

Комбинат общественного питания

УТВЕРЖДАЮ

Директор Лицея НИУ ВШЭ



/В.В. Пазынин/

Примерное 12-ти дневное меню для питания детей с 12 лет и старше (8-11 класс)

В Лицее НИУ ВШЭ

Москва 2024-2025

Наименование блюда	Выход 12 и старше лет	Энергетическая ценность, грамм.			Витамины, мг.											Минеральные вещества, мг.						
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	Ккал.	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F			
ДЕНЬ № 1																						
Завтрак																						
Каша молочная из хлопьев "Геркулес"	200	8,64	11,06	54,30	352,00	1,24	0,23	0,17	54,99	0,12	129,55	198,67	53,25	1,43	240,93	0,03	0,00	0,41				
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28				
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00				
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,05	0,00	0,01	0,25	0,00	2,93	4,12	2,20	0,46	12,85	0,00	0,00	0,05				
Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00				
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01				
ИТОГО:	570	16,99	25,03	98,55	690,16	10,23	0,35	0,28	182,54	0,46	332,96	347,97	83,57	4,80	569,12	0,03	0,10	0,75				
Обед																						
Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01				
Пти из свежей капусты с курицей	250	4,24	7,79	11,42	141,22	17,12	0,07	0,09	220,56	0,02	38,82	79,32	29,96	1,53	488,34	0,06	0,00	0,22				
Гуляш из индейки с овощами 50/50	100	13,36	14,08	3,27	164,00	4,30	0,11	0,18	244,20	0,00	18,13	184,22	28,94	1,77	359,31	0,04	0,00	0,42				
Рис отварной	150	4,37	5,16	44,00	239,94	0,00	0,05	0,04	54,85	0,13	10,61	99,70	32,66	0,70	66,17	0,05	0,01	0,48				
Компот из ягодной смеси	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,01	0,06	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	0,00	0,00				
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00				
Хлеб черный	40	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00				
ИТОГО:	830	31,10	28,62	139,02	917,02	126,42	0,50	2,46	524,61	0,15	189,20	554,48	156,00	8,92	1218,46	0,15	0,01	1,14				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	48,09	53,65	237,57	1607,18	136,65	0,85	2,74	707,15	0,61	522,16	902,45	239,57	13,72	1787,58	0,19	0,11	1,89				
ДЕНЬ № 2																						
Завтрак																						
Пудинг из творога со ступленным молоком 100/20	120	25,91	20,28	66,38	551,98	0,89	0,15	0,54	119,14	0,00	362,89	401,63	53,97	1,63	483,57	0,01	0,05	0,08				
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28				
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00				
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	154,60	0,00	0,00	0,16				
Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00				
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01				
ИТОГО:	490	35,71	35,58	111,53	911,14	11,16	0,31	0,81	256,44	0,34	689,97	639,61	97,49	4,95	953,51	0,01	0,15	0,53				
Обед																						
Салат из капусты с огурцом	100	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01				
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,16				
Тфтели мясные с рисом 100/30	130	12,84	10,66	15,25	209,00	2,03	0,10	0,11	23,73	0,00	71,14	153,90	28,94	0,91	118,87	0,09	0,00	0,03				
Гречка отварная	150	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,13				
Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,12	4,40	3,60	0,95	111,92	0,00	0,00	0,00				
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00				
Хлеб черный	40	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00				
ИТОГО:	910	33,36	24,43	158,22	995,01	21,41	0,69	2,40	30,73	0,00	231,19	640,09	277,28	12,40	1220,73	0,09	0,00	0,34				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	69,07	60,01	269,75	1906,15	32,57	1,00	3,21	287,17	0,34	921,16	1279,70	374,77	17,35	2174,24	0,11	0,15	0,87				
ДЕНЬ № 3																						
Завтрак																						
Омлет натуральный	100	13,83	25,58	5,03	305,61	0,26	0,10	0,52	324,57	0,00	103,09	225,78	16,14	2,64	198,91	0,02	0,00	0,06				
Сырник творожный	65	4,64	5,90	0,00	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00				
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28				
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,30	0,04	0,16	22,12	1,30	125,72	116,20	31,00	1,04	206,96	0,01	0,00	0,03				
Хлеб белый	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,00				
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01				
ИТОГО:	515	26,43	42,67	47,34	679,37	1,70	0,25	0,78	469,59	1,64	417,51	485,88	70,64	4,85	489,47	0,03	0,10	0,37				
Обед																						
Овощи натуральные свежие №2	50	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01				
Суп Гороховый с курицей	250	4,74	7,66	13,05	149,80	1,19	0,06	0,04	9,82	0,00	32,90	53,48	17,26	0,92	25,90	0,00	0,00	0,06				
Котлета рыбная	100	20,95	12,78	14,89	257,83	5,90	0,12	0,12	9,28	0,00	58,16	224,74	29,56	1,16	303,56	0,16	0,02	0,74				
Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,70	31,07	0,17	0,16	49,73	0,11	50,69	114,96	39,24	1,44	912,83	0,04	0,00	0,50				
Компот из яблок	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,01	0,06	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	0,00	0,00				
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00				

