

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1
(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
	176	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,0	10,9	43,0	294	0,96
	210	Омлет	1/58	5,4	9,6	1,0	112	0,10
	379	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	16,0	101	1,30
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00
		Итого:			26,0	29,0	107,2	794
Обед	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	157/04	Солянка домашняя со сметаной	250/10	11,6	9,3	11,9	177	0,00
	268	Котлета мясная	1/120	19,7	20,4	17,1	333	0,41
	309	Спагетти	180/6	6,6	5,4	31,7	202	0,00
	389	Сок	1/200	6,7	0,0	22,5	91	4,00
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00
	Итого:			53,6	36,5	142,0	1087	21,91
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2,0	2,0	10,0	159	0,00
	457	Чай Ароматный	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
	338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,4	0,4	9,8	47	5,00
		Итого:			2,2	2,1	19,3	197
	Итого за день:			81,9	67,6	268,5	2079	25,67

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	15	Сыр	1/25	5,8	7,4	0,0	90	0,18	
	295	Биточки рубленые из птицы	1/120	23,1	4,2	23,9	231	0,34	
	312	Картофельное пюре	180/6	3,9	5,4	26,5	170	31,14	
	496	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	18,3	78	80,00	
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00	
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00	
		Итого:			39,2	18,0	108,0	757	111,66
Обед	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	
	88	Щи из св. капусты с мясом	250/15	5,9	7,9	7,9	132	15,78	
	265	Плов с мясом	1/250	27,5	28,2	43,4	537	2,14	
	496	Напиток из сухофруктов	1/200	0,7	0,3	18,3	78	50,00	
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00	
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00	
		Итого:			43,1	37,7	128,4	1031	85,42
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	3,8	4,6	29,5	173	0,00	
	457	Чай Ароматный	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	
	338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,4	0,4	9,8	47	5,00	
		Итого:			4,0	4,7	38,8	211	0,00
		Итого за день:			86,2	60,4	275,2	1999	197,08

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты в ассортименте	1/200	0,8	0,8	19,6	94	20,00
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30	31,8	23,0	46,0	521	1,00
	459	Чай Ароматный с лимоном	1/200	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	23	Хлеб пшеничный	1/60	4,8	0,6	29,4	142	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,00
		Итого:			39,9	25,0	124,2	889
	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	103	Суп лапша с курицей	250/15	6,0	7,9	13,4	158	6,30
	288	Курица отварная	1/120	28,1	22,3	0,4	315	2,83
	139	Капуста тушеная	1/180	3,7	6,6	14,2	139	30,74
	489	Компот из ягод	1/200	0,2	0,1	13,5	56	1,70
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00
		Итого:			47,0	38,3	100,3	952
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	2,0	1,4	12,8	73	0,00
	484	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	7,5	30	0,00
		Итого:		2,0	1,5	20,3	103	0,00
		Итого за день:		89,0	64,7	244,8	1944	81,07



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

аутсорсинг питания

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
	309	Макаронные изделия отварные с сыром	180/6/30	14,2	14,0	44,0	359	0,21
	496	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00
			Итого:		26,3	20,1	109,6	724
Обед	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	82	Борщ с мясом и сметаной	250/15/10	6,2	8,9	11,4	158	10,73
	284	Запеканка картофельная с мясом	1/250	29,7	34,5	35,3	554	8,54
	389	Сок	1/200	6,7	0,0	22,5	91	4,00
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00
			Итого:		51,5	44,7	128,0	1087
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	5,1	6,0	21,5	159	0,00
	490	Ягодный морс	200	0,3	0,1	11,3	48	21,70
		Итого:		5,4	6,1	32,8	207	21,70
		Итого за день:		83,2	70,9	270,3	2019	144,08

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	
	278	Фрикадельки мясные с соусом	1/120	10,4	10,7	12,4	188	0,68	
	304	Рис рассыпчатый	180/6	4,6	5,5	48,0	250	0,00	
	460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,30	
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00	
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00	
		Итого:			23,4	18,6	115,0	711	18,48
Обед	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	
	88	Уха с зеленью	250/15	3,5	3,6	15,5	118	30,03	
	595	Наггетсы куриные	1/100	10,4	17,5	16,8	267	0,00	
	309	Спагетти	180/6	6,6	5,4	31,7	202	0,00	
	496	Напиток из сухофруктов	1/200	0,7	0,3	18,3	78	50,00	
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00	
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00	
		Итого:			30,2	28,2	141,1	949	97,53
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2,0	2,0	10,0	159	0,00	
	457	Чай Ароматный	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	
	338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,4	0,4	9,8	47	5,00	
		Итого:			2,2	2,1	19,3	197	0,00
		Итого за день:			55,8	48,8	275,5	1858	116,01



