«Согласовано»

Директор ГБПОУ «ПБМК»

_____ Е.А. Колесова

«____» _____ 2025 г.

«Утверждаю»
Руководитель
ООО «Универсальная компания «Кама»

_____ Засульский В.Л.

«____» _____ 2025 г.

Перспективное десятидневное меню (осень-зима) возраст с 15 до 18 лет

г.Пермь

День 1

Перспективное десятидневное меню (осень-зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
267	Каша пшенная молочная жидкая	205,0	Пшено	40,0	40,0	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,05	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
			Сахар	5,0	5,0												
			Молоко	112,0	112,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
300	Яйцо вареное	1 шт.	Яйцо	1 шт.	40,00	5,01	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
492, 494	Чай с лимоном	200,0	Чай	1,0	1,0	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
			Сахар	15,0	15,0												
			Лимон	8,0	7,0												
112	Яблоко	100,0	Яблоко	114,0	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Завтрак						17,11	14,86	85,70	572,10	0,30	14,26	0,15	1,11	206,80	317,50	66,90	5,35
Обед																	
17	Салат из свежих огурцов	100,0	Огурцы свежие	114,0	91,0	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
			Масло растительное	10,0	10,0												
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	Капуста белокочанная	62,5	50,0	1,75	4,97	7,77	83,00	0,05	18,40	0,00	2,37	34,00	47,50	22,25	0,80
			Картофель	40,0	30,0												
			Морковь	15,75	12,5												
			Лук репчатый	12,0	10,0												
			Масло растительное	5,0	5,0												
			сметана	10,0	10,0												
			томатное пюре	2,5	2,5												
332	Рыба (филе) отварная	100,0	Минтай	164,0	122,0	17,80	0,70	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	182,00	24,00	0,40
			лук репчатый	3,3	2,9												
			морковь	4,3	2,9												
			масса отв. рыбы		100,0												
291	Макаронные изделия отварные	200,0	Макаронные изделия	68,0	68,0	7,54	0,90	38,75	193,20	0,06	0,01	0,00	0,79	5,70	35,70	8,10	0,78
			Масло сливочное	9,0	9,0												
512	Компот из изюма	200,0	Изюм	20,0	20,0	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			Сахар	15,0	15,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						35,79	17,79	113,66	760,10	0,35	24,81	0,01	10,15	121,70	431,50	105,55	5,97
Итого за 1 день						52,90	32,65	199,36	1332,20	0,65	39,07	0,16	11,26	328,50	749,00	171,55	11,32

день 2

Перспективное десятидневное меню (осень-зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	205,0	Крупа рисовая Крупа пшённая Сахар Молоко Масло сливочное	15,0 11,0 5,0 102,0 5,0	15,0 110,0 5,0 102,0 5,0	5,39	11,95	25,68	231,85	0,08	1,35	0,08	0,20	129,76	143,91	31,36	0,57
501	Кофейный напиток с молоком	200,0	Кофейный напиток Молоко сахар	5,0 100,0 10,0	5,0 100,0 10,0	3,20	2,90	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	25,0	Хлеб пшеничный	25,0	25,0	1,90	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35,0	сыр "голландский" масло сливочное хлеб пшеничный	16,5 5,0 15,0	15,0 5,0 15,0	5,00	8,10	7,40	123,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112	Апельсин	100,0	Апельсины	143,0	100,0	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого за Завтрак						16,39	33,55	81,68	594,35	0,26	62,65	0,10	1,50	309,76	321,91	72,36	2,07
Обед																	
2	Салат витаминный	100,0	Капуста Яблоки свежие морковь сахар лимонная кислота масло растительное	50,0 28,0 32,0 5,0 0,1 10,0	40,0 20,0 26,0 5,0 0,1 10,0	1,00	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
134	Рассольник "Ленинградский"	250,0	Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Огурцы соленые Сметана Масло растительное Зелень петрушка	100,0 5,0 12,5 6,0 16,75 10,0 5,0 1,0	75,0 5,0 10,0 4,0 15,0 10,0 5,0 1,0	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92
281	котлета из говядины	100,0	говядина(котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко масло сливочное сухари панировочные	116,0 19,0 23,0 7,0 11,0	86,0 19,0 23,0 7,0 11,0	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
195, 442	Рагу из овощей	200,0	Картофель Морковь Капуста белокочанная Лук репчатый репа Масло растительное соус сметанный: сметана масло сливочное мука	86,0 40,0 50,0 19,0 42,0 8,0 60,0 30,0 1,3 1,3	64,0 32,0 40,0 16,0 32,0 8,0 60,0 30,0 1,3 1,3	4,00	10,70	17,00	189,00	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	105,00	39,00	1,40
510	Компот из апельсин и яблок	200,0	Апельсины Яблоки Сахар	59,0 42,0 20,0	40,0 30,0 20,0	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обезжиненный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						33,05	44,87	124,99	1049,15	0,52	49,97	0,06	12,84	202,50	521,30	152,45	9,71
Итого за 2 день						49,44	68,42	206,67	1643,50	0,78	112,62	0,16	14,34	512,26	843,21	224,81	11,78

