**УТВЕРЖДАЮ:**

Руководитель МБОУ «Ивановская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И. Иванова

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 год

Примерное 10-дневное меню

для организации питания обучающихся 12-18 лет

образовательных организаций Адамовского района

|  |
| --- |
| День: Понедельник |
| Неделя: Первая |
| Сезон: Осенне-зимний |
| Возрастная группа: 12-18 лет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 209 | Каша манная (жидкая) на молоке | 250.00 | 9.77 | 12.29 | 37.29 | 299.46 | 0.12 | 0.31 | 2.77 | 0.07 | 0.64 | 262.21 | 286.57 | 196.31 | 0.59 |
| 397 | Сыр Российский (порциями) | 15.00 | 3.45 | 3.59 | 0.00 | 54.00 | 0.01 | 0.05 | 0.10 | 0.04 | 0.08 | 132.00 | 75.00 | 5.25 | 0.15 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 |
| 317 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.40 | 0.10 | 22.53 | 85.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 398 | Груша | 200.00 | 0.80 | 0.60 | 19.00 | 84.00 | 0.04 | 0.06 | 10.00 | 0.00 | 0.80 | 38.00 | 32.00 | 24.00 | 4.60 |
|  | Итого за завтрак | 695.00 | 16.70 | 16.82 | 93.40 | 594.14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 407 | Суп рисовый на курином бульоне | 250.00 | 7.69 | 9.09 | 6.47 | 140.24 | 0.06 | 0.08 | 3.81 | 0.25 | 1.17 | 15.42 | 93.54 | 18.66 | 1.04 |
| 395 | Салат из белокочанной капусты | 100.00 | 1.71 | 5.10 | 8.72 | 86.72 | 0.04 | 0.05 | 37.50 | 0.38 | 2.36 | 44.06 | 35.50 | 20.13 | 0.62 |
| 408 | Плов из птицы | 250.00 | 21.33 | 23.71 | 17.77 | 388.13 | 0.05 | 0.12 | 1.89 | 0.35 | 6.64 | 27.71 | 192.71 | 27.87 | 2.24 |
| 425 | Пирожок с картофелем | 60.00 | 3.96 | 3.25 | 26.80 | 154.93 | 0.10 | 0.05 | 8.10 | 0.04 | 1.33 | 11.15 | 44.48 | 11.25 | 0.55 |
| 300 | Компот из смеси сухофруктов | 200.00 | 0.57 | 0.00 | 32.21 | 126.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 |
| 406 | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.12 | 0.22 | 7.50 | 37.80 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
|  | Итого за обед | 910.00 | 38.66 | 41.61 | 114.05 | 1005.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Вторник | | Неделя: Первая | | Сезон: Осенне-зимний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 201 | Каша рисовая (вязкая) на молоке | 250.00 | 7.12 | 10.14 | 46.24 | 307.37 | 0.07 | 0.17 | 1.55 | 0.06 | 0.30 | 148.01 | 224.45 | 133.09 | 0.67 | | 322 | Какао с молоком | 200.00 | 6.77 | 5.72 | 40.41 | 233.90 | 0.08 | 0.28 | 2.34 | 0.04 | 0.02 | 224.96 | 261.85 | 191.75 | 1.72 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 403 | Зефир порциями | 70.00 | 0.56 | 0.07 | 3.50 | 228.20 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.75 | 1.05 | 1.05 | 5.46 | |  | Итого за завтрак | 550.00 | 16.73 | 16.18 | 104.72 | 840.87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 43 | Рассольник ленинградский | 250.00 | 3.15 | 2.30 | 20.35 | 116.59 | 0.11 | 0.08 | 8.85 | 0.30 | 0.33 | 38.97 | 99.20 | 32.85 | 1.20 | | 356 | Макаронные изделия отварные | 180.00 | 6.24 | 0.66 | 37.20 | 183.56 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.92 | 4.07 | 41.53 | 8.32 | 0.91 | | 410 | Соус красный | 50.00 | 0.48 | 2.52 | 2.88 | 36.06 | 0.02 | 0.01 | 2.33 | 0.25 | 1.20 | 7.63 | 15.66 | 7.16 | 0.22 | | 265 | Котлеты, биточки, шницели | 90.00 | 12.56 | 11.37 | 13.76 | 200.78 | 0.07 | 0.13 | 0.26 | 0.03 | 0.49 | 32.87 | 142.81 | 33.07 | 2.03 | | 411 | Бутерброд с повидлом | 65.00 | 3.31 | 4.49 | 32.66 | 181.40 | 0.07 | 0.03 | 0.10 | 0.02 | 0.57 | 13.20 | 3.30 | 15.00 | 1.07 | | 317 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.40 | 0.10 | 22.53 | 85.