День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | | 0,13 | 62,75 | - | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| 182  183 | | Каша жидкая молочная  (рисовая, гречневая, пшенная) | 250 | 7,6 | 7,6 | | 37,2 | 198,31 | 0,06 | 0,08 | 1,2 | 45 | - | 240 | 393 | 16,9 | 0,16 |
| 376 | | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | - | | 9,47 | 40 | - | - | 0,03 | - | - | 13,6 | 32,1 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| ПР | | Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 0,3 | 0,3 | | 6,7 | 482 | 0,15 | 0,16 | 8,23 | 171 | 0,77 | 307,7 | 516,1 | 25 | 1,35 |
|  | | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 14,79 | 18,91 | | 74,38 | 482 | 0,15 | 0,16 | 8,23 | 171 | 0,77 | 307,7 | 516,1 | 25 | 1,35 |
|  | | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,91 | 0,16 | | 3,1 | 18,33 | 0,05 | 0,05 | 8,75 | - | 0,25 | 19,1 | 35 | 5,1 | 0,33 |
| 101 | | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,7 | | 12,1 | 85,8 | 0,09 | 0,06 | 8,25 | - | - | 49,2 | 22,2 | 12,8 | 0,28 |
| 261 | | Печень, тушенная в соусе | 120 | 13,5 | 9,2 | | 8,6 | 171,2 | 0,22 | 0,27 | 12,7 | 4168 | 1,05 | 30 | 286 | 5,76 | 3,2 |
| 309 | | Макароны отварные с маслом | 180 | 6,12 | 5,4 | | 28,5 | 201,9 | 0,08 | 0,07 | - | - | 0,9 | 14,4 | 45 | 5,4 | 0,3 |
| 342 | | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | 0,16 | 0,16 | | 17,2 | 97,6 | 0,01 | - | 1,8 | - | - | 7,73 | 4,4 | 1,67 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | | Кондитерские изделия (конфеты вафельные в инд.упаковке) | 35 | 1,7 | 3,7 | | 19,81 | 100,4 | 0,06 | 0,08 | - | 22 | 0,2 | 14 | 29,6 | 1,6 | 0,14 |
| ПР | | Молоко питьевое порц. в пром.упаковке | 200 | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | 120 | 0,08 | 0,11 | 2,6 | 40 | - | 240 | 180 | 8,8 | 0,2 |
|  | | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 35,69 | 28,84 | | 151,83 | 1048,63 | 0,7 | 0,86 | 34,1 | 4230 | 2,83 | 399,5 | 721,1 | 46,89 | 7,8 |
|  | | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 50,48 | 47,75 | | 226,21 | 1530,63 | 0,85 | 1,02 | 42,33 | 4401 | 3,6 | 707,2 | 1237 | 71,89 | 9,15 |

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 70 | 0,7 | 1,16 | | 1,9 | 12 | 0,05 | 0,1 | 4,8 | - | - | 7 | 30 | 9 | 0,5 |
| 290 | Птица, тушенная в соусе | 50/30 | 8,3 | 4,63 | | 11,2 | 183,2 | 0,14 | 0,17 | 1,26 | 24 | 2,02 | 46,8 | 171 | 51,6 | 2,96 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,05 | 5,61 | | 18,9 | 151,35 | 0,15 | 0,17 | 3,7 | 33,15 | - | 43,7 | 91,4 | 23,7 | 0,35 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,48 | | 26,2 | 141,7 | 0,03 | 0,05 | 0,47 | - | - | 159 | 108 | 12,5 | 0,16 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| ПР | Кисломолочный продукт в инд.упаковке(Йогурт) | 150 | 4,35 | 5 | | 8,25 | 107 | 0,04 | 0,04 | 0,65 | 10,5 | - | 155 | 119 | 15,4 | 0,08 |
