

Примерный рацион питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях завтрак,обед,полдник с11-18 лет

I день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№302 таб.4	Каша молочная манная с маслом сливочным	1\200\10	5,04	8,61	31,92	233,1	0,06	1,32	0,06
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№6	Колбаса "Докторская"(тепловая обработка)	1\40	5,48	9,12	0	104	0,11	0	0
№337	Яйцо вареное	1шт	6,17	5,57	0,36	76,23	0,3	0	0,1
ГТК	Напиток из облепихи	1\200	2,38	0	74,8	99,16	0	0,37	0
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			26,1	35,73	127,93	732,39	0,5385	1,795	71,66
	Обед								
№16	Салат из свежих огурцов	1\100	0,6	7,1	3	79	0,029	9,5	0
№124	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	1\300\12,5\10	6,56	9,44	15,99	175	0,035	18,47	0
№135	Котлета любительская из горбуши	1\100	17,72	14,54	13,08	232	0,035	2,685	0,03
№516	Макароны отварные	1\180	6,58	5,98	50,82	253,8	0,012	0	0,036
№639	Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0	31,4	124	0	0,4	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			34,3	37,5	131,61	943,4	0,183	31,055	0,086
			60,4	73,23	259,54	1675,79	0,7215	32,85	71,746
	Полдник								
	Печенье сахарное	1\50	3,85	7,65	32,45	212,5	0,05	0	0
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
Итого			3,85	7,65	56,45	308,5	0,15	0	0,07
Всего			64,25	80,88	315,99	1984,29	0,8715	32,85	71,816

2 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	ВитаминВ1	Витамин С	Витамин А
№340	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\105\5	10,57	21,17	2,045	242	0,059	0,19	0,26
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№261Пер мь	Чай с молоком	1\200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,72	0,01
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			19,2	35,2	40,195	548,9	0,1475	1,015	71,77
	Обед								
№71	Винегрет овощной	1\100	1,4	10,1	6,8	124	0,055	10,25	0
№139	Суп картофельный с бобовыми с мясом	1\300\12,5	11,34	7,42	26,76	223,4	0,23	1,525	0,02
№437	Гуляш из говядины	1\50\50	13,9	6,5	4	132	0,1	3,12	0,02
таб№4	Каша гречневая рассыпчатая	1\180	10,48	6,52	54	316,56	0,036	0	0,036
№685	Чай с сахаром	1\200\15	0,2	0	15	58	0	0,1	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			39,56	30,98	123,88	933,56	0,493	14,995	0,096
			58,76	66,18	164,075	1482,46	0,6405	16,01	71,866
	Полдник								
№738	Пирожок печеный с яблоком	1\75	4	1,5	37	178	0,057	0,255	4,5
	Молоко в т\п	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10	7,9	46,4	298	0,137	2,995	4,54
Всего			68,76	74,08	210,475	1780,46	0,7775	19,005	76,406

3 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	ВитаминС	Витамина
Таб. №4	Каша молочная геркулесовая	1\200\10	5,6	21,6	26,4	230	0,22	0,61	0,02
№337	Яйцо вареное	1шт	6,17	5,57	0,36	76,23	0,3	0	0,1
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№6	Колбаса "Докторская"(тепловая обработка)	1\40	5,48	9,12	0	104	0,11	0	0
№692	Кофейный напиток	1\200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,325	0
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			26,78	52,32	76,31	782,13	0,7185	1,04	71,62
	Обед								
№20	Салат из сырых овощей	1\100	1	6,1	4,7	78	0,046	16,76	0
№181	Уха с перловой крупой с сайрой	1\300\25	15,69	0,74	21,37	123,84	0,17	0,13	55,3
№455	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	1\70	12,03	13,16	5,82	205,76	0,14	17,17	26,2
№518	Картофель отварной	1\180	3,6	7,38	29,16	199,8	0,216	36	0,036
№639	Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0	31,4	124	0	0,4	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			35,16	27,82	109,77	811	0,644	70,46	81,556
			61,94	80,14	186,08	1593,13	1,3625	71,5	153,176
	Полдник								
№775	Булочка "Российская"	1\100	7,9	8,5	58,1	343	0,01	0,23	0,033
ТТК	Напиток из конц. Витаминизированный	1\200	0	0	8,4	33	0,05	2,7	0
Итого			7,9	8,5	66,5	376	0,06	2,93	0,033
Всего			69,84	88,64	252,58	1969,13	1,4225	74,43	153,209