день 3

Перспективное десятидневное меню (осень-зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
258	Каша пшеничная вязкая	205,0	Крупа пшеничная	51,2	51,2	8,93	10,25	38,04	306,47	0,19	1,39	0,08	0,25	141,45	215,04	56,78	1,49
			Молоко	106,6	106,6												
			Масло сливочное	10,0	10,0												
497	Какао с молоком	200,0	Какао	5,0		5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
			Молоко	130,0													
			Сахар	15,0													
105	Масло сливочное	15,0	Масло сливочное	15,0	15,0	0,15	10,87	0,21	99,30	0,00	0,00	0,08	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Завтрак						17,88	25,92	94,55	709,27	0,30	3,09	0,19	0,95	316,25	400,39	102,78	3,37
Обед																	
128	Борщ с капустой и картофелем	250,00	Свекла	50,0	40,0	1,82	5,00	10,65	95,00	0,04	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
			Капуста	25,0	20,0												
			Картофель	26,75	20,0												
			Морковь	15,75	12,5												
			Лук репчатый	12,0	10,0												
			Масло растительное	5,0	5,0												
			Сахар	2,5	2,5												
			Томат пюре	7,5	7,5												
			Сметана	10,0	10,0												
345	Котлета рыбная	100,0	Минтай	131,0	80,0	13,90	3,28	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
			Хлеб пшеничный	19,0	19,0												
			Молоко	14,0	14,0												
			Масло сливочное	2,0	2,0												
			яйца	0,15 шт.	6,0												
429	Картофельное пюре	200,0	Картофель	226,0	168,0	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,02	52,00	114,00	38,00	1,40
			молоко	32,0	30,0												
			масло сливочное	9,0	9,0												
106	помидор свежий порционный	100,0	помидоры свежие	107,00	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
512	Компот из кураги	200,0	курага	20,0	20,0	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			сахар	15,0	15,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						29,02	18,40	110,59	718,90	0,50	43,30	0,08	5,51	176,50	486,30	145,45	7,59
Итого за 3 день						46,90	44,32	205,14	1428,17	0,80	46,39	0,27	6,46	492,75	886,69	248,23	10,96

день 4

Перспективное десятидневное меню (осень - зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
317	Пудинг из творога паровой	200,0	творог крупа манная яйца сахар изюм ванилин масло сливочное	152,0 14,6 1/2 шт. 20,0 20,4 0,01 5,3	152,0 14,6 17,3 20,0 20,0 0,01 5,3	27,86	21,30	44,00	482,66	0,12	0,40	0,13	0,80	244,00	378,66	42,66	1,86
481	Молоко сгущенное	50,0	Молоко сгущенное	50,00	50,00	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	0,02	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
492, 493	Чай с сахаром	200,0	чай сахар	1,0 15,0	1,0 15,0	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	25,0	Хлеб пшеничный	25,0	25,0	1,90	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35,0	сыр "голландский" масло сливочное хлеб пшеничный	16,5 5,0 15,0	15,0 5,0 15,0	5,00	8,10	7,40	123,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112	Яблоки	100,0	Яблоки	114,0	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак						38,86	34,45	128,55	994,16	0,28	10,90	0,15	2,20	444,50	567,16	83,66	5,36
Обед																	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	макаронные изделия картофель морковь лук репчатый масло растительное	10,0 100,0 12,5 12,0 2,5	10,0 75,0 10,0 10,0 2,5	2,70	2,85	18,82	111,25	0,10	8,25	0,00	1,37	15,25	63,50	24,00	9,50
389	Тефтели из говядины паровые	100,0	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный масло сливочное лук репчатый	96,0 13,0 3,0 39,0	70,0 13,0 3,0 33,0	13,80	12,70	8,70	204,00	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20
423	капуста тушеная	200,0	капуста белокочанная масло сливочное морковь петрушка лук репчатый томат-пюре мука пшеничная сахар	262,6 9,0 10,0 5,4 14,2 16,0 1,2 6,0	210,0 9,0 8,0 4,0 12,0 16,0 1,2 6,0	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
106	Огурец свежий порционный	100,0	огурец свежий	105,00	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
507	Компот из свежих яблок	200,0	яблоки свежие сахар лимонная кислота	45,1 15,0 0,2	40,0 15,0 0,2	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						32,90	24,17	105,56	773,15	0,44	59,05	0,08	4,96	232,25	511,30	156,20	18,29
Итого за 4 день						71,76	58,62	234,11	1767,31	0,72	69,95	0,23	7,16	676,75	1078,96	239,86	23,65

