

**День: 1 - понедельник**

**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** |
| **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 |
| **3** | Бутерброд с сыром | **1/50** | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155,0 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | 0 | 157,2 | 111,0 | 12,45 | 0,45 |
| **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 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,12** | **23,0** | **99,7** | **682,14** | **0,221** | **12,66** | **130,7** | **2,59** | **483,02** | **508,38** | **123,97** | **5,32** |

**День: 5 - пятница**

**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** | 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 |
| **386** | Ряженка | **1/200** | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,00 | 0,04 | 0,6 | 40,0 | 0 | 248,0 | 184,0 | 28,0 | 0,2 |
| **338** | Яблоки свежие | **1/100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,08** | **32,26** | **81,47** | **731,16** | **0,34** | **35,6** | **55,15** | **2,9** | **334,47** | **532,83** | **186,3** | **8,66** |

**День: 6 - понедельник**

**Неделя: вторая**

**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** |
| **173** | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | **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 |
| **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 |
| 3 | Бутерброд с сыром | **1/50** | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155,0 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | 0 | 157,2 | 111,0 | 12,45 | 0,45 |
| **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 |
| **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 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,43** | **25,22** | **94,33** | **691,14** | **0,341** | **12,66** | **130,7** | **1,45** | **481,92** | **507,68** | **123,47** | **5,19** |

**День: 10 - пятница**

**Неделя: вторая**

**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** | | 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** | 1,995 | 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 |
| **386** | | Ряженка | **1/200** | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,00 | 0,04 | 0,6 | 40,0 | 0 | 248,0 | 184,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | | **ИТОГО:** |  | **28,695** | **34,92** | **90,31** | **792,96** | **0,39** | **51,48** | **55,15** | **4,325** | **355,59** | **439,61** | **111,56** | **4,19** |

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