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 895.00 | 30.10 | 22.01 | 155.21 | 931.77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Среда | | Неделя: Первая | | Сезон: Осенне-зимний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 206 | Каша пшеничная на молоке | 250.00 | 10.26 | 10.32 | 46.18 | 320.92 | 0.17 | 0.20 | 1.51 | 0.06 | 1.18 | 164.17 | 298.75 | 139.88 | 2.80 | | 413 | Кофейный напиток | 200.00 | 0.16 | 0.06 | 4.99 | 28.31 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 1.51 | 15.08 | 6.34 | 0.12 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 400 | Апельсин | 200.00 | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 80.00 | 0.08 | 0.06 | 120.00 | 0.02 | 0.40 | 68.00 | 46.00 | 26.00 | 0.60 | |  | Итого за завтрак | 680.00 | 14.50 | 11.02 | 81.95 | 500.63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 414 | Суп гороховый | 250.00 | 7.16 | 7.04 | 7.97 | 126.04 | 0.11 | 0.07 | 4.63 | 0.13 | 0.25 | 16.72 | 84.30 | 19.12 | 1.28 | | 367 | Салат из помидоров и огурцов | 100.00 | 0.78 | 0.83 | 2.56 | 19.33 | 0.03 | 0.04 | 15.75 | 0.04 | 0.63 | 21.49 | 23.76 | 13.50 | 0.62 | | 145 | Пюре картофельное | 180.00 | 3.65 | 9.78 | 22.99 | 195.05 | 0.16 | 0.13 | 6.05 | 0.20 | 0.26 | 44.94 | 103.95 | 49.86 | 1.16 | | 415 | Ленивые голубцы | 120.00 | 9.60 | 7.47 | 5.40 | 131.00 | 0.04 | 0.10 | 9.94 | 0.02 | 0.32 | 39.62 | 113.77 | 22.71 | 1.74 | | 102 | Соус сметанный | 30.00 | 1.05 | 4.17 | 1.88 | 49.72 | 0.01 | 0.03 | 0.08 | 0.02 | 0.13 | 26.80 | 19.32 | 3.18 | 0.05 | | 412 | Булочка " Веснушка" с изюмом | 60.00 | 4.48 | 3.55 | 31.82 | 179.07 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.02 | 0.69 | 9.56 | 34.82 | 6.05 | 0.42 | | 318 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.48 | 0.11 | 22.81 | 88.25 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 1.98 | 1.08 | 0.05 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за завтрак | 1000.00 | 31.17 | 33.52 | 121.25 | 916.54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| |  | | --- | | День: Четверг | | Неделя: Первая | | Сезон: Осенне-зимний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 203 | Каша геркулесовая (вязкая) на молоке | 250.00 | 9.28 | 12.94 | 34.88 | 294.41 | 0.26 | 0.23 | 1.56 | 0.06 | 0.95 | 172.50 | 320.62 | 176.07 | 2.06 | | 300 | Компот из смеси сухофруктов | 200.00 | 0.57 | 0.00 | 32.21 | 126.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 417 | Ватрушка | 80.00 | 10.05 | 5.42 | 31.76 | 218.58 | 0.09 | 0.14 | 0.16 | 0.04 | 0.63 | 70.18 | 126.10 | 15.62 | 0.78 | |  | Итого за завтрак | 560.00 | 22.18 | 18.60 | 113.43 | 710.44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 418 | Суп пшенный с фрикадельками | 250.00 | 7.12 | 5.23 | 16.34 | 143.10 | 0.12 | 0.10 | 8.30 | 0.28 | 1.17 | 18.52 | 120.22 | 32.30 | 1.76 | | 419 | Салат из моркови и яблока | 100.00 | 1.07 | 0.17 | 8.10 | 37.54 | 0.05 | 0.06 | 4.75 | 1.50 | 0.40 | 22.75 | 43.25 | 29.00 | 0.77 | | 192 | Рис отварной | 180.00 | 4.31 | 9.54 | 42.11 | 256.42 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.36 | 3.76 | 73.57 | 22.49 | 0.62 | | 416 | Рыба тушеная с овощами | 100.00 | 8.95 | 4.73 | 3.77 | 89.70 | 0.06 | 0.06 | 1.64 | 0.28 | 2.59 | 26.92 | 97.18 | 20.98 | 0.92 | | 392 | Бутерброд с маслом | 50.00 | 3.09 | 8.57 | 19.52 | 170.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.14 | 10.40 | 29.00 | 5.60 | 0.46 | | 303 | Кисель из концентрата | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | 442 | Печенье порционно | 30.00 | 2.25 | 2.94 | 15.24 | 125.10 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 3.30 | 1.05 | 8.70 | 27.00 | 6.00 | 0.63 | |  | Итого за обед | 970.00 | 30.75 | 31.75 | 130.91 | 949.96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

|  |
| --- |
|  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 212 | Каша пшенная (жидкая) на молоке | 250.00 | 11.22 | 13.26 | 43.83 | 340.72 | 0.21 | 0.27 | 2.64 | 0.07 | 0.23 | 256.30 | 355.47 | 220.83 | 1.51 | | 317 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.40 | 0.10 | 22.53 | 85.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 399 | Яблоко | 150.00 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 67.50 | 0.04 | 0.03 | 6.00 | 0.01 | 0.60 | 15.00 | 12.00 | 3.00 | 1.50 | |  | Итого за завтрак | 630.00 | 14.50 | 14.21 | 95.64 | 564.90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 421 | Борщ со сметаной | 250.00 | 1.82 | 5.41 | 14.51 | 109.11 | 0.06 | 0.05 | 14.73 | 0.35 | 2.41 | 32.65 | 52.75 | 24.60 | 0.97 | | 423 | Салат из отварных овощей с зелёным горошком | 100.00 | 4.54 | 9.27 | 6.51 | 127.69 | 0.08 | 0.15 | 8.13 | 0.60 | 3.06 | 26.75 | 87.88 | 22.19 | 1.16 | | 187 | Каша гречневая рассыпчатая | 180.00 | 10.67 | 2.79 | 52.58 | 283.65 | 0.26 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 0.69 | 16.93 | 252.32 | 169.34 | 5.67 | | 422 | Гуляш из птицы | 100.00 | 19.94 | 17.47 | 7.22 | 282.11 | 0.05 | 0.11 | 4.05 | 0.12 | 2.99 | 25.35 | 165.77 | 21.09 | 2.19 | | 424 | Булочка "Дорожная" с присыпкой | 70.00 | 4.98 | 9.98 | 38.89 | 266.41 | 0.09 | 0.07 | 0.26 | 0.05 | 0.59 | 37.09 | 69.07 | 26.78 | 0.60 | | 322 | Какао с молоком | 200.00 | 6.77 | 5.72 | 40.41 | 233.90 | 0.08 | 0.28 | 2.34 | 0.04 | 0.02 | 224.96 | 261.85 | 191.75 | 1.72 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 960.00 | 52.68 | 51.22 | 185.95 | 1430.97 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| |  | | --- | | День: Понедельник | | Неделя: Вторая | | Сезон: Осенне-зимний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 204 | Каша ячневая (вязкая) на молоке | 250.00 | 8.74 | 10.32 | 43.55 | 304.57 | 0.04 | 0.19 | 1.56 | 0.06 | 0.08 | 144.69 | 145.17 | 107.06 | 0.14 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 420 | Кисель | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 106.31 | 0.11 | 0.13 | 5.04 | 72.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 401 | Банан | 200.00 | 3.00 | 0.20 | 42.00 | 178.00 | 0.08 | 0.10 | 20.00 | 0.04 | 0.80 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 | |  | Итого за завтрак | 680.00 | 14.02 | 10.76 | 105.12 | 660.28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 426 | Суп гречневый на курином бульоне | 250.00 | 3.77 | 3.19 | 19.98 | 126.13 | 0.13 | 0.07 | 8.25 | 0.28 | 1.32 | 15.30 | 84.60 | 42.45 | 1.50 | | 427 | Салат витаминный | 100.00 | 1.24 | 6.92 | 4.18 | 82.60 | 0.04 | 0.04 | 22.08 | 0.51 | 3.20 | 28.92 | 35.42 | 20.50 | 0.63 | | 432 | Жаркое по-домашнему | 250.00 | 18.31 | 15.04 | 18.18 | 286.38 | 0.08 | 0.14 | 10.27 | 0.67 | 2.49 | 34.03 | 186.30 | 36.20 | 2.59 | | 435 | пирожок с рисом и яйцом | 70.00 | 5.04 | 4.73 | 23.99 | 159.60 | 0.06 | 0.09 | 0.01 | 0.04 | 0.93 | 17.11 | 66.50 | 9.48 | 0.81 | | 409 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.46 | 0.00 | 19.78 | 78.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 930.00 | 32.78 | 30.45 | 111.95 | 860.91 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Вторник | | Неделя: Вторая | | Сезон: Осенне-зимний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 443 | Каша "Дружба" | 250.00 | 6.46 | 8.90 | 32.03 | 234.62 | 0.09 | 0.17 | 1.66 | 0.05 | 0.18 | 158.12 | 212.89 | 134.18 | 0.69 | | 428 | Пирожок с мясом | 70.00 | 8.70 | 6.20 | 22.79 | 182.35 | 0.08 | 0.08 | 0.35 | 0.02 | 0.66 | 10.78 | 75.62 | 9.72 | 0.91 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 438 | Чай с молоком | 200.00 | 1.57 | 1.29 | 7.39 | 44.95 | 0.02 | 0.08 | 0.65 | 0.01 | 0.00 | 60.00 | 60.00 | 45.00 | 0.05 | |  | Итого за завтрак | 550.00 | 19.00 | 16.62 | 76.79 | 533.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 429 | Суп с вермишелью на курином бульоне | 250.00 | 2.11 | 5.14 | 7.90 | 87.42 | 0.04 | 0.02 | 2.65 | 0.22 | 2.34 | 8.05 | 25.71 | 10.25 | 0.39 | | 408 | Плов из птицы | 250.00 | 21.33 | 23.71 | 17.77 | 388.13 | 0.05 | 0.12 | 1.89 | 0.35 | 6.64 | 27.71 | 192.71 | 27.87 | 2.24 | | 430 | Горячий бутерброд с сыром | 65.00 | 7.95 | 14.96 | 14.75 | 230.30 | 0.05 | 0.13 | 0.15 | 0.08 | 0.59 | 184.30 | 178.00 | 18.45 | 0.82 | | 420 | Кисель | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 106.31 | 0.11 | 0.13 | 5.04 | 72.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | |  | Итого за обед | 825.00 | 35.34 | 44.39 | 71.24 | 940.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Среда | | Неделя: Вторая | | Сезон: Осенне-зимний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 210 | Каша кукурузная на молоке | 250.00 | 9.69 | 12.26 | 46.27 | 335.45 | 0.12 | 0.31 | 2.64 | 0.09 | 0.42 | 252.95 | 296.07 | 195.45 | 1.51 | | 318 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.48 | 0.11 | 22.81 | 88.25 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 1.98 | 1.08 | 0.05 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 399 | Яблоко | 200.00 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 90.00 | 0.06 | 0.04 | 8.00 | 0.02 | 0.80 | 20.00 | 16.00 | 4.00 | 2.00 | |  | Итого за завтрак | 680.00 | 13.25 | 13.41 | 103.26 | 585.10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 431 | Щи со сметаной | 250.00 | 1.66 | 5.38 | 7.89 | 85.60 | 0.05 | 0.04 | 20.08 | 0.23 | 2.36 | 36.80 | 43.25 | 19.45 | 0.69 | | 356 | Макаронные изделия отварные | 180.00 | 6.24 | 0.66 | 37.20 | 183.56 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.92 | 4.07 | 41.53 | 8.32 | 0.91 | | 272 | Тефтели 1-й вариант | 90.00 | 7.95 | 10.73 | 10.95 | 159.27 | 0.05 | 0.07 | 3.66 | 0.07 | 2.83 | 23.47 | 94.21 | 23.84 | 1.34 | | 25 | Винегрет овощной | 100.00 | 1.32 | 10.11 | 6.02 | 121.04 | 0.04 | 0.05 | 15.95 | 0.27 | 4.66 | 36.00 | 36.28 | 19.13 | 0.80 | | 397 | Сыр Российский | 15.00 | 3.45 | 3.59 | 0.00 | 54.00 | 0.01 | 0.05 | 0.10 | 0.04 | 0.08 | 132.00 | 75.00 | 5.25 | 0.15 | | 434 | Кофейный напиток на молоке | 200.00 | 5.05 | 4.38 | 13.13 | 120.27 | 0.08 | 0.26 | 2.24 | 0.03 | 0.03 | 208.31 | 225.54 | 162.85 | 0.32 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | 433 | Булочка с сахаром | 65.00 | 4.65 | 6.95 | 32.79 | 213.39 | 0.08 | 0.06 | 0.20 | 0.04 | 0.52 | 30.31 | 61.82 | 21.75 | 0.58 | |  | Итого за обед | 960.00 | 34.28 | 42.36 | 133.80 | 1065.23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

|  |
| --- |
|  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 209 | Каша манная (жидкая) на молоке | 250.00 | 9.77 | 12.29 | 37.29 | 299.46 | 0.12 | 0.31 | 2.77 | 0.07 | 0.64 | 262.21 | 286.57 | 196.31 | 0.59 | | 425 | Пирожок с картофелем | 70.00 | 4.62 | 3.79 | 31.27 | 180.75 | 0.12 | 0.05 | 9.45 | 0.05 | 1.55 | 13.01 | 51.89 | 13.13 | 0.64 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 409 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.46 | 0.00 | 19.78 | 78.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |  | Итого за завтрак | 550.00 | 17.13 | 16.32 | 102.92 | 629.72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 407 | Суп рисовый на курином бульоне | 250.00 | 7.69 | 9.09 | 6.47 | 140.24 | 0.06 | 0.08 | 3.81 | 0.25 | 1.17 | 15.42 | 93.54 | 18.66 | 1.04 | | 294 | Рагу из птицы | 250.00 | 23.42 | 29.34 | 20.62 | 436.49 | 0.19 | 0.27 | 37.97 | 0.63 | 1.06 | 88.81 | 267.32 | 54.03 | 3.25 | | 392 | Бутерброд с маслом | 50.00 | 3.09 | 8.57 | 19.52 | 170.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.14 | 10.40 | 29.00 | 5.60 | 0.46 | | 417 | Ватрушка | 80.00 | 10.05 | 5.42 | 31.76 | 218.58 | 0.09 | 0.14 | 0.16 | 0.04 | 0.63 | 70.18 | 126.10 | 15.62 | 0.78 | | 317 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.40 | 0.10 | 22.53 | 85.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | 404 | Вафля порционно | 20.00 | 1.10 | 1.30 | 3.90 | 42.18 | 0.01 | 0.02 | 0.12 | 16.00 | 0.22 | 13.18 | 16.78 | 2.42 | 0.14 | |  | Итого за обед | 910.00 | 49.71 | 54.39 | 130.63 | 1220.87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Пятница | | Неделя: Вторая | | Сезон: Осенне-зимний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 201 | Каша рисовая (вязкая) на молоке | 250.00 | 7.12 | 10.14 | 46.24 | 307.37 | 0.07 | 0.17 | 1.55 | 0.06 | 0.30 | 148.01 | 224.45 | 133.09 | 0.67 | | 420 | Кисель | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 106.31 | 0.11 | 0.13 | 5.04 | 72.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 402 | Мандарин | 100.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 | 40.00 | 0.06 | 0.03 | 38.00 | 0.01 | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 | |  | Итого за завтрак | 580.00 | 10.20 | 10.68 | 73.91 | 525.08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 386 | Суп-лапша домашняя | 250.00 | 4.20 | 5.88 | 18.22 | 145.42 | 0.07 | 0.05 | 3.44 | 0.24 | 2.59 | 14.29 | 50.41 | 14.39 | 0.70 | | 436 | Пюре гороховое | 180.00 | 11.32 | 3.83 | 26.07 | 189.01 | 0.27 | 0.09 | 0.00 | 0.01 | 0.31 | 50.87 | 126.86 | 48.51 | 3.87 | | 229 | Котлеты или биточки рыбные | 90.00 | 10.76 | 11.01 | 14.37 | 199.98 | 0.08 | 0.08 | 0.33 | 0.03 | 4.28 | 43.87 | 150.70 | 39.31 | 0.71 | | 437 | Салат из вареных овощей с кукурузой | 100.00 | 3.45 | 8.79 | 8.04 | 125.35 | 0.06 | 0.11 | 7.25 | 0.57 | 3.16 | 19.67 | 70.25 | 17.25 | 0.92 | | 322 | Какао с молоком | 200.00 | 6.77 | 5.72 | 40.41 | 233.90 | 0.08 | 0.28 | 2.34 | 0.04 | 0.02 | 224.96 | 261.85 | 191.75 | 1.72 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 880.00 | 40.46 | 35.81 | 132.94 | 1021.76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Понедельник | | Неделя: Первая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 202 | Каша манная (густая) на молоке | 250.00 | 8.88 | 10.14 | 44.26 | 306.30 | 0.10 | 0.19 | 1.55 | 0.06 | 0.89 | 154.43 | 189.68 | 115.97 | 0.67 | | 397 | Сыр Российский (порциями) | 15.00 | 3.45 | 3.59 | 0.00 | 54.00 | 0.01 | 0.05 | 0.10 | 0.04 | 0.08 | 132.00 | 75.00 | 5.25 | 0.15 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 317 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.40 | 0.10 | 22.53 | 85.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 398 | Груша | 200.00 | 0.80 | 0.60 | 19.00 | 84.00 | 0.04 | 0.06 | 10.00 | 0.00 | 0.80 | 38.00 | 32.00 | 24.00 | 4.60 | |  | Итого за завтрак | 695.00 | 15.81 | 14.67 | 100.37 | 600.97 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 407 | Суп рисовый на курином бульоне | 250.00 | 7.69 | 9.09 | 6.47 | 140.24 | 0.06 | 0.08 | 3.81 | 0.25 | 1.17 | 15.42 | 93.54 | 18.66 | 1.04 | | 441 | Салат из свеклы с зелёным горошком | 100.00 | 1.60 | 7.88 | 9.16 | 113.32 | 0.05 | 0.03 | 8.92 | 0.01 | 3.63 | 26.23 | 43.38 | 15.46 | 1.08 | | 408 | Плов из птицы | 250.00 | 21.33 | 23.71 | 17.77 | 388.13 | 0.05 | 0.12 | 1.89 | 0.35 | 6.64 | 27.71 | 192.71 | 27.87 | 2.24 | | 425 | Пирожок с картофелем | 60.00 | 3.96 | 3.25 | 26.80 | 154.93 | 0.10 | 0.05 | 8.10 | 0.04 | 1.33 | 11.15 | 44.48 | 11.25 | 0.55 | | 409 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.46 | 0.00 | 19.78 | 78.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 920.00 | 39.00 | .44.51 | 105.81 | 1002.82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Вторник | | Неделя: Первая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 201 | Каша рисовая (вязкая) на молоке | 250.00 | 7.12 | 10.14 | 46.24 | 307.37 | 0.07 | 0.17 | 1.55 | 0.06 | 0.30 | 148.01 | 224.45 | 133.09 | 0.67 | | 322 | Какао с молоком | 200.00 | 6.77 | 5.72 | 40.41 | 233.90 | 0.08 | 0.28 | 2.34 | 0.04 | 0.02 | 224.96 | 261.85 | 191.75 | 1.72 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 403 | Зефир порциями | 70.00 | 0.56 | 0.07 | 3.50 | 228.20 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.75 | 1.05 | 1.05 | 5.46 | |  | Итого за завтрак | 550.00 | 16.73 | 16.18 | 104.72 | 840.87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 43 | Рассольник ленинградский | 250.00 | 3.15 | 2.30 | 20.35 | 116.59 | 0.11 | 0.08 | 8.85 | 0.30 | 0.33 | 38.97 | 99.20 | 32.85 | 1.20 | | 356 | Макаронные изделия отварные | 180.00 | 6.24 | 0.66 | 37.20 | 183.56 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.92 | 4.07 | 41.53 | 8.32 | 0.91 | | 410 | Соус красный | 50.00 | 0.48 | 2.52 | 2.88 | 36.06 | 0.02 | 0.01 | 2.33 | 0.25 | 1.20 | 7.63 | 15.66 | 7.16 | 0.22 | | 265 | Котлеты, биточки, шницели | 90.00 | 12.56 | 11.37 | 13.76 | 200.78 | 0.07 | 0.13 | 0.26 | 0.03 | 0.49 | 32.87 | 142.81 | 33.07 | 2.03 | | 411 | Бутерброд с повидлом | 65.00 | 3.31 | 4.49 | 32.66 | 181.40 | 0.07 | 0.03 | 0.10 | 0.02 | 0.57 | 13.20 | 3.30 | 15.00 | 1.07 | | 317 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.40 | 0.10 | 22.53 | 85.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 895.00 | 30.10 | 22.01 | 155.21 | 931.77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Среда | | Неделя: Первая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 206 | Каша пшеничная на молоке | 250.00 | 10.26 | 10.32 | 46.18 | 320.92 | 0.17 | 0.20 | 1.51 | 0.06 | 1.18 | 164.17 | 298.75 | 139.88 | 2.80 | | 413 | Кофейный напиток | 200.00 | 0.16 | 0.06 | 4.99 | 28.31 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 1.51 | 15.08 | 6.34 | 0.12 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 400 | Апельсин | 200.00 | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 80.00 | 0.08 | 0.06 | 120.00 | 0.02 | 0.40 | 68.00 | 46.00 | 26.00 | 0.60 | |  | Итого за завтрак | 680.00 | 14.50 | 11.02 | 81.95 | 500.63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 414 | Суп гороховый | 250.00 | 7.16 | 7.04 | 