

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

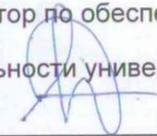
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тюменский индустриальный университет»



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор по обеспечению  
деятельности университета

  
В.И.Бауэр

31 » 05 2023 год

Примерное двенадцатидневное цикличное меню  
для учащихся СОО  
Тюменского индустриального университета

г.Тюмень

Накопительная ведомость к меню для юношей и девушек в возрасте с 15-18 лет, обучающихся в образовательных учреждениях среднего общего образования.

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма на 1 ребенка в день, в гр, (брутто)	Фактически выдано продуктов по дням (всего), гр на одного человека												За 12 дней, гр	Факт в день, гр	% выполнения
			Дни														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	99	140	60	100	80	118	70	130	80	100	100	100	120	1198	99	100
2	Хлеб ржаной	64	50	50	80	100	80	80	50	50	50	50	80	50	770	64	100
3	Мука пшеничная	11	16	0	22	28	3	0	2	0	0	0	2	2,5	78	11	100
4	Крупы, бобовые	43	18	0	80	0	0	70	76	50	0	103	120	0	517	43	100
5	Макаронные изделия	14	0	63	0	0	0	0	0	0	47	0	0	57,8	168	14	100
6	Картофель	119	239	20	0	154	128	120	30	254	90	141	90	161	1427	119	100
7	Овощи	164	126,5	225	145	180	309	217	223	136	146	98	94	78,7	1978	164	100
8	Сухофрукты	13	0	20	0	25	0	20	25	0	45	0	25	0	160	13	100
9	Соки	67	200	0	0	0	200	0	200	0	0	0	200	0	800	67	100
10	Сахар	31	28	30	38,2	37,7	21	33,2	25	37	48	25	25	30	378	31	100
11	Чай	0,8	0	2	2	0	0	0	0	2	0	0	0	4	10	0,8	100
12	Мясо	50	71,1	74	28	0	74	95,4	28	0	103	32	0	99,1	605	50	100
13	Субпродукты, в т.ч. печень	26	0	0	142	0	0	0	88	0	0	0	88	0	318	26	100
14	Рыба, в т.ч. сельдь	36	0	0	0	119	0	0	0	120	36	85	0	80	440	36	100
15	Молоко	77	0	30	106	153	52	0	106	179	0	101	205	0	932	77	100
16	Сметана	9	10	10	25	10	10	0	25	0	0	0	15	10	115	9	100
17	Творог	47	188	0	0	0	0	188	0	0	188	0	0	0	564	47	100
18	Масло сливочное	13	11	10	15	17	14	2	15	15	14	20	10	11,1	154	13	100
19	Сыр	4,3	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	26,7	52	4,3	100
20	Масло растительное	13	26,5	13	14	9	22	11	20	10	9	15	4	5,5	159	13	100
21	Соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42	3,5	100
22	Ягоды с/м (смородина, клюква, брусника)	10	40	0	0	40	0	0	0	0	0	40	0	0	120	10	100
23	Фрукты свежие	9	0	0	0	40	25	0	0	0	0	40	0	0	105	9	100
24	Яйцо	17	5	85	5	4	80	6	0	0	17	6	0	0	208	17	100
25	Сухари	3	0	12	0	0	0	0	0	0	12	12	0	0	36	3	100
26	Какао	0,6	0	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	8	0,6	100

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания учащихся среднего общего образования (сезон осень-зима-весна)

## 1 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Запеканка из творога (326-2013)</b>			<b>200</b>	<b>29,88</b>	<b>23,44</b>	<b>38,8</b>	<b>485,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>126,8</b>	<b>167,3</b>	<b>20,1</b>	<b>0,7</b>
творог	188	187													
крупа манная	13	13													
или мука пшеничная в/с	16	16													
сахар-песок	13	13													
масло сливочное	6	6													
яйцо куриное	5	5													
сухари панировочные	6	6													
сметана	6	6													
<b>Сок яблочный</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>7,8</b>

