|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 1 (понедельник) |
| **Возрастная****категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая на молоке  | **250** | 9,39 | 14,65 | 58,79 | 406,25 | 0,24 | 1,46 | 72,5 | 0,125 | 173 | 230,46 | 59,5 | 1,57 |
| **14** | Масло (порциями) | **20** | 0,16 | 14,49 | 0,27 | 132 | - | - | 80 | - | 4,8 | 0,013 | - | 0,04 |
| **15** | Сыр (порциями) | **30** | 7,89 | 7,98 | - | 103 | 0,015 | 0,21 | 63 | 0,18 | 300 | 180 | 16,5 | 0,21 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **382** | Какао с молоком  | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,4 | 0,02 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | Винегрет овощной | **100** | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 0,04 | 9,63 | - | 0,16 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| **155а** | Суп «Сахалинский» | **250** | 10,225 | 10,32 | 22,5 | 227,52 | 0,075 | 10,32 | - | 0,1 | 19,17 | 57,75 | 40,55 | 3,25 |
| **279 (2)** | Тефтеля мясная  | **100** | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 0,05 | 0,41 | 33 | 0,001 | 23,65 | 83,14 | 16,5 | 0,68 |
| **419** | Соус красный основной  | **50** | 4,62 | 6,42 | 2,72 | 86,97 | 0,025 | 0,66 | 0,12 | 0,16 | 10,13 | 49,87 | 9,28 | 0,73 |
| **302** | Каша перловая рассыпчатая | **200** | 5,8 | 9,74 | 41,14 | 275 | 0,05 | - | 50 | - | 0,72 | 201,59 | 26,38 | 1,19 |
| **--** | Хлеб пшеничный  | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **66,585** | **88,16** | **283,24** | **2205,24** | **0,937** | **35,01** | **323,02** | **3,646** | **821,41** | **1250,093** | **316,04** | **17,78** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 2 (вторник) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **100** | 0,9 | 0,15 | 2,86 | 17 | 0,05 | 11,2 | - | 0,4 | 15,5 | 28 | 17 | 0,7 |
| **209** | Яйцо куриное диетическое, сваренное в крутую | **40** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | - | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| **128** | Картофельное пюре | **250** | 5,16 | 15,26 | 29,97 | 288,1 | 0,24 | 29,66 | 83,34 | 0,4 | 69,43 | 145,05 | 45,66 | 1,71 |
| **243** | Изделия колбасные варенные (сосиски, сардельки) для школьного питания | **100** | 10,04 | 20,1 | 0,8 | 226 | 0,03 | - | - | 0,5 | 25 | 139 | 15 | 1,8 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **376** | Чай с сахаром  | **200** | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | **100** | 2,82 | 12,02 | 16,52 | 185,6 | 0,034 | 13,3 | - | 5,4 | 70,92 | 81,26 | 41,4 | 2,64 |
| **104** | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | **250** | 2,2 | 2,77 | 15,39 | 106 | 0,12 | 11,07 | - | 1,27 | 29,7 | 72,22 | 29,67 | 1,15 |
| **143** | Рагу из овощей | **250** | 4,21 | 26,16 | 20,5 | 338,1 | 0,2 | 70,93 | 0,9 | 0,4 | 81,25 | 119,55 | 56,37 | 2,12 |
| **260** | Гуляш из мяса отварного | **100** | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | 0,28 | 0,92 | - | 2,6 | 20 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **489** | Кисель из концентрата | **200** | - | - | 9,98 | 39,9 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **56,38** | **111,87** | **205,69** | **2088,7** | **1,354** | **147,11** | **184,24** | **14,11** | **419,2** | **1049,3** | **322,69** | **21,75** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 3 (среда) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Овощи, консервированные (порциями) | **100** | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | - | 0,1 | 12,1 | 24 | 14 | 0,6 |
| **302** | Гречка отварная | **250** | 13,82 | 14,92 | 62,27 | 437,5 | 0,325 | - | 62,5 | 0,775 | 41,24 | 328,67 | 219,56 | 7,39 |
| **279 (2)** | Тефтеля мясная  | **100** | 12,43 | 13,82 | 15,73 | 236,67 | 0,083 | 0,68 | 55 | 0,0016 | 39,42 | 138,57 | 27,5 | 1,13 |
| **419** | Соус красный основной  | **50** | 4,62 | 6,42 | 2,72 | 86,97 | 0,025 | 0,66 | 0,12 | 0,16 | 10,13 | 49,87 | 9,28 | 0,73 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **378** | Чай с молоком  | **200** | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями) | **100** | 1,52 | 5,1 | 13,74 | 107 | 0,078 | 11,7 | - | 0,32 | 15,08 | 51,92 | 19,6 | 0,76 |
