МБОУ «СОШИ №2»

Примерное 14-дневное меню для воспитанников интерната 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюда День 1 понедельникВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции г | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг |  | Витамины (мг) |
| № рец. | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 504 | Конфеты | 20 | 0,28 | 1,64 | 13,88 | 71,80 | 5,00 | 9,80 | 0,08 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 16,20 |
|  | **Итого** | **580** | **13,93** | **27,08** | **69,64** | **589,60** | **379,13** | **58,83** | **312,96** | **1,57** | **0,15** | **1,25** | **182,03** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 591 | Гуляш | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 29,40 | 31,39 | 234,98 | 2,80 | 0,21 | 1,54 | 0,00 |
| 692 | Картофель отварной | 200 | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,80 | 19,52 | 39,10 | 106,30 | 1,54 | 0,20 | 28,00 | 28,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Яблоко | 200 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 94,00 | 15,00 | 0,00 | 110,70 | 3,30 | 0,04 | 15,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **1235** | **37,90** | **31,80** | **111,58** | **798,32** | **146,98** | **154,14** | **647,16** | **12,73** | **0,79** | **47,84** | **28,00** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 965 | Молоко кипяченое | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 240,0 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 0,08 | 2,60 | 0,02 |
| 458 | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 16,00 | 49,95 | 1,79 | 1,19 | 0,08 | 20,00 | 40,00 |
|  | **Итого** | **450** | **10,18** | **7,60** | **61,06** | **362,80** | **260,60** | **84,55** | **199,19** | **1,63** | **0,10** | **22,60** | **40,00** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 532 | Мясо отварное | 100 | 28,46 | 3,83 | 0,56 | 150,00 | 13,13 | 30,25 | 233,00 | 2,36 | 0,09 | 0,56 | 0,00 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 | 28,68 | 33,36 | 74,16 | 1,18 | 0,08 | 10,4 | 37,20 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 510 | Вафля | 50 | 1,20 | 0,70 | 19,42 | 167,90 | 2,25 | 0,00 | 10,25 | 0,15 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **640** | **35,37** | **18,19** | **83,58** | **719,67** | **65,16** | **81,21** | **385,01** | **5,45** | **0,26** | **12,04** | **37,20** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 240,00 | 280,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 |
| 1107 | Булочка школьная | 60 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172,00 | 13,50 | 19,40 | 46,10 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | 260 | **10,81** | **6,92** | **41,57** | **278,00** | **253,50** | **299,40** | **236,10** | **1,08** | **0,12** | **1,40** | **0,04** |
|  | **Итого за день** |  | **108,19** | **91,59** | **367,43** | **2748,39** | **1105,37** | **678,13** | **1780,42** | **22,46** | **1,42** | **85,13** | **287,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 2 вторникВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) |  | Минеральные в-ва (мг) |  |  | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша пшенная молочная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 | 0,03 | 0,00 | 20,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **490** | **11,64** | **24,72** | **72,28** | **562,50** | **266,00** | **47,65** | **25,24** | **1,40** | **0,10** | **1,41** | **147,60** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 | 0,02 | 9,50 | 0,00 |
| 200 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1,18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 536 | Сосиски отварные | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 336 | Капуста тушеная | 200 | 3,70 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | 29,28 | 58,65 | 159,45 | 2,31 | 0,31 | 42,00 | 42,00 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **960** | **20,83** | **38,02** | **138,50** | **906,42** | **135,38** | **148,28** | **503,82** | **8,39** | **0,58** | **64,58** | **42,00** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 459 | Блины с повидлом | 120 | 2,70 | 5,21 | 46,46 | 330,00 | 16,38 | 20,24 | 51,58 | 1,16 | 0,10 | 0,07 | 14,28 |
| 407 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **320** | **3,70** | **5,41** | **66,66** | **422,00** | **30,38** | **28,24** | **65,58** | **1,76** | **0,12** | **4,07** | **14,28** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 421 | Макароны запеченные с сыром | 200/10 | 10,70 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 177,25 | 20,30 | 164,55 | 1,26 | 0,10 | 0,25 | 4,53 |
| ,943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Банан | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 20,00 | 62,43 | 2,24 | 1,48 | 0,10 | 25,00 | 50,00 |
