

**Примерное цикличное меню для питания учащихся возрастной категории 11-18лет.**

|  |
| --- |
| Возрастная категория 11-18 лет. |
| Неделя 1, понедельник. |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| Завтрак. |
| 262 | каша пшенная молочная с маслом сахар | 250 | 6,95 | 6,25 | 25,22 | 315,95 | 0,07 | 3,25 | 0 | 1,25 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 8 | бутерброд с маслом, сыром | 50/10/22 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 958 | какао с сахаром, молоком  | 200 | 3,25 | 3,4 | 8,92 | 110,06 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 5,83 | 6,28 | 31,44 | 171,21 | 0,14 | 0 |   | 0,72 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|  | итого завтрак   |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,1 | 2,37 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| Второй завтрак 10% |
|  | сок | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 127,5 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,07 |
|  | батон нарезной | 50 | 12,8 | 13,3 | 29 | 244 | 0,13 | 1,76 |   | 0,42 | 16,4 | 37,2 | 2,8 | 0,07 |
|  | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| Обед 35 % |
| 278 | борщ со сметаной на мкб | 300 | 11,58 | 11,6 | 53,56 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 608 | котлета  | 100 | 12,28 | 12,21 | 43,46 | 235,5 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 299 | картофельное пюре  | 230 | 6,18 | 6,64 | 26,96 | 221,2 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 39,1 | 2,2 |
| 86 | салат овощной с подсолнечным маслом | 100 | 5,18 | 5,91 | 24,46 | 190,8 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 868 | компот из с/фруктов с "С" | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный  | 100 | 10,08 | 10 | 25,06 | 336 | 0,16 | 0 |   | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед  |   | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,25 | 0,45 | 39,96 | 0,3 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
|  | фрукты свежие | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,55 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
|  | батон нарезной | 80 | 9 | 5,3 | 36,4 | 169,5 | 0,05 | 1,8 |   | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|  | итого полдник |   | 11,7 | 8,15 | 44,28 | 277,75 | 0,14 | 4,8 | 0,1 | 1,95 | 19,8 | 50,5 | 12,07 | 4,04 |
| ужин 25% |
|   | яйцо вареное  | 1 | 6,1 | 6,55 | 19,68 | 92,7 | 0,03 | 5 | 0,2 | 0,55 | 22 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 420 | макароны отварные с маслом | 230 | 10,9 | 12,65 | 28,08 | 189,8 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | 0,18 | 35 | 240,2 | 17,21 | 0,36 |
| 294 | сырники из творога | 200 | 7,8 | 8,95 | 28,88 | 162,6 | 0,07 | 2,9 |   | 0,58 | 182,1 | 80,3 | 21,26 | 1,91 |
| 943 | чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 17,08 | 85,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный  | 100 | 4,8 | 2,25 | 22,9 | 289,7 | 0,08 | 0 |   | 0,32 | 66,6 | 129,7 | 12,5 | 0,8 |
|   | итого ужин |   | 29,8 | 30,4 | 116,62 | 820,5 | 0,26 | 8,3 | 0,4 | 1,63 | 317,7 | 458,4 | 56 | 3,87 |
| н/н | ряженка | 200 | 4 | 8 | 13,4 | 202 | 0,04 | 4,34 |   | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300,07 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя первая, вторник |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 262 | каша геркулесовая молочная с маслом сахар, | 250 | 6,95 | 6,25 | 25,22 | 315,95 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,85 | 165,7 | 144,4 | 38,21 | 0,67 |
| 26 | морковь тушеная | 100 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,2 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,19 | 0,4 |
| 958 | кофейный напиток | 200 | 3,25 | 3,4 | 8,92 | 110,06 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный с колбасой | 75/50 | 5,83 | 6,28 | 31,44 | 171,21 | 0,14 | 0 |   | 0,43 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,2 | 1,68 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
| 591 | кисель | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 136 | 0,14 | 0 |   | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
|   | батон нарезной | 50 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 235,5 | 0,04 | 2,16 |   | 0,3 | 17,4 | 53,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,63 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| обед 35% |
| 195 | суп картофельный с крупой на мкб | 300 | 11,58 | 11,6 | 53,56 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 1,2 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
|   | плов | 300 | 18,46 | 18,85 | 70,42 | 456,7 | 0,13 | 13,64 | 0,1 | 1,34 | 63,6 | 280,7 | 58,9 | 3,14 |
| 82 | салат из свежих овощей с подсолнечным маслом | 100 | 5,18 | 5,91 | 24,46 | 190,8 | 0,06 | 15,62 | 0,2 | 2,97 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 10,08 | 10 | 25,06 | 336 | 0,16 | 0 |   | 1,22 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед |   | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,25 | 0,45 | 39,96 | 0,4 | 6,84 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
|   | фрукты свежие | 300 | 3,27 | 0,6 | 13,5 | 95,5 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
|   | печенье | 100 | 3,7 | 3,8 | 22,1 | 237,8 | 0,05 | 1,8 |   | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | итого полдник |   | 6,97 | 4,4 | 35,6 | 333,3 | 0,14 | 4,8 | 0,1 | 1,85 | 19,8 | 50,5 | 12,07 | 4,04 |