| **96** | Рассольник «Ленинградский» | **250** | 2,01 | 5,09 | 11,975 | 107,25 | 0,092 | 8,37 | - | 2,35 | 29,15 | 56,72 | 24,17 | 0,925 |
| **291** | Плов из птицы | **250** | 22,51 | 11,19 | 45,56 | 373,34 | 0,184 | 8,16 | 35 | 0,68 | 45,11 | 236,66 | 67,41 | 2,34 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16, | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из брусники | **200** | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **74,8** | **60,87** | **281,85** | **1983,93** | **1,229** | **144,4** | **162,62** | **8,0466** | **414,17** | **1238,65** | **489,36** | **23,015** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 4 (четверг) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Сыр (порциями) | **30** | 7,89 | 7,98 | - | 103 | 0,015 | 0,21 | 63 | 0,18 | 300 | 180 | 16,5 | 0,21 |
| **304** | Рис отварной | **250** | 6,09 | 8,96 | 61,14 | 348,75 | 0,042 | - | 6,98 | 0,47 | 2,27 | 101,57 | 27,23 | 0,87 |
| **229** | Рыба, тушенная в томате с овощами | **120/75** | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 0,06 | 4,47 | - | 3,024 | 46,88 | 194,63 | 58,24 | 1,02 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **377** | Чай с лимоном  | **200** | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | Салат из белокочанной капусты | **100** | 1,3 | 3,24 | 6,46 | 60,4 | 0,05 | 10,12 | - | 0,4 | 15,5 | 28 | 17 | 0,7 |
| **42** | Суп рыбный из консервов | **250** | 2,47 | 0,57 | 19,47 | 93,5 | 0,125 | 15,3 | - | 0,075 | 31,95 | 41,97 | 16,52 | 0,1025 |
| **202** | Изделия макаронные отварные | **250** | 9,44 | 1,11 | 53,2 | 260,5 | 0,095 | - | - | 1,29 | 18,65 | 61,95 | 1436 | 1,42 |
| **268** | Котлеты, биточки, шницели мясные | **100** | 15 | 22 | 13,02 | 312,73 | 0,08 | 1,5 | 0,2 | 0,25 | 19,7 | 24,8 | 10,41 | 5,36 |
| **419** | Соус красный основной | **50** | 4,62 | 6,42 | 2,72 | 86,97 | 0,025 | 0,66 | 0,12 | 0,16 | 10,13 | 49,87 | 9,28 | 0,73 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 235 | 1,95 |
| **489** | Кисель из концентрата | **200** | - | - | 9,98 | 39,9 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **73,54** | **58,84** | **277,25** | **1949,75** | **0,862** | **0,862** | **70,3** | **8,759** | **533,58** | **943,19** | **260,94** | **18,9125** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 5 (пятница) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Овощи, консервированные (порциями) | **100** | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | - | 0,1 | 12,1 | 24 | 14 | 0,6 |
| **259** | Жаркое по-домашнему  | **300** | 27,76 | 31 | 28,42 | 505,71 | 0,39 | 48,6 | - | 1,41 | 64,23 | 501,57 | 98,22 | 7,44 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **376** | Чай с сахаром  | **200** | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **100** | 1,52 | 5,1 | 13,74 | 107 | 0,078 | 11,7 | - | 0,32 | 15,08 | 51,92 | 19,6 | 0,76 |
| **108** | Суп с клецками | **250** | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144,25 | 0,105 | 5,75 | 21,05 | 1,62 | 33,4 | 72,22 | 25,35 | 1,17 |
| **287** | Голубцы ленивые | **250** | 20,7 | 39,32 | 20,85 | 522,43 | 0,15 | 78,22 | - | 0,175 | 106,52 | 53,15 | 27,02 | 3,55 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **69,97** | **82,82** | **222,01** | **1938,19** | **1,129** | **158,53** | **21,05** | **6,525** | **348,91** | **985,1** | **292,05** | **22,6** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 6 (понедельник) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **100** | 1,52 | 5,1 | 13,74 | 107 | 0,078 | 11,7 | - | 0,32 | 15,08 | 51,92 | 19,6 | 0,76 |
| **204** | Макароны отварные с сыром  | **250/30** | 16,92 | 19,9 | 42,64 | 418 | 0,1 | 0,28 | 144 | 1,34 | 369 | 252,6 | 25,4 | 1,54 |
