

Меню

День: первый

Сезон: лето

Возрастная группа: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	100	0.70	0.10	1.90	11.00	17.8	14.1	30.3	0.51	0.1	0	0.03	0.02	3.5
123	Суп картофельный с рыб. консервами	250	8.75	11.40	13.50	191.50	31.15	34.72	152.5	1.13	0.2	15	0.09	0.09	7.95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6.66	0.54	35.50	228.42	16.5	10.7	54.5	1.29	1	41.2	0.06	0.06	0
367	Птица в соусе с томатом	125	17.00	18.00	3.00	242.00	28	20	80	1.43	0.7	115.7	0.04	0	1
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.31	0.20	14.20	60.00	13.5	5.9	8	1.2	0.1	0	0.02	0	3.3
7\13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	86.89	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
	Итого за прием	945	39.82	31.12	103.96	914.21	133.65	101.57	329.14	8.35	2.1	171.9	0.39	0.29	15.75

День: второй

Сезон:лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	100	1.10	0.33	3.70	11.00	25.50	13.80	40.10	0.51	1.30	0.00	0.03	0.02	25.00
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.70	2.60	16.80	97.75	22.90	24.30	66.50	1.09	1.40	1.70	0.10		7.80
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.53	7.92	46.62	290.59	19.98	166.32	246.00	5.60	0.70	28.80	0.25	0.00	0.00
372	Котлета из мяса кур	100	15.43	9.56	8.86	284.30	40.00	18.80	98.00	1.40	0.58	58.40	0.08	0.06	0.85
419	Соус томатный	30	0.33	0.98	1.37	15.57	2.59	2.30	5.01	0.12	0.06	6.00	0.00	0.00	0.47
496	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	18.30	78.00	11.90	3.20	3.20	0.61	0.80	0.00	0.01	0.00	80.00
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	118.00	9.20	0.15	1.92	0.84	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00
7\13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	84.00	17.50	16.00	1.92	1.95	0.00	0.00	0.15	0.06	0.00
	Итого за прием	950	37.19	22.73	131.51	979.21	149.57	244.87	462.65	12.12	4.84	94.90	0.63	0.20	114.12

День : третий

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	3.00	3.80	5.30	67.00	19.1	18.9	57.1	0.64	0.25	19	0.08	0.08	2
104	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	4.10	24.50	9.30	90.60	123	28	103	1	2.8	160	0.13	0.11	12.3
385	Рис отварной	180	4.52	6.52	46.62	263.16	8.64	31.86	97.01	0.001	0.32	28.8	0.04	0.04	0
307	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	13.33	2.66	16.00	142.66	66.7	28	178.7	1	1.33	17.3	0.146	0.12	2.4
490	Компот из черной смородины	200	0.30	0.10	11.00	48.00	11	9	9.2	0.41	0.2	0	0.01	0.01	22
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	86.89	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
	Итого за прием	920	31.65	38.62	124.08	792.71	255.14	131.91	448.85	5.84	4.90	225.10	0.56	0.48	38.70

День: четвертый

Возрастная категория: с 11 и старше

Сезон: лето

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148	Свежие огурцы порционно	100	0.70	0.10	1.90	11.00	18	14	30.2	0.51	0.1	0	0.03	0.02	3.5
37(2001 Пермь)	Суп картофельный с бобовыми	250	2.20	3.40	10.97	83.50	26.8	25.5	67.3	0.96	0.22	20	0.1	0.07	8
377	Картофельное пюре	180	3.78	7.02	11.00	122.40	45.9	29.52	93	1.04	0.18	36	0.15	0.12	4.5
349	Тефтели из говядины паровые	100	11.00	11.00	7.00	171.00	34	15	107	1.47	0.4	24	0.04	0.04	0
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0.60	0.10	20.10	84.00	20.1	14.4	19.2	0.69	0.4	0	0.01	0	0.2
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	86.89	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
	Итого за прием	920	24.68	22.66	86.83	653.19	171.50	114.57	320.54	7.46	1.30	80.00	0.48	0.37	16.20

День: пятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	100	1.10	0.33	3.70	20.00	25.5	13.8	40	0.51	1.3	0	0.03	0.02	25
115	Суп картофельный с крупой	250	2.23	2.70	13.25	87.25	23.1	29.1	72.4	1.06	1.33	0	0.11	0	7.8
256	Макаронные изделия отварные	180	6.66	0.54	35.50	228.40	16.5	10.7	54.5	1.29	1	41.2	0.06	0.06	0
347	Котлета "Школьная"	100	15.00	11.00	13.00	211.00	49	21	134	2	1.41	29	0.14		0
419	Соус томатный	30	0.01	0.98	1.37	15.70	2.6	2.3	5	0.12	0.06	6	0	0	0.47
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0.01	17.5	72	16.4	4.3	10.7	0.9	0.1	0	0	0	0.1
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	86.89	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
	Итого за прием	950	31.70	16.60	120.18	815.64	159.80	97.35	320.44	8.67	5.20	76.20	0.49	0.20	33.37