|  | ИТОГО ЗАВТРАК |  | 19,61 | 36 | | 72,26 | 700,4 | 0,25 | 0,28 | 24,72 | 108,5 | 0,28 | 412,4 | 441 | 54,5 | 1,44 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 0,88 | 6,06 | | 8,5 | 94 | 0,03 | 0,04 | 20,3 | - | 1,38 | 43 | 28,3 | 16 | 1,58 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | | 16,5 | 148 | 0,22 | 0,24 | 5,8 | - | - | 42,6 | 88,1 | 35,5 | 0,86 |
| 278 | Тефтели мясные | 110 | 7,83 | 8,75 | | 10,25 | 151,6 | 0,05 | 0,04 | 0,41 | 33,9 | 0,38 | 40,2 | 88,4 | 18,3 | 0,35 |
| 324 | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 180 | 2,88 | 2,27 | | 18,72 | 219,6 | 0,04 | 0,06 | 2 | 13,6 | 0,26 | 68,7 | 76,2 | 37,1 | 1,15 |
| ПР | Сок яблочный | 200 | 0,27 | - | | 22,8 | 92,7 | - | - | 2,6 | - | 0,27 | 52 | 82 | 8 | 0,23 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| 338 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 1 | 0,2 | | 20,4 | 86 | 0,3 | 0,45 | 7,5 | - | 0,3 | 32 | 15 | 10 | 0,45 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 23,88 | 23,67 | | 150,29 | 1045,3 | 0,75 | 1,05 | 38,01 | 47,5 | 3,02 | 303,6 | 496,9 | 130,6 | 6,79 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 43,49 | 59,67 | | 222,55 | 1745,7 | 1 | 1,33 | 63,33 | 156 | 3,3 | 716 | 937,9 | 185,1 | 8,23 |

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощная закуска | 70 | 3,1 | 0,2 | | 6,5 | 40 | 0,11 | 0,15 | 8,3 | 3,3 | 0,25 | 17,6 | 52,3 | 17,5 | 0,78 |
| 250 | Бефстроганов | 50/50 | 15,9 | 18,4 | | 3,17 | 243,1 | 0,05 | 0,04 | 0,82 | 36,1 | - | 47,6 | 188 | 24,2 | 1,6 |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,4 | 4,9 | | 24,5 | 174,6 | 0,23 | 0,27 | - | - | - | 17,7 | 249 | 62,3 | 2,42 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,7 | 0,02 | | 9,8 | 41,6 | - | - | 0,12 | - | - | 15,3 | 33,2 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| 338 | Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 0,3 | 0,3 | | 6,7 | 33,3 | 0,02 | 0,04 | 7 | - | 0,15 | 18 | 12,2 | 3,7 | 0,65 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 28,6 | 24,98 | | 71,27 | 637,4 | 0,45 | 0,53 | 16,24 | 39,4 | 0,68 | 127,9 | 573,7 | 110,3 | 5,81 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,85 | 5 | | 7,4 | 85 | 0,36 | 0,34 | 8,75 | - | - | 85 | 58,2 | 13,3 | 0,45 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 1,8 | 2,33 | | 9,1 | 75,03 | 0,08 | 0,12 | 10,3 | - | 1,43 | 43,2 | 188 | 20 | 0,78 |
| 238 | Хлебцы рыбные с соусом | 100 | 11,3 | 5,13 | | 8,26 | 122 | 0,04 | 0,02 | 0,64 | 34,7 | 0,83 | 49,8 | 133 | 16,5 | 0,59 |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,68 | 6,48 | | 33,92 | 189,2 | 0,14 | 0,1 | - | 35,2 | 0,23 | 24,6 | 101 | 25,6 | 0,63ПР |
| ПР | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,16 | 0,27 | | 17,2 | 72,8 | 0,01 | - | 0,9 | - | - | 14 | 4,4 | 2,67 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | | 10,3 | 92 | 0,04 | 0,03 | 17 | - | - | 35 | 23 | 6 | 0,3 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 24,22 | 20,53 | | 139,3 | 889,43 | 0,78 | 0,83 | 37,50 | 69,9 | 2,92 | 276,7 | 626,5 | 89,83 | 5,92 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 52,82 | 45,51 | | 210,57 | 1526,83 | 1,23 | 1,36 | 53,83 | 109,3 | 3,6 | 404,6 | 1200 | 200,1 | 11,7 |