## 1 день Обед

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Салат из помидоров и огурцов (40-1997)</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>45,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>22,5</b>	<b>41,10</b>	<b>41,16</b>	<b>13,72</b>	<b>0,69</b>
помидоры свежие	41,82	41													
огурцы свежие	30,6	30													
или огурцы соленые	147,9	71													
лук репчатый	11,9	10													
или лук зеленый	12,5	10													
масло растительное	20	20													
зелень	2,7	2													
<b>Рассольник ленинградский со сметаной (132-2004)</b>			<b>250/10</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>15,8</b>	<b>114</b>	<b>2,53</b>	<b>0,08</b>	<b>26</b>	<b>0,25</b>	<b>25,78</b>	<b>0,92</b>	<b>24,12</b>	<b>0,92</b>
картофель	100	75													
крупа рисовая или перловая	5	5													
морковь	13	10													
лук репчатый	6	5													
огурцы соленые	30	15													
масло сливочное	5	5													
сметана 20% жирности	10	10													
<b>Жаркое по-домашнему (436-2004)</b>			<b>250</b>	<b>14,73</b>	<b>20,5</b>	<b>22,1</b>	<b>332</b>	<b>4,46</b>	<b>0,13</b>	<b>16,11</b>	<b>0,53</b>	<b>22,95</b>	<b>192,39</b>	<b>44,55</b>	<b>2,86</b>
говядина полуфабрикат	83,65	71,1													
масло растительное	4,5	4,5													
картофель	219	164													
лук репчатый	24,4	20,5													
<b>Компот из свежих плодов (585-1996)</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>	<b>84</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,1</b>	<b>3,4</b>	<b>0,9</b>
яблоки свежие	45,5	40													
или груши свежие	44,4	40													
или вишня замороженная	42	40													
сахар	15	15													
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,1</b>	<b>87</b>	<b>0,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0</b>	<b>0,44</b>	<b>10,75</b>	<b>48,25</b>	<b>14,38</b>	<b>1,19</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	140	140	<b>140</b>	<b>12,1</b>	<b>2,03</b>	<b>65,5</b>	<b>330</b>	<b>0</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,2</b>	<b>46,26</b>	<b>13,9</b>	<b>0,35</b>
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>				<b>64,41</b>	<b>53,57</b>	<b>195,9</b>	<b>1523,4</b>	<b>20,9</b>	<b>1,48</b>	<b>42,32</b>	<b>25,9</b>	<b>249,08</b>	<b>501,28</b>	<b>135,17</b>	<b>15,41</b>













картофель	43	30													
томатное пюре	5	5													
морковь	16	12													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана 20% жирности	10	10													
<b>Печень по-строгоновски (431-2004)</b>			<b>60/60</b>	<b>16,21</b>	<b>10,76</b>	<b>5,26</b>	<b>182,7</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>45,6</b>	<b>0</b>	<b>2,34</b>	<b>28,76</b>	<b>1,73</b>	<b>0,61</b>
печень говяжья зам	106,2	88,14													
масло растительное	3	3													
<b>Соус сметанный (600-2004)</b>		<b>60</b>													
сметана 20% жирности	18	18													
мука пшеничная	4,44	4,44													
бульон или отвар	70	70													
<b>Гречка отварная вязкая(302-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>24,4</b>	<b>165</b>	<b>0,0</b>	<b>0,16</b>	<b>20,0</b>	<b>0,41</b>	<b>9,89</b>	<b>126,11</b>	<b>85,5</b>	<b>2,93</b>
крупа гречневая	45	45													
масло сливочное	5	5													
<b>Компот из кураги (638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,3</b>	<b>101</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>31,62</b>	<b>27,16</b>	<b>19,95</b>	<b>0,68</b>
курага	25	25													
сахар	20	20													
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>11,23</b>	<b>1,94</b>	<b>61,1</b>	<b>307</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,29</b>	<b>43,2</b>	<b>12,96</b>	<b>0,33</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,1</b>	<b>87</b>	<b>0,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0</b>	<b>0,44</b>	<b>10,75</b>	<b>48,25</b>	<b>14,38</b>	<b>1,19</b>
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>			<b>55,79</b>	<b>37,62</b>	<b>206,0</b>	<b>1388,3</b>	<b>41,69</b>	<b>1,27</b>	<b>86,84</b>	<b>25,4</b>	<b>165,54</b>	<b>392,0</b>	<b>179,0</b>	<b>15,2</b>	

