

День: День 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба"	250	6,68	8,58	35,35	259,13	0,13	1,65	0,00	0,08	164,15	28,13	10,25	0,73
574	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,78	11,91	106,18	604,13	0,225	1,65	0,02	1,575	190,15	91,125	22,92	1,855
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	0,01	0,01	0,00	0,00	1,67	0,00	0,22	0,04
418.1	Каша из гороха с маслом	180	17,87	4,45	43,09	283,79	0,70	0,00	0,00	0,00	109,30	0,00	1,80	5,92
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	34,02	29,78	121,86	896,82	0,921	24,16	0	3,645	244,316	162,4	65,67	11,377
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей	100	8,50	8,83	65,67	376,67	0,10	0,00	0,08	1,17	28,33	80,00	11,67	1,17
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,9	8,83	94,67	498,67	0,1	0	0,08	1,17	29,33	80	11,67	1,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,70	50,52	322,71	1999,62	1,25	25,81	0,10	6,39	463,80	333,53	100,26	14,50

День: День 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
117	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,46	12,20	46,94	371,58	0,12	0,90	0,08	0,84	201,84	224,42	27,96	0,98
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,16	12,8	76,84	503,08	0,165	18,7	0,08	1,14	240,04	244,92	43,46	4,68
	ОБЕД													
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
411	Кнели из кур с рисом	100	17,00	3,41	7,15	127,21	0,06	1,25	0,05	0,18	7,22	132,42	64,44	1,06
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	3,58	46,58	260,62	0,36	0,00	0,00	0,00	22,32	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	36,9	13,1	128,74	778,76	0,744	29,355	0,27	2,765	187,03	345,64	163,474	10,88
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
6/н	Пирог морковный	100	7,40	5,50	8,85	113,50	0,06	1,83	0,00	0,00	60,93	0,00	31,46	0,75
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12,8	10,5	30,45	271,5	0,12	3,63	0,04	0	302,93	0	61,46	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,86	36,40	236,03	1553,34	1,03	51,69	0,39	3,91	730,00	590,56	268,39	16,51

День: День 3
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
406	Плов из отварной птицы (завтрак)	210	19,11	12,66	39,61	348,31	0,11	3,78	0,04	0,34	20,75	181,86	77,32	1,64
107	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,01	13,92	76,87	526,11	0,169	8,78	0,042	1,016	62,348	210,86	83,522	3,018
	ОБЕД													
244	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
405	Курица в соусе томатном	100	17,81	2,94	2,33	107,22	0,06	2,28	0,05	0,16	11,28	130,30	64,97	1,15
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	35,23	14,84	114,2	731,57	0,642	100,33	0,125	0,905	155,729	295,929	130,358	8,676
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
540	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	0,07	0,17	0,02	0,83	18,33	51,67	11,67	1,17
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,47	2,95	85,33	98,27	0,07	60,17	0,02	1,03	36,79	61,57	22,57	1,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,71	31,71	276,40	1355,95	0,88	169,28	0,19	2,95	254,87	568,36	236,45	13,30

День: День 4
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	0,20	1,93	0,08	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	0,09	0,00	0,01	0,75	12,95	55,09	9,02	0,74
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,96	15,71	86,97	627,52	0,29	4,725	0,085	1,425	223,15	316,59	80,52	2,69
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	2,73	6,58	14,20	127,97	0,10	37,13	0,03	0,18	59,58	56,55	26,28	1,03
381	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	15,67	29,99	10,95	195,78	0,09	0,01	0,00	0,00	13,08	0,00	0,28	2,42
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	29,01	44,69	104,87	836,97	0,36	39,665	0,079	0,937	158,025	207,91	95,145	8,595
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
555.1	Косичка с сахаром	100	7,17	5,54	61,19	318,57	0,10	0,00	0,02	0,89	16,37	65,89	10,37	0,96
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,57	5,74	87,59	438,57	0,18	80	0,04	1,29	52,37	91,89	32,37	1,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,54	66,14	279,43	1903,06	0,83	124,39	0,20	3,65	433,55	616,39	208,04	12,85