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | | 0,13 | 62,75 | - | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| 222 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 190/20 | 27,8 | 19,2 | | 54,36 | 490,20 | 0,12 | 0,14 | 0,7 | 116 | 0,91 | 342 | 423 | 51,7 | 0,93 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 1,67 | | 26 | 118,6 | 0,02 | 0,03 | 1,33 | - | - | 153 | 124 | 21,3 |  |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| ПР | Кондитерское изделие (вафли в инд.упаковке) | 45 | 3,49 | 3,95 | | 38,3 | 152,6 | 0,09 | 0,06 | - | 21,2 | 0,6 | 10,4 | 39,8 | 14,7 | 0,76 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 41,83 | 37,65 | | 139,39 | 982,95 | 0,28 | 0,31 | 2,14 | 216,2 | 1,95 | 651,9 | 701,1 | 92,3 | 2,31 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из овощей с яйцом | 100 | 4,6 | 9,3 | | 7,1 | 131,9 | 0,01 | - | 5,4 | - | 1,82 | 243 | 242 | 22,4 | 1,02 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,2 | 5,2 | | 9,4 | 117 | 0,1 | 0,12 | 8,3 | - | 1,43 | 29 | 56 | 24 | 1,02 |
| 291 | Плов из птицы | 220 | 18,5 | 9,75 | | 39,2 | 326,7 | 0,1 | 0,08 | 1,32 | 30,69 | 0,58 | 59,2 | 207 | 58,6 | 0,94 |
| 350 | Кисель из плодов и ягод свежих | 200 | - | - | | 27 | 114 | 0,01 | - | 2,4 | - | 0,28 | 22,5 | 18,4 | 3,,9 | 0,19 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | Молоко питьевое порционное в пром.упаковке(мжд 3,2%) | 200 | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | 120 | 0,08 | 0,11 | 2,6 | 40 | - | 240 | 180 | 8,8 | 0,2 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 36,63 | 31,77 | | 145,22 | 1063 | 0,41 | 0,53 | 20,02 | 70,69 | 4,54 | 618,8 | 822,3 | 123,4 | 6,44 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 78,46 | 69,42 | | 284,61 | 2045,95 | 0,69 | 0,84 | 22,16 | 286,89 | 6,49 | 1271 | 1523 | 215,7 | 8,75 |

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Овощная закуска | 70 | 1,6 | 5 | | 8,3 | 85,2 | 0,02 | - | 10,03 | - | 4,3 | 51,6 | 34 | 14,3 | 0,66 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80/50 | 15,1 | 6,13 | | 5,25 | 160,5 | 0,1 | 0,12 | 1,5 | 18,5 | 2,52 | 71,8 | 230,5 | 15,6 | 0,75 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,05 | 5,61 | | 18,9 | 151,35 | 0,15 | 0,17 | 3,7 | 33,15 | - | 43,7 | 91,4 | 223,7 | 0,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | - | | 9,47 | 40 | - | - | 0,03 | - | - | 13,6 | 32,1 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| ПР | Сок натуральный в пром.упаковке | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,03 | 3 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 0,8 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 25,08 | 19,22 | | 86,5 | 658,9 | 0,36 | 0,38 | 18,99 | 58,2 | 2,3 | 215,1 | 458,6 | 68,9 | 2,98 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,05 | 0,16 | | 8,5 | 39,9 | 0,05 | 0,05 | 4,3 | - | 0,33 | 24 | 44,6 | 30,3 | 1,05 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | | 10,9 | 98,4 | 0,05 | 0,06 | 10,3 | - | 2,4 | 34,7 | 54,6 | 26,2 | 1,18 |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 10 | 11,5 | | 9,48 | 191 | 0,04 | 0,05 | 0,01 | 13 | 1,27 | 18,5 | 116,5 | 19,1 | 1,43 |
