

Утверждаю:  
 Директор областного центра  
 Учреждения



М.В.Медведева

20 дневное меню питания детей с 11 лет и старше  
 11 лет и старше  
 сезон осенне-зимний

рецептура	№ п/п	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийн	витС	витА	витВ	вит Е	Са	Мg	Р	Fe
ТК 246 2008г	1	Огурец консервирован. Порц.	100	0,8	0,1	2,3	13				0,04	23	14	10	0,6
ТК16/2 2011/1	2	Суп картофель. с крупой, мясом	250/15	3,37	5,49	20,38	146,13	6,5		0,12	2,1	23,52		18,48	1,24
ТК20/8 2011/2	3	Тефтели из говяд с соусом	100/50	14,73	16,14	18,63	278,75	1,4	63,75	0,09	0,9	72,25	35,5	176,38	0,59
302 мор	4	Рис припущеный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
376 мор	5	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		<b>Итого день</b>		<b>29,67</b>	<b>28,71</b>	<b>141,69</b>	<b>937,58</b>	<b>8,06</b>	<b>63,75</b>	<b>0,95</b>	<b>3,35</b>	<b>190,19</b>	<b>81,55</b>	<b>408,35</b>	<b>4,71</b>
				<b>2 день</b>											
50 мор	1	Салат из зел.гор.с яйцом, м/рас	100	3,1	0,2	6,5	40	0,7		0,1	9,08	20	21	62	0,7
ТК 25/2 2011/1	2	Суп- пюре с гречками	250	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
ТК1/8 2011/2	3	Гуляш из говядины	100/100	43,36	48,42	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
ТК43/3 2011/1	4	Макаронны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
ТТК производ	5	Какао "Брумн" витаминизиров	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06	0,02	163,15	19,45	149,7	1,31
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		<b>Итого день</b>		<b>67,09</b>	<b>65,17</b>	<b>155,25</b>	<b>931,65</b>	<b>9,06</b>	<b>2,98</b>	<b>0,63</b>	<b>11,04</b>	<b>364,13</b>	<b>134,4</b>	<b>772,9</b>	<b>6,31</b>
				<b>3 день</b>											
45 мор	1	Салат из св. капусты с м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
ТК18/2 2011/1	2	Суп с макар.изделиями,с мясом	250/15	4,69	4,26	17,14	147,2	8,25		0,11	1,55	24,6	27	66,65	1,09
ТКС6 2003г	3	Голубцы любительские	200	13,12	13,4	10	265,5	1,52	72		5,84	67,65	71,25	298,9	3,29
ТК6/10 2011/1	4	Компот из с/фруктов витам	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	6	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
338 мор	7	Дюблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	104	20		0,06		20		151,6	4,4
		<b>Итого день</b>		<b>26,68</b>	<b>25,34</b>	<b>126,25</b>	<b>924,69</b>	<b>63,44</b>	<b>72,18</b>	<b>0,27</b>	<b>18,11</b>	<b>260,72</b>	<b>145,4</b>	<b>697,29</b>	<b>11,01</b>