| ужин 25% |
| 310 | рыба тушеная | 100 | 11,9 | 13,89 | 39,6 | 236,8 | 0,07 | 3,9 | 0,1 | 1,1 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| 299 | картофельное пюре | 230 | 11,8 | 13,25 | 30,2 | 208,7 | 0,01 | 4,4 | 0,1 | 1,1 | 102,1 | 86 | 7 | 0,75 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 17,7 | 91,75 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 5,33 | 5,51 | 23,5 | 296 | 0,16 | 0 |   | 0,62 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,6 |
|   | итого ужин |   | 29,23 | 32,65 | 111 | 833,25 | 0,26 | 8,3 | 0,2 | 2,82 | 317,7 | 458,4 | 56 | 7,87 |
| н/н | йогурт  | 200 | 9,3 | 9,5 | 27,7 | 133,7 | 0,04 | 4,34 |   | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 14 | 1200 | 1800 | 300,07 | 21 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя первая, среда |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 384 | каша рисовая молочная с маслом сахаром, | 250 | 7,6 | 8,4 | 28,8 | 269 | 0,07 | 3,25 | 0 | 1,37 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 8 | бутерброд с маслом | 50/20 | 9,6 | 12,2 | 41 | 171 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 1,02 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 958 | какао с сахаром, молоком  | 200 | 3,3 | 3,1 | 4,2 | 131 | 0,05 | 4,38 | 0,1 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| 6 | батон с сыром | 50/28 | 5,5 | 2,9 | 25,6 | 172 | 0,14 | 0 | 0,1 | 0,96 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак   |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,3 | 3,35 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 76 | 0,14 | 0 | 0 | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
|   | батон  | 50 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 295,5 | 0,04 | 2,16 | 0 | 0,2 | 17,4 | 53,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| обед 40% |
| 306 | свекольник на мкб со сметаной | 300/10 | 19,8 | 21,3 | 78,9 | 388,4 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 45,4 | 0,65 |
| 608 | тефтеля говяжья | 100 | 10,8 | 11 | 10,13 | 254,5 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 27,8 | 0,39 |
| 299 | картофельное пюре | 200 | 6,8 | 6,4 | 29,8 | 248,8 | 0,05 | 4,84 | 0,1 | 1,7 | 55 | 113,5 | 18,7 | 0,55 |
| 26 | салат из свежих овощей | 100 | 7,7 | 7,8 | 35,07 | 201,3 | 0,06 | 15,62 | 0,2 | 0,62 | 104 | 100,8 | 21,5 | 0,6 |
| 868 | компот из с/фр с "С" витамином | 200 | 0,2 | 0,19 | 21 | 160,5 | 0,07 | 1 | 0 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,7 | 6,51 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 |   | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22,6 | 1,35 |
|   | итого обед |   | 52 | 53,2 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,96 | 0,4 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
|   | фрукты свежие  | 300 | 1,6 | 1,6 | 6,4 | 76 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 2,64 |
| 687 | булочка | 80 | 7,3 | 9,8 | 29,44 | 133,5 | 0,05 | 1,8 |   | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0,1 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 20% |
|   | сосиска молочная | 100 | 8,5 | 9,9 | 14,5 | 84 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0,4 | 54,6 | 20 | 12 | 1,6 |
| 315 | капуста тушеная | 230 | 5,7 | 5,4 | 24,4 | 89 | 0,06 | 0,09 |   | 0,6 | 58,6 | 168 | 19,04 | 1,05 |
| 297 | запеканка твороженная | 200 | 6,5 | 6,4 | 20,5 | 104 | 0,08 | 8,16 | 0,1 | 0,44 | 126,1 | 143,1 | 6,72 | 1,16 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 131 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5,67 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный  | 50 | 3,5 | 3,3 | 19,8 | 259 | 0,08 | 0 |   | 0,31 | 66,6 | 119,1 | 12,5 | 0,8 |
|   | итого ужин |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,36 | 11,3 | 0,1 | 3,2 | 317,7 | 459 | 56 | 7,87 |
| н/н | кефир | 200 | 5,7 | 3,5 | 20,36 | 238 | 0,04 | 4,34 | 0,1 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,41 | 70 | 0,9 | 13 | 1200 | 1800,2 | 300 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя первая, четверг |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 262 | каша манная молочная с маслом сахаром | 250 | 7,6 | 7,4 | 27,6 | 280 | 0,07 | 2,25 | 0 | 0,1 | 165,7 | 134,4 | 37,5 | 0,67 |
|   | яйцо вареное | 1 | 6,8 | 6,7 | 8,7 | 126 | 0,03 | 2,09 | 0,2 | 0,4 | 36,7 | 85,8 | 0,03 | 0 |
| 8 | бутерброд с маслом | 50/10 | 3,3 | 3,4 | 24,8 | 128 | 0,04 | 2,91 | 0,1 | 0,15 | 34,7 | 0,2 | 19,87 | 0,4 |
| 958 | кофейный напиток с сахаром, молоком | 200 | 2,8 | 3,3 | 15,3 | 92 | 0,05 | 3,19 | 0 | 0 | 58,7 | 60,3 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 50 | 5,5 | 5,8 | 23,2 | 117 | 0,14 | 0 | 0 | 0,83 | 17,8 | 27,1 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,3 | 1,48 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
| 591 | кисель | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,4 | 0,14 | 0 | 0 | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
|   | батон нарезной | 50 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 315,1 | 0,04 | 2,16 | 0 | 0,2 | 17,4 | 53,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| обед 35% |
