

**МЕНЮ
ЗАВТРАКИ
с 12 лет**

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	183	Каша жидкая гречневая молочная с маслом	150	5,5	8,8	26	205	132	61	1,8	0,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	ТТК	Компот из сухофр	200	0,7	0	26,3	108	34,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	600	14,7	14,9	94,3	570,4	222,8	112,1	8	177,1

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	278	Тефтели из говядины	110	10,5	13	11,3	204,2	31,2	20,5	0,9	1,1
				0,5	1,3	2	21,3	6,6	0,8	0,1	0,3
	203	Макароны отварные	145	4,3	4,5	32,2	185	9,3	5,1	0,5	0
	71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	389	Сок плодовый	250	1,2	0	26,6	111	17,5	10	3,5	5,0
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	655	20,7	20,5	101,9	672,9	90,1	71,4	6,9	31,4

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	291	Плов из птицы	250	21,6	11,5	49,4	387	46,5	64	2,2	7,9
		Салат из свеж капуста	80	0,7	3	5,9	56,1	200	10	0,3	0,3
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	590	27,38	25,72	105,3	764,5	651	117,5	4,7	11,5

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Рацион питания	239	Тефтели рыбные	110	9,9	9,5	13,6	179,5	52,9	33	0,8	1,2
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6	0,6	3,2
	378	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4				
		Итого:	765	23,6	20,43	100,7	686,3	477,9	128,2	3,94	15,9

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
	ТТК	Бефстроганов	100	15,4	7,5	2,18	137,5	21,5	13,9	4,7	1,0
	ТТК	Рагу из овощей	180	3,3	7,9	13,4	138	59,4	36	1,2	21
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	680	28	22,5	78,1	625,5	454	107,9	7,44	23,1

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
Завтрак	182	Каша жидкая пшенная с маслом	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	0,5	0,2	0,3	0,03
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	550	13,6	14,6	85,8	527	327,9	73,7	2,4	1,33

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	259	Жаркое домашнему	260	25,5	11	25,6	303	31,9	60	3,5	13,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	144	17,7	0,26	1,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	770	34,3	17,1	96	675,2	227	127,1	9,26	215,7

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	43	Голубцы ленивые	200	13,0	17,5	15,3	262,4				
		Винегрет	60	0,5	6,0	5,1	78,4				
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	700	21	37,2	72	700,8	299,2	61,84	5,6	176,4

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	230	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	21,1	11,8	4,4	208	49	66	0,9	0,9
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6	0,6	3,2
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4				
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	645	36,3	28,03	91,6	775,6	456,4	141,8	3,9	16

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	274	Куры отварные	100	9,4	12,3	8	180	40,3	24	6	1,2
	ТТК	Овощи тушеные	180	3,7	5,3	20,3	144	67	39,1	1,2	21,1
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	570	21,5	23,1	80,6	616,4	172,2	99,3	9,7	22,74