

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день Завтрак										
226(2018г)	Каша "Дружба"	250	6,55	8,35	34,5	239,5	0,1	1,63	162,6	0,5
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			11,39	12,57	86,88	505,5	0,164	1,73	183,8	2,26
1 день Обед										
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	19	0,9
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,4	221	0,065	1,33	30,6	2,13
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,19	31,1	187,2	0,072	3,83	23,6	1,45
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			29,63	35,69	112,64	861,3	1,125	24,8	148,3	9,87
1 день Полдник										
588	Кондитерское изделие	75	2,1	2,4	57,9	262,5	0,02	0	12	1,12
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,275	0,275	30,25	123,75	0	1,3	12,1	0,165
Итого полдник			2,375	2,675	88,15	386,25	0,02	1,3	24,1	1,285
ИТОГО:			43,395	50,935	287,67	1753,05	1,309	27,9	356,2	13,42

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
268(2018г)	Омлет натуральный	200	17,225	19,31	4,25	261,46	0,075	0,61	158,1	3,2
589	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	20	1,1
Итого завтрак:			31,875	27,91	104,45	798,96	0,255	1,31	303,9	6
2 день Обед										
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,41	89	0,02	5,7	33	1,3
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83	0,05	18,5	34	8
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
310(2018)	Шницель рыбный натуральный	100	15,36	1,32	9,85	113,24	0,15	2,77	67,5	1,25
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	1,04
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	14,2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			28,41	24,73	80,73	624,94	1,119	34,4	223,1	13,9
2 день Полдник										
496(2018г)	Напиток из шиповника	250	0,875	0,375	22,875	97,5	0,0125	100	14,87	0,76
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	100	1,3	2,3	58	276,6	0,06	0	17,5	1,11
Итого полдник			2,175	2,675	80,875	374,1	0,0725	100	32,37	1,87
ИТОГО:			62,46	55,315	266,055	1798	1,4465	136	559,4	21,77

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	180	0,18
262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,32	38,57	269,25	0,09	1,73	166	0,55
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	16	0,88
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого завтрак:			19,25	15,28	87,43	565,85	0,184	2,87	369,9	2,48
3 день Обед										
14(2018г)	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,8	65	0,03	3,3	17,2	0,48
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Биточки из кур	100	15,42	9,55	8,85	182,77	0,06	0,85	41,27	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,26	0,163	0	16,94	3,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			33,02	33,4	84,66	819,93	1,052	14,7	158,9	9,27
3 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	75	4,425	3,525	56,25	274,5	0,06	0	8,25	0,6
501(2018г)	Сок фруктовый	275	1,375	0,375	37,87	161,25	0,03	7,5	26,25	5,25
Итого полдник			5,8	3,9	94,12	435,75	0,09	7,5	34,5	5,85
ИТОГО:			58,07	52,58	266,21	1821,53	1,326	25,1	563,3	17,6

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
4 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
544(2018г)	Булочка российская	100	7,16	7,07	58,82	338,2	0,075	0,06	23,32	0,82
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,055	0	10	0,55
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
Итого завтрак:			19,02	16,87	128,14	751,7	0,25	1,26	260	2,67
4 день Обед										
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	13	0,8
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	20,73	124	0,12	16,3	13,5	0,82
407	Рагу с курицей	200	15,77	16,45	18,17	283,4	0,137	11,9	28,57	2,057
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			24,89	33,99	79,82	695,5	1,05	44,7	80,25	6,387
4 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,75	0,06	0	21,75	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	275	0,13	0,13	14,98	61,87	0,011	11,8	7,56	0,5
Итого полдник			5,73	7,48	70,78	374,62	0,071	11,8	29,31	2
ИТОГО:			49,64	58,34	278,74	1821,82	1,371	57,8	369,6	11,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	250	6,82	7,75	32,2	226,25	0,125	1,47	152	1,52
588	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
Итого завтрак:			12,5	9,56	116,48	610,25	0,235	1,57	174,9	3,13
5 день Обед										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,53
153	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,1	7,9	63,75	1,25
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,73	0,1	0,13	43,73	1,5
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,072	30,6	109,8	1,8
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			37,205	35,675	80,39	762,48	1,063	51,4	261,9	7,34
5 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,1	0	15	0,8
Итого полдник			8,13	8,1	66	370	0,1	1	22,9	1,67
ИТОГО:			57,835	53,335	262,87	1742,73	1,398	54	459,7	12,14

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	250	7,5	8,57	35,67	249,75	0,175	1,47	149,6	1,125
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
Итого завтрак:			18,96	18,65	94,23	628,75	0,293	1,57	355,7	3,225
6 день Обед										
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83	0,05	18,5	34	8
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,4	221	0,065	1,33	30,6	2,13
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,55	4,91	37,6	213,59	0,05	2,04	23,04	0,55
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			28,51	38,63	112,19	878,89	0,964	33	171,5	16,09
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,75	0,06	0	21,75	1,5
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,275	0,275	30,25	123,75	0	1,37	12,1	0,16
Итого полдник			5,875	7,625	86,05	436,5	0,06	1,37	33,85	1,66
ИТОГО:			53,345	64,905	292,47	1944,14	1,317	35,9	561,1	20,98

