

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Рационная категория: 15 лет и старше

Среднесуточный расход продуктов питания

г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
г.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак														
100	9,20	5,80	24,20	190,00	211,5	27,5	0	1,14	0	0	0	0	0,09	0,14
250	7,70	10,60	41,00	291,00	156,08	45,4	45	0,99	10	11	0	0	0,14	0,66
200	5,70	5,90	9,00	111,00	222,46	25,7	0	0,18	0	0	0	0	0,06	1,09
25	2,31	0,30	8,35	43,44	14,62	11,7	68,1	1,7	0	0,5	0,5	0,06	0,06	0
25	0,99	0,30	8,35	43,44	2,88	11,8	10,9	0,25	0	0	0,2	0,03	0,03	0
700	25,90	22,90	90,90	678,88	607,54	122	124	4,26	10	11,5	0,7	0,38	1,89	1,89
Обед														
100	1,50	0,10	14,50	63,00	35,87	38,4	84,5	0,85	0	1940	1,68	0,05	3,76	3,76
250	2,71	3,75	16,56	111,85	14,52	18,6	54,8	0,79	28,9	232,1	0,31	0,09	11,49	11,49
100	20,00	16,80	0,30	232,00	16,44	16,8	122	1,58	0	0	0,44	0,06	0,76	0,76
200	6,00	5,20	41,36	240,00	90,96	70,4	0	2,04	0	0	0	0,11	11,07	11,07
200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0	0,06	0	0	0	0	1,12	1,12
75	3,16	0,40	19,32	95,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	0
50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	0
975	36,77	26,85	118,04	865,94	187,22	182	375	8,07	28,9	2173	3,65	0,46	28,2	28,2
1000	37,76	27,15	126,39	1588,26	190,1	193	386	8,32	28,9	2173	3,85	0,49	28,2	28,2

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

	Кал.	Б	Ж	С	В	М	С	Мг	В	М	С	Мг		
Завтрак														
Бутерброд с повидлом	100	2,50	8,40	39,80	241,00	13,4	12,5	0	1,12	0	0	0	0,05	0,2
Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,28	8,88	34,08	245,60	126	44,1	0	1,14	0	0	0	0,17	0,51
Какао с молоком	180	3,30	3,10	13,60	88,20	99	24,3	93,6	0,79	18,6	34,21	0,12	0,11	0,47
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	17,85	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Хлеб ржаной	25	2,31	0,30	8,25	17,85	14,6	11,8	10,8	1,7	0	0,5	0,5	0,06	0
Сок фруктовый	200	0,30	0,20	16,30	64,94	20	9	12	0,4	0	0	0,15	0,02	2
Итого за прием	780	16,88	21,03	119,38	675,44	277	107	130	5,45	18,6	34,71	0,97	0,43	3,18
Обед														
Салат "Школьный"	100	1,50	7,40	6,40	98,00	27,3	18	51,4	0,94	0	11,92	4,09	0,04	4,4
Уря с птицей	250	12,83	10,35	20,71	228,95	19,3	35,4	159	1,7	35,5	0	0	0,17	1,91
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	23,20	11,60	4,70	216,00	30,2	41,7	170	0,97	28,6	0	0	0,21	2,53
Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00	42,7	34,1	17	1,24	34	37,56	0,07	0,14	12,5
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
Фрукты свежие	100	0,44	0,10	3,97	17,73	16,7	6,37	11,3	0,15	0	3,92	0,1	0,02	29,4
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за прием	1050	46,36	36,20	100,93	917,27	163	167	505	8,05	98,1	55,9	5,24	0,7	52,3
Итого за день	1830	63,24	57,23	220,31	1592,71	440	274	635	13,5	117	90,61	6,21	1,13	55,5

