

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250 | 7,30 | 6,80 | 38,27 | 220,98 | 0,190 | - | - | 2,90 | 34,10 | 131,00 | 45,00 | 2,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
|  | **Всего за завтрак** |  | **16,88** | **17,7** | **75,56** | **511,60** | **0,28** | **0,87** | **40,01** | **3,65** | **185,60** | **308,63** | **88,23** | **5,36** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 | 0,05 | 1,14 | - | 0,39 | 41,40 | 343,90 | 18,90 | 0,66 |
| 291 | Плов из птицы | 300 | 17,95 | 12,57 | 39,73 | 325,33 | 0,30 | 7,02 | 21,47 | - | 56,25 | 235,33 | 58,04 | 3,98 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **27,96** | **22,84** | **138,54** | **852,88** | **0,44** | **33,39** | **21,47** | **3,55** | **157,99** | **697,05** | **142,44** | **6,67** |
|  | **Всего за день** |  | **44,84** | **40,54** | **214,10** | **1364,48** | **0,72** | **34,26** | **61,48** | **7,20** | **343,59** | **1005,68** | **230,67** | **12,03** |

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 174 | Каша вязкая рисовая молочная | 250 | 5,34 | 7,90 | 37,83 | 207,80 | 0,05 | - | - | - | 7,9 | 76,5 | 26,40 | 0,51 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **14,54** | **15,64** | **96,98** | **553,91** | **0,15** | **2,51** | **20,01** | **-** | **270,83** | **302,21** | **71,96** | **3,03** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порц | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | - | - | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,32 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 2,19 | 2,78 | 15,39 | 106,00 | 0,14 | 11,07 | - | - | 29,7 | 72,22 | 29,67 | 1,15 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 7,14 | 10,50 | 39,90 | 282,66 | 0,08 | - | - | 2,73 | 16,80 | 48,30 | 10,50 | 1,05 |
| 246 | Сосиски | 70 | 11,83 | 11,50 | 3,75 | 165,83 | 0,08 | 4,67 | - | 0,58 | 19,25 | 57,92 | 17,58 | 1,92 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **26,67** | **31,37** | **118,99** | **875,55** | **0,37** | **46,39** | **-** | **4,16** | **120,91** | **271,57** | **99,34** | **6,13** |
|  | **Всего за день** |  | **41,21** | **47,01** | **215,97** | **1429,46** | **0,52** | **48,90** | **20,01** | **4,16** | **391,74** | **573,78** | **171,30** | **9,16** |

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | 7,63 | 5,00 | 46,20 | 260,30 | 0,28 | 2,60 | 40,00 | 1,08 | 277,00 | 394,25 | 99,50 | 2,63 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 0,04 | 0,1 | 20,0 | - | 10,00 | 22,80 | 5,60 | 0,60 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **13,63** | **11,54** | **103,23** | **571,50** | **0,35** | **4,17** | **60,00** | **1,08** | **445,67** | **549,05** | **134,43** | **5,63** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,40 | 81,7 | 0,05 | 3,36 | - | - | 25,76 | 52,76 | 36,04 | 0,66 |
| 119 | Суп гороховый | 300 | 9,00 | 3,90 | 20,70 | 153,90 | 0,18 | 1,20 | - | 1,20 | 99,00 | 393,00 | 57,00 | 2,70 |
| 321 | Капуста тушенная | 200 | 5,80 | 16,00 | 44,28 | 344,32 | 0,08 | 43,20 |  | 2,20 | 151,60 | 119,00 | 57,20 | 4,60 |
| 294 | Котлеты | 100 | 15,20 | 13,60 | 13,50 | 237,20 | 0,08 | 0,20 | 20,00 | 0,38 | 44,00 | 96,00 | 26,00 | 2,20 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **20,51** | **20,49** | **110,04** | **736,82** | **0,36** | **48,03** | **-** | **4,05** | **301,46** | **630,39** | **178,47** | **10,64** |
|  | **Всего за день** |  | **34,14** | **32,03** | **213,27** | **1308,32** | **0,71** | **52,20** | **60,00** | **5,13** | **747,13** | **1179,44** | **312,90** | **16,27** |