день 5

Перспективное десятидневное меню (осень - зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
268	Каша рисовая молочная жидкая	205,0	Крупа рисовая	30,8	30,8	4,60	8,83	33,21	235,13	0,06	1,54	0,05	0,18	146,98	155,59	32,39	0,45
			Сахар	5,0	5,0												
			Молоко	118,0	118,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
501	Кофейный напиток с молоком	200,0	Кофейный напиток	5,0	5,0	3,20	2,90	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
			Молоко	100,0	100,0												
			сахар	10,0	10,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	Масло сливочное	15,0	Масло сливочное	15,0	15,0	0,15	10,87	0,21	99,30	0,00	0,00	0,08	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
112	Апельсин	100,0	Апельсины	143,0	100,0	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого за Завтрак						12,65	23,20	82,02	573,93	0,19	62,84	0,15	1,08	318,78	303,94	66,39	1,43
Обед																	
9	Салат из моркови и яблок	100,0	морковь	76,0	61,0	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
			яблоки	43,0	30,0												
			масло растительное	10,0	10,0												
144	суп картофельный с бобовыми	250,0	Горох	20,25	20,0	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,67	0,03	0,22	19,00	65,75	7,28	0,92
			Картофель	83,25	62,5												
			Морковь	12,5	10,0												
			Лук репчатый	9,6	10,0												
			Масло растительное	4,0	5,0												
377, 453	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	250,0/50,0	Говядина б/к котлетное мясо	190,0	140,0		31,17	27,07	507,80	0,26	5,78	0,09	1,06	33,50	371,45	73,75	4,55
			масса отварного мяса	-	87,5												
			Картофель	275,0	206,0												
			масса отварного протертого картофеля		194,0												
			Яйцо	1/8шт.	5,0												
			Сухари	3,75	3,75												
			Масло сливочное 72,5 %	12,5	12,5												
			Сахар	0,9	0,9												
			Томатная паста	7,5	7,5												
			Мука	2,5	2,5												
			масло сливочное	2,5	2,5												
519	Напиток из шиповника	200,0	сахар	15,0	15,0	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			шиповник	20,0	20,0												
			вода	230,0	230,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						11,60	47,04	116,81	1058,70	0,65	89,55	0,12	7,37	124,50	604,50	144,23	10,96
Итого за 5 день						24,25	70,24	198,83	1632,63	0,84	152,39	0,27	8,45	460,53	908,44	210,62	12,39

