

**День: 1 - понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима-весна**

**Возрастная категория: 11 - 18 лет**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из белокачанной капусты с морковью | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **111** | Суп с макаронными изделиями | **300** | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 | 0,05 | 1,14 | 0 | 0,39 | 41,40 | 243,9 | 18,9 | 0,66 |
| **288** | Птица (курица отварная) с маслом | **110** | 3,48 | 25,82 | 0,48 | 328,0 | 0,04 | 2,36 | 98,2 | - | 56,0 | 167,0 | 20,28 | 1,9 |
| **303** | Каша вязкая пшеничная | **200** | 5,33 | 5,65 | 32,75 | 203,20 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20,87 | 134,6 | 28,8 | 2,27 |
| **386** | Ряженка | **200** | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,04 | 0,60 | 40,0 | 0 | 248,0 | 184,0 | 28,0 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | Хлеб ржано-пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,24** | **46,9** | **113,12** | **1055,55** | **0,35** | **28,5** | **138,2** | **3,63** | **429,97** | **847,52** | **136,88** | **7,74** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 2 - вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима-весна**

**Возрастная категория: 11 - 18 лет**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **59** | Салат из моркови с яблоками | **150** | 1,29 | 7,83 | 11,81 | 122,85 | 0,075 | 10,43 | - | 3,74 | 28,25 | 50,97 | 36,0 | 1,98 |
| **99** | Суп из овощей | **300** | 2,73 | 2,79 | 13,5 | 90,03 | 0,09 | 12,75 | 0 | 2,91 | 51,9 | 225,9 | 33,0 | 0,99 |
| **229** | Рыба тушенная в томате с овощами | **100** | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| **304** | Рис отварной | **200** | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | 0 | 36,0 | 0,80 | 3,48 | 82,0 | 25,34 | 0,7 |
| **389** | Сок фруктовый | **200** | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,39** | **21,96** | **142,33** | **892,71** | **0,365** | **30,91** | **41,82** | **8,58** | **157,40** | **624,76** | **175,77** | **9,51** |

**День: 4 - четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима-весна**

**Возрастная категория: 11 - 18 лет**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **54** | Салат из свеклы с яблоками | **150** | 1,45 | 8,11 | 14,95 | 138,53 | 0,03 | 8,59 | - | - | 39,03 | 42,41 | 22,44 | 1,97 |
| **102** | Суп картофельный с фасолью | **300** | 5,88 | 6,39 | 23,07 | 173,31 | 0,18 | 6,99 | 0 | 2,94 | 49,77 | 165,3 | 45,9 | 2,19 |
| **312** | Пюре картофельное | **200** | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 183,0 | 0,2 | 13,68 | 0 | 0,08 | 19,99 | 22,64 | 12,4 | 0,37 |
| **255** | Печень по строгановски говяжья с соусом № 332 | **100** | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,0 | 0,2 | 8,42 | 5782 | 0 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5,0 |
|  | **ИЛИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **262** | Сердце в соусе | **100** | 13,08 | 9,18 | 2,85 | 152,0 | 0,27 | 1,39 | 25,6 |  | 27,53 | 181,35 | 23,32 | 3,96 |
| **386** | Ряженка | **200** | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,04 | 0,60 | 40,0 | 0 | 248,0 | 184,0 | 28,0 | 0,2 |
| **ПР** | Хлеб ржано-пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 0,035 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО** **(с печенью)** |  | **34,23** | **38,19** | **116,63** | **963,98** | **,755** | **48,28** | **5822** | **3,76** | **419,83** | **728,27** | **150,21** | **13,79** |
|  | **ИТОГО****( с сердцем)** |  | **34,05** | **36,14** | **115,96** | **930,98** | **0,825** | **41,25** | **65,6** | **3,76** | **414,12** | **670,30** | **156,06** | **12,75** |

**День: 7 - вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима-весна**

**Возрастная категория: 11 - 18 лет**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **61** | Салат из моркови с яблоками и курагой | **150** | 2,28 | 7,70 | 19,77 | 157,52 | 0,09 | 7,65 | 0 | 4,56 | 56,46 | 84,75 | 59,25 | 1,59 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | **300** | 2,16 | 5,9 | 13,12 | 124,5 | 0,17 | 1,5 | 75,0 | 1,13 | 59,67 | 65,62 | 31,35 | 3,0 |
| **227** | Рыба припущенная с соусом | **120** | 13,41 | 2,97 | 3,14 | 93,0 | 0,08 | 0,65 | 22,0 | 0 | 22,08 | 154,74 | 22,08 | 0,75 |
| **312** | Пюре картофельное | **200** | 4,10 | 3,10 | 25,5 | 146,3 | 1,54 | 5,0 | 44,2 | 0,2 | 51,0 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| **389** | Сок фруктовый | **200** | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 1,86 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,08** | **21,23** | **135,66** | **860,4** | **2,04** | **28,8** | **141,2** | **7,22** | **239,91** | **522,41** | **190,18** | **13,67** |

**День: 9 - четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима-весна**

**Возрастная категория: 11 - 18 лет**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из белокачанной капусты с морковью | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **102** | Суп картофельный с горохом | **300** | 5,88 | 6,39 | 23,07 | 173,31 | 0,18 | 6,99 | 0 | 2,94 | 49,78 | 165,36 | 45,9 | 2,2 |
| **280** | Фрикадельки из говядины в соусе | **210** | 42,64 | 19,86 | 1,74 | 356,26 | 0,16 | 2,0 | 40,0 | 2,4 | 29,48 | 438,6 | 53,8 | 6,68 |
| **303** | Каша вязкая рисовая | **200** | 3,79 | 6,18 | 39,37 | 228,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6,12 | 82,34 | 26,7 | 0,54 |
| **386** | Ряженка | **200** | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,04 | 0,60 | 40,0 | 0 | 248,0 | 184,0 | 28,0 | 0,2 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| **ПР** | Зефир | **40** | 0,25 | 0 | 0,32 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,72 | 5,28 | 2,72 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **64,3** | **44,25** | **115,67** | **1245,0** | **0,5** | **34,02** | **80,0** | **8,4** | **403,2** | **972,4** | **193,0** | **12,19** |

 Наименование сборника рецептур:

 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П.Могильного и

 В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

 Директор ООО «АТЛАНТА » В.В.Доценко