| 299 | суп картофельный с вермишелью | 300 | 17 | 17,2 | 58,8 | 297,5 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 637 | птица отварная | 100 | 11,9 | 11,5 | 46 | 225,4 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 682 | рис отварной с маслом  | 200 | 5,4 | 5,6 | 22,4 | 187,7 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 39,1 | 2,2 |
| 86 | салат овощной с подсолнечным маслом | 100 | 5,9 | 5,8 | 23,2 | 170,45 | 0,06 | 15,62 | 0,2 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 5,1 | 6,25 | 22 | 301,6 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед |   | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,25 | 0,45 | 39,96 | 0,3 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
|   | фрукты свежие | 300 | 1,2 | 0,2 | 9,6 | 78,75 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0 | 4 |
| 687 | булочка домашняя | 100 | 9,5 | 9,8 | 35,8 | 256,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0,1 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 25% |
| 84 | сельдь с луком | 90/10 | 12 | 12 | 36,25 | 180,75 | 0,07 | 3,9 | 0,1 | 0,95 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| 299 | картофельное пюре | 230 | 14 | 14,8 | 42,65 | 311,65 | 0,01 | 4,4 | 0,1 | 0,95 | 102,1 | 86 | 7 | 0,75 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 5,1 | 6,25 | 22 | 301,6 | 0,16 | 0 | 0 | 0,72 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,6 |
|   | итого ужин |   | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,35 | 11,3 | 0,2 | 4,07 | 317,7 | 458,8 | 56 | 7,87 |
| н/н | кефир | 200 | 4,2 | 3,5 | 18,7 | 148 | 0,13 | 0,36 | 0 | 0,13 | 12,6 | 11,1 | 9,6 | 0,1 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя первая, пятница |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 262 | каша пшенная молочная с маслом сахаром | 250 | 8,6 | 8,9 | 31,6 | 231 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,9 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 3 | бутерброд с маслом, сыром | 50,10,28 | 10,2 | 10,2 | 35,6 | 194 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,8 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 958 | какао напиток с сахаром, молоком | 200 | 1,4 | 1,3 | 5,4 | 146 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 50 | 5,8 | 6,2 | 27 | 172 | 0,14 | 0 | 0 | 0,73 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,1 | 2,43 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
|   | печенье | 100 | 7,2 | 9,8 | 35,8 | 228,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | фрукты свежие | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,55 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0,1 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| обед 40% |
| 193 | щи со сметаной на мкб | 300 | 18,6 | 19,3 | 73,2 | 347,2 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 30,6 | 1,2 |
| 608 | гуляш | 100 | 22 | 22,1 | 89 | 261 | 0,06 | 8,22 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 299 | картофельное пюре | 230 | 4,1 | 4,4 | 20,2 | 230 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 28 | 2,2 |
| 315 | салат из свежих овощей | 100 | 3,8 | 3,8 | 10,2 | 211,8 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 868 | компот из с/фруктов витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 126 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 3,3 | 3,8 | 6,2 | 310 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 226,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед |   | 52 | 53,5 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,98 | 0,3 | 5,34 | 313,2 | 755,1 | 121,9 | 7,54 |
| полдник 10% |
|   | сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 126 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,1 |
|   | батон | 60 | 12,8 | 13,1 | 47,9 | 245,5 | 0,04 | 5,74 | 0 | 0,47 | 207,1 | 180,1 | 21 | 0,14 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 20% |
| 284 | омлет натуральный | 200 | 10,4 | 11,4 | 30,4 | 195 | 0,01 | 2,2 | 0,2 | 0,55 | 94 | 119,6 | 5,4 | 0 |
|   | овощи свежие или консервированные | 100 | 0,9 | 0 | 16,7 | 30 | 0,09 | 6,2 | 0,1 | 1,19 | 9,3 | 11,3 | 2,4 | 3,26 |
| 294 | сырники творожные со сметанной подливой | 250/30 | 11,2 | 11,4 | 32,3 | 202 | 0,07 | 2,9 | 0 | 0,71 | 82,1 | 80,3 | 21,08 | 1,91 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный  | 100 | 3,3 | 3,8 | 6,2 | 260 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 139,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого ужин |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,35 | 11,3 | 0,3 | 3,07 | 217,7 | 358,8 | 55,88 | 7,87 |
| н/н | варенец | 200 | 5,8 | 3,5 | 14 | 143 | 0,04 | 4,34 | 0,1 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | итого за день |   | 130 | 133,3 | 498 | 3715 | 1,31 | 74 | 0,9 | 12 | 1290,7 | 1829,9 | 299,98 | 17,1 |
| Возрастная категория 11-18 лет. |
| Неделя 1, суббота |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| Завтрак.20% |
| 384 | Каша гречневая молочная с маслом сахаром | 250 | 7,6 | 7,8 | 31,1 | 280 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,75 | 165,7 | 115,6 | 37,5 | 0,67 |
|   | яйцо вареное | 1 шт | 6,8 | 6,7 | 21,7 | 125 | 0,07 | 2,81 | 0,2 | 0,4 | 84,1 | 85,8 | 19,9 | 0,4 |
| 3 | батон с маслом | 100/10 | 7,1 | 8,1 | 32,4 | 250 | 0,14 | 0 | 0,1 | 0,33 | 17,8 | 61,8 | 6,8 | 0,14 |
| 959 | кофейный напиток с сахаром | 200 | 4,5 | 4 | 14,4 | 88 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 44,6 | 0 | 0 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,3 | 1,48 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| Второй завтрак 10% |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,11 |