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
100	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	0,12	0,60	0,08	0,06	265,22	117,82	15,74	1,82
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
103	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,4	13,24	80,38	501,28	0,165	15,6	0,08	0,36	300,22	137,32	30,24	5,42
	ОБЕД													
10	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	0,10	17,10	0,00	0,13	27,53	61,10	26,18	1,00
112.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12,09	1,97	10,91	109,24	0,07	0,81	0,03	0,09	10,10	75,74	38,50	1,00
105.1	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	0,13	33,50	0,00	0,14	38,75	61,27	24,61	1,22
112.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	23,96	14,05	98,46	614,95	0,5	53,908	0,25	2,819	187,019	299,532	178,721	6,834
	ПОЛДНИК													
803	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
873	Гребешок с повидлом	100	9,71	3,18	72,33	355,15	0,16	0,00	0,00	1,33	19,10	81,26	15,15	1,14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11,11	3,18	101,33	477,15	0,16	0	0	1,33	20,1	81,26	15,15	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,47	30,47	280,17	1593,38	0,83	69,51	0,33	4,51	507,34	518,11	224,11	13,49

День: День 6
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
305	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	0,10	0,94	0,30	0,68	149,90	219,26	13,70	2,94
564	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	0,12	0,00	0,01	0,99	14,83	65,84	11,67	0,92
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	32,08	26,34	103,63	779,1	0,334	3,74	0,31	2,09	196,33	336,5	41,47	6
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
146,1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3,12	2,80	21,18	123,25	0,15	19,05	0,00	0,13	26,55	60,95	23,83	1,10
343	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	10,25	2,95	2,84	79,30	0,08	2,20	0,01	0,21	33,61	154,94	35,76	0,70
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	23	14,73	92,92	600,85	0,526	102,37	0,064	0,935	159,36	368,89	110,885	6,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,08	41,07	196,55	1379,95	0,86	106,11	0,37	3,03	355,69	705,39	152,36	12,90

День: День 7
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	0,10	1,93	0,00	0,15	185,35	57,75	19,98	0,58
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
100,1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
590	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,03	0,00	0,00	0,00	8,00	27,60	5,20	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15,6	23,93	107,46	700,41	0,181	1,995	0,029	0,88	302,85	164,35	34,875	1,885
	ОБЕД													
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00
128,1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05
395,1	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	0,01	0,01	0,00	0,00	1,67	0,00	0,22	0,04
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	23,09	24,9	120,28	803,44	0,302	23,985	0	0,52	192,544	150,504	60,658	5,716
	ПОЛДНИК													
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86	0,80
550	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278,00	0,08	0,00	0,04	1,00	30,00	66,00	12,00	0,80
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11,22	10,46	66,38	403,52	0,12	1,3	0,04	1	159,24	85,66	25,86	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,91	59,29	294,12	1907,37	0,60	27,28	0,07	2,40	654,63	400,51	121,39	9,20

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
113.2	Запеканка из творога с повидлом	250	24,38	14,28	39,38	379,17	0,10	0,63	0,10	0,85	226,73	310,33	36,58	1,05
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
270	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	58,25	292,56	0,29	0,52	0,01	0,01	11,15	4,03	0,53	0,93
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	32,28	17,92	110,83	732,73	0,39	3,945	0,11	0,86	252,075	318,355	39,105	2,38
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
156	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,60	9,85	178,97	0,13	11,45	0,00	0,08	35,48	44,30	20,28	4,63
406	Плов из отварной птицы	280	25,48	29,06	52,81	464,41	0,14	5,04	0,06	0,45	27,66	242,48	103,10	2,18
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	37,36	44,52	117,94	982,08	0,399	93,49	0,056	4,043	133,539	374,18	155,471	10,749
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
543.2	Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,40	0,11	24,15	0,01	0,80	40,32	68,24	17,94	1,04
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,84	5,99	56,32	305,44	0,11	84,15	0,01	1	58,78	78,14	28,84	1,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,48	68,43	285,09	2020,25	0,90	181,59	0,18	5,90	444,39	770,68	223,42	14,61