338 мор	8	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	94	10		0,06	0,48	16		192,2	4,6
		<b>Итого день</b>		<b>37,8</b>	<b>30,86</b>	<b>127,42</b>	<b>951,5</b>	<b>22,2</b>	<b>53,4</b>	<b>0,23</b>	<b>2,43</b>	<b>325,07</b>	<b>171,1</b>	<b>748,64</b>	<b>10,14</b>
				<b>8 день</b>											
TK 24/1 2011/1	1	Салат из свежкы с ябл.м./раст	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
88 мор	2	Щи с мясом, со сметаной	250/15/5	3,9	5,2	10,64	109,45	18,46		0,08	1,53	48,32	24,35	50,83	0,9
TK9/5 2011/1	3	Печень по-строгановски	100	21,68	24,21	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
TK 191	4	Каша пшеничная	180	6,57	5,26	42,32	208,8	0,02	0,02	0,13	0,23	1,46	0,04	194,4	2,92
Пр 1 2011/2	5	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		<b>Итого день</b>		<b>40,78</b>	<b>42,66</b>	<b>141,04</b>	<b>934,05</b>	<b>39,46</b>	<b>2,92</b>	<b>0,42</b>	<b>8,86</b>	<b>218,63</b>	<b>96,39</b>	<b>639,23</b>	<b>10,92</b>
				<b>9 день</b>											
42 мор	1	Салат из карт.с зел.гор.м./раст	100	2,98	5,19	6,25	88,3	11	0,68	0,11	4,74	21,45	20,8	59,95	0,68
96 мор	2	Расольник с мясом,сметаной	250/15/5	6,2	8,8	14	182,55	7,96			1,53	56,2	18,8	1,37	
268 мор	3	Котлета из говядины с м/слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5
321 мор	4	Капуста тушеная	180	3,38	3,47	10,62	83,36	37,62	0,31	0,05	3,36	83,93	27,63	56,07	1,06
Пр1 2011/1	5	Компот из св.фруктов витам	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		<b>Итого день</b>		<b>34,77</b>	<b>30,81</b>	<b>117,06</b>	<b>903,55</b>	<b>57,95</b>	<b>29,92</b>	<b>0,33</b>	<b>12,18</b>	<b>316,43</b>	<b>131,4</b>	<b>436,32</b>	<b>4,96</b>
				<b>10 день</b>											
45 мор	1	Салат из св.кап.с яйцом,м./раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	22,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
102 мор	2	Суп гороховый с мясом	250/15	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03
TK11/8 2011/2	3	Гуляш из говядины	100/100	21,68	24,21	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
TK43/3 2011/1	4	Макаронны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
TK13/10 2011/2	5	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		<b>Итого день</b>		<b>45,89</b>	<b>44,91</b>	<b>128,05</b>	<b>973,68</b>	<b>30,24</b>	<b>2,92</b>	<b>0,62</b>	<b>10,96</b>	<b>358,53</b>	<b>143,3</b>	<b>706,69</b>	<b>6,88</b>
				<b>11 день</b>											
TK 12/1 2011	1	Салат из морк.с изом.м./раст	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31	2	0,04	6,9	19,9			0,52
TK44 2008	2	Суп овощной со сметаной	250/10/5	3,9	5,2	10,64	86,45	18,46		0,08	1,53	48,32	24,35	50,83	0,9
268 мор	3	Шницель из говяд. с м/слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5
302 мор	4	Каша гречневая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44



TK 25/2 2011/1	2	Суп- пюре с гречками	250	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
214 медаж Ват	3	Рагу овощное с курицей	250	15,38	19,59	18,2	380,9	10,35	0,39	0,17	3,18	68,59	39,38	185,54	2,2
TK8/10 2011/2	4	Кисель "Витолшка" витаминизир	200	1,36		29,02	116,19				0	9,9		18,48	0,03
Пр 1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	6	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		<b>Итого день</b>		<b>27,32</b>	<b>26,74</b>	<b>115,48</b>	<b>870,53</b>	<b>16,52</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>3,55</b>	<b>209,09</b>	<b>88,68</b>	<b>429,12</b>	<b>4,64</b>
				<b>16 день</b>											
TK7 2008	1	Салат из капусты с яйц, м/раст	100	1,58	4,99	7,66	83,2	25		0,02	9,04	41,6	14,2	30,6	0,58
TK18/2 2011/1	2	Суп с макар, изделиями, с мясом	250/15	4,69	4,26	17,14	147,2	8,25		0,11	1,55	24,6	27	66,65	1,09
TK20/8 2011/2	3	Тфтели из говядины с соусом	100/50	14,73	16,14	18,63	277,8	1,4	63,75	0,09	0,9	72,25	35,5	176,38	0,59
302 мор	4	Каша гречневая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
ТТК производ	5	Какао "Бруми" витаминизиров	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06	0,02	163,15	19,45	149,7	1,31
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		<b>Итого день</b>		<b>40,15</b>	<b>38,79</b>	<b>150,48</b>	<b>1028,11</b>	<b>36,34</b>	<b>65,17</b>	<b>0,3</b>	<b>11,86</b>	<b>360,54</b>	<b>97,86</b>	<b>557,91</b>	<b>5,51</b>
				<b>17 день</b>											
TK246 2008г	1	Отулец порционно	100	0,8	0,1	3,3	14				0,15	23	14	10	0,6
TK 19/2 2011/1	2	Суп картофел. с рыб, консерв.	250	9,05	7,74	16,21	148,7	8,7		0,13	1,4	34,2	12,8	105,1	0,27
291 мор	3	Плов с курицей	250	21,25	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	1,98	56,38	29,38	249,13	0,74
TK13/10 2011/2	4	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр 1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	6	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		<b>Итого день</b>		<b>39,99</b>	<b>34,08</b>	<b>126,43</b>	<b>959,38</b>	<b>11,45</b>	<b>60,02</b>	<b>0,32</b>	<b>3,55</b>	<b>345,58</b>	<b>90,38</b>	<b>609,03</b>	<b>3,56</b>
				<b>18 день</b>											
TK 12/1 2011	1	Салат из морк с изюм.м/раст	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31		0,04	6,9	19,9			0,52
96 мор	2	Рассольник с мясом, сметаной	250/15/5	6,2	8,8	14	182,55	7,96			1,53	56,2	18,8	1,37	
290 мор 2011	3	Курица тушеная в мол.соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68		53,75		0,08	70,13	29,88	2,21
TK 15/4 2011/1	4	Каша перловая	180	6,57	5,26	42,32	208,8		0,02	0,13	0,23	1,46	0,04	194,4	2,92
376 мор	5	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		<b>Итого день</b>		<b>40,54</b>	<b>38,3</b>	<b>122,98</b>	<b>979,6</b>	<b>12,95</b>	<b>2,02</b>	<b>53,94</b>	<b>8,66</b>	<b>122,39</b>	<b>90,47</b>	<b>335,65</b>	<b>6,4</b>
				<b>19 день</b>											
TK 246 2008г	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12	21	14	11	0,7