|  | **Итого** | **770** | **15,57** | **12,96** | **133,97** | **688,25** | **217,95** | **100,33** | **230,79** | **4,72** | **0,26** | **25,25** | **54,53** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 22,60 | 160,00 | 240,00 | 28,00 | 1,20 | 0,14 | 0,08 | 3,00 | 0,02 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **250** | **7,38** | **5,20** | **32,36** | **213,20** | **244,60** | **34,60** | **18,60** | **0,36** | **0,10** | **3,00** | **0,02** |
|  | **Итого за день** |  | **61,12** | **86,31** | **443,67** | **2792,37** | **894,31** | **359,10** | **844,03** | **16,62** | **1,16** | **98,31** | **258,43** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 3 средаВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 | Запеканка из творога со сгущеным молоком | 150/50 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 251,55 | 54,36 | 383,23 | 0,93 | 0,10 | 0,82 | 0,37 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 945 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **465** | **33,91** | **36,99** | **62,21** | **562,36** | **290,65** | **71,46** | **471,13** | **1,55** | **0,14** | **0,82** | **88,95** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из белокоч. капусты с морк. | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| 201 | Суп крестьянский | 250/35 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 | 0,08 | 0,04 | 1,28 |
| 608 | Котлеты рубленые из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **995** | **36,01** | **32,11** | **123,54** | **908,06** | **159,21** | **161,67** | **579,72** | **9,63** | **0,51** | **32,64** | **30,05** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Пряник | 70 | 2,40 | 1,40 | 38,85 | 235,06 | 4,50 | 0,00 | 20,50 | 0,30 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| 965 | Молоко кипяченое | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 240,0 | 28,00 | 180,0 | 0,20 | 0,08 | 2,60 | 0,02 |
|  | **Итого** | **270** | **8,00** | **7,80** | **48,25** | **387,48** | **244,50** | **28,00** | **190,50** | **0,50** | **0,48** | **2,60** | **0,02** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 |
| 249 | Рыба запеченная в омлете | 120 | 19,61 | 6,56 | 3,86 | 153,00 | 60,15 | 39,00 | 284,55 | 1,49 | 0,12 | 0,26 | 84,00 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Апельсин | 200 | 1,79 | 0,40 | 16,11 | 86,00 | 68,00 | 25,94 | 0,59 | 0,59 | 0,07 | 11,89 | 16,00 |
|  | **Итого** | **940** | **31,42** | **19,01** | **99,75** | **708,17** | **220,00** | **233,40** | **529,15** | **5,86** | **0,55** | **48,45** | **134,68** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 240,00 | 280,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **250** | **7,38** | **5,20** | **17,66** | **159,20** | **244,60** | **286,60** | **207,40** | **0,42** | **0,10** | **1,40** | **0,04** |
|  | **Итого за день** |  | **116,72** | **101,11** | **351,41** | **2689,27** | **1158,96** | **781,13** | **1977,90** | **17,96** | **1,78** | **85,91** | **253,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 4 четвергВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая вязкая | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 12,20 | 98,10 | 147,7 | 3,32 | 0,15 | 0,00 | 20,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 508 | Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,20 | 68,40 | 1,56 | 0,40 | 6,56 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **410** | **13,31** | **14,77** | **81,24** | **607,70** | **185,86** | **117,35** | **294,66** | **3,79** | **0,21** | **0,11** | **147,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |
| 206 | Суп фасолевый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 588 | Мясо духовое | 100/250 | 30,76 | 23,44 | 21,26 | 419,43 | 59,95 | 69,01 | 284,82 | 2,95 | 0,19 | 7,37 | 28,34 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **1010** | **40,29** | **29,36** | **92,48** | **797,15** | **143,41** | **152,66** | **483,60** | **7,82** | **0,54** | **20,51** | **28,34** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 459 | Пирожок с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 | 13,65 | 16,87 | 42,98 | 0,97 | 0,08 | 0,06 | 11,90 |
| 407 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 |
| 458 | Яблоко | 250 | 0,75 | 0,75 | 18,38 | 117,50 | 18,75 | 0,00 | 138,38 | 4,13 | 0,05 | 18,75 | 0,00 |
|  | **Итого** | **520** | **6,08** | **3,20** | **77,30** | **402,00** | **46,40** | **24,87** | **195,36** | **5,70** | **0,15** | **22,81** | **11,90** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Плов с мясом цыпленка | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 0,08 | 1,26 | 60,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,95 | 0,12 | 5,80 | 31,92 | 2,76 | 3,96 | 10,44 | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 8,00 | 25,00 | 0,90 | 0,60 | 0,04 | 10,00 | 20,00 |