Хлеб черный	40	3,36	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	830	38,49	132,80	944,19	143,16	0,62	2,47	73,83	0,11	263,39	584,42	150,50	8,44	1546,93	0,20	0,02	1,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	64,92	180,14	1623,56	144,86	0,87	3,25	543,42	1,75	680,90	1070,30	221,14	13,29	2036,40	0,23	0,12	1,69	
ДЕНЬ № 4																		
Завтрак																		
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	6,00	52,93	334,00	1,27	0,07	0,17	54,21	0,12	123,66	154,03	35,33	0,57	187,06	0,03	0,01	0,42	
Сендвич с вареной ступенной (панкейк)	60	4,64	5,90	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28	
Чай с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,30	0,04	0,16	22,12	1,30	125,72	116,20	31,00	1,04	206,96	0,01	0,00	0,03	
Хлеб белый	40	3,16	0,40	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00	
Плоды свежие	100	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01	
ИТОГО:	610	18,36	99,76	730,76	11,51	0,24	0,44	203,63	1,77	449,86	415,41	94,45	4,52	709,36	0,04	0,11	0,74	
Обед																		
Салат Винегрет	100	0,35	0,05	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01	
Борщ Сибирский с курицей и фасолью	250	5,20	15,32	204,47	15,80	0,06	0,07	9,26	0,01	56,45	66,30	24,46	1,07	404,19	0,01	0,00	0,04	
Выпечка мясной	100	3,35	8,67	130,00	1,01	0,03	0,08	56,23	0,00	72,82	58,01	21,52	0,42	66,13	0,01	0,00	0,05	
Макаронные отварные	150	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,13	
Компот из сухофруктов	200	0,16	27,88	114,60	4,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,12	4,40	3,60	0,95	111,92	0,00	0,00	0,00	
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00	
Хлеб черный	40	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:	880	27,48	152,88	1025,23	25,81	0,61	2,39	72,49	0,01	254,47	561,22	273,57	12,20	1188,08	0,02	0,00	0,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	45,84	252,64	1755,99	37,32	0,85	2,83	276,12	1,78	704,33	976,63	368,02	16,72	1897,44	0,06	0,11	0,98	
ДЕНЬ № 5																		
Завтрак																		
Запеканка из творога со ступенным молоком	130	24,86	47,63	459,27	0,80	0,10	0,51	110,50	0,00	332,49	365,76	45,14	1,10	332,26	0,01	0,04	0,07	
Уйцо куриное 1шт	40	4,64	5,90	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28	
Какао с молоком	200	0,07	0,02	15,00	0,05	0,00	0,01	0,25	0,00	2,93	4,12	2,20	0,46	12,85	0,00	0,00	0,05	
Хлеб белый	40	3,16	0,40	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00	
Плоды свежие	100	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01	
ИТОГО:	520	33,21	32,78	797,43	9,79	0,22	0,63	238,05	0,34	535,90	515,06	75,46	4,47	660,45	0,01	0,14	0,41	
Обед																		
Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01	
Суп лапша куриная	250	2,20	2,78	106,00	11,08	0,12	0,07	0,00	0,00	24,18	71,10	29,35	1,10	622,25	0,02	0,00	0,04	
Полжарка из курицы75/50	125	20,41	24,66	338,57	103,92	0,28	2,14	8646,55	0,00	26,20	297,84	20,12	15,29	331,42	0,01	0,03	0,17	
Гречка отварная	150	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,13	
Напиток из плодов шиповника	200	0,16	27,88	114,60	4,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,12	4,40	3,60	0,95	111,92	0,00	0,00	0,00	
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00	
Хлеб черный	40	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:	855	41,54	36,22	1155,33	124,00	0,92	4,45	8653,55	0,00	175,58	805,85	277,06	27,10	1671,43	0,03	0,03	0,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1375	74,75	249,43	1952,76	133,79	1,14	5,07	8891,60	0,34	711,48	1320,91	352,52	31,57	2331,88	0,05	0,17	0,77	
ДЕНЬ № 6																		
Завтрак																		
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	8,31	13,12	47,61	342,00	1,24	0,21	0,19	53,55	138,43	224,59	67,59	1,65	278,25	0,03	0,00	0,41	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28	
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00	
Хлеб белый	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	10,60	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	154,60	0,00	0,00	0,16	
Плоды свежие	100	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01	
ИТОГО:	530	14,95	28,02	73,44	11,51	0,28	0,44	190,85	0,46	456,31	428,97	97,91	4,21	696,59	0,03	0,10	0,86	
Обед																		
Салат из моркови с ананасом	100	0,35	0,05	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01	
Суп овощной	250	4,74	7,66	13,05	149,80	1,19	0,06	0,04	9,82	32,90	53,48	17,26	0,92	25,90	0,00	0,00	0,06	
Плов с мясом птицы	250	13,36	14,08	3,27	164,00	4,30	0,11	0,18	244,20	18,13	184,22	28,94	1,77	359,31	0,04	0,00	0,42	
Компот из яблочной смеси	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,01	0,06	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	0,00	0,00	
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00	
Хлеб черный	40	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:	880	27,23	23,33	96,65	685,66	110,49	0,44	259,02	0,00	172,67	428,94	110,64	7,61	689,85	0,04	0,00	0,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	42,18	51,35	1293,32	122,00	0,72	2,81	449,87	0,46	628,98	857,91	208,55	11,82	1386,44	0,08	0,10	1,36	