| 303 | Каша вязкая ячнвая | 180 | 3,83 | 5,04 | | 24,95 | 161,25 | 0,07 | 0,09 | 0,86 | - | 0,63 | 32,1 | 133,4 | 19,2 | 0,69 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | | 47,3 | 132,8 | 0,02 | 0,01 | 0,8 | - | 0,2 | 32,5 | 46 | 17,46 | 0,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | * Кисломолочный продукт в инд.упаковке 2,5%(кефир) | 200 | 4,35 | 5 | | 8,25 | 107 | 0,04 | 0,04 | 0,65 | 10,5 | - | 155 | 119 | 15,4 | 0,08 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 27,75 | 28,02 | | 162,5 | 983,75 | 0,38 | 0,52 | 16,92 | 23,5 | 5,26 | 321,9 | 633 | 133,4 | 8,29 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 52,83 | 47,24 | | 249 | 1642,65 | 0,74 | 0,9 | 35,91 | 81,7 | 12,56 | 537 | 1092 | 202,3 | 11,3 |

День 6: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | | 0,13 | 62,75 | - | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 70 | 0,7 | 1,16 | | 1,9 | 12 | 0,05 | 0,1 | 4,8 | - | - | 7 | 30 | 9 | 0,5 |
| 213 | Омлет с запеченным картофелем | 150 | 12,6 | 13,2 | | 25,62 | 286,54 | 0,08 | 0,1 | 0,53 | 34 | 1,6 | 176 | 206 | 17,4 | 1,28 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,7 | 0,02 | | 9,8 | 41,6 | - | - | 0,12 | - | - | 15,3 | 33,2 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
|  | ИТОГО ЗАВТРАК |  | 17,28 | 22,79 | | 58,05 | 507,69 | 0,17 | 0,23 | 5,45 | 74 | 1,98 | 212,4 | 311,2 | 29 | 2,14 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,38 | 10 | | 6,55 | 122 | 0,04 | 0,04 | 11,7 | - | - | 41,4 | 38,5 | 10,2 | 0,85 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,94 | 2,3 | | 12,6 | 91,8 | 0,08 | 0,05 | 2,34 | - | - | 39,4 | 23,6 | 9,62 | 0,29 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 200 | 10,1 | 16,6 | | 18,4 | 315,36 | 0,08 | 0,07 | 3,4 | - | 0,46 | 116 | 136 | 12,6 | 3,76 |
| ПР | Сок яблочный | 200 | 0,27 | - | | 22,8 | 92,7 | - | - | 2,56 | - | 0,27 | 52 | 82 | 8 | 0,23 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,3 | 0,3 | | 6,7 | 33,3 | 0,02 | 0,04 | 7 | - | 0,15 | 18 | 12,2 | 3,7 | 0,65 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 19,52 | 30,32 | | 120,17 | 908,56 | 0,33 | 0,42 | 27,04 | 0 | 1,31 | 291,9 | 411,2 | 49,88 | 8,95 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 36,8 | 53,11 | | 178,22 | 1416,25 | 0,5 | 0,65 | 32,49 | 74 | 3,29 | 504,3 | 722,4 | 78,88 | 11,09 |

День 7: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Овощная закуска | 70 | 0,8 | 4 | | 4,5 | 69,14 | 0,03 | 0,03 | 5,4 | - | 1,7 | 98,6 | 55,6 | 14,3 | 0,58 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 8,7 | 12,1 | | 26,2 | 250,8 | 0,06 | 0,09 | 0,17 | 86,4 | 0,68 | 169 | 152 | 12,8 | 0,18 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,48 | | 26,2 | 141,7 | 0,03 | 0,05 | 0,47 | - | - | 159 | 108 | 12,5 | 0,16 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 2,45 | 2,75 | | 24,89 | 143,81 | 0,07 | 0,08 | 2,35 | - | 0,36 | 13,4 | 47,2 | 7,94 | 0,11 |
