

День: 1 - понедельник Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **174** | Каша вязкая  молочная рисовая | **210** | 6,0 | 10,9 | 43,0 | 294,0 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | 2,0 | 150,72 | 235,68 | 71,32 | 1,86 |
| **15** | Сыр порциями | **30** | 6,96 | 8,86 | - | 107,5 | 0,01 | 0,22 | 78,0 | 0,15 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| **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 |
| **382** | Какао с молоком | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| **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 |
| **ПР** | Зефир | **40** | 0,25 | 0 | 0,32 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,72 | 5,28 | 2,72 | 0,48 |
| **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:** |  | **24,16** | **27,87** | **119,62** | **952,65** | **0,27** | **13,12** | **169,28** | **2,74** | **616,31** | **595,17** | **140,66** | **6,98** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 |
| **389** | Сок яблочный | **200** | 1,0 | 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 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **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:** |  | **34,64** | **52,51** | **175,1** | **1390,41** | **0,465** | **42,05** | **171,2** | **4,31** | **386,77** | **870,72** | **185,73** | **11,99** |

День: 2 - вторник Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 223 | Запеканка из творога с молоком  сгущённым | 150/60 | 30,7 | 23,22 | 58,8 | 567 | 0,13 | 1,0 | 136,5 | 0 | 410,74 | 451,84 | 55,78 | 1,36 |
| 379 | Напиток кофейный  на молоке | 1/200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 132,0 | 29,33 | 2,40 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **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:** |  | **45,02** | **31,87** | **138,18** | **1018,71** | **0,28** | **12,51** | **170,5** | **0,40** | **628,21** | **702,04** | **148,71** | **5,26** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 |
| **388** | Напиток из плодов  шиповника | **200** | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 100,0 | 0 | 0 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| **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 |
| **16** | Ветчина варено- копченая  (порциями) | **30** | 6,78 | 6,27 | 0 | 84,0 | 0 | 0 | 0,78 | 0 | 3,6 | 80,4 | 10,5 | 0 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 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:** |  | **36,07** | **34,57** | **183,56** | **1196,31** | **0,46** | **137,26** | **54,68** | **8,58** | **186,50** | **746,80** | **205,86** | **10,77** |

День: 3 - среда Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
| **268** | Котлета с  соусом | **120** | 12,08 | 13,8 | 12,9 | 226,5 | 0,06 | 0,6 | 15,15 | 0 | 9,3 | 138,29 | 27,36 | 2,18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **303** | Каша вязкая  пшеничная | **200** | 5,32 | 5,64 | 32,66 | 203,15 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20,86 | 134,57 | 28,79 | 2,27 |
| **70** | Овощи  натуральные соленые ( огурцы) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | 0 | 0 | 8,63 | 12,0 | 7,0 | 0,3 |
| **ПР** | Хлеб  пшеничный | **60** | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| **209** | Яйцо вареное | **1шт** | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| **342** | Компот из  свежих плодов | **1/200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,28** | **25,35** | **124,55** | **847,04** | **0,32** | **13,25** | **115,15** | **1,18** | **96,77** | **446,26** | **134,89** | **7,96** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из  белокочанной 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 |
| **96** | Рассольник  ленинградский с  крупой пшеничной | **300** | 2,6 | 6,24 | 18,72 | 141,48 | 0,18 | 17,16 | 0 | 2,92 | 19,86 | 41,94 | 33,6 | 1,24 |
| **250** | Бефстроганов | **100** | 15,2 | 23,10 | 5,12 | 290,0 | 0,05 | 0,74 | 32,8 | 0,08 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **303** | Каша гречневая  вязкая | **200** | 6,11 | 6,68 | 27,36 | 194,0 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 11,27 | 145,12 | 96,04 | 3,23 |
| **389** | Сок яблочный | **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 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **14** | Масло сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **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:** |  | **44,77** | **60,37** | **153,36** | **1335,75** | **0,615** | **46,45** | **145,8** | **6,62** | **337,35** | **658,43** | **227,84** | **13,43** |