|  | **Итого** | **670** | **29,37** | **22,13** | **97,26** | **682,34** | **83,24** | **99,34** | **307,07** | **5,23** | **0,17** | **11,26** | **80,00** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 22,60 | 160,00 | 240,00 | 28,00 | 1,20 | 0,14 | 0,08 | 3,00 | 0,02 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 70 | 2,21 | 0,28 | 13,53 | 74,48 | 6,44 | 9,24 | 24,36 | 0,32 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **270** | **8,01** | **5,28** | **36,134** | **234,48** | **246,44** | **37,24** | **25,56** | **0,46** | **0.12** | **3,00** | **0,02** |
|  | **Итого за день** |  | **87,06** | **74,74** | **384,41** | **2723,67** | **705,35** | **431,46** | **1306,25** | **23,00** | **1,19** | **57,69** | **267,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 5 пятницаВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) |  | Энергетичес- кая ценность (ккал) |  | Минеральные в-ва (мг) |  |  | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 200/5 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 151,72 | 25,97 | 346,49 | 3,91 | 0,13 | 0,33 | 452,90 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **470** | **27,57** | **36,67** | **38,66** | **598,90** | **410,32** | **51,82** | **528,89** | **4,84** | **0,20** | **1,74** | **491,91** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 21,85 | 13,30 | 40,02 | 0,57 | 0,03 | 9,50 | 0,00 |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 45,30 | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,10 | 9,11 | 15,00 |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе | 280 | 26,73 | 3,16 | 0,46 | 123,75 | 10,83 | 24,96 | 192,23 | 1,95 | 0,07 | 0,46 | 0,00 |
| 304 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0,39 | 0,00 | 0,09 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **1140** | **45,04** | **27,85** | **102,69** | **793,14** | **192,52** | **180,02** | **734,17** | **8,15** | **0,65** | **19,07** | **15,09** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Оладьи с молоком сгущеным | 100/20 | 8,27 | 7,33 | 43,07 | 271,33 | 110,23 | 17,88 | 112,20 | 0,62 | 0,06 | 0,13 | 21,68 |
| 965 | Молоко кипяченое | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 240,0 | 28,00 | 180,0 | 0,20 | 0,08 | 2,60 | 0,02 |
|  | **Итого** | **320** | **13,87** | **13,73** | **52,47** | **388,93** | **350,23** | **45,88** | **292,20** | **0,82** | **0,14** | **2,73** | **21,70** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 | 0,02 | 9,50 | 0,00 |
| 591 | Гуляш | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 29,40 | 31,39 | 234,98 | 2,80 | 0,21 | 1,54 | 0,00 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 20 | 0,63 | 0,08 | 3,87 | 21,28 | 1,84 | 2,64 | 6,96 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **785** | **37,18** | **33,43** | **102,36** | **774,81** | **100,19** | **155,93** | **611,11** | **11,02** | **0,53** | **12,12** | **0,02** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 240,00 | 280,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 80 | 2,52 | 0,32 | 15,46 | 85,12 | 7,36 | 10,56 | 27,84 | 0,37 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **280** | **8,32** | **5,32** | **23,46** | **191,12** | **247,36** | **290,56** | **217,84** | **0,57** | **0,13** | **1,40** | **0,04** |
|  | **Итого за день** |  | **131,98** | **117,00** | **319,64** | **2746,90** | **1300,62** | **724,21** | **2384,21** | **25,40** | **1,65** | **37,06** | **528,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда День 6 субботаВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) |  | Минеральные в-ва (мг |  |  | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша молочная из овсяных хлопьев | 210 | 10,21 | 10,92 | 36,33 | 201,14 | 164,43 | 50,19 | 2,23 | 1,68 | 0,21 | 1,26 | 0,42 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 945 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **490** | **16,67** | **29,45** | **62,54** | **507,44** | **335,53** | **72,54** | **164,63** | **2,57** | **0,26** | **1,37** | **128,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68,745 | Винегрет овощной | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,60 | 33,55 | 21,35 | 40,17 | 0,88 | 0,05 | 13,25 | 0,00 |
| 204 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 23,05 | 25,00 | 62,55 | 0,89 | 0,10 | 8,25 | 0,00 |
| 255 | Котлеты рыбные | 120 | 15,96 | 5,64 | 11,51 | 160,50 | 64,05 | 36,00 | 220,20 | 0,89 | 0,11 | 0,51 | 31,50 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 | 28,68 | 33,36 | 74,16 | 1,18 | 0,08 | 10,4 | 37,20 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Яблоко | 100 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 47,00 | 7,50 | 0,00 | 55,35 | 1,65 | 0,02 | 7,50 | 0,00 |
|  | **Итого** | **1060** | **25,30** | **28,50** | **104,73** | **791,62** | **177,93** | **133,31** | **520,03** | **7,25** | **0,43** | **40,99** | **68,70** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 509 | Печенье | 25 | 1,75 | 3,37 | 17,25 | 105,00 | 7,25 | 5,00 | 22,50 | 0,52 | 0,02 | 7,50 | 0,00 |