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 2,75 | 3,63 | 20,50 | 125,63 | 0,04 | - | - | 1,38 | 15,00 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,54 | 16,36 | 98,02 | 0,05 | 1,43 | 12,00 | - | 156,6 | 102,80 | 17,42 | 0,61 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **11,71** | **15,86** | **55,25** | **427,65** | **0,164** | **2,03** | **52,01** | **1,38** | **304,00** | **256,80** | **42,87** | **1,31** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшенной | 300 | 2,64 | 6,24 | 18,69 | 141,48 | 0,18 | 17,16 | - | 2,91 | 19,86 | 41,94 | 33,60 | 1,23 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,57 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| 246 | Сосиски | 70 | 11,83 | 11,50 | 3,75 | 165,83 | 0,08 | 4,67 | - | 0,58 | 19,25 | 57,92 | 17,58 | 1,92 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **35,81** | **32,11** | **128,27** | **944,21** | **0,68** | **32,49** | **20,00** | **6,89** | **150,56** | **533,44** | **298,44** | **13,81** |
|  | **Всего за день** |  | **47,52** | **47,97** | **183,52** | **1371,86** | **0,844** | **34,52** | **72,01** | **8,27** | **454,56** | **790,24** | **341,31** | **15,12** |

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250 | 7,30 | 6,80 | 38,27 | 220,98 | 0,190 | - | 5,00 | 2,90 | 4,10 | 131,00 | 45,00 | 2,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **14,88** | **17,70** | **76,06** | **503,60** | **0,28** | **0,97** | **45,01** | **3,65** | **151,60** | **289,63** | **87,23** | **5,36** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 35 | Салат картофельный с луком репчатым | 100 | 1,51 | 5,10 | 13,74 | 107,00 | 0,07 | 11,70 | - | - | 15,08 | 51,91 | 19,59 | 0,76 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 300 | 2,13 | 5,88 | 7,35 | 90,84 | 0,05 | 24,06 | - | 2,82 | 48,21 | 41,16 | 102,12 | 0,78 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 |  | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 18,20 | 4,40 | 2,25 | 121,40 | 0,12 | 1,80 | 22,20 | 2,22 | 43,20 | 265,40 | 42,80 | 0,82 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **31,84** | **23,41** | **143,68** | **912,67** | **0,34** | **38,36** | **58,20** | **6,69** | **127,31** | **529,97** | **239,35** | **4,57** |
|  | **Всего за день** |  | **46,72** | **41,11** | **219,74** | **1416,27** | **0,62** | **39,33** | **103,21** | **10,34** | **278,91** | **819,60** | **326,58** | **9,93** |

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| ПР | Печенье сдобное | 40 | 3,80 | 6,80 | 33,70 | 211,00 | 0,05 | - | 2,50 | 3,95 | 38,00 | 65,00 | 32,00 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **14,04** | **16,47** | **102,22** | **613,03** | **0,51** | **3,23** | **74,10** | **4,87** | **272,83** | **338,91** | **97,46** | **4,44** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,19 | 5,88 | 14,10 | 118,08 | 0,06 | 12,36 |  | 2,88 | 41,34 | 63,63 | 31,44 | 1,41 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 7,14 | 10,50 | 39,90 | 282,66 | 0,08 | - | - | 2,73 | 16,80 | 48,30 | 10,50 | 1,05 |
| 278 | Тефтели мясные паровые | 100 | 8,67 | 9,33 | 13,83 | 174,00 | 0,07 | 2,00 | 29,17 | 0,50 | 40,17 | 204,58 | 27,25 | 3,75 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **23,44** | **32,37** | **128,04** | **897,12** | **0,29** | **62,79** | **29,17** | **9,27** | **161,01** | **397,33** | **106,09** | **7,42** |
|  | **Всего за день** |  | **37,48** | **48,84** | **230,26** | **1510,15** | **0,80** | **66,02** | **103,27** | **14,14** | **433,84** | **736,24** | **203,55** | **11,86** |

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 174 | Каша вязкая рисовая молочная | 250 | 5,34 | 7,90 | 37,83 | 207,80 | 0,05 | - | - | - | 7,9 | 76,5 | 26,40 | 0,51 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **11,36** | **14,44** | **96,18** | **524,00** | **0,12** | **1,95** | **20,00** | **-** | **176,17** | **233,1** | **61,73** | **3,33** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | - | - | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,32 |
| 119 | Суп гороховый | 300 | 9,00 | 3,90 | 20,70 | 153,90 | 0,18 | 1,20 | - | 1,20 | 99,00 | 393,00 | 57,00 | 2,70 |
| 291 | Плов из птицы | 300 | 17,95 | 12,57 | 39,73 | 325,33 | 0,30 | 7,02 | 21,47 | - | 56,25 | 235,33 | 58,04 | 3,98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **32,83** | **22,98** | **102,35** | **728,93** | **0,54** | **15,14** | **21,47** | **1,85** | **215,81** | **734,59** | **163,96** | **10,68** |
|  | **Всего за день** |  | **44,19** | **37,42** | **198,53** | **1252,93** | **0,66** | **17,09** | **41,47** | **1,85** | **391,98** | **967,69** | **225,69** | **14,01** |