День: 4 - четверг Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **239** | Тефтели рыбные с  соусом сметанным | **120** | 9,92 | 9,66 | 2,63 | 183,0 | 0,09 | 1,73 | 22,2 | - | 76,57 | 146,85 | 24,42 | 0,75 |
| **303** | Каша вязкая  рисовая | **200** | 3,41 | 5,56 | 35,43 | 205,40 | 0,027 | 0 | 0 | 0 | 5,51 | 74,11 | 24,0 | 0,49 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **60** | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| **45** | Овощи | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **389** | Сок | **1/200** | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4,0 | 0 | 0 | 14,0 | 14,0 | 10,0 | 2,8 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
| **ПР** | Зефир | **40** | 0,25 | 0 | 0,32 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,72 | 5,28 | 2,72 | 0,48 |
| **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:** |  | **34,01** | **32,47** | **153,94** | **1216,67** | **0,332** | **37,18** | **95,2** | **3,57** | **354,58** | **504,36** | **160,93** | **5,5** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 |
| **289** | Рагу из курицы | **175** | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217,0 | 0,07 | 11,33 | 14,6 | 0 | 36,8 | 102,8 | 38,7 | 1,92 |
| **223** | Запеканка из творога с молоком  сгущенным | **70** | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 189,0 | 0,042 | 0,33 | 45,5 | 0 | 136,91 | 150,61 | 18,59 | 0,45 |
| **349** | Компот из  сухофруктов | **200** | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| **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** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **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:** |  | **42,61** | **39,59** | **219,64** | **1405,81** | **0,55** | **38,39** | **72,18** | **4,47** | **312,82** | **667,33** | **241,45** | **11,61** |

День: 5 - пятница Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **268** | Биточки с соусом | **120** | 12,08 | 13,8 | 12,9 | 226,5 | 0,06 | 0,6 | 15,15 | 0 | 9,3 | 138,29 | 27,36 | 2,18 |
| **303** | Каша вязкая  гречневая | **200** | 6,1 | 6,68 | 27,36 | 194,0 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 11,27 | 145,12 | 96,04 | 3,23 |
| **45** | Овощи | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **376** | Чай с сахаром | **1/200** | 0,53 | 0 | 9,47 | 40,0 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,62 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **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:** |  | **28,01** | **31,23** | **128,17** | **908,27** | **0,38** | **35,62** | **27,23** | **3,10** | **107,86** | **430,47** | **218,95** | **10,32** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **53** | Салат из свеклы с зеленым  горошком | **150** | 2,48 | 6,18 | 10,95 | 109,35 | 0,075 | 10,35 | - | - | 42,50 | 62,4 | 27,6 | 1,97 |
| **82** | Борщ с  капустой и картофелем | **300** | 2,20 | 5,88 | 14,1 | 124,5 | 0,06 | 12,36 | 0 | 2,88 | 41,34 | 63,66 | 31,44 | 1,42 |
| **240** | Фрикадельки рыбные с  маслом | **110** | 11,84 | 8,64 | 5,14 | 158,0 | 0,1 | 0,52 | 58,6 | 0 | 42,94 | 162,06 | 35,76 | 0,98 |
| **310** | Картофель  отварной | **200** | 4,0 | 0,8 | 31,6 | 149,6 | 0,2 | 29,0 | 0 | 0,2 | 24,0 | 108,0 | 44,0 | 1,6 |
| **209** | Яйцо вареное | **1шт** | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| **342** | Компот из яблок | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| **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 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **14** | Масло  сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **44,29** | **44,33** | **159,39** | **1231,6** | **0,66** | **54,18** | **271,6** | **4,19** | **385,08** | **735,22** | **198,95** | **10,39** |