| ППР | Фрукты свежие(бананы) | 100 | 0,72 | 0,17 | | 19,8 | 86,24 | 0,05 | 0,05 | 25,4 | - | - | 31,7 | 14,9 | 9,6 | 0,08 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 16,27 | 21,5 | | 101,59 | 691,69 | 0,24 | 0,3 | 33,79 | 86,4 | 2,74 | 471,7 | 377,7 | 57,14 | 1,11 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,95 | 5,2 | | 3,5 | 70,88 | 0,03 | 0,01 | 8,1 | - | - | 27 | 34,2 | 16,05 | 0,75 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,5 | 4,59 | | 18,7 | 144,25 | 0,1 | 0,09 | 1,75 | 21,05 | 1,62 | 33,2 | 72,2 | 20,3 | 1,17 |
| 212 | Омлет с колбасными изделиями | 200 | 10,4 | 16,4 | | 19,2 | 266,3 | 0,17 | 0,21 | 27,6 | - | 0,52 | 165 | 184 | 8,26 | 1,06 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | | 17,2 | 97,6 | 0,01 | - | 1,8 | - | - | 7,73 | 4,4 | 1,67 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | Кисломолочный продукт в инд.упаковке 2,5%(кефир) | 200 | 5,13 | 5 | | 21,6 | 96 | 0,06 | 0,05 | 0,75 | 12,5 | - | 242 | 188 | 18,6 | 0,13 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 25,67 | 32,47 | | 133,32 | 928,43 | 0,48 | 0,58 | 40 | 33,55 | 2,57 | 500 | 601,7 | 70,64 | 6,46 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 41,94 | 53,97 | | 234,91 | 1620,12 | 0,72 | 0,88 | 73,79 | 119,95 | 5,31 | 971,7 | 979,4 | 127,8 | 7,57 |

День 8: ВТОРНИК

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Овощная закуска | 70 | 0,85 | 5 | | 74 | 85 | 0,36 | 0,34 | 8,75 | - | - | 85 | 58,2 | 13,3 | 0,45 |
| 268 | Шницель | 100/30 | 10,2 | 17,1 | | 2,3 | 210,58 | 0,04 | 0,04 | 0,11 | 10,67 | 0,34 | 32,3 | 137 | 11,1 | 0,06 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,05 | 5,61 | | 18,9 | 151,35 | 0,15 | 0,17 | 3,7 | 33,15 | - | 43,7 | 91,4 | 23,7 | 0,35 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,7 | 0,02 | | 9,8 | 41,6 | - | - | 0,12 | - | - | 15,3 | 33,2 | 1,4 |  |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| ПР | Кисломолочный продукт в инд.упаковке(Йогурт) | 150 | 4,35 | 5 | | 8,25 | 107 | 0,04 | 0,04 | 0,65 | 10,5 | - | 155 | 119 | 15,4 | 0,08 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 22,95 | 35,11 | | 71,03 | 730,78 | 0,66 | 0,65 | 14,06 | 60,87 | 0,62 | 351,7 | 495,4 | 70,8 | 1,36 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,5 | 4,1 | | 7,3 | 73,18 | 0,03 | 0,03 | 5,8 | - | 0,13 | 28,3 | 41,6 | 18,3 | 0,46 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | | 16,5 | 148 | 0,22 | 0,24 | 5,8 | - | - | 42,6 | 88,1 | 35,5 | 0,86 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100/50 | 15,1 | 6,13 | | 5,25 | 160,5 | 0,1 | 0,12 | 1,5 | 18,5 | 2,52 | 71,8 | 230,5 | 15,6 | 0,75 |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,68 | 6,48 | | 33,092 | 189,2 | 0,14 | 0,1 | - | 35,2 | 0,23 | 24,6 | 101 | 25,6 | 0,63 |