| 407 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 |
| 458 | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 16,00 | 49,95 | 1,79 | 1,19 | 0,08 | 20,00 | 40,00 |
|  | **Итого** | **425** | **5,75** | **4,57** | **79,45** | **389,00** | **37,25** | **69,95** | **38,29** | **2,31** | **0,12** | **31,50** | **40,00** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 31,10 | 65,70 | 337,00 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,95 | 0,12 | 5,80 | 31,92 | 2,76 | 3,96 | 10,44 | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| 438 | Пряник | 60 | 2,40 | 1,40 | 38,85 | 201,48 | 4,50 | 0,00 | 20,50 | 0,30 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **690** | **35,40** | **14,44** | **98,70** | **665,17** | **75,91** | **101,60** | **474,49** | **6,90** | **0,77** | **19,97** | **24,68** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Йогурт | 250 | 7,25 | 6,25 | 28,25 | 200,00 | 342,8 | 35,00 | 1,50 | 0,18 | 0,10 | 3,75 | 0,03 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 70 | 2,21 | 0,28 | 13,53 | 74,48 | 6,44 | 9,24 | 24,36 | 0,32 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **320** | **9,46** | **6,53** | **41,78** | **274,48** | **349,20** | **44,24** | **25,86** | **0,50** | **0,14** | **3,75** | **0,03** |
|  | **Итого за день** |  | **92,58** | **83,49** | **387,20** | **2627,71** | **975,92** | **421,64** | **1223,30** | **19,58** | **1,72** | **97,58** | **261,41** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 7 воскресеньеВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) |  | Минеральные в-ва (мг |  |  | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая вязкая молочная | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 12,20 | 98,10 | 147,7 | 3,32 | 0,15 | 0,00 | 20,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **490** | **14,79** | **25,93** | **68,09** | **568,50** | **272,30** | **123,95** | **333,10** | **4,25** | **0,32** | **1,41** | **147,51** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 |
| 94 | Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 7,46 | 6,85 | 21,35 | 177,00 | 201,10 | 58,08 | 207,08 | 1,41 | 0,14 | 1,14 | 38,25 |
| 301/354 | Птица тушеная с соусом сметанным | 100/100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | 68,13 | 25,38 | 166,13 | 2,03 | 0,06 | 0,03 | 53,75 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **1000** | **41,82** | **36,54** | **90,30** | **835,62** | **361,23** | **142,86** | **629,47** | **7,76** | **0,47** | **25,39** | **160,10** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 459 | Пирог открытый с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 | 13,65 | 16,87 | 42,98 | 0,97 | 0,08 | 0,06 | 11,90 |
| 965 | Молоко кипяченое | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 0,08 | 2,60 | 0,02 |
| 458 | Яблоко | 200 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 94,00 | 15,00 | 0,00 | 110,70 | 3,30 | 0,04 | 15,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **470** | **10,53** | **9,25** | **62,82** | **404,10** | **268,65** | **44,87** | **333,68** | **4,47** | **0,20** | **17,66** | **11,92** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 690 | Печенка по-строгановски | 50/55 | 17,43 | 11,64 | 7,10 | 162,31 | 20,40 | 16,25 | 241,17 | 5,10 | 6,36 | 25,61 | 5,84 |
| 688 | Мак. изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 407 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 504 | Конфеты | 20 | 0,28 | 1,64 | 13,88 | 71,80 | 5,00 | 9,80 | 0,08 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 16,20 |
|  | **Итого** | **635** | **28,99** | **19,96** | **97,95** | **659,08** | **60,58** | **79,81** | **368,81** | **9,32** | **6,52** | **29,61** | **50,04** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | 200 | 5,00 | 5,80 | 8,00 | 106,00 | 240,00 | 280,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Банан | 120 | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 115,20 | 9,60 | 29,98 | 1,08 | 0,72 | 0,05 | 12,00 | 24,00 |
|  | **Итого** | **350** | **8,38** | **6,60** | **42,86** | **274,40** | **254,20** | **316,58** | **208,48** | **1,14** | **0,15** | **13,40** | **24,04** |
|  | **Итого за день** |  | **104,51** | **98,28** | **362,02** | **2741,70** | **1216,96** | **708,07** | **1873,54** | **26,94** | **7,66** | **87,47** | **393,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 8 понедельникВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции г | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 150/50 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 251,55 | 54,36 | 383,23 | 0,93 | 0,10 | 0,82 | 0,37 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **465** | **33,91** | **37,39** | **68,21** | **592,36** | **291,65** | **67,96** | **448,63** | **1,15** | **0,14** | **0,82** | **88,95** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,90 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 | 0,02 | 9,50 | 0,00 |
