

День 1
Сезон: Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№50,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Салат из свеклы отварной	100	100	1,4	6	3,25	92,8
№88,ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	8,59	11,19	10,45	151,80
№ 291,ДеЛи плюс, 2015	Плов из курицы	220,00	220,00	11,31	11,24	42,97	341,98
№ 348,ДеЛи плюс, 2015	Компот из кураги	1/200	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	Итого обед:		930,00	27,79	29,30	122,18	885,66
	Итого за день:		930,00	27,79	29,30	122,18	885,66

День 2
Сезон: Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 50, А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005	Горошек зеленый консервированный пром. производства	100	100	3,15	0,2	6,5	40
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250,00	250,00	5,48	5,26	16,53	135,75
№ 234, ДеЛи плюс, 2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	100,00	100,00	11,47	13,58	7,05	218,95
№ 168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180,00	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200,00	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
	Итого обед:		1012,00	31,34	26,95	138,86	950,34
	Итого за день:		1012,00	31,34	26,95	138,86	950,34

День 3

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 4, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,00	100,00	1,60	6,76	9,60	136,00
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265,00	2,15	6,18	16,51	110,67
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	200	200	18,7	18,36	15,73	312,4
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200,00	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Банан	1/100	100,00	1,65	0,55	23,10	105,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	Итого обед:		925,00	29,17	32,53	123,75	927,15
	Итого за день:		925,00	29,17	32,53	123,75	927,15

День 4
 Сезон: Осень-Зима
 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 76, профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Винегрет овощной	100	100	1,30	10,04	9,80	130,00
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	250,00	2,56	5,27	21,90	109,00
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100,00	100,00	12,80	12,50	14,30	226,00
№ 688, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 317	Макаронные изделия отварные	180,00	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200,00	0,66	0,09	32,14	132,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	Итого обед:		972,00	27,70	34,04	132,80	916,72
	Итого за день:		972,00	27,70	34,04	132,80	916,72

День 5
Сезон: Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Обед							
№ 61, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Салат из моркови с зелёным горошком	100,00	100,00	1,90	5,08	19,60	122,00
№ 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Суп-лапша домашняя	250	250,00	5,60	7,62	11,92	139,00
№261/333,- М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	120	120	15,3	10,08	5,34	198
№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	180,00	10,10	7,30	46,30	292,50
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Компот из чернослива	1/200	200,00	0,34	0,11	23,70	88,40
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого обед:		890,00	36,40	30,59	126,18	933,42
	Итого за день:		890,00	36,40	30,59	126,18	933,42

День 6
 Сезон: Осень-Зима
 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 12, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 108с.	Салат из кукурузы (консервированной)	100,00	100,00	2,88	6,18	8,03	99,30
№ 102, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250,00	250,00	5,88	10,82	16,32	171,00
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 723, Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	200	4,09	6,43	30,3	166,6
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200,00	0,60	0,20	30,40	125,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
	Итого обед:		880,00	27,98	39,57	96,37	874,69
	Итого за день:		880,00	27,98	39,57	96,37	874,69

День 7
Сезон: Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (Огурец)	100,00	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 134,Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	1/250/15/5	265,00	6,80	18,25	5,00	196,40
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120,00	120,00	11,70	5,94	4,56	126,00
№168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180,00	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№ 394,ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	200,00	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Яблоко	100,00	100,00	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	42,00	42,00	2,77	0,50	14,02	72,78
	Итого обед:		1057,00	30,99	32,11	133,96	945,42
	Итого за день:		1057,00	30,99	32,11	133,96	945,42

День 8

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 4, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,00	100,00	1,60	6,76	9,60	136,00
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.	Рагу из птицы	280	280	14,70	22,30	24,20	328,00
№ 104, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285	2,5	3,20	17,54	120,84
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Банан	1/100	100,00	1,65	0,55	23,10	105,60
	Итого обед:		1035,00	26,59	33,57	123,98	920,75
	Итого за день:		1035,00	26,59	33,57	123,98	920,75

День 9
 Сезон: Осень-Зима
 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (помидор)	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00
№ 99,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп из овощей	250,00	250,00	1,50	4,99	9,14	95,25
№ 260,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Гуляш из говядины	120,00	120,00	17,46	20,14	3,46	265,20
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	180,00	10,10	7,30	46,30	292,50
№ 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200,00	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
Пром. выпуск	Апельсин	100,00	100,00	0,99	0,22	8,91	44,00
	Итого обед:		1010,00	36,55	33,72	121,33	947,43
	Итого за день:		1010,00	36,55	33,72	121,33	947,43

День 10

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 70,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Овощи натуральные солёные (Огурец)	100,00	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265,00	2,15	6,18	16,51	110,67
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180,00	3,78	9,54	26,46	135,00
№ 349,/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	32,14	132,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	80,00	80,00	6,32	0,80	38,64	187,04
	Итого обед:		955,00	28,24	32,65	126,77	887,50
	Итого за день:		955,00	28,24	32,65	126,77	887,50

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА обеды 30-35%	27-31,5	27-31,5	27,6-32,2	27,6-32,2	114,9-134,05	114,9-134,05	816-952	816-952
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30- 35%</i>	302,75	30,28	325,02	32,50	1246,18	124,62	9189,07	918,91
Итого 10 дней норма обеды 30-35%	27-31,5		27,6-32,2		114,9-134,05		816-952	
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30- 35%</i>	302,75	30,28	325,02	32,50	1246,18	124,62	9189,07	918,91

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	100	100,00	100	100,00	100	100,00	100	100	100,00	100
Первое блюдо	250,00	250,00	265	250	250	250	265	285,00	250	265
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	220,00	100,00	200	100	120	100	120	280	120	100
Гарнир	220,00	180,00	200	180	180	200	180	180	180	180
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	200,00	200,00	200	200	200	200	200	200	200,00	200
Фрукты	100,00	100,00	100,00	100	0	0	100	100	100	0

Среднее за 10 дней	
1000	100
2580	258
1460	146
1880	188
2000	200
700	70

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	Обед
1 день	930
2 день	1012
3 день	925,00
4 день	972
5 день	890
6 день	880
7 день	1057
8 день	1035
9 день	1010
10 день	955
Норма	800
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i>	966,6