| 350 | Кисель из свежих плодов или ягод | 200 | - | - | | 27 | 114 | 0,01 | - | 2,4 | - | 0,28 | 22,5 | 18,4 | 3,5 | 0,19 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | Кисломолочный продукт в инд.упаковк е Кефир 2,5% | 200 | 5,13 | 5 | | 8,08 | 86,4 | 0,06 | 0,05 | 0,75 | 12,5 | - | 240 | 189 | 18,6 | 0,13 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 36,43 | 28,1 | | 151,17 | 1024,68 | 0,67 | 0,76 | 16,25 | 66,2 | 3,59 | 454,9 | 787,5 | 123,2 | 6,19 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 59,38 | 63,21 | | 222,2 | 1755,46 | 1,33 | 1,41 | 30,31 | 127,07 | 4,21 | 806,6 | 1283 | 194 | 7,55 |

День 9: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощная закуска | 70 | 2,9 | 2,1 | | 4,7 | 57,33 | 0,05 | 0,05 | 5,3 | 13,3 | 0,25 | 36,1 | 62,3 | 17,1 | 0,58 |
| 295 | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят | 100 | 15,2 | 13,3 | | 13,2 | 236,25 | 0,08 | 0,09 | 0,2 | 21,1 | 0,37 | 44,1 | 96,2 | 18,3 | 0,26 |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 2,9 | 4,91 | | 31,79 | 185,04 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,22 | 4,91 | 66,7 | 21,6 | 0,44 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 1,67 | | 26 | 118,6 | 0,02 | 0,03 | 1,33 | - | - | 153 | 124 | 21,3 | 0,5 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| 338 | Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 0,3 | 0,3 | | 6,7 | 33,3 | 0,02 | 0,04 | 7 | - | 0,15 | 18 | 12,2 | 3,7 | 0,65 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 28,28 | 23,44 | | 102,99 | 735,32 | 0,24 | 0,26 | 13,83 | 34,4 | 1,27 | 267,8 | 400,4 | 83,2 | 2,51 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,6 | 1,38 | | 16,55 | 85,51 | - | 0,02 | 1,83 | - | 7 | 41,5 | 63,6 | 43,3 | 0,9 |
| 124 | Суп молочный с клецками | 250 | 5,5 | 6,6 | | 17,05 | 163,5 | 0,2 | 0,18 | 0,82 | 54,5 | 0,4 | 164 | 142 | 25,3 | 0,65 |
| 222 | Пудинг из творога сгущенным молоком | 200/20 | 25,1 | 19,2 | | 40,21 | 395,46 | 0,12 | 0,14 | 0,66 | 114,9 | 0,66 | 338,6 | 376 | 33,06 | 0,92 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | | 47,3 | 132,8 | 0,02 | 0,01 | 0,8 | - | 0,2 | 32,5 | 46 | 17,46 | 0,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| 338 | Фрукты свежие(груши) | 100 | 1,5 | 0,5 | | 20,4 | 92 | 0,04 | 0,06 | 7,5 | - | 0,3 | 8 | 28 | 20 | 0,45 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 40,39 | 29,1 | | 194,63 | 1122,67 | 0,49 | 0,63 | 11,61 | 169,4 | 8,99 | 609,7 | 774,5 | 144,9 | 6,78 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 68,67 | 52,54 | | 297,62 | 1857,99 | 0,73 | 0,89 | 25,44 | 203,8 | 10,26 | 877,5 | 1175 | 228,1 | 9,29 |