## 8 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Каша пшеничная, жидкая с маслом (311-2004)</b>			<b>205</b>	<b>7,53</b>	<b>3,75</b>	<b>37,98</b>	<b>215,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>13,82</b>	<b>19,63</b>	<b>3,81</b>	<b>0,19</b>
крупа пшеничная	40	40													
молоко питьевое	101	101													
или молоко концентрированное	46	46													
сахар-песок	5	5													
масло сливочное	5	5													
<b>Чай с сахаром (685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
чай	2	2													
сахар	15	15													

## 8 день Обед

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Салат из соленых огурцов с луком (37-1997)</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5</b>	<b>2,6</b>	<b>61</b>	<b>5,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>0,6</b>
огурцы соленые	168	81													
лук репчатый	17,9	15													
или лук зеленый	18,8	15													
масло растительное	5	5													
зелень	2,7	2													
<b>Суп картофельный с крупой (138-2004)</b>			<b>250</b>	<b>3,0</b>	<b>3,3</b>	<b>21,3</b>	<b>127</b>	<b>3,3</b>	<b>0,09</b>	<b>12</b>	<b>0,32</b>	<b>17,64</b>	<b>83,11</b>	<b>26,48</b>	<b>1,04</b>

картофель	133	100													
крупа перловая, или рисовая, или пшеничная, или пшенная	10	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
<b>Рыба, тушенная с овощами (374-2004)</b>			<b>100/50</b>	<b>19,4</b>	<b>18,1</b>	<b>5,2</b>	<b>261</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>16,4</b>	<b>86,2</b>	<b>21,2</b>	<b>0,6</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	168	120													
морковь	28	22													
лук репчатый	9,5	8													
томатное пюре	10	10													
масло растительное	5	5													
сахар	2	2													
<b>Пюре картофельное (520-2004)</b>			<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>4,0</b>	<b>26,0</b>	<b>156</b>	<b>7,1</b>	<b>0,2</b>	<b>33,6</b>	<b>0,2</b>	<b>53,6</b>	<b>117,2</b>	<b>39,0</b>	<b>1,4</b>
картофель	205	154													
молоко питьевое	28	28													
или молоко концентрированное	13	13													
масло сливочное	5	5													
<b>Какао с молоком (642-1996)</b>			<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>22,0</b>	<b>141</b>	<b>0,68</b>	<b>0,04</b>	<b>15,6</b>	<b>0,01</b>	<b>141,06</b>	<b>118,09</b>	<b>26,93</b>	<b>0,73</b>
какао-порошок	2	2													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
сахар	15	15													
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,1</b>	<b>87</b>	<b>0,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0</b>	<b>0,44</b>	<b>10,75</b>	<b>48,25</b>	<b>14,38</b>	<b>1,19</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>6,8</b>	<b>1,2</b>	<b>37,6</b>	<b>188</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,20</b>	<b>26,60</b>	<b>8,0</b>	<b>0,20</b>
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>			<b>46,83</b>	<b>41,05</b>	<b>169,8</b>	<b>1293,8</b>	<b>8,55</b>	<b>0,83</b>	<b>76,22</b>	<b>4,27</b>	<b>284,47</b>	<b>527,08</b>	<b>152,8</b>	<b>5,95</b>	

### 9 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Запеканка из творога (326-2013)</b>			<b>200</b>	<b>29,88</b>	<b>23,44</b>	<b>38,8</b>	<b>485,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>126,8</b>	<b>167,3</b>	<b>20,1</b>	<b>0,7</b>
творог	188	187													
крупа манная	13	13													
или мука пшеничная в/с	16	16													
сахар-песок	13	13													
масло сливочное	6	6													
яйцо куриное	5	5													
сухари панировочные	6	6													
сметана	6	6													
<b>Компот из кураги (638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,3</b>	<b>101</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>31,62</b>	<b>27,16</b>	<b>19,95</b>	<b>0,68</b>
курага	20	20													
сахар	15	15													

### 9 день Обед

Наименование блюда			Химический состав					Наименование пищевых веществ							
--------------------	--	--	-------------------	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