День: 6 - понедельник Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **173** | Каша вязкая  молочная из | **250** | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,0 | 0,18 | 0,96 | 54,8 | 0,86 | 149,62 | 234,98 | 70,82 | 1,73 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | овсяных хлопьев |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| **1** | Бутерброд с маслом  сливочным | **40** | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,0 | 0,034 | 0 | 40,0 | 0 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| **382** | Какао с молоком | **1/200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| **15** | Сыр порциями | **30** | 6,96 | 8,86 | - | 107,5 | 0,01 | 0,22 | 78,0 | 0,15 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
| **ПР** | Зефир | **40** | 0,25 | 0 | 0,32 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,72 | 5,28 | 2,72 | 0,48 |
| **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:** |  | **33,95** | **39,19** | **123,89** | **1110,65** | **0,43** | **12,81** | **231,2** | **1,60** | **658,64** | **664,66** | **150,04** | **6,77** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 | **150** | 3,0 | 13,68 | 19,17 | 211,77 | 0,045 | 54,9 | - | 5,21 | 96,75 | 63,72 | 36,0 | 1,17 |
| **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 |
| **294/** | Котлеты из | **120** | 12,51 | 14,78 | 15,01 | 243,0 | 0,09 | 0,68 | 55,65 | 0,45 | 56,01 | 70,23 | 18,12 | 1,38 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **330** | курицы с соусом  сметанным |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **309** | Макаронные  изделия отварные | **200** | 7,33 | 6,01 | 35,25 | 224,60 | 0,08 | 0 | 0 | 2,6 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| **342** | Компот из яблок | **200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 01 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **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 |
| **223** | Запеканка из творога с  молоком  сгущенным | **70** | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 189 | 0,042 | 0,33 | 45,5 | 0 | 136,91 | 150,61 | 18,59 | 0,45 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **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:** |  | **47,29** | **50,49** | **229,97** | **1564,59** | **0,567** | **79,91** | **113,23** | **13,5** | **416,22** | **721,07** | **203,67** | **10,06** |

День: 7 - вторник Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет ическая ценност ь (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **209** | Яйцо вареное | **1шт.** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| **203** | Макароны  отварные с сыром | **125** | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209,0 | 0,05 | 0,14 | 0 | 0 | 16,18 | 42,4 | 14,45 | 0,86 |
| **70** | Овощи  натуральные  соленые ( огурцы) | **50** | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0,30 |
| **243** | Сосиски (сардельки,  колбаса ) отварные | **1/50** | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164,0 | 0,09 | 0 | 20 | 0,3 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| **342** | Компот из свежих  плодов | **1/200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 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:** |  | **31,64** | **36,49** | **104,05** | **872,14** | **0,34** | **12,83** | **154,00** | **0,89** | **156,06** | **343,90** | **81,89** | **7,44** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 |
| **349** | Компот из  сухофруктов | **200** | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| **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:** |  | **36,92** | **36,83** | **197,28** | **1278,65** | **2,11** | **26,06** | **232,28** | **7,4** | **381,92** | **663,92** | **236,35** | **13,31** |

День: 8 - среда Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **290** | Птица тушеная в  соусе | **200** | 26,56 | 21,68 | 5,8 | 324,0 | 0,08 | 0,7 | 60,2 | 0 | 59,04 | 153,86 | 28,12 | 1,22 |
| **303** | Каша вязкая  гречневая | **200** | 6,1 | 6,68 | 27,36 | 194,0 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 11,27 | 145,12 | 96,04 | 3,23 |
| **45** | Овощи | **100** | 2,0 | 9,12 | 12,78 | 141,18 | 0,03 | 36,6 | - | 3,47 | 64,5 | 42,48 | 24,0 | 0,78 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **60** | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| **352** | Кисель из яблок | 1/200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80,0 | 0 | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| **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:** |  | **43,74** | **42,07** | **145,11** | **1133,54** | **0,40** | **117,65** | **72,28** | **4,43** | **172,58** | **442,59** | **184,84** | **7,50** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет ическая ценност ь (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **54** | Салат из свеклы  с яблоками | **150** | 1,64 | 9,12 | 16,82 | 155,85 | 0,03 | 9,66 | - | - | 43,91 | 47,72 | 25,25 | 2,22 |
| **98** | Суп  крестьянский с крупой | **300** | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 108,81 | 0,62 | 42,82 | 0 | 0 | 59,1 | 267,0 | 31,8 | 0,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (перловой) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **259** | Жаркое по-  домашнему из говядины | **175** | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295,0 | 0,12 | 6,76 | 0 | 0 | 30,50 | 205,75 | 42,48 | 3,86 |
| **342** | Компот из  свежих плодов | **1/200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **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 |
| **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 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **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:** |  | **39,77** | **48,77** | **152,21** | **1203,81** | **0,97** | **60,29** | **113,0** | **1,11** | **353,59** | **782,77** | **156,42** | **11,20** |