102 мор	2	Суп гороховый с мясом	250/15	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8	0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03	
ТК 9/7 2011/2	3	Шницель из рыбы с мас/слив.	100/5	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08	0,08	2,1	59,7	15	120,3	0,8	
ТК3/32011/1	4	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2	
Пр1 2011/1	5	Компот из св.фруктов витамин	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02	
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7		0,01		21		41	0,3	
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1		0,03		40,6		67	0,4	
		<b>Итого день</b>		<b>36,15</b>	<b>20,37</b>	<b>125,33</b>	<b>837,66</b>	<b>13,56</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>4,34</b>	<b>277,83</b>	<b>109,7</b>	<b>476,67</b>	<b>6,45</b>
				<b>20 день</b>											
23 мор 2011	1	Салат из св.огурцов с м/рас	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5	0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,57	
82 мор	2	Борщ с мясом,со сметаной	250/10/5	2,6	5,7	14,4	123,3	10,8	0,05	1,53	44,38	26,25	53,23	0,9	
268 мор	3	Коллета "Богатырская" с м/сл	100/5	15,55	11,55	15,7	208,75	0,15	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5	
ТК15/4 2011/1	4	Каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	316,56		0,02	0,23	1,46	0,04	194,4	0,92	
ТК12/10 2011/2	5	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		0,01	0	59	3,5	2	0,25	
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7		0,01		21		41	0,3	
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1		0,03		40,6		67	0,4	
		<b>Итого день</b>		<b>34,33</b>	<b>31,8</b>	<b>128,6</b>	<b>983,71</b>	<b>20,45</b>	<b>0,36</b>	<b>2,88</b>	<b>232,04</b>	<b>75,22</b>	<b>564,05</b>	<b>4,84</b>	
		<b>Всего за 20 дней</b>		<b>646,9</b>	<b>588,65</b>	<b>2132,57</b>	<b>15949,9</b>	<b>425,22</b>	<b>508,94</b>	<b>8,39</b>	<b>99,79</b>	<b>5893,2</b>	<b>1895</b>	<b>9213,2</b>	<b>110,9</b>
		<b>Норма за 20 дней</b>		<b>525</b>	<b>536</b>	<b>2233</b>	<b>15825</b>	<b>408</b>	<b>525</b>	<b>8,2</b>	<b>70</b>	<b>6000</b>	<b>1750</b>	<b>9723</b>	<b>99</b>

Составил

Дудина С.А.

Примечание: В весенний период морковь свежая в салатах будет подвергаться температурной обработке