4 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№362	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1\150\20	22,17	16,69	55,8	424,5	0,108	0,77	0,114
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№261	Пермь Чай с молоком	1\200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,72	0,01
		Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0
Итого			30,8	30,72	93,95	731,4	0,1965	1,595	71,624
	Обед								
№77	Икра кабачковая	1\100	1,4	4,8	8,5	86,6	0,032	29,6	0
№34	Пермь 2001г. Свекольник с мясом и со сметаной	1\300\12,5\	6,24	8	12,49	147	0,17	47,83	0,06
		10							
№436	Жаркое по-домашнему из говядины	1\75\187,5	25,65	11,7	31,5	334,5	0,21	31,3	0,05
№700	Напиток из черной смородины	1\200	0,26	0	26,08	100,32	0	0,37	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
	Нектарин свежий	1\200	0,8	0	21,4	84	0,04	1	0
Итого			36,59	24,94	117,29	832,02	0,524	110,1	0,13
			67,39	55,66	211,24	1563,42	0,7205	111,695	71,754
	Полдник								
№738	Пирожок печеный с яблоком	1\75	4	1,5	37	178	0,057	0,255	4,5
	Молоко в т\п 3,2% жирности	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10	7,9	46,4	298	0,137	2,995	4,54
Всего			77,39	63,56	257,64	1861,42	0,8575	114,69	76,294

5 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№334	Макароны запеченные с сыром	1\130	7,54	11,18	30,29	257	0,027	0,12	0,04
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№6	Колбаса "Докторская"(тепловая обработка)	1\40	5,48	9,12	0	104	0,11	0	0
	Йогурт 2,5 % жирности	1\200	5,6	5	22	156	0,08	1,4	40
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			21,91	32,96	73,14	677,5	0,281	1,52	80,04
	Обед								
№55\52	Сельдь с картофелем	1\25\75	0,6	0,6	10,1	199	0,06	9	5
№132	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	1\300\12,5\10	7,76	8,6	24,39	209,8	0,11	1,726	0,03
№719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\200\10	7,34	2,26	63,3	457	0	0	0,05
ТТК	Кисель из витаминизированного концентрата	1\200	0,18	0	3,92	16	0,12	6	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			18,12	11,9	119,03	961,4	0,362	16,726	5,1
			40,03	44,86	192,17	1638,9	0,643	18,246	85,14
	Полдник								
№741	Ватрушка с джемом	1\75	4,4	2,3	45,3	220	0,11	8,6	0,055
	Молоко в т/п 3,2 % жирности	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10,4	8,7	54,7	340	0,19	11,34	0,095
Всего			50,43	53,56	246,87	1978,9	0,833	29,586	85,235

6 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№339	Каша яичная с мясopодуктами	1\135	14,85	24,03	3,11	290,25	0,05	0,61	0,25
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№ 693	Какао на молоке	1\200	4,9	5	32,5	190	0,05	0,715	24
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			26,78	41,46	56,46	700,15	0,1685	1,43	95,75
	Обед								
№22	Салат из свежих помидор со сладким перцем	1\100	1	7,1	4,2	86	0,03	45,8	0,011
№155	Суп с клецками с курицей	1\300\25	8,8	5,4	18,16	157,4	0,08	5,75	8
№391	Шницель из рыбы	1\100	17,4	11,8	1,8	188	0,12	1,22	0,04
№516	Макаронь отварные	1\180	6,58	5,98	50,82	253,8	0,012	0	0,036
№703	Напиток из сиропа шиповника	1\200	0	0	23,68	91,68	0	0,105	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			36,02	30,72	115,98	856,48	0,314	52,875	8,107
			62,8	72,18	172,44	1556,63	0,4825	54,305	103,857
	Полдник								
№733	Булочка "Веснушка"	1\60	4,92	3,72	33,84	187,2	0,084	0	0
	Молоко витаминизированное в т/п	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10,92	10,12	43,24	307,2	0,164	2,74	0,04
Всего			73,72	82,3	215,68	1863,83	0,6465	57,045	103,897

7 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№358	Сырники из творога со сгущенным молоком	2\50\20	17,93	15,83	31,38	300,5	0,064	0,35	0,067
№337	Яйцо вареное	1шт	6,17	5,57	0,36	76,23	0,3	0	0,1
ГТК	Кисель из витаминизированного концентрата	1\200	0,18	0	3,92	16	0,12	6	0
	Бананы свежие	1\200	3	0	44,8	182	0,08	20	0,24
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			30,44	21,8	101,22	669,13	0,628	26,35	0,407
	Обед								
№25	Салат степной	1\100	2,5	10,12	7,47	126,67	0,03	9,35	0
№138	Суп картофельный с крупой и курицей	1\300\25	7,8	5,5	22,16	139,4	0,1	8,25	0
№500	Биточки куриные с маслом сливочным	1\100\10	16,2	24,2	15,6	346	0,12	0	0,1
№534	Капуста тушеная	1\180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,072	30,6	0,036
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			32,47	45,07	110,67	942,29	0,494	48,2	0,226
			62,91	66,87	211,89	1611,42	1,122	74,55	0,633
	Полдник								
№740	Шанежка с яйцом	1\60	7,14	4,36	39,49	227,6	0,06	0,12	0,44
№638	Компот из кураги	1\200	1,2	0	31,6	126	0,02	1	0
Итого			8,34	4,36	71,09	353,6	0,08	1,12	0,44
Всего			71,25	71,23	282,98	1965,02	1,202	75,67	1,073



