****

**День: 1 - понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осень-зима**

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **410** | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным | **75** | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **34,86** | **52,78** | **152,1** | **1301,75** | **0,475** | **38,54** | **172,2** | **3,83** | **54,63** | **948,72** | **167,48** | **10,84** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 2 - вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осень-зима**

**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** | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4,0 | 0 | 0 | 14,0 | 14,0 | 10,0 | 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 |
| **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 |
| **406** | Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | **75** | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,89** | **28,03** | **186,56** | **1124,11** | **0,472** | **41,26** | **53,9** | **8,58** | **189,17** | **678,27** | **202,69** | **13,04** |

**День: 4 - четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осень-зима**

**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 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 |
| **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 |
| **406** | Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | **75** | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
|  | **ИТОГО** **( с печенью)** |  | **40,70** | **42,36** | **165,55** | **1223,12** | **0,855** | **48,63** | **5834,1** | **4,15** | **442,5** | **796,88** | **176,03** | **15,45** |
|  | **ИТОГО****( с сердцем)**  |  | **40,52** | **40,31** | **164,88** | **1190,12** | **0,925** | **41,6** | **77,68** | **4,15** | **436,79** | **738,91** | **181,88** | **14,41** |

**День: 7 - вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осень-зима**

**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** | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4,0 | 0 | 0 | 14,0 | 14,0 | 10,0 | 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 |
| **14** | Масло сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **406** | Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | **75** | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
| **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:** |  | **36,76** | **36,53** | **170,22** | **1167,07** | **2,12** | **29,26** | **232,28** | **7,2** | **390,08** | **642,92** | **213,35** | **15,15** |

**День: 9 - четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осень-зима**

**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 | 0 | 2,94 | 49,77 | 165,33 | 45,9 | 2,19 |
| **102** | Суп картофельный с горохом | **300** | 5,88 | 6,39 | 23,07 | 173,31 | 0,18 | 6,99 | 0 | 2,94 | 49,77 | 165,33 | 45,9 | 2,19 |
| **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 |
| **410** | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным | **75** | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
| **ПР** | Зефир | **40** | 0,25 | 0 | 0,32 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,72 | 5,28 | 2,72 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **73,52** | **49,73** | **144,85** | **1447,0** | **0,58** | **34,06** | **114,0** | **8,4** | **454,0** | **1062,6** | **214,62** | **13,1** |

 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