| **209** | Яйцо куриное диетическое, сваренное в крутую | **40** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | - | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| **243** | Изделия колбасные варенные (сосиски, сардельки) для школьного питания | **100** | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 | 0,03 | - | - | 0,5 | 25 | 139 | 15 | 1,8 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **379** | Кофейный напиток с молоком  | **200** | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,044 | 1,3 | 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,134 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Салат из соленых огурцов с луком  | **100** | 0,84 | 5,04 | 2,58 | 59,1 | 0,15 | 4,114 | - | 0,326 | 23,74 | 23,22 | 13,32 | 0,608 |
| **81** | Свекольник | **250/10** | 2,53 | 4,35 | 16,75 | 116,65 | 0,0087 | 2,165 | - | 0,016 | 6,74 | 7,48 | 3,24 | 0,187 |
| **302** | Гречка отварная | **250** | 13,82 | 14,92 | 62,27 | 437,5 | 0,325 | - | 62,5 | 0,775 | 41,24 | 328,67 | 219,56 | 7,39 |
| **251** | Поджарка  | **100/30** | 20,3 | 57,8 | 5,34 | 620 | 0,54 | 2,76 | - | 6,96 | 45,3 | 253,9 | 329,1 | 5,9 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из шиповника | **200** | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,15** | **137,37** | **272,61** | **2692,05** | **1,6877** | **132,319** | **326,5** | **14,137** | **769,22** | **1483,03** | **736,46** | **28,049** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 7 (вторник) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Овощи, консервированные (порциями) | **100** | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | - | 0,1 | 12,1 | 24 | 14 | 0,6 |
| **128** | Картофельное пюре  | **250** | 5,16 | 15,26 | 29,97 | 288,1 | 0,24 | 29,66 | 83,34 | 0,4 | 69,43 | 145,05 | 45,66 | 1,71 |
| **280** | Фрикадельки в соусе | **100/50** | 15,98 | 20,98 | 20,14 | 338,18 | 0,09 | 0,54 | 33,19 | 4,85 | 64,62 | 160 | 25,75 | 9,64 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **377** | Чай с лимоном  | **200** | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из моркови  | **50** | 0,61 | 3,54 | 3,24 | 47,91 | 0,017 | 2,35 | - | 1,35 | 12,69 | 20,32 | 17,86 | 0,33 |
| **113** | Суп лапша-домашняя | **250** | 2,56 | 2,77 | 15,68 | 109 | 0,092 | 6,075 | - | 1,45 | 29,5 | 57,72 | 23,8 | 1 |
| **229** | Рыба, тушенная в томате с овощами | **100** | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,05 | 3,74 | 5,82 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| **304** | Рис отварной | **250** | 6,09 | 8,96 | 61,14 | 348,75 | 0,042 | - | - | 0,47 | 2,27 | 101,57 | 27,23 | 0,87 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **489** | Кисель из концентрата | **200** | - | - | 9,98 | 39,9 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **55,98** | **59,18** | **252,35** | **1804,84** | **0,921** | **58,685** | **122,35** | **14,05** | **318,18** | **931,25** | **294,23** | **23,5** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 8 (среда) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **100** | 1,52 | 5,1 | 13,74 | 107 | 0,078 | 11,7 | - | 0,32 | 15,08 | 51,92 | 19,6 | 0,76 |
| **265** | Плов м/свинина | **250** | 27,47 | 28,15 | 43,36 | 536,66 | 0,1 | 2,134 | 4,59 | 4,59 | 23,71 | 333,56 | 65,49 | 4,41 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **376** | Чай с сахаром  | **200** | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | **100** | 2,82 | 12,02 | 16,52 | 185,6 | 0,034 | 13,3 | - | 5,4 | 70,92 | 81,26 | 41,4 | 2,64 |
| **102** | Суп картофельный с бобовыми  | **250** | 5,48 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,227 | 5,82 | - | 2,42 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 3,2 |
| **202** | Изделия макаронные отварные | **250** | 9,44 | 1,11 | 53,2 | 260,5 | 0,095 | - | - | 1,29 | 18,65 | 61,95 | 14,36 | 1,42 |
| **243** | Изделия колбасные варенные (сосиски, сардельки) для школьного питания | **100** | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 | 0,03 | - | - | 0,5 | 25 | 139 | 15 | 1,8 |