| 200 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1,18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 608 | Котлеты рубленые из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 336 | Капуста тушеная | 200 | 3,70 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | 29,28 | 58,65 | 159,45 | 2,31 | 0,31 | 42,00 | 42,00 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **960** | **25,98** | **29,57** | **133,00** | **911,17** | **155,13** | **160,41** | **511,20** | **8,08** | **0,64** | **64,73** | **70,75** |
|  | **II полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 407 | Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 140,00 | 40,00 | 18,00 | 24,00 | 0,80 | 0,04 | 4,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 16,00 | 49,95 | 1,79 | 1,19 | 0,08 | 20,00 | 40,00 |
|  | **Итого** | **450** | **5,18** | **1,60** | **84,26** | **385,20** | **60,60** | **74,55** | **43,19** | **2,21** | **0,14** | **24,00** | **40,00** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 16,76 | 0,00 |
| 304 | Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Апельсин | 200 | 1,79 | 0,40 | 16,11 | 86,00 | 68,00 | 25,94 | 0,59 | 0,59 | 0,07 | 11,89 | 16,00 |
|  | **Итого** | **820** | **26,19** | **24,01** | **91,04** | **673,57** | **152,48** | **107,30** | **298,50** | **5,50** | **0,24** | **29,66** | **64,00** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 22,60 | 160,00 | 240,00 | 28,00 | 1,20 | 0,14 | 0,08 | 3,00 | 0,02 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **250** | **7,38** | **5,20** | **32,26** | **213,20** | **244,60** | **34,60** | **18,60** | **0,37** | **0,10** | **3,00** | **0,02** |
|  | **Итого за день** |  | **98,64** | **97,77** | **408,77** | **2775,50** | **904,46** | **444,82** | **1320,12** | **17,31** | **1,26** | **122,21** | **263,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 9 вторникВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 945 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 75 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 79,80 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 509 | Печенье | 20 | 1,40 | 2,70 | 13,80 | 84,00 | 5,80 | 4,00 | 18,00 | 0,42 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **575** | **15,84** | **27,84** | **68,39** | **598,40** | **381,23** | **59,83** | **362,08** | **1,94** | **0,19** | **7,25** | **165,83** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,53 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,05 | 10,29 | 0,00 |
| 591 | Гуляш | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 29,40 | 31,39 | 234,98 | 2,80 | 0,21 | 1,54 | 0,00 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,00 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 75 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 79,80 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **1060** | **40,54** | **32,65** | **115,01** | **816,13** | **138,36** | **199,29** | **682,91** | **12,42** | **0,62** | **18,08** | **0,02** |
|  | **II полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Оладьи со сгущ. молоком | 100/20 | 8,27 | 7,33 | 43,07 | 271,33 | 110,23 | 17,88 | 112,20 | 0,62 | 0,06 | 0,13 | 21,68 |
| 965 | Молоко кипяченое | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 105,84 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,07 | 2,34 | 0,02 |
|  | **Итого** | **300** | **13,31** | **13,09** | **51,53** | **388,93** | **326,23** | **43,08** | **274,20** | **0,80** | **0,13** | **2,47** | **21,70** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 286 | Тефтели мясные | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Яблоко | 120 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 56,40 | 9,00 | 0,00 | 66,42 | 1,98 | 0,02 | 9,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **790** | **22,46** | **19,75** | **105,25** | **706,57** | **94,38** | **74,16** | **324,98** | **6,49** | **0,24** | **11,21** | **79,00** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 240,00 | 280,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 |
| 1107 | Булочка школьная | 60 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172,00 | 13,50 | 19,40 | 46,10 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **260** | **10,81** | **6,92** | **41,57** | **278,00** | **253,50** | **299,40** | **235,10** | **1,08** | **0,12** | **1,40** | **0,04** |