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день Завтрак										
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	250	9,41	8,68	41,66	283	0,13	1,79	212,7	1,15
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
Итого завтрак:			15,87	13,06	113,92	645	0,238	2,89	244,7	3,4
7 день Обед										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	100	2,84	2,7	3,76	47,84	0,055	1,42	13,62	0,44
131	Свекольник	250	2,175	4,45	12,025	97	0,065	9,1	37,75	1,52
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	35	0,6
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	1,04
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			28,215	21,54	75,785	574,44	1,086	16,1	159,8	5,94
7 день Полдник										
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,6	0,167	0,17	75	1,5
Итого полдник			11,75	10,55	80,55	464,1	0,192	5,17	92,5	5
ИТОГО:			55,835	45,15	270,255	1683,54	1,516	24,1	497	14,34

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
8 день Завтрак										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147,4	0,17
563	Булочка ванильная	100	7,82	8,12	56,5	330	0,1	0	15	0,82
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
Итого завтрак:			20,52	18,68	147,46	847,6	0,268	1,56	283,4	1,94
8 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	100	1,6	6,1	8,7	96	0,03	19,7	45,6	0,6
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,9	0	2,35	15,5
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Шницель из кур	100	15,42	9,5	8,85	182,7	0,066	0,85	41,27	1,4
291	Макаронные изделия отварные	180	7,065	0,84	29,04	144,9	0,04	0,01	5,6	0,77
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			32,255	26,98	109,36	771,05	1,802	101	131,2	20,77
8 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	75	4,4	3,5	56,2	274,5	0,06	0	8,25	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	275	0,275	0,13	12,78	52,2	0	0	7,01	1,1
Итого полдник			4,675	3,63	68,98	326,7	0,06	0	15,26	1,7
ИТОГО:			57,45	49,29	325,8	1945,35	2,13	102	429,9	24,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
279(2018)	Запеканка из творога	200	42,13	12,26	33,73	413,3	0,13	0,8	366,9	1,48
481	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	0,03	0,5	153,5	0,1
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
Итого завтрак:			56,52	22,23	137,37	964,8	0,266	1,3	552	4,11
9 день Обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,25	8,41	7,08	109,16	0,01	4,58	30,83	1,16
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	19	0,9
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,73	0,1	0,13	43,73	1,5
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,26	0,163	0	16,94	3,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			32,67	35,44	97,91	878,25	1,231	13,6	150,7	9,73
9 день Полдник										
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
574	Булочка Школьная	100	9,1	3,2	62,3	315	0,12	0,05	20	1,16
Итого полдник			9,35	3,45	89,8	427,5	0,12	1,3	31	1,31
ИТОГО:			98,54	61,12	325,08	2270,55	1,617	16,2	733,7	15,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
300	Яйцо отварное	50	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0	27,5	1,25
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	20	1,1
Итого завтрак:			19,435	12,76	89,395	550,75	0,2575	1,28	169,7	3,71
10 день Обед										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,53
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
375(2018г)	Плов из отварной курицы	200	15,2	15,1	36	341,8	0,022	0	31,3	1,22
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			23,8	27,77	91,42	727,6	0,846	23,1	114,8	5,228
10 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	275	0,4	0,01	13,06	55	0	1,37	10,8	1,1
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,75	0,06	0	21,75	1,5
Итого полдник			6	7,36	68,86	367,75	0,06	1,37	32,55	2,6
ИТОГО:			49,235	47,89	249,675	1646,1	1,1635	25,8	317	11,54

**Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу
для детей льготных категорий 12-18 лет на летне-осенний период года**

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
1 день	43,395	50,935	287,67	1753,05	1,309	27,855	356,18	13,415
2 день	62,46	55,315	266,055	1798	1,4465	135,66	559,37	21,77
3 день	58,07	52,58	266,21	1821,53	1,326	25,095	563,288	17,6
4 день	49,64	58,34	278,74	1821,82	1,371	57,762	369,58	11,057
5 день	57,835	53,335	262,87	1742,73	1,398	54	459,66	12,14
6 день	53,345	64,905	292,47	1944,14	1,317	35,89	561,07	20,975
7 день	55,835	45,15	270,255	1683,54	1,516	24,117	496,95	14,34
8 день	57,45	49,29	325,8	1945,35	2,13	102,16	429,86	24,41
9 день	98,54	61,12	325,08	2270,55	1,617	16,18	733,708	15,15
10 день	49,235	47,89	249,675	1646,1	1,1635	25,79	317,03	11,538
среднее	58,50	57,90	257,96	1842,60	1,46	50,45	484,67	16,24
Норма 60-65% от суточный нормы	58,50	59,80	248,95	1768,00				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей льготных категорий 12-18 лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	505,5	28,59	861,3	48,72	386,25	21,85	1768
2 день	798,96	45,19	624,94	35,35	374,1	21,16	1768
3 день	565,85	32,01	819,93	46,38	435,75	24,65	1768
4 день	751,7	42,52	695,5	39,34	374,62	21,19	1768
5 день	610,25	34,52	762,48	43,13	370	20,93	1768
6 день	628,75	35,56	878,89	49,71	436,5	24,69	1768
7 день	645	36,48	574,44	32,49	464,1	26,25	1768
8 день	847,6	47,94	771,05	43,61	326,7	18,48	1768
9 день	964,8	54,57	878,25	49,67	427,5	24,18	1768
10 день	550,75	31,15	727,6	41,15	367,75	20,80	1768
среднее	686,92	38,85	759,44	42,95	396,33	22,42	

Каллории за день: $38,85+42,95+22,42=104,2\%$