|   | батон нарезной | 100 | 12,8 | 13,1 | 47,9 | 253,9 | 0,13 | 1,76 | 0 | 0,42 | 16,4 | 37,2 | 2,8 | 0,03 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| Обед 35 % |
| 306 | суп картофельный с крупой | 300 | 18,6 | 18,8 | 76,18 | 274,9 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 422 | котлета | 100 | 10,8 | 10,43 | 37,48 | 291,7 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 315 | капуста тушеная | 230 | 8,4 | 8,63 | 28,68 | 223,75 | 0,01 | 4,4 | 0 | 0,4 | 102,1 | 107,3 | 7 | 0,75 |
|   | помидор свежий или консервирован. | 100 | 2,4 | 2,3 | 9,2 | 82,3 | 0,12 | 16,66 | 0,1 | 2,81 | 43,9 | 86 | 45,6 | 2,05 |
| 868 | компот с витамином "С" | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,76 | 126 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 5,1 | 6,2 | 22 | 301,6 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед  |   | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,25 | 0,45 | 39,96 | 0,1 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
|   | фрукты свежие | 300 | 1,2 | 0,2 | 9,6 | 92,2 | 0,06 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 2 |
| 687 | булочка домашняя | 80 | 8,2 | 9,8 | 35,8 | 263,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,38 | 183,1 | 204,1 | 28,92 | 0,1 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0,1 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 25% |
| 310 | рыба по-польски | 100 | 12,4 | 13,75 | 28,1 | 260 | 0,07 | 3,9 | 0,2 | 0,6 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| 299 | рагу овощное | 230 | 9,8 | 9,6 | 38,4 | 208,7 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,9 | 96 | 64 | 3,65 | 1,48 |
| 75 | икра овощная | 100 | 3,8 | 3,5 | 14 | 40,8 | 0,04 | 2,1 | 0 | 0,5 | 6,1 | 22 | 3,28 | 1,47 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 5,1 | 6,2 | 20,4 | 271,05 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,4 |
|   | итого ужин |   | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,45 | 11,3 | 0,3 | 4,07 | 317,7 | 458,8 | 56 | 7,87 |
| н/н | ряженка | 200 | 4,8 | 3,5 | 14 | 108 | 0,07 | 6,14 | 0,1 | 0,2 | 40 | 0 | 0,08 | 0,14 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,5 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя первая, воскресенье |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 262 | каша манная молочная с масл, сахаром | 250 | 7,6 | 7,8 | 29,2 | 269 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,85 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 8 | бутерброд с маслом | 50/10 | 9,65 | 12,5 | 28 | 171 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 958 | какао с сахаром, молоком | 200 | 3,25 | 3,1 | 10,4 | 131 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 60 | 5,5 | 3,2 | 32 | 172 | 0,14 | 0 | 0 | 0,43 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,1 | 1,68 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
|   | сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 120 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,33 | 16 | 24,2 | 8 | 0,07 |
|   | конфеты | 80 | 12,8 | 13,1 | 49 | 251,5 | 0,13 | 1,76 | 0 | 0,3 | 16,4 | 37 | 2,8 | 0,07 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,63 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| обед 40% |
| 148 | суп картофельный с вермишелью | 300 | 19,8 | 21,3 | 78,9 | 388,4 | 0,05 | 10,3 | 0 | 1,2 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 637 | птица отварная | 100 | 10,8 | 11 | 10,13 | 254,5 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 688 | рис отварной с маслом  | 200 | 6,8 | 8,2 | 29,8 | 248,8 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,54 | 42 | 134 | 39,1 | 2,2 |
| 26 | салат витаминный | 100 | 7,7 | 8,46 | 35,07 | 201,3 | 0,06 | 15,62 | 0,2 | 2,97 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 868 | компот из с/фруктов с "С" вит, | 200 | 0,2 |   | 21 | 160,5 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,7 | 4,24 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | 0 | 1,22 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед  |   | 52 | 53,2 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,96 | 0,3 | 6,84 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
|   | фрукты свежие  | 300 | 1,2 | 1,2 | 4,8 | 76 | 0,08 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,3 | 0,06 | 4 |
|   | хлеб пшеничный | 90 | 8,8 | 9,8 | 34,4 | 281,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0,1 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 20% |
| 309 | рыба тушеная под яйцом | 100/45 | 12,1 | 12,4 | 30,5 | 214 | 0,07 | 3,9 | 0,2 | 1,1 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| 472 | картофельное пюре | 230 | 9,1 | 9 | 30,1 | 135 | 0,01 | 4,4 | 0,1 | 1,1 | 102,1 | 86 | 7 | 0,75 |
| 74 | икра кабачковая | 100 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 3,3 | 3,8 | 19,8 | 260 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,6 |
|   | итого ужин |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,35 | 11,3 | 0,3 | 4,27 | 317,7 | 458,8 | 56 | 7,87 |