день 6

Перспективное десятидневное меню (осень - зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
262	Каша манная молочная жидкая	205,0	Крупа манная	31,5	31,5	6,30	7,64	40,80	220,78	0,07	1,41	0,05	0,53	136,12	124,23	20,70	0,45
			Молоко	108,6	108,6												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Сахар	5,0	5,0												
300	Яйцо вареное	1 шт.	Яйцо	1 шт.	40,00	5,01	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
497	Какао с молоком	200,0	Какао	5,0	5,0	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
			Молоко	130,0	130,0												
			Сахар	25,0	25,0												
105	Масло сливочное	15,0	Масло сливочное	15,0	15,0	0,15	10,87	0,21	99,30	0,00	0,00	0,08	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112	Банан	200,0	банан	286,0	200,0	3,00	1,00	22,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за Завтрак						23,26	28,91	119,61	878,58	0,29	23,11	0,26	2,23	348,92	442,58	155,70	4,53
Обед																	
154	Суп крестьянский с крупой	250,00	Капуста белокочанная	37,5	30,0	2,12	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,42	26,25	67,00	19,50	0,72
			картофель	33,25	25,0												
			крупа: перловая, рисовая, овсяная, пшено, хлопья "Геркулес"	10,0	10,0												
			морковь	5,0	5,0												
			лук репчатый	12,5	10,0												
			масло растительное	12,0	10,0												
			бульон или вода	5,0	5,0												
			сметана	200,0	200,0												
				10,0	10,0												
341	Рыба, запеченная с яйцом	100,0	Минтай, горбуша	118,0	87,0	14,40	9,10	9,10	175,00	0,09	19,60	0,02	5,50	34,00	185,00	26,00	1,00
			мука пшеничная	5,0+3,2	5,0+3,2												
			масло растительное	5,0+5,0	5,0+5,0												
			масса жареной рыбы	-	74,0												
			яйца	1/4 шт.	10,0												
			лук репчатый	10,5	8,8												
414	рис отварной	180,0	крупа рисовая	65,0	65,0	4,42	7,28	40,56	245,52	0,02	0,00	0,04	0,33	6,12	84,96	27,36	0,62
			масло сливочное	8,0	8,0												
106	помидор свежий порционный	100,0	помидоры свежие	107,00	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
508	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Сухофрукты	25,0	25,0	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
			Сахар	15,0	15,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						30,24	22,80	139,65	888,92	0,38	55,05	0,06	10,34	139,37	509,26	135,06	7,63
Итого за 6 день						53,50	51,71	259,26	1767,50	0,67	78,16	0,32	12,57	488,29	951,84	290,76	12,16

день 7

Перспективное десятидневное меню (осень - зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
301	Омлет натуральный	195,0	яйцо	3 шт.	120,0	16,80	23,40	4,50	318,00	0,12	0,60	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00
			молоко	75,0	75,0												
			масло сливочное	7,5	7,5												
175	кукуруза отварная	78,0	кукуруза консерв.	125,0	75,0	6,90	4,35	47,80	258,00	0,15	0,00	0,01	0,55	20,50	152,00	49,50	2,35
			масло сливочное	3,0	3,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
492, 494	Чай с лимоном	200,0	Чай	1,0	1,0	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
			Сахар	15,0	15,0												
			Лимон	8,0	7,0												
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35,0	сыр "голландский"	16,5	15,0	5,00	8,10	7,40	123,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
			масло сливочное	5,0	5,0												
			хлеб пшеничный	15,0	15,0												
112	Яблоко	100,0	Яблоко	114,0	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак						33,00	36,65	109,30	924,50	0,40	13,40	0,40	2,75	229,70	532,00	98,50	9,05
Обед																	
159	Суп-пюре из картофеля	250,0	Картофель	133,25	100,0	4,85	6,45	24,75	176,25	0,14	9,62	0,05	0,25	117,75	144,75	38,00	1,10
			Морковь	6,25	5,0												
			Мука пшеничная	5,0	5,0												
			Молоко	87,5	70,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
405	Кура в соусе с томатом	120,0	кура 1 кат. потраш.	208,0	184,0	13,90	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
			морковь	9,3	7,5												
			лук репчатый	9,3	7,5												
			масло сливочное	9,0	9,3												
			мука пшеничная	1,9	1,9												
			Чеснок	0,9	0,9												
			томат-пюре	9,3	9,3												
			сметана	5,0	5,0												
237	Каша гречневая рассыпчатая	180,0	Масло сливочное	8,1	8,1	10,26	9,40	45,36	303,66	0,24	0,00	0,05	0,73	17,10	243,18	162,36	5,46
			Крупа гречневая	82,8	82,8												
106	Огурец свежий порционный	100,0	огурец свежий	105,00	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
512	Компот из кураги и изюма	200,0	Сахар	15,0	15,0	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			Курага медовая	10,0	10,0												
			Изюм	10,0	10,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						37,81	30,57	141,45	988,81	0,58	22,72	0,13	2,97	232,85	653,23	268,56	11,65
Итого за 7 день						70,81	67,22	250,75	1913,31	0,98	36,12	0,53	5,72	462,55	1185,23	367,06	20,70

