	0,21	2,59	270,8	10
Итого за 7 дней в среднем по завтракам		22,3	12,7	24,5	91,2	217,9	128,3	471,5	6,25	0,60	2,55	0,40	48,73	1,03	3,55	674,2	70
Итого за 7 дней в среднем по полдникам		33,2	14,6	33,5	129,4	384,4	249,6	779,1	12,95	0,08	6,84	0,66	235,90	2,38	11,34	951,4	35
Итого за 7 дней в среднем по завтракам		9,1	6,1	7,9	40,1	264,7	50,2	241,9	1,07	0,04	0,16	0,12	45,59	0,17	1,78	267,9	10
Итого за 14 дней в среднем по обедам		64,6	33,4	65,8	260,7	867,0	428,1	1492,5	20,27	0,73	9,56	1,19	330,22	3,57	16,67	1893,5	70
Итого за 14 дней в среднем по полдникам		22,9	13,1	23,8	92,5	266,3	128,8	500,3	6,48	0,75	2,10	0,41	45,59	1,29	3,99	675,9	25
Итого за 14 дней в среднем по полдникам		34,2	17,0	32,7	128,8	343,0	246,9	789,4	12,30	0,07	5,74	0,69	155,56	1,93	10,51	946,5	35
Итого за 14 дней в среднем по полдникам		8,8	6,0	7,9	40,3	262,4	48,4	238,3	1,01	0,04	0,11	0,11	41,91	0,17	1,47	267,5	10

РАЦИОНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, 12-18 ЛЕТ, ВЕСНА-ЛЕТО
г. БЕЛОДЯРСКИЙ