|  | **Итого за день** |  | **102,96** | **100,25** | **381,75** | **2788,03** | **1193,70** | **675,76** | **1879,27** | **22,73** | **1,30** | **40,41** | **266,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 10 средаВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | P | Mg | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 200/5 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 151,72 | 25,97 | 346,49 | 3,91 | 0,13 | 0,33 | 452,90 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **470** | **25,45** | **34,95** | **35,57** | **569,70** | **322,32** | **44,82** | **483,89** | **4,28** | **0,18** | **0,44** | **491,98** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из белокоч. капусты с морк. | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 31,90 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 0,15 | 12,34 | 4,95 |
| 536 | Сосиски отварные | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 304 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,82 | 9,74 | 50,00 | 298,47 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0,39 | 0,00 | 0,09 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **985** | **27,88** | **40,98** | **143,48** | **960,94** | **208,21** | **169,58** | **645,56** | **8,07** | **0,68** | **45,,87** | **5,04** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 509 | Печенье | 50 | 3,50 | 6,73 | 34,50 | 210,00 | 14,50 | 10,00 | 45,00 | 1,03 | 0,03 | 15,00 | 0,00 |
| 504 | Конфеты | 20 | 0,28 | 1,64 | 13,88 | 71,80 | 5,00 | 9,80 | 0,08 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 16,20 |
| 407 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 20 | 0,63 | 0,08 | 3,87 | 21,28 | 1,84 | 2,64 | 6,96 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **290** | **5,41** | **8,65** | **72,45** | **395,08** | **35,34** | **30,44** | **66,04** | **2,28** | **0,06** | **19,00** | **16,20** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,90 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 | 0,02 | 9,50 | 0,00 |
| 255 | Котлеты рыбные | 120 | 15,96 | 5,64 | 11,51 | 160,50 | 64,05 | 36,00 | 220,20 | 0,89 | 0,11 | 0,51 | 31,50 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Яблоко | 200 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 94,00 | 15,00 | 0,00 | 110,70 | 3,30 | 0,04 | 15,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **930** | **25,19** | **19,19** | **97,34** | **667,77** | **184,20** | **111,50** | **551,33** | **8,84** | **0,41** | **49,23** | **35,50** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 240,00 | 280,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,95 | 0,12 | 5,80 | 31,92 | 2,76 | 3,96 | 10,44 | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **230** | **6,75** | **5,12** | **13,80** | **137,92** | **242,76** | **283,96** | **200,44** | **0,33** | **0,09** | **1,40** | **0,04** |
|  | **Итого за день** |  | **90,68** | **108,89** | **362,64** | **2731,41** | **992,83** | **640,30** | **1947,26** | **23,80** | **1,42** | **115,94** | **548,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 11 четвергВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 | 0,03 | 0,00 | 20,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **490** | **11,67** | **24,72** | **72,28** | **562,50** | **266,00** | **47,65** | **252,40** | **1,40** | **0,10** | **1,41** | **147,51** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,20 | 41,60 | 14,20 | 30,60 | 0,58 | 0,02 | 25,00 | 0,00 |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 45,30 | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,10 | 9,11 | 15,00 |
| 637 | Птица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Яблоко | 120 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 56,40 | 9,00 | 0,00 | 66,42 | 1,98 | 0,02 | 9,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **1080** | **38,85** | **34,21** | **93,59** | **832,47** | **204,90** | **136,15** | **596,01** | **8,94** | **0,42** | **67,33** | **69,00** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 508 | Вафля | 50 | 1,60 | 1,40 | 40,50 | 171,00 | 3,90 | 1,00 | 16,40 | 0,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 965 | Молоко кипяченое | 250 | 7,00 | 8,00 | 11,75 | 147,00 | 300,00 | 35,00 | 225,00 | 0,25 | 0,10 | 3,25 | 0,03 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **350** | **10,18** | **9,60** | **61,91** | **371,20** | **308,50** | **42,60** | **258,80** | **0,72** | **0,14** | **3,25** | **0,03** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 421 | Макароны запеченные с сыром | 200/10 | 10,70 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 177,25 | 20,30 | 164,55 | 1,26 | 0,10 | 0,25 | 4,53 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 16,00 | 49,95 | 1,79 | 1,19 | 0,08 | 20,00 | 40,00 |
|  | **Итого** | **720** | **19,66** | **12,73** | **134,23** | **706,45** | **214,35** | **87,85** | **233,94** | **4,21** | **0,25** | **21,33** | **44,53** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | 200 | 5,00 | 5,80 | 8,00 | 106,00 | 240,00 | 280,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 |