| н/н | йогурт | 200 | 4,2 | 3,5 | 15,4 | 90 | 0,04 | 4,34 | 0,1 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 14 | 1200 | 1800 | 300 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя вторая, понедельник |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 262 | каша ячневая молочная с маслом сахар | 250 | 6,95 | 6,25 | 25,22 | 315,41 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,75 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 3 | бутерброд с маслом, сыром | 50/20 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,2 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 958 | кофейный напиток с сахаром, молоком | 200 | 3,25 | 3,4 | 8,92 | 110,6 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 90 | 5,83 | 6,28 | 31,44 | 171,21 | 0,14 | 0 | 0 | 0,33 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,2 | 1,48 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
|   | фрукты свежие  | 300 | 1,4 | 1,6 | 7,76 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 2,48 |
|   | батон нарезной | 80 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 235,5 | 0,04 | 2,16 | 0 | 0,2 | 17,4 | 53,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого второй завтрак  |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0,1 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| обед 35% |
| 309 | рассольник со сметаной на мкб | 300 | 18,2 | 18 | 58,2 | 247,55 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 608 | гуляш | 100 | 9,32 | 8,95 | 48,54 | 284 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 299 | картофельное пюре | 230 | 3,5 | 4,6 | 21,4 | 186,3 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 155 | 39,1 | 2,2 |
| 6 | салат из свежих овощей | 100 | 4,2 | 4,8 | 19,2 | 128,8 | 0,06 | 15,62 | 0 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
|   | сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 3 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 10,08 | 10 | 25,06 | 336 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед  |   | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,25 | 0,45 | 39,96 | 0,2 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
| 591 | кисель  | 200 | 4 | 0,2 | 13,4 | 169,5 | 0,04 | 4,34 | 0 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | хлеб пшеничный | 80 | 9 | 13,1 | 36,4 | 202 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 25% |
| 284 | омлет с колбасой | 200/30 | 9,3 | 9,6 | 16,4 | 164,5 | 0,03 | 0,05 | 0,2 | 1,27 | 54,6 | 20 | 12 | 1,6 |
|   | овощи свежие или тушеные | 100 | 6,5 | 6,4 | 32,4 | 180 | 0,06 | 0,09 | 0 | 0,6 | 58,6 | 168 | 19,13 | 1,05 |
| 297 | запеканка творожная со сметанной подливой | 250 | 7,8 | 7,95 | 28,88 | 54,3 | 0,08 | 8,16 | 0,1 | 0,44 | 126,1 | 143,1 | 6,72 | 1,14 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 85,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5,67 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 7,3 | 7,7 | 25,06 | 336 | 0,08 | 0 | 0 | 0,31 | 66,4 | 119,3 | 12,5 | 0,8 |
|   | итого ужин |   | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,36 | 11,3 | 0,3 | 4,07 | 317,7 | 458,8 | 56,09 | 7,87 |
| н/н | ряженка | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 136 | 0,14 | 0 | 0,1 | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,41 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300,09 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя вторая, вторник  |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 384 | каша пшенная молочная с маслом сахар, | 250 | 7,6 | 7,8 | 31,2 | 160 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,75 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,6 |
| 214 | морковь тушеная | 100 | 3,3 | 4,4 | 18,4 | 130 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 12,3 | 0,4 |
| 3 | бутерброд с маслом | 50/10 | 6,3 | 6,9 | 15,4 | 243 | 0,06 | 1,2 | 0,1 | 0,09 | 0,6 | 0 | 7,6 | 0,07 |
| 642 | какао с сахаром, молоком | 200 | 3,3 | 4 | 9 | 74 | 0,07 | 1,4 | 0 | 0,11 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 50 | 5,5 | 3,5 | 25,6 | 136 | 0,06 | 1,78 | 0 | 0,13 | 17,2 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,2 | 1,48 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
|   | фрукты свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 4,8 | 76 | 0,03 | 3 | 0,1 | 1,2 | 0 | 0,6 | 0,07 | 2 |
| 689 | булочка | 80 | 8,8 | 9,8 | 35,5 | 223,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 1,2 | 0,04 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0,1 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| обед 40% |
| 197 | суп гороховый на мкб | 300 | 19,8 | 19,6 | 78,4 | 350,7 | 0,06 | 10,3 | 0 | 0,6 | 108,4 | 160,5 | 42,85 | 0,7 |
| 608 | тефтеля мясная | 100 | 10,8 | 12,4 | 28,2 | 254,5 | 0,06 | 3,04 | 0 | 0,8 | 20,7 | 143,7 | 25,05 | 0,44 |
| 210 | капуста тушеная | 230 | 6,6 | 8,96 | 12,23 | 183 | 0,06 | 10 | 0,1 | 0,6 | 57,7 | 165 | 24,35 | 0,55 |
| 31 | салат св, овощи | 100 | 7,7 | 7,8 | 35,07 | 201,3 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 1,72 | 103,1 | 56,3 | 21,75 | 0,6 |
| 868 | компот сфр, с "С"  | 200 | 0,2 | 0,2 | 21 | 160,5 | 0,05 | 1 | 0 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3,35 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,9 | 4,24 | 24,3 | 336 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| полдник 10% |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,07 |
|   | печенье | 100 | 12,8 | 13,1 | 47,9 | 253,9 | 0,04 | 5,74 | 0 | 0,47 | 207,1 | 180,1 | 21 | 0,17 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 20% |
