

Учитель: *Дерягина*  
 Диетолог: *А.С. Дурманов*  
 (11-18 лет (Ж))

*117*  
 среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

<i>250</i> 250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
<i>157</i> 20	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Ккал-151, Жиры-16
<i>30</i> 40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
<i>30</i> 30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

**Итого за Завтрак** Ккал-754, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-92

2 Завтрак

200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив б/косточки, сахар, вода</small>	Ккал-107, Белки-1, Углеводы-27
30	<b>вафли пром., 200 Апельсин</b>	Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

**Итого за 2 Завтрак** Ккал-184, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-37

Обед

<i>40</i> 100	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <small>помидор свежий, огурцы грунтовые, масло растительное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-87, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
<i>230</i> 300	<b>Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной</b> <small>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томатная паста, сметана, лук репчатый, масло сливочное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</small>	Ккал-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
<i>80</i> 120	<b>Курица отварная</b> <small>куры потрош. 1 категории, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-279, Белки-27, Жиры-17
<i>180</i> 200	<b>Рис отварной с овощами</b> <small>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-251, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-34
<i>40</i> 100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
<i>40</i> 90	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36
200	<b>Компот из смеси сухофруктов.</b> <small>смесь сухофруктов, сахар, вода</small>	Ккал-97, Углеводы-24

**Итого за Обед** Ккал-1 235, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-156

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Пирожок с яблоком</b>	Ккал-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

мука пшеничная, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, масло растительное, яйцо, масло сливочное, дрожжи

---

**Итого за Полдник** Ккал-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

90	<b>Томаты свежие</b>	Ккал-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
150	<b>Тефтели из рыбы</b>	Ккал-175, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-12
230	<b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b>	Ккал-194, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

картофель, вода питьевая, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, помидоры, масло сливочное, соль, мука пшеничная

сахар, чай черный байховый, вода

---

**Итого за Ужин** Ккал-771, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-112

21 ЧАС

200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Ккал-3 490, Белки-143, Жиры-118, Углеводы-469

С. Серг

Р. Р.

А. Д.