День: шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Обед																
148	Свежие огурцы порционно	100	0.70	0.10	1.90	11.00	18	14	30.2	0.51	0.1	0	0.03	0.02	3.5	
101	Рассольник домашний со сметаной	250	4.45	25.08	16.85	127.85	111.50	33.50	121.30	1.18	2.75	160.00	0.13	0.11	10.18	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.53	7.92	46.62	299.88	19.98	166.32	246.00	5.60	0.70	28.80	0.25	0.00	0.00	
341	Котлета "Пермская"	100	15.00	15.00	12.00	243.00	49.00	19.00	142.00	2.40	1.40	47.00	0.13	0.00	0.00	
419	Соус томатный	30	0.33	0.98	1.37	15.69	2.59	2.30	5.01	0.12	0.06	6.00	0.00	0.00	0.47	
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.10	0.10	11.10	46.00	3.40	1.70	2.10	0.46	0.04	0.00	0.01	0.00	0.60	
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.20	0.15	1.92	0.84	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	
7\13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	86.89	17.50	16.00	1.92	1.95	0.00	0.00	0.15	0.06	0.00	
	Итого за прием	950	37.51	50.22	125.70	924.71	231.17	252.97	550.45	13.06	5.05	241.80	0.70	0.25	14.75	

День: седьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
157	Зеленый горошек консер.(пром.)	100	3.13	3.70	5.30	67.00	19.1	18.9	57.1	0.7	0.25	19	0.08	0.05	2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.70	2.60	16.80	100.75	22.9	24.3	66.5	1.09	1.4	1.7	0.1		7.8
377	Картофельное пюре	200	4.20	8.00	12.20	136.00	51	32.8	103	103	0.3	39.8	0.16	0.02	5
372	Биточки куринные	100	15.43	9.56	8.86	284.30	40	18.8	98	1.4	0.58	58.4	0.08	0.06	0.85
495	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0.60	0.10	20.10	84.00	20.1	14.4	19.2	0.69	0.4	0	0.01	0	0.2
7/13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	86.89	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
8/13	Хлеб пшеничный вит."Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
	Итого за прием	940	32.46	25.00	99.12	853.34	179.80	125.35	347.64	109.67	2.93	118.9	0.58	0.25	15.85

День: восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория : с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие огурцы порционно	100	0.70	0.10	1.90	11.00	18	14	30.2	0.51	0.1	0	0.03	0.02	3.5
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4.30	24.40	10.60	96.20	126.9	37.2	125	1.57	2.8	160	0.05	0.04	9.13
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	21.00	17.00	17.00	305.00	30	44	222	3.44	1.12	26.08	0.25		11
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.31	0.20	14.20	60.00	13.5	5.9	8	1.2	0.1	0	0.02	0	3.3
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3.30	0.60	16.70	86.89	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.09	0
	Итого за прием	840	32.69	42.74	79.56	653.49	215.10	117.25	389.04	9.51	4.12	186.08	0.50	0.21	26.93

День: девятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг
	Обед													
148	Свежие помидоры порционно	100	1.10	0.33	3.70	20.00	25.5	13.8	40.1	0.51	1.3	0	0.03	0.02
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4.40	25.10	16.60	126.80	100.8	32.2	119.6	1	2.75	160	0.11	0
256	Макаронные изделия отварные	180	6.66	0.54	35.50	228.40	16.5	10.7	54.5	1.29	1	41.2	0.06	0.06
301	Рыба запеченная я яйцом	100	12.5	5	7.5	125	28.75	20	165	0.83	2.65	41.25	1.25	
501	Сок в ассортименте	200	0.50	0.10	10.10	43.00	7	4	7	1.4	0.1	0	0.01	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	86.89	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3.08	0.44	19.16	94.40	9.2	0.15	1.92	0.84	0	0	0	0.06
	Итого за прием	940	31.56	32.11	109.26	724.49	205.25	96.85	390.04	7.82	7.8	242.45	1.61	0.2

C,Mr
25
7.25
0
0
2
0
0
34.25

День: десятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	3.00	3.80	5.30	67.00	19.1	18.9	57.1	0.64	0.25	19	0.08	0.08	2
124	Суп пюре с гренками	250/10	6.43	6.13	26.60	187.23	125.7	40.7	155	1.36	0.43	37.5	0.153	0	8.65
386	Рис припущенный	180	4.20	6.50	34.22	212.00	3.3	21.9	70.6	0.32	0.32	30.8	0.03	0.02	0
348	Тефтели паровые из мяса говядины	100	14.20	12.20	9.38	204.00	34	15	107	1.47	0.4	24	0.06	0.04	1.36
419	Соус томатный	30	0.01	0.98	1.37	15.70	2.6	2.3	5	0.12	0.06	6	0	0	0.47
495	Компот из сухофруктов с аск. кис-той	200	0.60	0.10	20.07	84.00	20.1	14.4	19.2	0.69	0.4	0	0.01	0	0.2
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	40	2.64	0.48	13.37	51.84	14	15	2.64	1.56	0	0	0	0.07	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3.32	0.60	16.70	86.89	17.5	16	1.92	1.95	0	0	0.15	0.06	0
	Итого за день	940	34.40	30.79	127.01	908.66	236.3	144.2	418.46	8.11	1.86	117.3	0.483	0.27	12.68