| 303 | рыба припущенная под яйцом | 100/45 | 12,1 | 12,4 | 30,5 | 214 | 0,04 | 3,9 | 0,2 | 0,4 | 65,3 | 105 | 21 | 0,74 |
| 299 | овощи тушеные | 230 | 9,1 | 9 | 30,1 | 135 | 0,07 | 2,3 | 0,1 | 0,7 | 90,9 | 64 | 3,65 | 1,46 |
| 75 | икра овощная | 100 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 2 | 0,04 | 2,2 | 0 | 0,3 | 14,5 | 22 | 3,28 | 1,47 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 20,4 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 3,3 | 3,8 | 19,8 | 260 | 0,16 | 0 | 0 | 0,6 | 126,8 | 259,4 | 23 | 1,4 |
|   | итого ужин |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,36 | 11,4 | 0,3 | 3,2 | 317,9 | 459 | 56 | 7,87 |
| н/н | йогурт | 200 | 4,2 | 3,5 | 14,3 | 148 | 0,13 | 0,36 | 0,1 | 0,13 | 12,6 | 11,1 | 9,6 | 0,1 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,41 | 70,1 | 0,9 | 11,13 | 1200,2 | 1800,2 | 300 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя вторая, среда  |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 384 | каша манная молочная с маслом сахар, | 250 | 6,95 | 6,6 | 26,4 | 269 | 0,04 | 4,86 | 0.1 | 0,82 | 121,2 | 50,6 | 31,2 | 0,94 |
|   | яйцо вареное | 1 | 6,8 | 6,7 | 8,7 | 64 | 0,04 | 0 | 0,2 | 0,62 | 128 | 180 | 18,6 | 0,06 |
| 3 | бутерброд с маслом | 50/10 | 3,2 | 3,57 | 19,26 | 164 | 0,06 | 1,2 | 0 | 0,37 | 0,6 | 0 | 7,6 | 0,07 |
| 958 | кофейный напиток | 200 | 3,25 | 3,45 | 13,8 | 110 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 50 | 5,8 | 6,28 | 31,44 | 136 | 0,14 | 0 | 0 | 0,56 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| второй завтрак 10% |
|   | фрукты свежие  | 300 | 7 | 10 | 22,66 | 306 | 0,04 | 3 | 0 | 1,27 | 0 | 0,4 | 0,07 | 2 |
|   | батон нарезной | 50 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 315,5 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,07 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| обед 35% |
| 278 | борщ на мкб со сметаной | 300 | 11,58 | 11,6 | 53,56 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 637 | птица отварная | 100 | 12,28 | 12,21 | 43,46 | 235,5 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 420 | макароны отварные с маслом | 230 | 6,18 | 6,64 | 26,96 | 221,2 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 39,1 | 2,2 |
| 31 | салат сезонный | 100 | 5,18 | 5,91 | 24,46 | 190,8 | 0,06 | 15,62 | 0 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 10,08 | 10 | 25,06 | 336 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед |   | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,25 | 0,45 | 39,96 | 0,2 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
| 591 | кисель | 200 | 5,7 | 3,5 | 20,36 | 152,9 | 0,04 | 4,34 | 0 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | булочка домашняя | 70 | 7,3 | 9,8 | 29,44 | 218,6 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 25% |
|   | колбаса отварная | 100 | 3 | 8,75 | 31,26 | 65 | 0,05 | 3,9 | 0,1 | 0,4 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| 31 | овощи сезонные | 110 | 2,7 | 4,75 | 13,3 | 30,2 | 0,08 | 2,3 | 0 | 0,73 | 96 | 64 | 3,65 | 1,48 |
| 294 | сырники из творога со сметанной подливой | 220 | 6,8 | 8,95 | 26,48 | 158,05 | 0,02 | 2,1 | 0,2 | 0,33 | 6,1 | 22 | 3,28 | 1,47 |
| 243 | чай с сахаром | 200 | 3 | 0,2 | 11 | 139,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5,07 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 10 | 0,6 | 19,8 | 230 | 0,14 | 0 | 0 | 0,45 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,4 |
|   | итого ужин |   | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,35 | 11,3 | 0,3 | 3,18 | 317,7 | 458,8 | 56,07 | 7,87 |
| н/н | кефир | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,13 | 1,76 | 0,1 | 0,42 | 16,4 | 37,2 | 2,8 | 0,07 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300,07 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет. |
| Неделя вторая, четверг  |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| Завтрак.10% |
| 384 | каша рисовая молочная с маслом сахар, | 250 | 7,6 | 7,8 | 31,2 | 160 | 0,07 | 3,25 | 0,1 | 1,65 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 3 | бутерброд с маслом, сыром | 50,10,28 | 9,6 | 11,3 | 33,8 | 373 | 0,07 | 2,81 | 0,2 | 1,3 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 958 | кофейный напиток с сахаром, молоком | 200 | 3,3 | 4 | 9 | 74 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный  | 75 | 5,5 | 3,5 | 25,6 | 136 | 0,14 | 0 | 0 | 1,33 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак  |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,3 | 4,28 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| Второй завтрак 10% |
|   | фрукты свежие  | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
|   | батон нарезной | 75 | 8,8 | 9,8 | 31,1 | 223,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 1,2 | 0,04 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| Обед 40 % |
| 195 | суп картофельный с клецками | 300 | 19,8 | 21,3 | 78,9 | 388,4 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
|   | плов | 300 | 17,6 | 19,2 | 39,93 | 503,3 | 0,13 | 13,64 | 0,1 | 1,14 | 63,6 | 280,7 | 58,9 | 3,14 |
| 82 | салат овощной с подсолнечным маслом | 100 | 7,7 | 8,46 | 35,07 | 201,3 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 868 | компот из с/фр | 200 | 0 | 0 | 21 | 160,5 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,9 | 4,24 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед |   | 52 | 53,2 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,96 | 0,2 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,07 |