| 1107 | Булочка школьная | 60 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172,00 | 13,50 | 19,40 | 46,10 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **260** | **10,01** | **7,72** | **41,57** | **278,00** | **253,50** | **299,40** | **236,10** | **1,08** | **0,12** | **1,40** | **0,04** |
|  | **Итого за день** |  | **90,37** | **88,98** | **403,58** | **2750,62** | **1247,25** | **613,65** | **1577,25** | **16,35** | **1,03** | **94,72** | **261,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 12 пятницаВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции г | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша манная молочная | 210 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 945 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 508 | Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,20 | 68,40 | 1,56 | 0,40 | 6,56 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **510** | **11,62** | **23,16** | **77,87** | **571,70** | **183,36** | **30,65** | **208,06** | **1,34** | **0,10** | **0,11** | **147,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 47,54 | 19,09 | 35,38 | 0,73 | 0,03 | 29,45 | 1,83 |
| 197 | Рассольник Петербургский | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 26,45 | 25,90 | 71,95 | 0,98 | 0,10 | 7,54 | 0,00 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 200 | 15,30 | 2,02 | 6,36 | 105,00 | 25,76 | 20,00 | 168,50 | 1,08 | 0,10 | 1,92 | 7,50 |
| 304 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 5,82 | 9,74 | 50,00 | 298,47 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0,39 | 0,00 | 0,09 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **1060** | **27,72** | **17,44** | **115,13** | **774,91** | **214,69** | **159,40** | **604,82** | **6,94** | **0,69** | **39,99** | **9,42** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 459 | Блины с повидлом | 100 | 2,25 | 4,34 | 38,72 | 275,00 | 13,65 | 16,87 | 42,98 | 0,97 | 0,08 | 0,06 | 11,90 |
| 407 | Сок яблочный | 250 | 1,25 | 0,25 | 25,25 | 115,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **350** | **3,50** | **4,59** | **63,97** | **390,00** | **27,65** | **24,87** | **56,98** | **1,57** | **0,10** | **4,06** | **11,90** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из свежих овощей | 100 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 55,88 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 | 0,04 | 6,15 | 0,00 |
| 676 | Запеканка картофельная с мясом | 243 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 33,20 | 63,26 | 203,85 | 3,65 | 0,24 | 5,62 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Яблоко | 200 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 94,00 | 15,00 | 0,00 | 110,70 | 3,30 | 0,04 | 15,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **853** | **42,10** | **25,31** | **83,66** | **658,74** | **82,82** | **93,31** | **405,53** | **9,44** | **0,38** | **26,77** | **0,04** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 240,00 | 280,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 8,00 | 25,00 | 0,90 | 0,60 | 0,04 | 10,00 | 20,00 |
|  | **Итого** | **350** | **8,88** | **5,70** | **38,66** | **255,20** | **25,26** | **311,60** | **208,30** | **1,02** | **0,14** | **11,40** | **20,04** |
|  | **Итого за день** |  | **93,82** | **76,20** | **379,29** | **2650,55** | **533,78** | **619,83** | **1483,69** | **20,31** | **1,41** | **82,33** | **188,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 13 субботаВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 467 | Пудинг из творога | 200 | 27,80 | 19,20 | 10,20 | 224,00 | 130,00 | 45,53 | 371,96 | 1,24 | 0,09 | 0,48 | 134,55 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 504 | Конфеты | 15 | 0,21 | 1,23 | 10,41 | 53,85 | 3,75 | 7,35 | 0,06 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 12,15 |
|  | **Итого** | **495** | **34,47** | **39,36** | **52,82** | **614,15** | **305,85** | **71,73** | **512,42** | **2,03** | **0,14** | **0,59** | **274,28** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 23,20 | 20,75 | 44,97 | 0,85 | 0,06 | 10,25 | 0,00 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 0,00 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 31,10 | 65,70 | 337,00 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 438 | Пряник | 70 | 2,40 | 1,40 | 38,85 | 235,06 | 4,50 | 0,00 | 20,50 | 0,30 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **970** | **36,16** | **20,40** | **113,24** | **815,98** | **122,83** | **126,30** | **514,10** | **7,96** | **0,79** | **37,68** | **24,00** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 459 | Пирожок с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 | 13,65 | 16,87 | 42,98 | 0,97 | 0,08 | 0,06 | 11,90 |
| 407 | Сок яблочный | 250 | 1,25 | 0,25 | 25,25 | 115,00 | 17,50 | 10,00 | 17,50 | 0,75 | 0,03 | 5,00 | 0,00 |