	Брутто , г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Салат из отварной свеклы с чесноком (22-2001)</b>			<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>4,0</b>	<b>7,0</b>	<b>70</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>33,0</b>	<b>37,9</b>	<b>19,2</b>	<b>1,2</b>
свекла	125	100													
чеснок	0,8	0,6													
масло растительное	4	4													
зелень	2,7	2													
<b>Уха рыбацкая (181-1996)</b>			<b>250/30</b>	<b>8,3</b>	<b>3,8</b>	<b>13,2</b>	<b>120</b>	<b>3,17</b>	<b>0,1</b>	<b>8,21</b>	<b>0,69</b>	<b>16,7</b>	<b>101,27</b>	<b>25,43</b>	<b>0,87</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	56	37													
картофель	120	90													
лук репчатый	18	15													
масло сливочное	3	3													
<b>Биточки по-белорусски (479-1997)</b>			<b>100</b>	<b>16,0</b>	<b>16,7</b>	<b>1,7</b>	<b>221</b>	<b>0,3</b>	<b>0,07</b>	<b>24,36</b>	<b>2,26</b>	<b>34,14</b>	<b>20,28</b>	<b>24,98</b>	<b>3,0</b>
говядина полуфабрикат	122	103													
лук репчатый	13	11													
вода питьевая	10	10													
яйцо куриное	12,6	11													
сухари пшеничные	12	12													
масло растительное	5	5													
<b>Макаронные изделия отварные с овощами (517-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,2</b>	<b>30,8</b>	<b>138</b>	<b>0,59</b>	<b>0,06</b>	<b>17,7</b>	<b>0,97</b>	<b>23,19</b>	<b>63,37</b>	<b>22,53</b>	<b>1,0</b>
макаронные изделия	47	47													
масло сливочное	5	5													
морковь	59	44													
масса припущенной моркови		40													
лук репчатый	24	20													
масса пассерованного лука		10													
<b>Компот из сухофруктов (639-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>109</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>	<b>12,85</b>	<b>10,86</b>	<b>7,98</b>	<b>0,29</b>
сухофрукты	25	25													
сахар	20	20													
<b>Хлеб пшеничный</b>	100	100	<b>100</b>	<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>47,1</b>	<b>237</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,25</b>	<b>33,25</b>	<b>10,0</b>	<b>0,25</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,1</b>	<b>87</b>	<b>0,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0</b>	<b>0,44</b>	<b>10,75</b>	<b>48,25</b>	<b>14,38</b>	<b>1,19</b>
<b>Фрукт (яблоко)</b>	100	100	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>9,0</b>	<b>2,2</b>
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>				<b>73,68</b>	<b>54,64</b>	<b>192,5</b>	<b>1512</b>	<b>16,49</b>	<b>0,68</b>	<b>50,47</b>	<b>8,7</b>	<b>283,66</b>	<b>493,5</b>	<b>153,6</b>	<b>10,7</b>

## 10 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Каша кукурузная, жидкая с маслом (311-2004)</b>			<b>200/5</b>	<b>6,25</b>	<b>3,71</b>	<b>38,14</b>	<b>210,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>13,55</b>	<b>2,61</b>	<b>0,12</b>
крупа кукурузная	40	40													
молоко питьевое	101	101													
или молоко концентрированное	46	46													
сахар-песок	5	5													
масло сливочное	5	5													
<b>Какао с молоком (642-1996)</b>			<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>22,0</b>	<b>141</b>	<b>0,68</b>	<b>0,04</b>	<b>15,6</b>	<b>0,01</b>	<b>141,06</b>	<b>118,09</b>	<b>26,93</b>	<b>0,73</b>

какао-порошок	2	2													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
сахар	15	15													