8 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
таб.№4	Каша молочная рисовая	1\200\10	2,2	8,2	21	172	0,06	1,32	0,06
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№6	Колбаса "Докторская"(тепловая обработка)	1\40	5,48	9,12	0	104	0,11	0	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,09	0	0,06
№ 693	Какао на молоке	1\200	4,9	5	32,5	190	0,05	0,715	24
Итого			19,36	27,45	73,38	615,8	0,3145	2,14	55,62
	Обед								
№76	Икра баклажанная	1\100	2,2	5,8	9,4	102	0,07	10,8	0
№110	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	1\300\12,5\10	6,56	9,44	15,99	175	0,05	20,46	0,03
	Рыба припущенная (минтай) с маслом	1\100\10	16,8	9	0	148	0,06	2,05	17
№518	Картофель отварной	1\180	3,6	7,38	29,16	199,8	0,216	36	0,036
№639	Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0	31,4	124	0	0,4	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			32	32,06	103,27	828,4	0,468	69,71	17,086
			51,36	59,51	176,65	1444,2	0,7825	71,85	72,706
	Полдник								
№741	Ватрушка с джемом	1\75	4,4	2,3	45,3	220	0,11	8,6	0,055
	Молоко в ин.упаковке 3,2% жирн.	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10,4	8,7	54,7	340	0,19	11,34	0,095
Всего			61,76	68,21	231,35	1784,2	0,9725	83,19	72,801

9 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№728	Блинчики с фруктовым джемом	1\100\15	5,3	5,1	73	359	0,1	0,12	20
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
	Творожок детский лактовит	1\70	2,8	3,2	5	60	0,04	0,7	0
	Молоко витаминизированное в т/п	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			17,39	22,36	108,25	699,5	0,284	3,56	60,04
	Обед								
№24	Салат "Полоньинский"	1\100	0,96	6,14	3,08	71,4	0,042	19,1	0
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\300\12,5	2,5	3	18,5	112,5	0,17	13,8	3,44
№431	Печень по-стругановски	1\75\50	17	17	4,88	243,75	0,188	1,8	4,47
таб№4	Каша гречневая рассыпчатая	1\180	10,48	6,52	54	316,56	0,036	0	0,036
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			33,18	33,1	121,78	919,81	0,608	34,7	8,036
			50,57	55,46	230,03	1619,31	0,892	38,26	68,076
	Полдник								
	Печенье сахарное	1\50	3,85	7,65	32,45	212,5	0,05	0	0
№698	Ряженка 4,0 % жирности	1\200	5,6	6,4	7,6	110	0,077	1,6	40
Итого			9,45	14,05	40,05	322,5	0,127	1,6	40
Всего			60,02	69,51	270,08	1941,81	1,019	39,86	108,076

10 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№84	Каша молочная Дружба	1\200\10	6,1	12,1	35	273	0,12	1,22	0,06
№337	Яйцо вареное	1шт	6,17	5,57	0,36	76,23	0,3	0	0,1
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№ 693	Какао на молоке	1\200	4,9	5	32,5	190	0,05	0,715	24
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			24,07	27,84	88,62	693,03	0,5385	2,04	55,66
	Обед								
№87	Сельдь с гарниром	1\100	0,4	4,8	6,6	95	0,05	3	0,02
№148	Суп-лапша домашняя с курицей	1\300\25	8,16	8,86	16,88	182	0,12	1,65	0,02
№487	Бедро куриное отварное	1\100	10,09	0,84	1,32	196	0,04	0	21,3
№224	Овощное рагу	1\200	4,6	10,2	21,4	194	0,12	4,88	0,04
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			25,49	25,14	87,52	842,6	0,502	9,53	21,47
			49,56	52,98	176,14	1535,63	1,0405	11,57	77,13
	Полдник								
	Пряник глазированный	1\40	2,48	0,8	13,96	132,8	0,04	0	0
	Молоко в т/п 3,2 % жирности	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			8,48	7,2	23,36	252,8	0,12	2,74	0,04
Всего			58,04	60,18	199,5	1788,43	1,1605	14,31	77,17
Общее количество пищевых веществ за 10 дней			655,46	712,15	2483,145	18917,49	9,7625	540,636	825,977
В среднем на день			65,546	71,215	248,3145	1891,749	0,97625	54,0636	82,5977