| 458 | Апельсин | 200 | 1,79 | 0,40 | 16,11 | 86,00 | 68,00 | 25,94 | 0,59 | 0,59 | 0,07 | 11,89 | 16,00 |
|  | **Итого** | **520** | **7,37** | **2,90** | **80,08** | **393,50** | **99,15** | **52,81** | **61,07** | **2,31** | **0,18** | **16,95** | **27,90** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 | Птица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,00 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Яблоко | 100 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 47,00 | 7,50 | 0,00 | 55,35 | 1,65 | 0,02 | 7,50 | 0,00 |
|  | **Итого** | **660** | **32,72** | **21,64** | **91,74** | **709,88** | **80,30** | **121,00** | **526,55** | **10,25** | **0,35** | **8,58** | **20,02** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 22,60 | 160,00 | 240,00 | 28,00 | 1,20 | 0,14 | 0,08 | 3,00 | 0,02 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 106,40 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **300** | **8,96** | **5,40** | **41,92** | **266,40** | **249,20** | **41,20** | **36,00** | **0,58** | **0,12** | **3,00** | **0,02** |
|  | **Итого за день** |  | **119,68** | **89,70** | **379,80** | **2799,91** | **857,33** | **413,04** | **1650,14** | **23,13** | **1,58** | **66,80** | **346,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда День 14 воскресеньеВозрастная категория: 11-18 лет | Масса порции г | Пищевые в-ва (г) | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг | Витамины (мг) |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша «Дружба» | 200/5 | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 307,00 | 158,60 | 86,70 | 257,30 | 2,75 | 0,26 | 1,20 | 81,00 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **455** | **15,54** | **15,03** | **76,45** | **505,20** | **285,20** | **107,30** | **364,70** | **3,53** | **0,32** | **2,50** | **81,01** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| 286 | Тефтели мясные | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 692 | Картофель отварной | 200 | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,80 | 19,52 | 39,10 | 106,30 | 1,54 | 0,20 | 28,00 | 28,00 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **960** | **30,84** | **30,24** | **115,70** | **859,87** | **322,45** | **120,08** | **564,58** | **6,21** | **0,48** | **31,35** | **117,35** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Сырники из творога со сгущенныммолоком | 120/10 | 23,11 | 15,85 | 13,89 | 290,19 | 202,11 | 32,18 | 284,94 | 0,95 | 0,09 | 0,32 | 73,08 |
| 965 | Молоко кипяченое | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 117,60 | 240,0 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 0,08 | 2,60 | 0,02 |
|  | **Итого** | **330** | **28,71** | **22,25** | **23,29** | **407,79** | **442,11** | **60,18** | **464,94** | **1,15** | **0,17** | **2,92** | **73,10** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе | 220 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296,00 | 42,30 | 48,70 | 201,00 | 2,09 | 0,13 | 5,20 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,34 | 0,26 | 11,85 | 55,17 | 10,10 | 11,00 | 46,60 | 1,36 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 458 | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 16,00 | 49,95 | 1,79 | 1,19 | 0,08 | 20,00 | 40,00 |
|  | **Итого** | **730** | **27,83** | **18,01** | **92,53** | **624,37** | **79,00** | **116,25** | **266,79** | **5,26** | **0,27** | **25,20** | **60,00** |
|  | **II ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Йогурт | 250 | 7,25 | 6,25 | 28,25 | 200,00 | 342,80 | 35,00 | 1,50 | 0,18 | 0,10 | 3,75 | 0,03 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 53,20 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого** | **300** | **8,83** | **6,45** | **37,91** | **253,20** | **347,40** | **41,60** | **18,90** | **0,40** | **0,12** | **3,75** | **0,03** |
|  | **Итого за день** |  | **111,75** | **91,98** | **345,88** | **2650,43** | **1476,16** | **445,41** | **1679,91** | **16,55** | **1,36** | **65,72** | **331,49** |
|  | **Итого за весь период** |  | **1410,06** | **1306,29** | **5277,49** | **38216,46** | **14563,00** | **7956,55** | **22927,29** | **292,14** | **25,94** | **1137,28** | **4457,93** |

Литература

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. В.Т.Лапшиной – М.: Хлебпродинформ, 2004 – 639с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный – К.: А.С.К., 2005 – 656с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛиПринт, 2010 – 628с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М.: Госгориздат, 1955.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Сост. Л.Е.Голунова – СПб.: ПРОФИКС, 2003.
6. Химический состав российских пищевых продуктов/ Под ред.член-кор. МАИ, проф. И.М.Скурихина и ак. РАМН, проф. В.А.Тутельяна – М.: ДеЛиПринт, 2002 – 236с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева – М.: ВО «Агрохимиздат», 1987, т.1.