ДЕНЬ № 7																		
Завтрак																		
Каша молочная Дружа (рис с пшеном)	200	8,64	11,06	54,30	352,00	1,24	0,23	0,17	54,99	0,12	129,55	198,67	53,25	1,43	240,93	0,03	0,00	0,41
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28
Блинчик с вишней	70	4,64	5,90	0,00	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	154,60	0,00	0,00	0,16
Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01
ИТОГО:	620	18,44	26,36	99,45	711,16	11,51	0,39	0,44	192,29	0,46	456,63	436,65	96,77	4,75	710,87	0,03	0,10	0,86
Обед																		
Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01
Суп из чечевички овощной	250	4,74	7,66	13,05	149,80	1,19	0,06	0,04	9,82	0,00	32,90	53,48	17,26	0,92	25,90	0,00	0,00	0,06
Гуляш из индейки 50/50	100	20,95	12,78	14,89	257,83	5,90	0,12	0,12	9,28	0,00	58,16	224,74	29,56	1,16	303,56	0,16	0,02	0,74
Картофель отварной	150	4,12	15,78	33,50	292,50	22,53	0,20	0,13	0,00	0,00	20,86	102,88	35,23	1,32	863,59	0,01	0,00	0,08
Компот из ягодной смеси	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,01	0,06	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб черный	40	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	830	38,94	37,81	141,77	1071,99	134,62	0,65	2,44	24,10	0,00	233,56	572,34	146,49	8,32	1497,69	0,17	0,02	0,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	57,38	64,17	241,22	1783,15	146,13	1,04	2,88	216,39	0,46	690,19	1008,99	243,26	13,07	2208,56	0,21	0,12	1,76
ДЕНЬ № 8																		
Завтрак																		
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,64	11,06	54,30	352,00	1,24	0,23	0,17	54,99	0,12	129,55	198,67	53,25	1,43	240,93	0,03	0,00	0,41
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28
Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08	25,80	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,30	0,04	0,16	22,12	1,30	125,72	116,20	31,00	1,04	206,96	0,01	0,00	0,03
Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01
ИТОГО:	570	16,46	22,65	115,45	734,78	11,82	0,38	0,37	146,81	1,57	282,15	363,65	107,17	5,26	771,43	0,04	0,11	0,73
Обед																		
Салат зеленый с огурцом	100	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01
Суп лапша куриная	250	4,24	7,79	11,42	141,22	17,12	0,07	0,09	220,56	0,02	38,82	79,32	29,96	1,53	488,34	0,06	0,00	0,22
Котлета Домашняя	100	15,37	10,84	5,34	198,00	30,54	0,29	1,97	7459,81	3,49	28,90	298,96	19,70	6,34	287,44	0,06	0,04	0,66
Макароны отварные	150	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,13
Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,81	0,02	0,03	41,51	0,00	22,20	23,77	17,01	0,67	232,87	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб черный	40	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	880	39,04	27,34	154,71	1048,18	53,47	0,89	4,32	7726,88	3,51	208,00	834,56	290,66	18,30	1614,49	0,12	0,04	1,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	55,50	49,99	270,16	1782,96	65,29	1,27	4,69	7873,69	5,08	490,15	1198,21	397,83	23,56	2385,92	0,17	0,15	1,76
ДЕНЬ № 9																		
Завтрак																		
Пудинг из творога со стухенным молоком 130/20	150	25,91	20,28	66,38	551,98	0,89	0,15	0,54	119,14	0,00	362,89	401,63	53,97	1,63	483,57	0,01	0,05	0,08
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28
Чай с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	0,06	0,15	22,00	0,05	123,50	119,00	26,20	0,39	268,75	0,01	0,01	0,02
Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01
ИТОГО:	500	32,72	31,01	111,58	859,08	10,99	0,32	0,74	210,84	0,20	510,87	565,81	101,29	4,73	1050,06	0,02	0,16	0,39
Обед																		
Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01
Суп фасольный с курицей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,16
Жаркое по-Домашнему с мясом птицы	250	26,01	15,05	51,13	443,24	8,44	0,15	0,19	27,25	0,00	64,89	245,47	75,66	2,76	398,65	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,12	4,40	3,60	0,95	111,92	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	40	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб черный	40	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	830	36,21	21,51	147,73	936,75	27,82	0,49	2,34	34,25	0,00	207,16	486,95	161,01	8,78	1189,97	0,00	0,00	0,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	68,93	52,52	259,31	1795,83	38,81	0,81	3,08	245,09	0,20	718,03	1052,76	262,30	13,51	2239,03	0,02	0,16	0,57
ДЕНЬ № 10																		
Завтрак																		
Сэндвич с вареной студеной (панкейк)	60	6,00	10,85	52,93	334,00	1,27	0,07	0,17	54,21	0,12	123,66	154,03	35,33	0,57	187,06	0,03	0,01	0,42
Яйцо куриное 1 шт	40	4,64	5,90	0,00	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00

Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,30	0,04	0,16	22,12	1,30	125,72	116,20	31,00	1,04	206,96	0,01	0,00	0,03
Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01
ИТОГО:	460	22,92	26,99	99,63	736,42	11,65	0,24	0,49	195,93	1,81	624,66	513,51	101,45	4,70	725,46	0,00	0,01	0,46
Обед																		
Салат из свежих с маслом растительным	100	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01
Суп Сан-Жермен овощной	250	2,20	2,78	15,39	106,00	11,08	0,12	0,07	0,00	0,00	24,18	71,10	29,35	1,10	622,25	0,02	0,00	0,04
Рыба припущенная с овощами	75/25	12,84	10,66	15,25	209,00	2,03	0,10	0,11	23,73	0,00	71,14	153,90	28,94	0,91	118,87	0,09	0,00	0,03
Картофель запеченный	150	3,67	5,76	24,53	164,70	31,07	0,17	0,16	49,73	0,11	50,69	114,96	39,24	1,44	912,83	0,04	0,00	0,50
Компот из яблочной смеси	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,01	0,06	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб черный	60	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	820	27,84	20,79	135,50	851,56	149,18	0,66	2,49	78,46	0,11	267,65	531,20	161,97	8,37	1958,59	0,15	0,00	0,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	50,76	47,78	235,13	1587,98	160,83	0,90	2,98	274,39	1,92	892,31	1044,71	263,42	13,07	2684,05	0,19	0,01	1,04
ДЕНЬ № 11																		
Завтрак																		
Сырники творожные со сметаной	120	29,25	22,13	56,04	540,32	0,94	0,12	0,60	130,00	0,00	391,17	430,31	53,11	1,29	390,89	0,01	0,05	0,08
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,14	0,01	0,06	57,60	0,19	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,05	0,00	0,01	0,25	0,00	2,93	4,12	2,20	0,46	12,85	0,00	0,00	0,05
Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	8,80	0,03	0,02	4,40	0,00	14,08	9,68	7,92	1,93	244,64	0,00	0,00	0,01
ИТОГО:	490	37,60	36,10	100,29	878,48	9,93	0,24	0,72	257,55	0,34	594,58	579,61	83,43	4,66	719,08	0,01	0,15	0,42
Обед																		
Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01
Суп Фасолевый с мясом птицы	250	2,20	2,78	15,39	106,00	11,08	0,12	0,07	0,00	0,00	29,70	72,23	29,68	1,15	622,38	0,01	0,00	0,05
Шарики куриные в томатном соусе 100/20	120	24,94	29,09	35,05	509,83	9,56	0,50	0,50	40,00	0,00	84,90	566,30	212,30	7,66	2786,00	0,02	0,00	0,12
Рис припущенный	150	4,37	5,16	44,00	239,94	0,00	0,05	0,04	54,85	0,13	10,61	99,70	32,66	0,70	66,17	0,05	0,01	0,48
Компот из яблок	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,81	0,02	0,03	41,51	0,00	22,20	23,77	17,01	0,67	232,87	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб черный	60	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	890	40,62	38,43	186,02	1272,23	26,45	0,95	2,73	141,36	0,13	247,71	949,80	352,65	14,47	4001,72	0,08	0,01	0,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	78,22	74,53	286,31	2150,71	36,38	1,19	3,44	398,91	0,47	842,29	1529,41	436,08	19,13	4720,80	0,10	0,16	1,09