День: 9 - четверг Неделя: вторая Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые**  **вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **223** | Запеканка из творога с молоком  сгущённым | **210** | 30,96 | 23,22 | 58,8 | 567,0 | 0,13 | 1,0 | 136,5 | 0 | 410,74 | 451,84 | 55,78 | 1,36 |
| **382** | Какао с молоком | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,05  6 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 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 :** |  | **39,54** | **31,03** | **120,61** | **919,00** | **0,29** | **12,94** | **172,98** | **0,2** | **594,71** | **629,95** | **102,00** | **5,37** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 | 173,31 | 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 |
| **289** | Сок яблочный | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,60 | 0,2 | 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 | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| **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 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **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:** |  | **73,7** | **49,86** | **177,65** | **1659,05** | **0,79** | **47,57** | **113,0** | **9,71** | **366,76** | **1132,58** | **271,77** | **18,1** |

День: 10 - пятница Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич еская**  **ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **268** | Биточки с соусом | **120** | 12,08 | 13,8 | 12,9 | 226,5 | 0,06 | 0,6 | 15,15 | 0 | 9,3 | 138,29 | 27,36 | 2,18 |
| **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 |
| **45** | Овощи | **100** | 2,0 | 9,12 | 12,78 | 141,18 | 0,03 | 36,6 | - | 3,465 | 64,5 | 42,48 | 24 | 0,78 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **60** | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| **352** | Кисель из яблок | 1/200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80,0 | 0 | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| **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:** |  | **27,24** | **33,91** | **152,10** | **1025,04** | **0,42** | **131,23** | **27,23** | **4,51** | **131,56** | **304,54** | **100,44** | **5,60** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **52** | Салат из  отварной свеклы | **100** | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,02 | 6,65 | - | - | 35,47 | 40,63 | 20,69 | 1,33 |
| **88** | Щи из свежей капусты с  картофелем | **300** | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 | 0,09 | 22,17 | 0 | 2,85 | 40,77 | 56,91 | 26,64 | 0,99 |
| **240** | Фрикадельки  рыбные с маслом | **110** | 11,84 | 8,64 | 5,14 | 158,0 | 0,1 | 0,52 | 58,6 | 0 | 42,94 | 162,06 | 35,76 | 0,98 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **310** | Картофель  отварной | **200** | 4,0 | 0,8 | 31,6 | 149,6 | 0,2 | 29,0 | 0 | 0,2 | 24,0 | 108,0 | 44,0 | 1,6 |
| **209** | Яйцо вареное | **1шт.** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| **342** | Компот из  свежих плодов | **1/200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **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 |
| **ПР** | Зефир | **40** | 0,25 | 0 | 0,32 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,72 | 5,28 | 2,72 | 0,48 |
| **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:** |  | **39,85** | **32,62** | **156,54** | **1218,46** | **0,63** | **59,28** | **192,6** | **3,98** | **261,58** | **633,98** | **186,25** | **10,42** |