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 2,75 | 3,63 | 20,50 | 125,63 | 0,04 | - | - | 1,38 | 15,00 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,54 | 16,36 | 98,02 | 0,05 | 1,43 | 12,00 | - | 156,6 | 102,80 | 17,42 | 0,61 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 0,04 | 0,1 | 20,00 | - | 10,00 | 22,80 | 5,60 | 0,60 |
| ПР | Йогурт  | 100 | 5,00 | 3,2 | 3,5 | 68,00 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | - | 124,00 | 109,00 | 15,00 | 0,1 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **11,75** | **12,24** | **68,19** | **447,65** | **0,17** | **2,13** | **32,01** | **1,38** | **305,60** | **257,10** | **44,27** | **1,56** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет. ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 | 0,05 | 1,14 | - | 0,39 | 41,40 | 343,90 | 18,90 | 0,66 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,57 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) | 100 | 11,83 | 11,50 | 3,75 | 165,23 | 0,08 | 4,67 | - | 0,58 | 19,25 | 57,92 | 17,58 | 1,92 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **33,37** | **27,16** | **118,67** | **850,91** | **0,55** | **20,94** | **-** | **4,57** | **147,35** | **797,32** | **275,32** | **12,96** |
|  | **Всего за день** |  | **45,12** | **39,40** | **186,86** | **1298,56** | **0,72** | **23,07** | **32,01** | **5,95** | **452,95** | **1202,42** | **319,59** | **14,52** |

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | 7,63 | 5,00 | 46,20 | 260,30 | 0,28 | 2,60 | 40,00 | 1,08 | 277,00 | 394,25 | 99,50 | 2,63 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,40 | 22,50 | 4,20 | 0,35 |
| ПР | Кефир  | 100 | 3,00 | 3,20 | 4,00 | 60,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | - | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,1 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **13,52** | **15,69** | **74,56** | **496,30** | **0,354** | **3,57** | **80,01** | **1,08** | **419,00** | **528,88** | **129,43** | **5,21** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порц | Пищевыевещества(г)   | Энергет ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,40 | 81,70 | 0,05 | 3,36 | - | - | 25,76 | 52,76 | 36,04 | 0,66 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшенной | 300 | 2,64 | 6,24 | 18,69 | 141,48 | 0,18 | 17,16 | - | 2,91 | 19,86 | 41,94 | 33,60 | 1,23 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 |  | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 |
| 295 | Котлеты, рубленные из птицы | 100 | 15,20 | 13,60 | 13,50 | 237,20 | 0,08 | 0,20 | 20,00 | 0,38 | 44,00 | 96,00 | 26,00 | 2,20 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **29,07** | **27,96** | **163,93** | **1053,81** | **0,41** | **21,52** | **56,00** | **4,94** | **110,44** | **362,20** | **170,48** | **6,30** |
|  | **Всего за день** |  | **42,59** | **43,65** | **238,49** | **1550,11** | **0,764** | **25,09** | **136,01** | **6,02** | **529,44** | **891,08** | **299,91** | **11,51** |

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **10,34** | **16,87** | **68,65** | **467,75** | **0,46** | **3,23** | **111,60** | **1,02** | **237,23** | **276,91** | **65,46** | **3,74** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевыевещества(г)   | Энергетическая  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 35 | Салат картофельный с луком репчатым | 100 | 1,51 | 5,10 | 13,74 | 107,00 | 0,07 | 11,70 | - | - | 15,08 | 51,91 | 19,59 | 0,76 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 300 | 2,13 | 5,88 | 7,35 | 90,84 | 0,05 | 24,06 | - | 2,82 | 48,21 | 41,16 | 102,12 | 0,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,10 | 3,10 | 25,50 | 146,30 | 1,54 | 5,00 | 44,20 | 0,20 | 51,00 | 102,60 | 35,60 | 1,14 |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 18,20 | 4,40 | 2,25 | 121,40 | 0,12 | 1,80 | 22,20 | 2,22 | 43,20 | 265,40 | 42,80 | 0,82 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | **Всего за обед** |  | **30,05** | **19,06** | **100,53** | **693,80** | **1,84** | **66,56** | **66,40** | **6,09** | **177,19** | **513,57** | **221,01** | **4,19** |
|  | **Всего за день** |  | **40,39** | **35,93** | **169,18** | **1161,55** | **2,30** | **69,79** | **178,00** | **7,11** | **414,42** | **790,48** | **286,47** | **7,93** |