## 10 день Обед

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Винегрет овощной (60-1996)</b>			<b>100</b>	<b>1,54</b>	<b>10,15</b>	<b>7,14</b>	<b>127</b>	<b>12,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>40,93</b>	<b>19,83</b>	<b>0,81</b>
картофель	28,9	21													
свекла	19,1	15													
морковь	12,6	10													
огурцы соленые	31,25	15													
горошек зеленый консервированный	37,5	15													
лук зеленый	18,75	15													
или лук репчатый	17,8	15													
масло растительное	10	10													
зелень	2,7	2													
<b>Суп картофельный с фрикадельками (137-2004)</b>			<b>250/20</b>	<b>5,2</b>	<b>6,2</b>	<b>15,7</b>	<b>139</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>63,5</b>	<b>13,3</b>	<b>1,1</b>
картофель	160	120													
морковь	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
<b>фрикадельки:</b>															
говядина полуфабрикат	38	32													
лук репчатый	4	3													
вода питьевая	2	2													
яйцо куриное	2,3	2													
<b>Шницель рыбный натуральный с маслом (391-2004)</b>			<b>100/5</b>	<b>13,2</b>	<b>17,0</b>	<b>8,4</b>	<b>239</b>	<b>1,03</b>	<b>0,19</b>	<b>71,66</b>	<b>4,72</b>	<b>34,88</b>	<b>190,2</b>	<b>29,85</b>	<b>1,11</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей б/к)	115	85													
лук репчатый	24	20													
вода питьевая	8	8													
яйцо куриное	4	4													
сухари панировочные	12	12													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	5	5													
<b>Рис припущенный (512-2004)</b>			<b>180</b>	<b>2,6</b>	<b>5,1</b>	<b>27,3</b>	<b>166</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>12</b>	<b>3,41</b>	<b>49,66</b>	<b>16,33</b>	<b>0,4</b>	<b>0,53</b>
крупа рисовая	63	63													
масло сливочное	5	5													
<b>Компот из свежих плодов (585-1996)</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>	<b>84</b>	<b>1,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0</b>	<b>0,08</b>	<b>6,76</b>	<b>4,09</b>	<b>3,42</b>	<b>0,91</b>
груши свежие	44,4	40													
или яблоки свежие	45,5	40													
или вишня замороженная	42	40													
сахар	15	15													
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>47,1</b>	<b>237</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,25</b>	<b>33,25</b>	<b>10,0</b>	<b>0,25</b>

Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,0	0,06	0,0	0,44	10,75	48,25	14,38	1,19
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>				<b>40,99</b>	<b>44,46</b>	<b>181,28</b>	<b>1431</b>	<b>17,74</b>	<b>0,75</b>	<b>105,0</b>	<b>9,15</b>	<b>170,5</b>	<b>410,1</b>	<b>93,79</b>	<b>6,02</b>

### 11 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Каша манная молочная жидкая (262-1996)</b>			<b>250</b>	<b>11,66</b>	<b>7,12</b>	<b>53,83</b>	<b>326,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>3,08</b>	<b>0</b>	<b>25,92</b>	<b>23,37</b>	<b>3,87</b>	<b>0,08</b>
крупы манная	55	55													
молоко питьевое	205	205													
или молоко концентрированное	93,4	93,4													
сахар-песок	5	5													
<b>Сок яблочный</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>7,8</b>

### 11 день Обед

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Салат «Степной» (25-2004)</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>4,0</b>	<b>8,6</b>	<b>73</b>	<b>4,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>1,97</b>	<b>19,43</b>	<b>47,76</b>	<b>22,83</b>	<b>0,73</b>
картофель	53	40													
морковь	38	30													
огурцы соленые	22	20													
лук репчатый	17	14													
или лук зеленый	17,5	14													
масло растительное	4	4													
зелень	2,7	2													
<b>Суп картофельный с бобовыми (138-1996)</b>			<b>250</b>	<b>6,15</b>	<b>5,6</b>	<b>22,25</b>	<b>166</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>20,0</b>	<b>0,7</b>	<b>90,1</b>	<b>256,0</b>	<b>82,8</b>	<b>5,3</b>
картофель	62,5	50													
горох лущеный	21	20													
лук репчатый	12	10													
морковь	25	20													
масло сливочное	5	5													
<b>Печень по-строгоновски (431-2004)</b>			<b>60/60</b>	<b>16,21</b>	<b>10,76</b>	<b>5,26</b>	<b>182,7</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>45,6</b>	<b>0</b>	<b>2,34</b>	<b>28,76</b>	<b>1,73</b>	<b>0,61</b>
печень говяжья зам	106,2	88,14													
масло растительное	3	3													
<b>Соус сметанный (600-2004)</b>	<b>60</b>														
сметана 20% жирности	18	18													
мука пшеничная	4,44	4,44													
бульон или отвар	70	70													
<b>Гречка отварная вязкая(302-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>24,4</b>	<b>165</b>	<b>0,0</b>	<b>0,16</b>	<b>20,0</b>	<b>0,41</b>	<b>9,89</b>	<b>126,11</b>	<b>85,5</b>	<b>2,93</b>
крупы гречневая	45	45													
масло сливочное	5	5													
<b>Компот из изюма (638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
изюм	25	25													
сахар	20	20													
<b>Хлеб пшеничный</b>	100	100	<b>100</b>	<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>47,1</b>	<b>237</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,25</b>	<b>33,25</b>	<b>10,0</b>	<b>0,25</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	80	80	<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>1,0</b>	<b>27,4</b>	<b>139</b>	<b>0,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0</b>	<b>0,44</b>	<b>10,75</b>	<b>48,25</b>	<b>14,38</b>	<b>1,19</b>
<b>ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ:</b>				<b>55,12</b>	<b>35,08</b>	<b>221,24</b>	<b>1436</b>	<b>6,53</b>	<b>1,81</b>	<b>88,68</b>	<b>4,22</b>	<b>169,82</b>	<b>56,44</b>	<b>222,11</b>	<b>18,93</b>