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

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ц.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| День 1 | 24,16 | 27,87 | 119,6 | 952,7 | 0,27 | 13,12 | 169,3 | 2,74 | 616,3 | 595,2 | 140,7 | 6,98 |
| День 2 | 45,02 | 31,87 | 138,2 | 1019 | 0,28 | 12,51 | 170,5 | 0,4 | 628,2 | 702 | 148,7 | 5,26 |
| День 3 | 29,28 | 25,35 | 124,6 | 847 | 0,32 | 13,25 | 115,2 | 1,18 | 96,77 | 446,3 | 134,9 | 7,96 |
| День 4 | 34,01 | 32,47 | 153,9 | 1217 | 0,332 | 37,18 | 95,2 | 3,57 | 354,6 | 504,4 | 160,9 | 5,5 |
| День 5 | 28,01 | 31,23 | 128,2 | 908,3 | 0,38 | 35,62 | 27,23 | 3,1 | 107,9 | 430,5 | 219 | 10,32 |
| День 6 | 33,95 | 39,19 | 123,9 | 1111 | 0,43 | 12,81 | 231,2 | 1,6 | 658,6 | 664,7 | 150 | 6,77 |
| День 7 | 31,64 | 36,49 | 104,1 | 872,1 | 0,34 | 12,83 | 154 | 0,89 | 156,1 | 343,9 | 81,89 | 7,44 |
| День 8 | 43,74 | 42,07 | 145,1 | 1134 | 0,4 | 117,7 | 72,28 | 4,43 | 172,6 | 442,6 | 184,8 | 7,5 |
| День 9 | 39,54 | 31,03 | 120,6 | 919 | 0,29 | 12,94 | 173 | 0,2 | 594,7 | 630 | 102 | 5,37 |
| День 10 | 27,24 | 33,91 | 152,1 | 1025 | 0,42 | 131,2 | 27,23 | 4,51 | 131,6 | 304,5 | 100,4 | 5,6 |
| **Итого:** | **336,59** | **331,48** | **1310,22** | **10003,71** | **3,46** | **399,14** | **1235,05** | **22,62** | **3517,28** | **5063,94** | **1423,35** | **68,70** |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ц.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| День 1 | 34,64 | 52,51 | 175,1 | 1390 | 0,465 | 42,05 | 171,2 | 4,31 | 386,8 | 870,7 | 185,7 | 11,99 |
| День 2 | 36,07 | 34,57 | 183,6 | 1196 | 0,46 | 137,3 | 54,68 | 8,58 | 186,5 | 746,8 | 205,9 | 10,77 |
| День 3 | 44,77 | 60,37 | 153,4 | 1336 | 0,615 | 46,45 | 145,8 | 6,62 | 337,4 | 658,4 | 227,8 | 13,43 |
| День 4 | 42,61 | 39,59 | 219,6 | 1406 | 0,55 | 38,39 | 72,18 | 4,47 | 312,8 | 667,3 | 241,5 | 11,61 |
| День 5 | 44,29 | 44,33 | 159,4 | 1232 | 0,66 | 54,18 | 271,6 | 4,19 | 385,1 | 735,2 | 199 | 10,39 |
| День 6 | 47,29 | 50,49 | 230 | 1565 | 0,567 | 79,91 | 113,2 | 13,5 | 416,2 | 721,1 | 203,7 | 10,06 |
| День 7 | 36,92 | 36,83 | 197,3 | 1279 | 2,11 | 26,06 | 232,3 | 7,4 | 381,9 | 663,9 | 236,4 | 13,31 |
| День 8 | 39,77 | 48,77 | 152,2 | 1204 | 0,97 | 60,29 | 113 | 1,11 | 353,6 | 782,8 | 156,4 | 11,2 |
| День 9 | 73,7 | 49,86 | 177,7 | 1659 | 0,79 | 47,57 | 113 | 9,71 | 366,8 | 1133 | 271,8 | 18,1 |
| День 10 | 39,85 | 32,62 | 156,5 | 1218 | 0,63 | 59,28 | 192,6 | 3,98 | 261,6 | 634 | 186,3 | 10,42 |
| **Итого:** | **439,91** | **449,94** | **1804,70** | **13484,44** | **7,82** | **591,44** | **1479,57** | **63,87** | **3388,59** | **7612,82** | **2114,29** | **121,28** |