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

г

	Калории	БЖУ	Жиры	Углеводы	Белки	Калории	БЖУ	Жиры	Углеводы	Белки	Калории	БЖУ	Жиры	Углеводы	Белки
Завтрак															
Бутерброд с маслом	100	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	0	1,04	0	0	0	0	0,08	0
Хаша рисовая молочная вязкая	200	5,76	8,00	40,08	256,80	117	33,6	0	0,54	0	0	0	0	0,06	0,5
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Сыр 5% жирности	50	0,99	0,50	1,25	42,44	2,98	11,8	10,9	0,25	0	0	0	0,2	0,03	0
Сыр 20% жирности	50	3,31	6,50	1,75	45,45	1,6	11,8	68,1	1,7	0	0,5	0,5	0,5	0,06	0
Сыр 40% жирности	50	3,31	6,50	1,75	64,94	9	9	12	0,4	0	0	0	0,2	0,02	2
Итого за прием	750	15,57	25,80	100,48	712,63	168	82,7	91	3,96	0	0,5	0,9	0,25	0,25	2,5
Обед															
Залат из свеклы с изюмом	100	1,20	5,80	12,00	103,00	24	14,1	42,8	0,9	0	1,99	0,1	0,01	0,65	
Суп крестьянский с крупой	250	2,38	6,14	11,93	112,69	27,1	13,5	51,3	0,5	7,5	208,9	2,42	0,03	5,9	
Бефстроганов из отварного мяса	120	21,20	16,40	3,40	246,00	12,8	24,6	180	2,78	0	172,8	0,03	0,04	0,07	
Салат из овощей	180	10,89	13,05	18,99	237,60	40,1	38,3	0	1,28	0	0	0	0,09	8,91	
Сельдь из яблоч	200	0,10	0,10	27,60	109,00	8,48	2,66	0	70	0	0	0	0,01	1,36	
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
Фрукты свежие	100	0,15	0,11	3,94	16,69	7,28	4,6	6,13	0,88	0	0,77	0,15	0,01	1,91	
Итого за прием	1070	40,41	42,35	101,81	947,57	141	126	373	78,6	7,5	384,9	3,6	0,3	18,8	
Итого за день	1820	55,98	68,15	208,29	1660,20	309	209	464	82,6	7,5	385,4	4,5	0,55	21,3	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование продукта	кг	г	г	г	г	г	Макроэлементы (г/100г)					Витамины				
							энергетическая ценность (ккал.)	Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																
Бутерброд с маслом и сыром	100	5,00	7,10	14,50	44,00	107,5	15,4	159,7	0,68	52,3	259,9	0,27	0,05	0,07		
Суп молочный с овощами	250	5,30	6,71	17,56	121,15	166,5	38,19	159,7	0,86	52,3	259,9	0,27	0,14	21,48		
Кофейный напиток на молоке	200	3,33	3,85	16,86	112,05	132,3	15,4	99	0,14	33	36,3	0,11	0,04	1,43		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0		
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	215,20	18	12,6	58,5	0,99	0	0	0,99	0,1	0		
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	90,90	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10		
Итого за прием	750	20,27	12,38	116,40	626,19	342,3	131,69	424,2	4,54	85,3	316,7	2,47	0,41	32,91		
Обед																
Салат "Пестрый" из отварных овощей	100	1,33	6,20	14,17	115,07	34,84	20,48	38,04	1,84	0	3,2	2,78	0,03	11,2		
Уха с крупой	250	9,74	2,80	15,12	125,42	21,84	28,9	142,4	0,98	11,4	12,9	0,75	0,16	12,34		
Котлета "Здоровье"	100	18,00	14,70	9,60	243,00	45,83	34,09	156,2	1,62	53,6	274,1	0,33	0,08	0,66		
Капуста тушеная	180	3,72	5,79	15,92	127,98	89,78	32,24	65,78	1,26	44,4	134,8	0,34	0,05	29,1		
Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220	12,18	4,2	0,03	0,12	0	2,34	0,3	11,2		
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0		
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0		
Итого за прием	980	40,58	30,84	111,26	880,95	450,74	179,84	577,8	9,93	110	426,1	8,14	0,82	64,5		
Итого за день	1730	60,85	43,22	227,66	1507,14	793,04	311,53	1002	14,47	195	742,8	10,6	1,23	97,41		

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ВЫСОКАЯ

КОМЕРТЫ

Наименование	г	г	г	г	г	ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
																г
Завтрак																
Гренки с сыром	100	7,90	7,20	27,50	210,00	127,58	24,16	0	1,18	0	0	0	0	0,07	0,04	
Каша ячневая молочная вязкая	200	6,96	8,00	35,76	244,00	143,76	32,99	0	0,87	0	0	0	0	0,12	0,49	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0	0,06	0	0	0	0	0	1,25	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	18,8	63,2	1,56	0	0,7	0,56	0,07	0	0	
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0	0	
Сок фруктовый	200	0,30	0,20	16,30	62,01	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	3	
Итого за прием	790	19,09	16,03	109,47	658,22	302,02	87,63	86,8	6,07	0	0,7	0,91	0,3	4,78	4,78	
Обед																
Салат "Студенческий"	100	3,60	10,50	8,30	142,00	19,31	21,47	122	0,85	73,5	909,2	0,41	0,09	5,22	5,22	
Суп-лапша домашняя	250	3,10	5,10	13,90	115,00	13,93	8,62	35,63	0,49	42	232,7	0,11	0,03	0,72	0,72	
Фрикадельки из кур, ТТК	100	13,78	15,32	8,83	228,75	35,8	16,31	110,2	1,22	50,5	109	0,68	0,05	0,49	0,49	
Рагу овощное	180	3,00	8,73	17,10	159,30	38,34	34,63	0	1,22	0	0	0	0,08	8,06	8,06	
Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0	0,8	0	0	0	0,01	1,6	1,6	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	38,41	14,4	8,1	9,9	1,98	0	4,5	0,18	0,03	9	9	
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0	0	
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,65	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0	0	
Итого за прием	1070	29,85	41,10	104,78	908,81	155,76	130,1	401,5	9,59	166	1256	2,56	0,44	25,09	25,09	
Итого за день	1860	48,94	57,13	214,25	1567,03	457,78	217,7	488,3	15,66	166	1257	3,47	0,74	29,87	29,87	