

Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»



С. В. Косухин

Л. С. Шуткова

Меню для организации питания детей 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 1 января 2024

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Завтрак

404 о	Паста «Болоньезе»	200	7,74	12,41	22,65	258,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	435	10,22	14,97	51,45	385,67	0,305	9,45	14,24	0,627	36,82	161,4	38,2	2,435

Обед

96 м	Рассольник «Ленинградский»	200	4,01	4,85	15,89	169,01	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17	0,92
404 о	Паста «Болоньезе»	200	7,74	12,41	22,65	258,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	635	14,23	19,82	67,34	554,68	0,395	17,82	14,24	0,627	65,97	218,12	62,37	3,355
	Итого за день:	1070	24,45	34,79	118,8	940,35	0,7	27,27	28,48	1,254	102,79	379,52	100,57	5,79

2 День

Завтрак

407 п	Рагу из пшеницы	240	13,08	13,49	32,11	208,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	475	15,74	16,11	61,89	342,68	0,213	26,65	0	0,447	67,55	305,38	73,14	6,265

Обед

82м	Борщ с капустой и картофелем	200	8,2	8,3	26,5	139,85	0,056	10,76	0,02	0,06	67,32	66,8	27,92	1,27
407 п	Рагу из пшеницы	240	13,08	13,49	32,11	208,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	675	23,94	24,41	88,39	482,53	0,269	37,41	0,02	0,507	134,87	372,18	101,06	7,535
	Итого за день:	1150	39,68	40,52	150,3	825,21	0,482	64,06	0,02	0,954	202,42	677,56	174,2	13,8

3 День

Завтрак

265 м	Плов из свинины	280	13,32	13,34	32,3	402	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	515	16	16	63,3	540,15	0,675	32,04	0	0,627	37,36	130,82	84,32	3,835

обед

572	Суп курявый	200	7,1	6,5	28,79	215,6	0,076	9,26	0,06	0,31	55,35	81,45	32,8	1,57
265 м	Плов из свинины	280	13,32	13,34	32,3	402	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	715	23,1	22,5	92,09	755,75	0,751	41,3	0,06	0,937	92,71	212,27	117,12	5,405
	Итого за день:	1230	39,1	38,5	155,4	1295,9	1,426	73,34	0,06	1,564	130,07	343,09	201,44	9,24

4 День

Завтрак

294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	5,01	2,36	100,65	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	525	17,78	17,56	53,47	520,61	0,31	36,21	26,286	0,527	143,14	299,93	80,44	3,285

Обед

248 о	Суп «Кубанский»	200	7,1	6,5	23,7	145	0,03	0,38	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	5,01	2,36	100,65	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	725	24,7	24	76,39	659,61	0,322	27,59	26,298	3,207	145,12	339,28	81,34	3,505
	Итого за день:	1250	42,48	41,56	129,9	1180,22	0,632	63,8	52,584	3,734	288,26	639,21	161,78	6,79

5 День

Завтрак

230	Рыба, жареная(мингай)	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	475	13,62	12,84	43,92	446,85	0,276	10,33	0,006	0,707	39,52	156,35	35,95	2,965

Обед

88	Щи со свежей капусты с картофелем	200	5,04	5,51	15,7	159,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
230	Рыба, жареная(мингай)	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	675	18,66	18,35	59,62	606,1	0,576	11,33	0,006	0,707	92,54	251,77	72,97	5,635
	Итого за день:	1150	32,28	31,19	103,5	1052,95	0,852	21,66	0,012	1,414	132,06	408,12	108,92	8,6

6 День**Завтрак**

274 м	Зразы, рубленые с яйцом	90	8,1	9,25	21,81	176,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
309	Макаронь отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
564 п	Булочка домашняя	60	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	545	22,77	23,28	97,43	561,15	0,398	44,86	5,55	1,457	61,86	344,62	72,42	7,375

Обед

54-9	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	6,05	21,82	80,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
274 м	Зразы, рубленые с яйцом	90	8,1	9,25	21,81	176,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
309	Макаронь отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
564 п	Булочка домашняя	60	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	745	29,57	29,33	119,25	641,55	0,482	49,46	22,39	1,457	88,58	402,4	92,7	8,315
	Итого за день:	1290	52,34	52,61	216,7	1202,7	0,88	94,32	27,94	2,914	150,44	747,02	165,12	15,69

7 День**Завтрак**

605 о	« Ёжик » куриные	100	5,94	15,28	11,52	108,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	495	18,16	18,8	59,69	351,56	0,634	12,54	18,416	2,717	224,85	453,1	145,84	9,555

Обед

153	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,06	5,7	29,12	171,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
605 о	« Ёжик » куриные	100	5,94	15,28	11,52	108,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	745	33,12	32,5	105,81	777,81	1,034	18,44	18,516	3,717	424,87	692,52	205,86	12,925
	Итого за день:	1240	51,28	51,3	165,5	1129,37	1,668	30,98	36,932	6,434	649,72	1145,6	351,7	22,48

8 День

Завтрак

260 м	Гуляш (свинина)	90	7,73	9,22	26,78	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	535	23,8	24,35	86	756,4	0,348	25,39	8,27	1,447	202,86	294,82	74,22	8,095