День 8

Перспективное десятидневное меню (осень - зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
255	Каша ячневая вязкая	205,00	Крупа ячневая	45,5	45,5	6,00	8,00	42,00	268,00	0,12	1,45	0,08	0,77	171,17	256,86	38,13	0,94
			Молоко	112,7	112,7												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
501	Кофейный напиток с молоком	200,0	Кофейный напиток	3,0	3,0	3,20	2,90	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
			Молоко	100,0	100,0												
105	Масло сливочное	15,0	Масло сливочное	15,0	15,0	0,15	10,87	0,21	99,30	0,00	0,00	0,08	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112	мандарин	100,0	мандарин	136,0	100,0	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак						13,95	22,37	90,21	601,80	0,27	40,75	0,18	1,67	343,97	399,21	70,13	1,72
Обед																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,0	капуста белокочанная	106,0	84,0	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,60	0,60
			морковь	13,0	10,0												
			масло растительное	10,0	10,0												
			сахар	5,0	5,0												
			лимонная кислота	0,1	0,1												
150	Суп картофельный с рыбой	250,0	минтай	76,25	53,75	9,85	4,82	15,15	143,50	0,18	12,12	0,04	0,35	43,25	185,25	57,00	1,57
			картофель	150,0	112,5												
			морковь	12,5	10,0												
			лук репчатый	12,5	10,0												
			масло сливочное	5,0	5,0												
381	шницель из говядины	100,0	говядина(котлетное мясо)	116,0	86,0	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
			хлеб пшеничный	19,0	19,0												
			молоко	23,0	23,0												
			масло сливочное	7,0	7,0												
			сухари панировочные	11,0	11,0												
429	Картофельное пюре	200,0	Картофель	226,0	168,0	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,02	52,00	114,00	38,00	1,40
			молоко	32,0	30,0												
			масло сливочное	9,0	9,0												
509	Компот из яблок с лимоном	200,0	Яблоки свежие	56,0	50,0	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
			Лимон	16,0	7,0												
			Сахар	20,0	20,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						41,45	42,54	130,59	1074,40	0,65	50,02	0,14	6,86	220,25	650,55	178,20	10,46
Итого за 8 день						55,40	64,91	220,80	1676,20	0,92	90,77	0,32	8,53	564,22	1049,76	248,33	12,18

День 9

Перспективное десятидневное меню (осень - зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
313	Запеканка из творога	200,0	творог	188,0	186,0	32,00	33,60	31,80	566,66	0,09	0,80	0,26	0,93	396,00	462,66	50,66	1,30
			крупа манная или мука пшеничная	12,9 или	12,9 или												
			вода или молоко	16,0	16,0												
			яйца	48,0	48,0												
			сахар	1/6 шт.	5,3												
			ванилин	12,9	12,9												
			сметана	0,02	0,02												
			сухари панировочные	7,0	7,0												
			масло сливочное	7,0	7,0												
481	Молоко сгущеное	50,0	Молоко сгущеное	50,00	50,00	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	0,02	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
7	салат из моркови	100,0	морковь	110,0	88,0	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
			масло растительное	10,0	10,0												
			сахар	3,0	3,0												
492, 495	Чай с молоком	200,0	молоко	50,0	50,0	1,50	1,50	15,50	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	95,00	15,00	0,40
			Сахар	15,0	15,0												
			чай-заавар	50,0	50,0												
105	Масло сливочное	15,0	Масло сливочное	15,0	15,0	0,15	10,87	0,21	99,30	0,00	0,00	0,08	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Завтрак						42,15	60,72	108,96	1160,46	0,25	5,80	0,37	6,43	712,30	749,51	122,66	2,98
Обед																	
17	Салат из свежих огурцов	100,0	Огурцы свежие	114,0	91,0	0,70	6,06	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
			Масло растительное	10,0	10,0												
161	Суп-пюре из разных овощей	250,0	морковь	38,75	30,0	2,90	5,02	13,30	110,25	0,07	9,42	0,04	0,32	72,00	82,00	28,00	0,75
			капуста белокочанная	31,25	25,0												
			картофель	30,0	22,5												
			лук репчатый	12,0	10,0												
			мука пшеничная	5,0	5,0												
			масло сливочное	5,0	5,0												
			молоко	37,5	37,5												
170	гренки из пшеничного хлеба	20,0	Хлеб пшеничный	37,5	31,5	2,25	0,22	13,95	66,84	0,03	0,00	0,00	0,35	6,04	19,66	4,24	0,33
406	Плов из отварной птицы	210,0	кура 1 категории, потр.	207,5	184,0	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
			масса отварной мякоти птицы	-	70,0												
			маслорастительное	11,0	11,0												
			лук репчатый	22,0	11,0												
			морковь	14,0	11,0												
			рис	49,0	49,0												
519	Напиток из шиповника	200,0	Сахар	15,0	15,0	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			Шиповник	20,0	20,0												
108	Хлеб пшеничный	20,0	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	70,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						27,97	23,38	119,83	909,99	0,29	85,72	0,05	11,63	166,04	378,46	110,24	6,94
Итого за 9 день						70,12	89,10	228,79	2070,45	0,54	91,52	0,42	18,06	878,34	1127,97	232,90	9,92