| **419** | Соус красный основной  | **50** | 4,62 | 6,42 | 2,72 | 86,97 | 0,025 | 0,66 | 0,12 | 0,16 | 10,13 | 49,87 | 9,28 | 0,73 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,38** | **80,88** | **285,38** | **2199,78** | **0,975** | **44,374** | **4,71** | **17,58** | **323,74** | **1087,9** | **308,56** | **24,04** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 9 (четверг) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | **200/20** | 29,23 | 22,1 | 56 | 540 | 0,12 | 0,943 | 130 | 0,829 | 391,17 | 430,31 | 53,11 | 1,29 |
| **14** | Масло (порциями) | **20** | 0,16 | 14,49 | 0,27 | 132 | - | - | 80 | - | 4,8 | 0,013 | - | 0,04 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **35** | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,25 | 0,056 | - | - | 0,455 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,7 |
| **--** | Хлеб ржаной | **35** | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,063 | - | - | 0,49 | 12,25 | 55,3 | 16,45 | 1,36 |
| **382** | Какао с молоком  | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,4 | 0,02 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **386** | Йогурт  | **125** | 5,12 | 1,88 | 7,38 | 71,25 | 0,037 | 0,75 | 0,012 | - | 155 | 118,75 | 18,75 | 0,125 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **63** | Салат из овощей с капустой морской  | **100** | 11,94 | 7,68 | 26,64 | 216,981 | 0,42 | 1 | 0,1 | 3,08 | 78,42 | 27,84 | 85,06 | 12,7 |
| **88** | Щи из капусты свежей | **250** | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 0,057 | 15,77 | - | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,12 | 0,825 |
| **290** | Котлета рыбная | **100** | 16,76 | 3,53 | 1,42 | 110 | 0,105 | 1,66 | 50,1 | 0,82 | 125,47 | 228,68 | 6 | 1,16 |
| **302** | Гречка отварная  | **250** | 13,82 | 14,92 | 62,27 | 437,5 | 0,325 | - | 62,5 | 0,775 | 41,24 | 328,67 | 219,56 | 7,39 |
| **419** | Соус красный основной  | **50** | 4,62 | 6,42 | 2,72 | 86,97 | 0,025 | 0,66 | 0,12 | 0,16 | 10,13 | 49,87 | 9,28 | 0,73 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **489** | Кисель из концентрата | **200** | - | - | 9,98 | 39,9 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **100,21** | **81,79** | **271,4** | **2237,601** | **1,464** | **32,373** | **347,232** | **10,529** | **1073,3** | **1576,943** | **512,22** | **31,99** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 10 (пятница) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 11 до 18 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Овощи, консервированные (порциями) | **100** | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | - | 0,1 | 12,1 | 24 | 14 | 0,6 |
| **361** | Птица отварная  | **100** | 23,48 | 25,82 | 0,48 | 328 | 0,04 | 2,36 | 98,2 | 1,02 | 56 | 8,35 | 20,28 | 1,9 |
| **419** | Соус красный основной  | **50** | 4,62 | 6,42 | 2,72 | 86,397 | 0,025 | 0,66 | 0,12 | 0,16 | 10,13 | 49,87 | 9,28 | 0,73 |
| **304** | Рис отварной  | **250** | 6,09 | 8,96 | 61,14 | 348,75 | 0,042 | - | - | 0,47 | 2,27 | 101,57 | 27,23 | 0,87 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **377** | Чай с лимоном  | **200** | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **100** | 1,52 | 5,1 | 13,74 | 107 | 0,078 | 11,7 | - | 0,32 | 15,08 | 51,92 | 19,6 | 0,76 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | **250** | 1,8 | 123 | 10,92 | 103,75 | 0,05 | 10,67 | - | 2,4 | 49,72 | 54,6 | 26,12 | 1,22 |
| **128** | Картофельное пюре | **250** | 5,16 | 15,26 | 29,97 | 288,1 | 0,24 | 29,66 | 83,34 | 0,4 | 69,43 | 145,05 | 45,66 | 1,71 |
| **255** | Печень по-строгановски  | **100/50** | 26,52 | 26,52 | 7,04 | 370 | 0,4 | 16,9 | 11564 | 6,88 | 66,48 | 478,64 | 34,94 | 10 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **85,68** | **209,83** | **266,42** | **2293,37** | **1,281** | **89,01** | **11745,66** | **14,66** | **401,89** | **1197,84** | **305,97** | **26,95** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав за плановый период** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** | **Калорийность,****ккал** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
| **750,675** | **971,61** | **2618,205** | **21393,451** | **11,8397** | **842,673** | **13307,68** | **112,0426** | **5423,6** | **11743,296** | **3838,52** | **238,5865** |