День 10: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощная закуска | 70 | 3,1 | 0,2 | | 6,50 | 40 | 0,11 | 0,15 | 8,3 | 3,3 | 0,25 | 17,6 | 52,3 | 17,5 | 0,78 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | | 0,13 | 62,75 | - | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| 211 | Омлет с сыром | 115 | 14,2 | 29,6 | | 2,72 | 326,5 | 0,1 | 0,11 | 0,28 | 366 | 0,74 | 277 | 332 | 16,9 | 2,25 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 1,56 | 0,3 | | 3,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | - | | 9,47 | 40 | - | - | 0,03 | - | - | 13,6 | 32,1 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 22,11 | 38,41 | | 59,62 | 660,65 | 0,27 | 0,32 | 12,61 | 409,3 | 1,57 | 336,3 | 472,4 | 45 | 4,19 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 4 | 10,1 | | 11,8 | 198,68 | 0,1 | 0,11 | 20,3 | - | - | 48,5 | 76,6 | 40,1 | 1,41 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | | 10,9 | 98,4 | 0,05 | 0,06 | 10,3 | - | 2,4 | 34,7 | 554,6 | 26,2 | 1,18 |
| 290 | Птица, тушенная в соусе | 100 | 11,9 | 10,1 | | 3,51 | 153 | 0,05 | 0,05 | 2,09 | 37,5 | 0,98 | 39,9 | 93,5 | 15,1 | 1,01 |
| 303 | Рагу из овощей | 180 | 3,06 | 18,7 | | 14,51 | 247,07 | 0,1 | 0,12 | 18,8 | 80 | 2,16 | 63,7 | 77,1 | 27,2 | 1 |
| ПР | Напиток из плодов и ягод | 200 | 0,16 | 0,16 | | 27,8 | 116,6 | 0,01 | - | 0,9 | - | - | 16,2 | 7,4 | 5 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | Молоко питьевое порционное в пром.упаковке(мжд 3,2%) | 200 | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | 120 | 0,08 | 0,11 | 2,6 | 40 | - | 240 | 180 | 8,8 | 0,2 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 32,28 | 51,48 | | 131,04 | 1185,15 | 0,5 | 0,67 | 54,99 | 157,5 | 5,97 | 468,1 | 608,4 | 128,1 | 8,11 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 54,39 | 89,89 | | 190,66 | 1845,8 | 0,77 | 0,99 | 67,6 | 566,8 | 7,54 | 804,4 | 1081 | 173,1 | 12,3 |

День 11: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Овощная закуска | 70 | 1,6 | 5 | | 8,3 | 85,2 | 0,02 | - | 10,03 | - | 4,3 | 51,6 | 34 | 14,3 | 0,66 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 12,4 | 9,6 | | 9,01 | 133,3 | 0,05 | 0,02 | 0,7 | 37,8 | 0,9 | 54,4 | 145 | 18,1 | 0,65 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,05 | 5,61 | | 18,9 | 151,35 | 0,15 | 0,17 | 3,7 | 33,15 | - | 43,7 | 91,4 | 23,7 | 0,35 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,48 | | 26,2 | 141,7 | 0,03 | 0,05 | 0,47 | - | - | 159 | 108 | 12,5 | 0,16 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
| ПР | Сок натуральный порц. в пром упаковке | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,03 | 4 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 0,8 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 24,45 | 20,97 | | 86,79 | 646,8 | 0,32 | 0,3 | 15,63 | 77,5 | 5,48 | 329,1 | 435 | 74,5 | 1,96 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Икра морковная | 100 | 2 | 0,1 | | 20,5 | 91,55 | 0,03 | 0,01 | 4,16 | - | 8,7 | 146 | 152 | 32,1 | 0,9 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,97 | 2,7 | | 12,1 | 100,13 | 0,04 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203 | 15,3 | 0,55 |
| 260 | Гуляш | 120 | 17,4 | 17,1 | | 3,46 | 265,2 | 0,03 | 0,04 | 1,1 | - | 2,63 | 26,1 | 185 | 26,4 | 3,67 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 18 | 4,79 | 4,91 | | 29,48 | 133,21 | 0,09 | 0,12 | - | - | 0,8 | 18,9 | 121 | 25,2 | 0,83 |