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
	15	Сыр	1/15	3,5	4,4	0,0	54	0,11
	175	Каша молочная Дружба с маслом с джемом	200/10/15	6,1	11,2	43,2	297	0,96
	379	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	16,0	101	1,30
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00
		Итого:		24,2	24,2	106,4	739	3,77
Обед	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250/15/10	6,4	9,0	12,4	161	8,43
	268	Котлета по-деревенски	1/100	16,3	15,7	15,9	266	0,00
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,8	6,5	48,7	296	0,00
	631/04	Напиток из свежих яблок	1/200	0,2	0,0	15,9	67	0,60
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00
		Итого:		42,7	32,6	151,8	1075	26,53
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2,0	2,0	10,0	196	0,00
	459	Чай Ароматный с лимоном	1/200	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,4	0,4	9,8	47	5,00
		Итого:		2,3	2,1	19,5	236	1,00
		Итого за день:		69,2	58,8	277,7	2050	31,30

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	73	Икра кабачковая	1/100	2,7	7,2	14,5	134	4,68
	289	Куриное филе тушеное с овощами	1/120	26,3	8,0	4,3	202	5,35
	304	Рис рассыпчатый	180/6	4,6	5,5	48,0	250	0,00
	460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,30
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00
		Итого:			40,9	22,8	117,6	837
Обед	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	103	Суп лапша с курицей	250/15	6,0	7,9	13,4	158	6,30
	259	Жаркое по-домашнему с мясом	1/250	23,1	28,3	39,9	484	9,66
	389	Сок	1/200	6,7	0,0	22,5	91	4,00
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00
		Итого:			44,8	37,6	134,5	1017
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	5,1	6,0	21,5	159	0,00
	496	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
		Итого:		5,7	6,3	39,8	237	80,00
		Итого за день:		91,4	66,7	291,9	2092	127,79

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	209	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30	31,8	23,0	46,0	521	1,00
	382	Какао с молоком	1/200	4,1	3,5	17,6	119	1,59
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00
		Итого:			47,3	32,4	110,8	927
Обед	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	99	Суп из овощей с мясом, сметаной	250/15/10	5,9	8,9	9,6	149	10,43
	260	Гуляш	1/100	12,0	16,3	3,5	209	1,10
	309	Рожки отварные	180/6	6,6	5,4	31,7	202	0,00
	490	Ягодный морс	200	0,3	0,1	11,3	48	21,70
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00
	Итого:			33,9	32,1	114,9	893	50,73
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	4,9	3,5	35,8	196	0,00
	496	Напиток из сухофруктов	1/200	0,7	0,3	18,3	78	50,00
		Итого:		5,6	3,8	54,1	274	50,00
		Итого за день:		86,8	68,2	279,9	2094	104,72

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	467	Биточки по-белорусски	1/120	25,2	28,1	2,5	364	1,96
	304	Рис рассыпчатый	180/6	4,6	5,5	48,0	250	0,00
	389	Сок	1/200	6,7	0,0	22,5	91	4,00
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00
		Итого:			43,3	34,7	116,1	914
	71	Овощи сезонные	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	82	Борщ с мясом и сметаной	250/15/10	6,2	8,9	11,4	158	10,73
	234	Котлеты рыбные	1/100	11,7	14,0	14,5	233	0,60
	312	Картофельное пюре	180/6	3,9	5,4	26,5	170	31,14
	348	Компот из кураги	1/200	0,8	0,1	27,6	115	0,60
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00
	Итого:			31,6	29,6	138,8	960	60,57
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	3,7	4,5	19,6	133	0,00
	484	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	7,5	30	0,00
		Итого:		3,7	4,5	27,1	163	0,00
		Итого за день:		78,5	68,8	281,9	2036	84,03

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты в ассортименте	1/200	0,8	0,8	19,6	94	20,00
	14	Масло сливочное	1/10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	864	Блинчики со сгущенным молоком	90/20	9,1	6,7	47,1	282	0,20
	382	Какао с молоком	1/200	4,1	3,5	17,6	119	1,59
	23	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,5	118	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	14,8	69	0,00
		Итого:			19,7	19,1	123,7	748
Обед	73	Икра кабачковая	1/100	2,7	7,2	14,5	134	4,68
	102	Суп гороховый с мясом и гренками	250/15/10	10,7	8,3	23,5	224	5,83
	595	Наггетсы куриные	1/100	10,4	17,5	16,8	267	0,00
	309	Спагетти	180/6	6,6	5,4	31,7	202	0,00
	346	Напиток Фруктовый микс	1/200	0,3	0,1	18,1	66	19,00
	23	Хлеб пшеничный	1/70	5,6	0,7	34,3	166	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/42	2,4	0,5	20,8	97	0,00
		Итого:			38,8	39,8	159,7	1156
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2,0	2,0	10,0	196	0,00
	457	Чай Ароматный	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:		2,2	2,1	19,3	234	0,00
		Итого за день:		60,7	61,0	302,7	2138	51,30
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		782,7	635,9	2768,4	20309	963,1