### 12 день Завтрак

Наименование блюда			Химический состав					Наименование пищевых веществ							
--------------------	--	--	-------------------	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

	Брутто , г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы				
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Макаронные изделия запеченные с сыром (334-2004)</b>			<b>200</b>	<b>13,44</b>	<b>15,89</b>	<b>40,89</b>	<b>360,4</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>28,29</b>	<b>22,52</b>	<b>26,04</b>	<b>0,13</b>	
макаронные изделия	57,8	57,8														
масло сливочное	11,1	11,1														
сыр твердый	27,2	26,7														
<b>Чай с сахаром (685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
чай	2	2														
сахар	15	15														
<b>12 день Обед</b>																
Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы				
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Сельдь с луком (121-1997)</b>			<b>80/20</b>	<b>13,9</b>	<b>6,8</b>	<b>1,6</b>	<b>123</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,92</b>	<b>70,2</b>	<b>227,6</b>	<b>34,8</b>	<b>1</b>	
сельдь слабого посола	168	80														
лук репчатый	24	20														
или лук зеленый	25	20														
зелень	2,7	2														
<b>Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной (124-2004)</b>			<b>250/20/10</b>	<b>8,0</b>	<b>9,0</b>	<b>14,0</b>	<b>169</b>	<b>29,3</b>	<b>0,07</b>	<b>19,5</b>	<b>0,21</b>	<b>39,62</b>	<b>51,53</b>	<b>22,46</b>	<b>0,78</b>	
грудка куриная замороженная	45,9	28														
или грудка куриная охлажденная	32	28														
капуста белокочанная свежая	63	50														
картофель	43	30														
морковь	16	12														
томатное пюре	5	5														
лук репчатый	12	10														
масло сливочное	5	5														
сметана 20% жирности	10	10														
<b>Азу из говядины (438-2004)</b>			<b>250</b>	<b>14,82</b>	<b>14,29</b>	<b>21,43</b>	<b>273,2</b>	<b>4,73</b>	<b>0,12</b>	<b>0,0</b>	<b>2,86</b>	<b>25,76</b>	<b>183,78</b>	<b>37,00</b>	<b>2,76</b>	
говядина полуфабрикат	83,65	71,1														
масло растительное	5,5	5,5														
томатное пюре	7	7														
лук репчатый	21,43	18														
мука пшеничная	2,5	2,5														
огурцы соленые	37,2	18														
чеснок	0,9	0,7														
картофель	174,6	131														
<b>Чай с сахаром (685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
чай	2	2														
сахар	15	15														
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,1</b>	<b>87</b>	<b>0,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0</b>	<b>0,44</b>	<b>10,75</b>	<b>48,25</b>	<b>14,38</b>	<b>1,19</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>10,4</b>	<b>1,8</b>	<b>56,6</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,31</b>	<b>40</b>	<b>12,0</b>	<b>0,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ:</b>				<b>64,26</b>	<b>48,48</b>	<b>165,32</b>	<b>1412</b>	<b>36,03</b>	<b>0,17</b>	<b>41,1</b>	<b>4,43</b>	<b>187,13</b>	<b>573,67</b>	<b>146,68</b>	<b>5,49</b>	