|   | печенье | 100 | 12,8 | 13,1 | 47,9 | 253,9 | 0,04 | 5,74 | 0 | 0,47 | 207,1 | 180,1 | 21 | 0,17 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 20% |
| 332 | тефтеля рыбная | 100 | 2,6 | 6,41 | 1,02 | 96,75 | 0,05 | 2,3 | 0,1 | 0,4 | 52,5 | 69 | 17 | 0,6 |
| 299 | картофельное пюре | 230 | 9,8 | 9,6 | 38,4 | 208,7 | 0,01 | 4,4 | 0,2 | 0,6 | 101,6 | 86 | 7 | 0,75 |
| 29 | салат свекольный | 100 | 3,8 | 3,5 | 14 | 40,8 | 0,02 | 1,6 | 0 | 0,2 | 19,8 | 36 | 4 | 0,12 |
| 243 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,9 | 4,24 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 132,3 | 259,4 | 23 | 1,6 |
|   | итого ужин |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,35 | 11,3 | 0,3 | 3,27 | 317,7 | 458,8 | 56,07 | 7,87 |
| н/н | кефир  | 200 | 4,2 | 3,5 | 18,7 | 148 | 0,13 | 0,36 | 0,1 | 0,13 | 12,6 | 11,1 | 9,6 | 0,1 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 14 | 1200 | 1800 | 300,07 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя вторая, пятница  |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 384 | каша геркулесовая молочная с маслом сахар, | 250 | 6,95 | 6,25 | 25,22 | 315,95 | 0,05 | 3,05 | 0 | 0,72 | 165,7 | 123,4 | 34,8 | 0,52 |
| 214 | морковь тушеная | 100 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 12 | 0,02 | 0,2 | 0,1 | 0,48 | 0 | 20 | 2,7 | 0,15 |
| 3 | бутерброд с маслом | 50/20 | 9,77 | 10,57 | 33,62 | 133,78 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,62 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 642 | какао с сахаром, молоком | 200 | 3,25 | 3,4 | 8,92 | 110,06 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 75 | 5,83 | 6,28 | 31,44 | 171,21 | 0,14 | 0 | 0 | 0,55 | 17,8 | 18,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,2 | 2,37 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
|   | фрукты свежие | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0 | 1,55 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
|   | батон нарезной | 80 | 9 | 13,1 | 36,4 | 202,45 | 0,09 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 2,9 | 0,04 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,24 |
| обед 35% |
| 278 | борщ со сметаной на мкб  | 300/10 | 11,58 | 11,6 | 53,46 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 394 | жаркое по домашнему | 300 | 19,54 | 23,55 | 59,2 | 623,2 | 0,13 | 13,64 | 0,1 | 1,14 | 63,6 | 280,7 | 58,9 | 3,14 |
| 278 | борщ со сметаной на мкб  | 300/10 | 11,58 | 11,6 | 53,46 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 86 | салат овощной с подсолнечным маслом | 100 | 5,18 | 5,91 | 24,44 | 190,8 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 868 | компот с/фр с "С" витамином | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 9 | 5,3 | 36,4 | 169,5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед  |   | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,25 | 0,45 | 39,96 | 0,3 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
| 591 | кисель  | 200 | 4 | 0,2 | 13,4 | 169,05 | 0,09 | 0,36 | 0 | 0,13 | 12,6 | 11,1 | 7,9 | 0,2 |
| 687 | булочка домашняя | 80 | 7,3 | 9,8 | 29,44 | 217,6 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 25% |
|   | яйцо вареное | 1 | 6,1 | 6,55 | 19,68 | 92,7 | 0,03 | 5 | 0,2 | 0,56 | 22 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 420 | макароны отварные с маслом | 230 | 10,9 | 12,65 | 28,08 | 189,8 | 0,06 | 0,4 | 0 | 0,18 | 35 | 240,2 | 17,21 | 0,36 |
| 297 | сырники из творога со сметанной подливой | 170 | 7,8 | 8,95 | 28,88 | 162,6 | 0,07 | 2,9 | 0,1 | 0,58 | 182,1 | 80,3 | 21,26 | 1,81 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 17,08 | 85,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
|   | хлеб ржаной йодированный  | 100 | 4,8 | 2,25 | 22,9 | 289,7 | 0,08 | 0 | 0 | 0,31 | 66,6 | 129,7 | 12,5 | 0,8 |
|   | итого ужин |   | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,35 | 11,3 | 0,3 | 3,18 | 317,7 | 458,8 | 56,07 | 7,77 |
| н/н | варенец | 200 | 5,7 | 3,5 | 20,36 | 153,9 | 0,04 | 4,34 | 0,1 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300,07 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя вторая, суббота  |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 384 | каша пшенная молочная с маслом сахар, | 250 | 6,95 | 6,6 | 26,4 | 269 | 0,07 | 2,7 | 0 | 0,8 | 174,9 | 144 | 37,5 | 0,67 |
| 284 | омлет  | 200 | 6,8 | 6,7 | 8,7 | 64 | 0,03 | 1,58 | 0,2 | 0,5 | 33,8 | 86,4 | 0,03 | 0 |
| 3 | бутерброд с маслом | 50/10 | 3,2 | 3,57 | 19,26 | 164 | 0,04 | 2,36 | 0,1 | 0,45 | 31,6 | 0,2 | 19,87 | 0,4 |
| 958 | кофейный напиток с сахаром, молоком | 200 | 3,25 | 3,45 | 13,8 | 110 | 0,05 | 3,8 | 0 | 0 | 55,5 | 60 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 50 | 5,8 | 6,28 | 31,44 | 136 | 0,14 | 0 | 0 | 0,6 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 0,3 | 2,35 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |
| второй завтрак 10% |
| 868 | компот с/фр | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,08 |
|   | батон | 50 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 315,5 | 0,16 | 2,16 | 0 | 0,53 | 20,4 | 53,2 | 5,8 | 0,06 |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |
| обед 40% |
| 195 | суп картофельный с рисом на мкб | 300 | 19,8 | 21,3 | 78,9 | 388,4 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 637 | птица отварная | 100 | 10,8 | 11 | 10,13 | 254,5 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 420 | макароны отварные с маслом | 200 | 6,8 | 6,4 | 29,8 | 248,8 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 39,1 | 2,2 |
| 26 | салат витаминный | 100 | 7,7 | 7,8 | 35,07 | 201,3 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0,19 | 21 | 160,5 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,7 | 6,51 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
|   | итого обед  |   | 52 | 53,2 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,96 | 0,2 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| полдник 10% |
|   | фрукты свежие  | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 2 | 0 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 3,05 |
| 687 | булочка | 80 | 7,3 | 9,8 | 29,44 | 133,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| ужин 20% |
| 303 | рыба тушеная | 100 | 2,6 | 6,41 | 1,02 | 96,75 | 0,07 | 2,9 | 0,1 | 0,66 | 39,4 | 105 | 19,42 | 1,28 |
| 472 | картофельное пюре | 230 | 9,8 | 9,6 | 38,4 | 208,7 | 0,04 | 3,3 | 0,1 | 0,6 | 71,1 | 86 | 7 | 1,3 |
| 74 | икра овощная | 100 | 3,8 | 3,5 | 14 | 40,8 | 0,04 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 |
| 591 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,04 | 3,2 | 0 | 0,18 | 172,3 | 148,2 | 17 | 0,87 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,9 | 4,24 | 24,3 | 232,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0,31 | 35,1 | 119,3 | 12,5 | 1,37 |
|   | итого ужин |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,36 | 11,4 | 0,3 | 3,2 | 317,9 | 459 | 56 | 7,87 |
| н/н | йогурт | 200 | 5,7 | 3,5 | 20,36 | 238 | 0,04 | 4,34 | 0,1 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,41 | 70,1 | 0,9 | 12 | 1200,2 | 1800,2 | 300 | 17 |
| Возрастная категория 11-18 лет  |
| Неделя вторая, воскресенье  |
| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг.) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р |  Mg | Fe |
| завтрак 20% |
| 384 | каша рисовая молочная смаслом сахар, | 250 | 6,95 | 6,25 | 25,22 | 315,25 | 0,1 | 3,25 | 0,75 | 165,1 | 84,4 | 37,5 | 0,67 | 384 |
| 315 | морковь тушеная | 150 | 6,03 | 6,41 | 27,16 | 67,69 | 0,04 | 2,81 | 0,4 | 84,7 | 86,2 | 19,9 | 0,27 | 315 |
| 3 | батон с маслом сыром | 100/10/28 | 9,77 | 10,54 | 33,62 | 250 | 0,14 | 0 | 0,33 | 17,8 | 77,2 | 6,8 | 0,27 | 3 |
| 959 | кофейный напиток с сахаром, молоком | 200 | 3,25 | 3,4 | 13,6 | 110,06 | 0,05 | 4,38 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 | 959 |
|   | итого завтрак |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,33 | 10,44 | 1,48 | 313,6 | 307,8 | 64,2 | 1,21 |   |
| второй завтрак 10% |
|   | сок | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,11 |   |
|   | батон нарезной | 100 | 12,8 | 13,11 | 49 | 361,25 | 0,13 | 1,76 | 0,42 | 16,4 | 37,2 | 2,8 | 0,03 |   |
|   | итого второй завтрак |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,18 | 2,16 | 0,53 | 32,4 | 61,2 | 10,8 | 0,14 |   |
| обед 35% |
| 306 | суп овощной на мкб | 300 | 19,8 | 19,2 | 79,2 | 388,4 | 0,05 | 10,3 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 | 306 |
| 243 | рыба по-польски | 100 | 7,4 | 9,1 | 17,3 | 180,1 | 0,02 | 4,3 | 0,4 | 48,62 | 118 | 9,7 | 0,28 | 243 |
| 299 | картофельное пюре | 230 | 10,2 | 10,4 | 26,2 | 323,2 | 0,05 | 8,3 | 0,8 | 75,08 | 136 | 17,1 | 1,41 | 299 |
| 6 | салат из свежих овощей | 100 | 7,7 | 7,8 | 31,2 | 201,3 | 0,12 | 16,66 | 2,81 | 43,9 | 86 | 45,6 | 2,05 | 6 |
| 868 | компот из с/фр с "С" витамином | 200 | 0,2 | 0,19 | 21 | 160,5 | 0,05 | 0,4 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 | 868 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,7 | 6,51 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |   |
|   | итого обед  |   | 52 | 53,2 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,96 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |   |
| полдник 10% |
|   | фрукты свежие  | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,06 | 3 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 2 |   |
|   | конфеты | 80 | 7,3 | 9,8 | 29,44 | 133,5 | 0,02 | 0 | 0,38 | 183,1 | 204,1 | 28,92 | 0,1 |   |
|   | итого полдник |   | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |   |
| ужин 25% |
| 608 | котлета | 100 | 2,6 | 6,41 | 1,02 | 96,75 | 0,07 | 3,9 | 0,6 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 | 608 |
| 210 | капуста тушеная | 230 | 9,8 | 9,6 | 38,4 | 208,7 | 0,1 | 2,3 | 0,9 | 96 | 64 | 3,65 | 1,48 | 210 |
|   | помидор или огурец по сезону | 100 | 3,8 | 3,5 | 14 | 40,8 | 0,04 | 2,1 | 0,5 | 6,1 | 22 | 3,28 | 1,47 |   |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 | 943 |
|   | хлеб ржаной йодированный | 100 | 6,9 | 4,24 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | 0,62 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,4 |   |
|   | итого ужин |   | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,45 | 11,3 | 4,07 | 317,7 | 458,8 | 56 | 7,87 |   |
| н/н | ряженка | 200 | 5,7 | 3,5 | 20,36 | 238 | 0,07 | 6,14 | 0,2 | 40 | 0 | 0,08 | 0,14 | н/н |
|   | итого за день |   | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,5 | 70 | 12 | 1200 | 1800 | 300 | 17 |   |