день 10

Перспективное десятидневное меню (осень - зима) возраст с 15 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
262	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая	205,0	крупа "геркулес"	45,1	45,1	8,70	14,40	32,30	294,58	0,10	1,45	0,08	0,82	158,46	247,64	72,77	1,74
			Молоко	112,7	112,7												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Сахар	5,0	5,0												
497	Какао с молоком	200,0	Какао	5,0	5,0	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
			Молоко	130,0	130,0												
			Сахар	25,0	25,0												
105	Масло сливочное	15,0	Масло сливочное	15,0	15,0	0,15	10,87	0,21	99,30	0,00	0,00	0,08	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Завтрак						17,65	30,07	88,81	697,38	0,21	3,15	0,19	1,52	333,26	432,99	118,77	3,62
Обед																	
131	Свекольник	250,00	свекла	80,0	64,0	2,10	4,45	12,00	97,00	0,06	9,17	0,03	0,25	37,75	69,25	31,00	1,52
			морковь	12,5	10,0												
			лук репчатый	13,5	11,2												
			картофель	57,5	45,0												
			масло сливочное	5,0	5,0												
			сахар	2,5	2,5												
			томат-пюре	3,2	3,2												
			сметана	10,0	10,0												
369	Жаркое по-домашнему	220,00	говядина (тазобедренная часть)	151,0	111,0	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
			картофель	152,0	114,0												
			лук репчатый	17,5	15,0												
			масло сливочное	7,0	7,0												
			томат-пюре	7,0	7,0												
			масса тушеного мяса	-	70,0												
			масса готовых овощей	-	150,0												
106	помидор свежий порционный	100,0	помидоры свежие	107,00	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
508	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Сухофрукты	25,0	25,0	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
			Сахар	15,0	15,0												
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обеденный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед						37,40	28,97	104,04	831,90	0,44	42,27	0,07	3,14	145,75	507,55	149,20	10,21
Итого за 10 день						55,05	59,04	192,85	1529,28	0,65	45,42	0,26	4,66	479,01	940,54	267,97	13,83

осень-зима, возраст с 15 до 18 лет

День	Калорийность завтраков	Калорийность обедов
1 день	572,10	760,10
2 день	594,35	1049,15
3 день	709,27	718,90
4 день	994,16	773,15
5 день	573,93	1058,70
6 день	878,58	888,92
7 день	924,50	988,81
8 день	601,80	1074,40
9 день	1160,46	909,99
10 день	697,38	931,90
Всего за 10 дней	7706,53	9054,00
Итого средняя за 10 дней	770,65	905,42
% от нормируемой дневной калорийности		

ИТОГО :

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ В ПРОЦЕНТНОМ ОТНОШЕНИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ школьники 7-: возраст с 15 лет и старше

ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал.
1 день	52,90	32,65	199,36	1332,20
2 день	49,44	68,42	206,67	1643,50
3 день	46,90	44,32	205,14	1428,17
4 день	71,76	58,62	234,11	1767,31
5 день	53,91	70,24	198,83	1632,63
6 день	53,50	51,71	259,23	1767,50
7 день	70,81	67,22	250,75	1913,31
8 день	55,40	64,91	220,80	1676,20
9 день	70,12	89,10	228,79	2070,46
10 день	55,05	59,04	192,85	1529,28
ИТОГО ОБЩАЯ:	579,79	606,23	2196,53	16760,56
ИТОГО СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ :	57,97	60,62	219,65	1676,05