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	0,13	1,78	0,00	0,83	181,10	47,18	10,68	0,73
564	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	0,12	0,00	0,01	0,99	14,83	65,84	11,67	0,92
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17,29	13,24	124,84	684,47	0,245	1,775	0,01	1,815	206,93	116,015	23,345	1,945
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
408	Суфле из кур с соусом	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,20
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	3,58	46,58	260,62	0,36	0,00	0,00	0,00	22,32	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	35,46	16,64	117,6	759,79	0,854	22,91	0,315	2,775	226,295	279,095	154,004	13,15
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	0,13	0,24	0,05	0,83	89,50	163,37	20,51	1,07
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	19,88	12,31	65,61	456,32	0,19	2,04	0,09	0,83	331,5	163,37	50,51	1,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,63	42,19	308,05	1900,58	1,29	26,73	0,42	5,42	764,73	558,48	227,86	16,37

День: День 10
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
305	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	0,10	0,94	0,30	0,68	149,90	219,26	13,70	2,94
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26,44	25,45	42,02	507,78	0,168	8,81	0,329	1,41	282,7	299,26	24,4	4,52
	ОБЕД													
244	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,15	5,38	17,12	126,18	0,10	16,75	0,00	0,10	24,03	53,60	22,23	0,93
345.1	Котлеты рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
195.1	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	0,13	33,50	0,00	0,14	38,75	61,27	24,61	1,22
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	22,68	23,24	115,19	758,86	0,51	60,938	0,07	0,904	154,639	254,792	89,841	6,649
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	0,09	0,00	0,01	0,75	12,95	55,09	9,02	0,74
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,31	3,96	64,77	323,65	0,09	0	0,01	0,75	13,95	55,09	9,02	0,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,43	52,65	221,98	1590,29	0,77	69,75	0,41	3,06	451,29	609,14	123,26	12,01

День: День 11
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	0,12	0,60	0,08	0,06	265,22	117,82	15,74	1,82
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,4	13,24	80,38	501,28	0,165	15,6	0,08	0,36	300,22	137,32	30,24	5,42
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12,09	1,97	10,91	109,24	0,07	0,81	0,03	0,09	10,10	75,74	38,50	1,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	24,74	16,5	93,01	621,1	0,471	108,375	0,084	0,815	158,6	276,79	145,43	6,98
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
560	Булочка "Нежная"	100	8,36	14,76	57,68	394,75	0,18	0,32	0,00	1,18	50,82	80,85	28,89	1,51
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,76	14,96	84,08	514,75	0,26	80,32	0,02	1,58	86,82	106,85	50,89	2,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,90	44,70	257,47	1637,13	0,90	204,30	0,18	2,76	545,64	520,96	226,56	14,51

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
494	Суп молочный с крупой	250	7,60	7,80	19,52	180,13	0,15	2,28	0,00	0,00	218,05	0,00	0,75	1,50
164	Булочка ванильная	100	8,22	5,60	58,98	316,51	0,13	0,00	0,02	1,06	17,51	74,89	12,50	1,04
563	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15,92	13,4	93,7	557,64	0,28	5,075	0,02	1,06	249,76	78,89	15,25	2,94
	ОБЕД													
	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
17	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3,12	2,80	21,18	123,25	0,15	19,05	0,00	0,13	26,55	60,95	23,83	1,10
146.1	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20
399	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10
242	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
512.1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
108	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
109	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	32,05	44,51	105,52	803,32	0,646	29,76	7,12	4,451	199,356	622,978	145,331	11,658
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,97	57,91	199,22	1360,96	0,93	34,84	7,14	5,51	449,12	701,87	160,58	14,60

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	702,68	581,48	3157,22	20201,88	11,05	1091,25	9,98	49,49	6055,04	6893,98	2272,68	164,85
Среднее значение за период	58,56	48,46	263,10	1683,49	0,92	90,94	0,83	4,12	504,59	574,50	189,39	13,74