ДЕНЬ № 12																		
Завтрак																		
Омлет натуральный	150	13,83	25,58	5,03	305,61	0,26	0,10	0,52	324,57	0,00	103,09	225,78	16,14	2,64	198,91	0,02	0,00	0,06
Соусика отварная	60	15,90	24,96	16,58	354,00	1,56	0,20	0,17	31,20	0,00	33,36	156,52	25,06	1,84	226,90	0,00	0,00	0,48
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	65,30	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,10	0,28
Плоды свежие	100	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,30	0,04	0,16	22,12	1,30	125,72	116,20	31,00	1,04	206,96	0,01	0,00	0,03
Хлеб белый	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	560	38,04	61,78	64,87	967,21	8,12	0,47	2,88	448,19	1,45	286,37	563,40	95,70	6,94	769,27	0,03	0,10	0,86
Обед																		
Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50	5,00	0,02	2,00	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,45	70,50	0,00	0,00	0,01
Суп Паприкаш овощной	250	2,20	2,78	15,39	106,00	11,08	0,12	0,07	0,00	0,00	24,18	71,10	29,35	1,10	622,25	0,02	0,00	0,04
Котлета куриная	100	13,36	14,08	3,27	164,00	4,30	0,11	0,18	244,20	0,00	18,13	184,22	28,94	1,77	359,31	0,04	0,00	0,42
Макаронные отварные	150	4,37	5,16	44,00	239,94	0,00	0,05	0,04	54,85	0,13	10,61	99,70	32,66	0,70	66,17	0,05	0,01	0,48
Компот из яблочной смеси	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,01	0,06	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб черный	60	3,36	0,66	29,64	137,88	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	75,00	116,40	34,20	2,70	146,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	870	29,06	23,61	142,99	881,80	120,38	0,55	2,44	304,05	0,13	174,56	546,26	155,39	8,49	1352,37	0,11	0,01	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	67,10	85,39	207,86	1849,01	128,50	1,02	5,32	752,24	1,58	460,93	1109,66	251,09	15,43	2121,64	0,15	0,11	1,81
ВСЕГО за 12 дней:	9130	410,08	378,90	1686,98	11829,50	680,07	6,92	24,55	2404,50	3,24	3855,60	7252,61	1842,16	109,54	17065,43	0,92	0,57	7,99
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	761	34,17	31,58	140,58	985,79	56,67	0,58	2,05	200,38	0,27	321,30	604,38	178,51	9,13	1422,12	0,08	0,05	0,67
НормаСанПин 2.3/2.4.3590-20 - 50% - 60%:	1350	45,00 -	46,00 -	191,50 -	1360,00 -	35,00 -	0,70 -	0,80 -	450,00 -	5,00 -	600,00 -	600,00 -	150,00 -	9,00 -	600,00 -	0,05 -	0,025 -	2,00 -
54,00	55,20	229,80	1632,00	42,00	0,84	0,96	540,00	6,00	720,00	180,00	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,030	2,40	

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) Москва/Дели плюс 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А.
**Картофеля блед. лечебного и рационального питания 1 том. М.А. Самсонов, И.В. Медведова, С.И. Матаев, Р.И. Чанышева, Л.А. Редюк.