Обед

101 м	Суп картофельный с крупой гречневой	200	7,1	7,5	28,8	208,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
260 м	Гуляш (свинина)	90	7,73	9,22	26,78	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
916 о	Кекс лимонный	50	7,9	8	17	255	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
	Итого:	735	30,9	31,85	114,8	965	0,532	54,81	8,296	1,827	271,96	477,22	125,67	10,585
	Итого за день:	1220	46,8	48,2	183,8	1466,4	0,78	75,3	16,466	2,274	327,82	628,04	176,89	17,98

9День**Завтрак**

399	Олады из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	485	16,35	16,98	47,82	520,25	0,332	71,43	0,026	1,007	111,13	291,58	90,85	4,195

Обед

121 к	Борщ «Сибирский»	200	5,96	6,5	25,7	146,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
399	Олады из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	685	22,31	23,48	73,52	666,5	0,432	79,33	0,056	1,757	174,88	457,33	139,1	5,445
	Итого за день:	1170	38,66	40,46	121,3	1186,75	0,764	150,76	0,082	2,764	286,01	748,91	229,95	9,64

10 День

Завтрак

562	Жульен из курицы с орехами	100	9,46	15,06	31,23	170,81	0,087	1,48	0,036	0,38	32,58	83,24	18,96	1,07
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	1,01	2,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	495	18,17	18,69	63,17	404,61	0,63	16,48	29,436	0,827	149,79	326,9	96,1	6,785

Обед

146 о	Суп харчо	200	5,48	5,38	21,8	184,25	0,05	3,17	0,06	0,625	29,5	194,5	22,75	1,075
562	Жульен из курицы с орехами	100	9,46	15,06	31,23	170,81	0,087	1,48	0,036	0,38	32,58	83,24	18,96	1,07
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	1,01	2,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	695	23,65	24,07	84,97	588,86	0,68	19,65	29,496	1,452	179,29	521,4	118,85	7,86
	Итого за день:	1190	41,82	42,76	148,1	993,47	1,31	36,13	58,932	2,279	329,08	848,3	214,95	14,645

11 День

Завтрак

259 м	Жаркое по-домашнему	280	15,12	15,34	40,3	239,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	525	17,6	17,9	69,3	367,92	0,222	11,05	0,065	1,842	86,04	325,84	59,6	3,495

Обед

146 м	Суп картофельный с клецками	200	7,1	6,5	27,7	151,75	0,097	8,85	0,017	0,55	33,5	133	30,25	1
259 м	Жаркое по-домашнему	280	15,12	15,34	40,3	239,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	725	24,7	24,4	97	519,67	0,319	19,9	0,082	2,392	119,54	458,84	89,85	4,495
	Итого за день:	1250	42,3	42,3	166,3	887,59	0,541	30,95	0,147	4,234	205,58	784,68	149,45	7,99

12 День

Завтрак

405 п	Курица в соусе с томатом	120	10,66	10,334	18,8	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
381 о	Ризотто	100	5,43	5,58	22,12	139,8	0,017	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	445	18,29	18,514	70,42	409,32	0,231	26,25	0,065	1,242	82,37	347,27	69,09	3,485

Обед

99 м	Суп из овощей	200	7,22	6,456	28,32	145,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
405 п	Курица в соусе с томатом	120	10,66	10,334	18,8	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
381 о	Ризотто	100	5,43	5,58	22,12	139,8	0,017	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	645	25,51	24,97	98,74	554,72	0,315	30,85	16,905	1,242	109,09	405,05	89,37	4,425
	Итого за день:	1090	43,8	43,484	169,2	964,04	0,546	57,1	16,97	2,484	191,46	752,32	158,46	7,91

12 День

Завтрак

395	Сосиски отварные	130	11,57	11,22	34,42	276,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
-----	------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-----	------	------	------	------	-------	------	------

456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309	Макароны отварные с маслом	100	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	13,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	505	16	16	80	540,11	0,312	18,16	5,536	1,017	175,92	372,05	61,84	6,465

Обед

99 м	Суп из овощей	200	3,49	3,49	9,06	101	0,03	0,38	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
395	Сосиски отварные	130	11,57	11,22	34,42	276,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309	Макароны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	730	25	25	100	722,31	0,365	15,74	5,538	3,84	59,98	350,22	63,96	7,14
	Итого за день:	1235	41	41	180	1262,42	0,677	33,9	11,074	4,857	235,9	722,27	125,8	13,605

	7-11	12-18
Каша, творожное, омлет	150-200	200-250
закуска	60-100	100-150
1 блюдо	200-250	250-300
мясное	90-120	100-120
гарнир	150-200	180-230
3 блюдо	180-200	180-200
фрукты	100	100
Суммарный объем		
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
Полдник	300	350
Ужин	500	600
Б завтрак	12-16	16-20
Ж завтрак	12-16	16-20
У завтрак	48-60	60-80
Ккал	875	1000
Б обед	20-25	25-30
Ж обед	20-25	25-30
У обед	80-100	80-120
Ккал	1225	1400
Б полдник		
Ж полдник		
У полдник		

20-25%

5%

30-35%

10-15%

25%