| ПР | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,16 | 0,27 | | 17,2 | 72,8 | 0,01 | - | 0,9 | - | - | 14 | 4,4 | 2,67 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| 338 | Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 0,3 | 0,3 | | 6,7 | 33,3 | 0,02 | 0,04 | 7 | - | 0,15 | 18 | 12,2 | 3,7 | 0,65 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 33,15 | 26,5 | | 142,56 | 949,59 | 0,33 | 0,47 | 14,11 | 0 | 13,04 | 282,6 | 796,5 | 111,1 | 9,77 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 57,6 | 47,47 | | 229,35 | 1596,19 | 0,65 | 0,77 | 29,74 | 77,50 | 18,52 | 611,7 | 1231 | 185,6 | 11,7 |

День 12: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическ  ценность  (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные  вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мк г | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Овощная закуска | 70 | 0,95 | 5,2 | | 3,5 | 70,88 | 0,03 | 0,01 | 8,1 | - | - | 27 | 34,2 | 16,05 | 0,75 |
| 292 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 50/150 | 25,3 | 8,3 | | 21,2 | 353,2 | 0,14 | 0,17 | 1,26 | 24 | 2,02 | 46,8 | 171 | 51,6 | 2,96 |
| 376 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,7 | 0,02 | | 9,8 | 41,6 | - | - | 0,12 | - | - | 15,3 | 33,2 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Батон йодированный | 50 | 3,2 | 1,16 | | 20,6 | 104,8 | 0,04 | 0,03 | - | - | 0,28 | 11,7 | 39 | 1,2 | 0,08 |
|  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 33,23 | 16,33 | | 71,3 | 647,48 | 0,23 | 0,24 | 10,69 | 24 | 2,3 | 238,5 | 368,2 | 90,15 | 4,29 |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 1,7 | 4,26 | | 7,34 | 76,12 | 0,04 | 0,04 | 3,26 | - | 0,1 | 26,2 | 34,6 | 32,8 | 0,27 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,2 | 5,2 | | 9,4 | 117 | 0,1 | 0,12 | 8,3 | - | 1,43 | 29 | 56 | 24 | 0,92 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 210 | 15,2 | 12,7 | | 19,4 | 295,6 | 0,11 | 0,09 | 5,2 | 23,4 | 0,73 | 54,4 | 26,1 | 42,48 | 3,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | | 47,3 | 132,8 | 0,02 | 0,01 | 0,8 | - | 0,2 | 32,5 | 46 | 17,46 | 0,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0,05 | 0,06 | - | - | 0,16 | 11,5 | 47,5 | 1,9 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1,56 | 0,3 | | 13,8 | 64 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,15 | 6,44 | 33,7 | 2,1 | 0,77 |
| ПР | Кисломолочный продукт в инд.упаковке 2,5%(кефир) | 200 | 4,35 | 5 | | 8,25 | 107 | 0,04 | 0,04 | 0,65 | 10,5 | - | 155 | 119 | 15,4 | 0,08 |
|  | ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 30,14 | 28,58 | | 144,81 | 981,92 | 0,42 | 0,52 | 18,21 | 33,9 | 2,89 | 322,2 | 400,6 | 137,9 | 8,89 |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  | 63,37 | 44,91 | | 216,11 | 1629,4 | 0,65 | 0,76 | 28,9 | 57,9 | 5,19 | 560,7 | 768,8 | 228,05 | 13,18 |
|  | ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ |  | 660 | 675 | | 2762 | 20213 | 9,86 | 11.8 | 506 | 6262 | 84 | 8773 | 13230 | 2091 | 122 |