7.97 | 126.04 | 0.11 | 0.07 | 4.63 | 0.13 | 0.25 | 16.72 | 84.30 | 19.12 | 1.28 | | 367 | Салат из помидоров и огурцов | 100.00 | 0.78 | 0.83 | 2.56 | 19.33 | 0.03 | 0.04 | 15.75 | 0.04 | 0.63 | 21.49 | 23.76 | 13.50 | 0.62 | | 145 | Пюре картофельное | 180.00 | 3.65 | 9.78 | 22.99 | 195.05 | 0.16 | 0.13 | 6.05 | 0.20 | 0.26 | 44.94 | 103.95 | 49.86 | 1.16 | | 415 | Ленивые голубцы | 120.00 | 9.60 | 7.47 | 5.40 | 131.00 | 0.04 | 0.10 | 9.94 | 0.02 | 0.32 | 39.62 | 113.77 | 22.71 | 1.74 | | 102 | Соус сметанный | 30.00 | 1.05 | 4.17 | 1.88 | 49.72 | 0.01 | 0.03 | 0.08 | 0.02 | 0.13 | 26.80 | 19.32 | 3.18 | 0.05 | | 412 | Булочка " Веснушка" с изюмом | 60.00 | 4.48 | 3.55 | 31.82 | 179.07 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.02 | 0.69 | 9.56 | 34.82 | 6.05 | 0.42 | | 318 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.48 | 0.11 | 22.81 | 88.25 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 1.98 | 1.08 | 0.05 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 1000.00 | 31.17 | 33.52 | 121.25 | 916.54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная группа: 12-18 лет

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 203 | Каша геркулесовая (вязкая) на молоке | 250.00 | 9.28 | 12.94 | 34.88 | 294.41 | 0.26 | 0.23 | 1.56 | 0.06 | 0.95 | 172.50 | 320.62 | 176.07 | 2.06 | | 300 | Компот из смеси сухофруктов | 200.00 | 0.57 | 0.00 | 32.21 | 126.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 417 | Ватрушка | 80.00 | 10.05 | 5.42 | 31.76 | 218.58 | 0.09 | 0.14 | 0.16 | 0.04 | 0.63 | 70.18 | 126.10 | 15.62 | 0.78 | |  | Итого за завтрак | 560.00 | 22.18 | 18.60 | 113.43 | 710.44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 418 | Суп пшенный с фрикадельками | 250.00 | 7.12 | 5.23 | 16.34 | 143.10 | 0.12 | 0.10 | 8.30 | 0.28 | 1.17 | 18.52 | 120.22 | 32.30 | 1.76 | | 419 | Салат из моркови и яблока | 100.00 | 1.07 | 0.17 | 8.10 | 37.54 | 0.05 | 0.06 | 4.75 | 1.50 | 0.40 | 22.75 | 43.25 | 29.00 | 0.77 | | 192 | Рис отварной | 180.00 | 4.31 | 9.54 | 42.11 | 256.42 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.36 | 3.76 | 73.57 | 22.49 | 0.62 | | 416 | Рыба тушеная с овощами | 100.00 | 8.95 | 4.73 | 3.77 | 89.70 | 0.06 | 0.06 | 1.64 | 0.28 | 2.59 | 26.92 | 97.18 | 20.98 | 0.92 | | 392 | Бутерброд с маслом | 50.00 | 3.09 | 8.57 | 19.52 | 170.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.14 | 10.40 | 29.00 | 5.60 | 0.46 | | 303 | Кисель из концентрата | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | 442 | Печенье порционно | 30.00 | 2.25 | 2.94 | 15.24 | 125.10 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 3.30 | 1.05 | 8.70 | 27.00 | 6.00 | 0.63 | |  | Итого за обед | 970.00 | 30.75 | 31.75 | 130.91 | 949.96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| |  | | --- | | День: Пятница | | Неделя: Первая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 212 | Каша пшенная на молоке | 250.00 | 11.22 | 13.26 | 43.83 | 340.72 | 0.21 | 0.27 | 2.64 | 0.07 | 0.23 | 256.30 | 355.47 | 220.83 | 1.51 | | 317 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.40 | 0.10 | 22.53 | 85.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 399 | Яблоко | 150.00 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 67.50 | 0.04 | 0.03 | 6.00 | 0.01 | 0.60 | 15.00 | 12.00 | 3.00 | 1.50 | |  | Итого за завтрак | 630.00 | 14.50 | 14.21 | 95.64 | 564.90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 421 | Борщ со сметаной | 250.00 | 1.82 | 5.41 | 14.51 | 109.11 | 0.06 | 0.05 | 14.73 | 0.35 | 2.41 | 32.65 | 52.75 | 24.60 | 0.97 | | 423 | Салат из отварных овощей с зелёным горошком | 100.00 | 4.54 | 9.27 | 6.51 | 127.69 | 0.08 | 0.15 | 8.13 | 0.60 | 3.06 | 26.75 | 87.88 | 22.19 | 1.16 | | 187 | Каша гречневая рассыпчатая | 180.00 | 10.67 | 2.79 | 52.58 | 283.65 | 0.26 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 0.69 | 16.93 | 252.32 | 169.34 | 5.67 | | 422 | Гуляш из птицы | 100.00 | 19.94 | 17.47 | 7.22 | 282.11 | 0.05 | 0.11 | 4.05 | 0.12 | 2.99 | 25.35 | 165.77 | 21.09 | 2.19 | | 424 | Булочка "Дорожная" с присыпкой | 70.00 | 4.98 | 9.98 | 38.89 | 266.41 | 0.09 | 0.07 | 0.26 | 0.05 | 0.59 | 37.09 | 69.07 | 26.78 | 0.60 | | 322 | Какао с молоком | 200.00 | 6.77 | 5.72 | 40.41 | 233.90 | 0.08 | 0.28 | 2.34 | 0.04 | 0.02 | 224.96 | 261.85 | 191.75 | 1.72 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 960.00 | 52.68 | 51.22 | 185.95 | 1430.97 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| |  | | --- | | День: Понедельник | | Неделя: Вторая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 204 | Каша ячневая (вязкая) на молоке | 250.00 | 8.74 | 10.32 | 43.55 | 304.57 | 0.04 | 0.19 | 1.56 | 0.06 | 0.08 | 144.69 | 145.17 | 107.06 | 0.14 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 413 | Кофейный напиток | 200.00 | 0.16 | 0.06 | 4.99 | 28.31 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 1.51 | 15.08 | 6.34 | 0.12 | | 401 | Банан | 200.00 | 3.00 | 0.20 | 42.00 | 178.00 | 0.08 | 0.10 | 20.00 | 0.04 | 0.80 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 | |  | Итого за завтрак | 680.00 | 14.18 | 10.83 | 105.12 | 582.28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 426 | Суп гречневый на курином бульоне | 250.00 | 3.77 | 3.19 | 19.98 | 126.13 | 0.13 | 0.07 | 8.25 | 0.28 | 1.32 | 15.30 | 84.60 | 42.45 | 1.50 | | 439 | Салат из пекинской капусты | 100.00 | 1.38 | 5.43 | 3.24 | 65.68 | 0.04 | 0.02 | 6.00 | 0.01 | 2.29 | 13.73 | 30.27 | 9.80 | 0.39 | | 432 | Жаркое по-домашнему | 250.00 | 18.31 | 15.04 | 18.18 | 286.38 | 0.08 | 0.14 | 10.27 | 0.67 | 2.49 | 34.03 | 186.30 | 36.20 | 2.59 | | 435 | пирожок с рисом и яйцом | 70.00 | 5.04 | 4.73 | 23.99 | 159.60 | 0.06 | 0.09 | 0.01 | 0.04 | 0.93 | 17.11 | 66.50 | 9.48 | 0.81 | | 409 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.46 | 0.00 | 19.78 | 78.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 930.00 | 32.92 | 28.96 | 111.01 | 843.99 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Вторник | | Неделя: Вторая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 443 | Каша "Дружба" | 250.00 | 6.46 | 8.90 | 32.03 | 234.62 | 0.09 | 0.17 | 1.66 | 0.05 | 0.18 | 158.12 | 212.89 | 134.18 | 0.69 | | 428 | Пирожок с мясом | 70.00 | 8.70 | 6.20 | 22.79 | 182.35 | 0.08 | 0.08 | 0.35 | 0.02 | 0.66 | 10.78 | 75.62 | 9.72 | 0.91 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 438 | Чай с молоком | 200.00 | 1.57 | 1.29 | 7.39 | 44.95 | 0.02 | 0.08 | 0.65 | 0.01 | 0.00 | 60.00 | 60.00 | 45.00 | 0.05 | |  | Итого за завтрак | 550.00 | 19.00 | 16.62 | 76.79 | 533.31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 429 | Суп с вермишелью на курином бульоне | 250.00 | 2.11 | 5.14 | 7.90 | 87.42 | 0.04 | 0.02 | 2.65 | 0.22 | 2.34 | 8.05 | 25.71 | 10.25 | 0.39 | | 408 | Плов из птицы | 250.00 | 21.33 | 23.71 | 17.77 | 388.13 | 0.05 | 0.12 | 1.89 | 0.35 | 6.64 | 27.71 | 192.71 | 27.87 | 2.24 | | 430 | Горячий бутерброд с сыром | 65.00 | 7.95 | 14.96 | 14.75 | 230.30 | 0.05 | 0.13 | 0.15 | 0.08 | 0.59 | 184.30 | 178.00 | 18.45 | 0.82 | | 420 | Кисель | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 106.31 | 0.11 | 0.13 | 5.04 | 72.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | |  | Итого за обед | 825.00 | 35.34 | 44.39 | 71.24 | 940.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Среда | | Неделя: Вторая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 210 | Каша кукурузная на молоке | 250.00 | 9.69 | 12.26 | 46.27 | 335.45 | 0.12 | 0.31 | 2.64 | 0.09 | 0.42 | 252.95 | 296.07 | 195.45 | 1.51 | | 318 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.48 | 0.11 | 22.81 | 88.25 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 1.98 | 1.08 | 0.05 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 399 | Яблоко | 200.00 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 90.00 | 0.06 | 0.04 | 8.00 | 0.02 | 0.80 | 20.00 | 16.00 | 4.00 | 2.00 | |  | Итого за завтрак | 680.00 | 13.25 | 13.41 | 103.26 | 585.10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 431 | Щи со сметаной | 250.00 | 1.66 | 5.38 | 7.89 | 85.60 | 0.05 | 0.04 | 20.08 | 0.23 | 2.36 | 36.80 | 43.25 | 19.45 | 0.69 | | 356 | Макаронные изделия отварные | 180.00 | 6.24 | 0.66 | 37.20 | 183.56 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.92 | 4.07 | 41.53 | 8.32 | 0.91 | | 272 | Тефтели 1-й вариант | 90.00 | 7.95 | 10.73 | 10.95 | 159.27 | 0.05 | 0.07 | 3.66 | 0.07 | 2.83 | 23.47 | 94.21 | 23.84 | 1.34 | | 25 | Винегрет овощной | 100.00 | 1.32 | 10.11 | 6.02 | 121.04 | 0.04 | 0.05 | 15.95 | 0.27 | 4.66 | 36.00 | 36.28 | 19.13 | 0.80 | | 397 | Сыр Российский (порциями) | 15.00 | 3.45 | 3.59 | 0.00 | 54.00 | 0.01 | 0.05 | 0.10 | 0.04 | 0.08 | 132.00 | 75.00 | 5.25 | 0.15 | | 434 | Кофейный напиток на молоке | 200.00 | 5.05 | 4.38 | 13.13 | 120.27 | 0.08 | 0.26 | 2.24 | 0.03 | 0.03 | 208.31 | 225.54 | 162.85 | 0.32 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | 433 | Булочка с сахаром | 65.00 | 4.65 | 6.95 | 32.79 | 213.39 | 0.08 | 0.06 | 0.20 | 0.04 | 0.52 | 30.31 | 61.82 | 21.75 | 0.58 | |  | Итого за обед | 960.00 | 34.28 | 42.36 | 133.80 | 1065.23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| |  | | --- | | День: Четверг | | Неделя: Вторая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 209 | Каша манная (жидкая) на молоке | 250.00 | 9.77 | 12.29 | 37.29 | 299.46 | 0.12 | 0.31 | 2.77 | 0.07 | 0.64 | 262.21 | 286.57 | 196.31 | 0.59 | | 425 | Пирожок с картофелем | 70.00 | 4.62 | 3.79 | 31.27 | 180.75 | 0.12 | 0.05 | 9.45 | 0.05 | 1.55 | 13.01 | 51.89 | 13.13 | 0.64 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 409 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.46 | 0.00 | 19.78 | 78.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |  | Итого за завтрак | 550.00 | 17.13 | 16.32 | 102.92 | 629.72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 407 | Суп рисовый на курином бульоне | 250.00 | 7.69 | 9.09 | 6.47 | 140.24 | 0.06 | 0.08 | 3.81 | 0.25 | 1.17 | 15.42 | 93.54 | 18.66 | 1.04 | | 294 | Рагу из птицы | 250.00 | 23.42 | 29.34 | 20.62 | 436.49 | 0.19 | 0.27 | 37.97 | 0.63 | 1.06 | 88.81 | 267.32 | 54.03 | 3.25 | | 392 | Бутерброд с маслом | 50.00 | 3.09 | 8.57 | 19.52 | 170.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.14 | 10.40 | 29.00 | 5.60 | 0.46 | | 417 | Ватрушка | 80.00 | 10.05 | 5.42 | 31.76 | 218.58 | 0.09 | 0.14 | 0.16 | 0.04 | 0.63 | 70.18 | 126.10 | 15.62 | 0.78 | | 317 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.40 | 0.10 | 22.53 | 85.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | 404 | Вафля порционно | 20.00 | 1.10 | 1.30 | 3.90 | 42.18 | 0.01 | 0.02 | 0.12 | 16.00 | 0.22 | 13.18 | 16.78 | 2.42 | 0.14 | |  | Итого за обед | 910.00 | 49.71 | 54.39 | 130.63 | 1220.87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | День: Пятница | | Неделя: Вторая | | Сезон: Весенне-летний | | Возрастная группа: 12-18 лет | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 201 | Каша рисовая (вязкая) на молоке | 250.00 | 7.12 | 10.14 | 46.24 | 307.37 | 0.07 | 0.17 | 1.55 | 0.06 | 0.30 | 148.01 | 224.45 | 133.09 | 0.67 | | 420 | Кисель | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 106.31 | 0.11 | 0.13 | 5.04 | 72.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 402 | Мандарин | 100.00 | 0.80 | 0.30 | 8.10 | 40.00 | 0.06 | 0.03 | 38.00 | 0.01 | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 | |  | Итого за завтрак | 580.00 | 10.20 | 10.68 | 73.91 | 525.08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | 386 | Суп-лапша домашняя | 250.00 | 4.20 | 5.88 | 18.22 | 145.42 | 0.07 | 0.05 | 3.44 | 0.24 | 2.59 | 14.29 | 50.41 | 14.39 | 0.70 | | 436 | Пюре гороховое | 180.00 | 11.32 | 3.83 | 26.07 | 189.01 | 0.27 | 0.09 | 0.00 | 0.01 | 0.31 | 50.87 | 126.86 | 48.51 | 3.87 | | 229 | Котлеты или биточки рыбные | 90.00 | 10.76 | 11.01 | 14.37 | 199.98 | 0.08 | 0.08 | 0.33 | 0.03 | 4.28 | 43.87 | 150.70 | 39.31 | 0.71 | | 437 | Салат из вареных овощей с кукурузой | 100.00 | 3.45 | 8.79 | 8.04 | 125.35 | 0.06 | 0.11 | 7.25 | 0.57 | 3.16 | 19.67 | 70.25 | 17.25 | 0.92 | | 322 | Какао с молоком | 200.00 | 6.77 | 5.72 | 40.41 | 233.90 | 0.08 | 0.28 | 2.34 | 0.04 | 0.02 | 224.96 | 261.85 | 191.75 | 1.72 | | 405 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | 406 | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.68 | 0.33 | 11.25 | 56.70 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | |  | Итого за обед | 880.00 | 40.46 | 35.81 | 132.94 | 1021.76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |