День: 1-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 77 | 0,03 | 45,5 | 0,02 | 1,5 | 59,9 | 16,3 | 00,7 | 31,3 |
| 174М | **Каша вязкая молочная из риса** | **200** | 6,0 | 9,9 | 39 | 269,1 | 0,06 | 0,65 | 0,1 | 1,1 | 146,4 | 30,0 | 0,47 | 260,4 |
|  | молоко 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378М | **Какао с молоком** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 108 | 0,02 | 0,8 | 0,01 | 0,04 | 65,8 | 16,2 | 1 | 59,2 |
|  | Какао-1,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 21 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
|  | **Фрукты по сезону** | **120** | 0,4 | 0.4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
|  | **Фруктовый сок** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **20,7** | **14,7** | **112,4** | **510,6** | **0,28** | **1,48** | **0,47** | **2,36** | **339,9** | **69,6** | **3,75** | **443,5** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 66 | 0,03 | 45,5 | 0,02 | 1,5 | 59,9 | 16,3 | 0,7 | 31,3 |
| 110Л | **Борщ со свежей капустой и картофелем** | **250** | 2,0 | 5,2 | 13,1 | 106 | 0,06 | 9,6 | 0,8 | 0,2 | 34,2 | 28 | 1,1 | 103 |
|  | свекла 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 413Л | **Сосиски отварные** | **120** | 7,9 | 10,9 | 3,8 | 159,1 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 0,4 | 20 | 12 | 1,4 | 111,2 |
| 128М | **Картофельное пюре** | **180** | 3,2 | 4,6 | 26,3 | 159,4 | 0,12 | 13,2 | 0,03 | 2,2 | 58,3 | 25,5 | 0,9 | 89,7 |
|  | картофель 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| 386М | **Компот +С витаминизация** | **200** | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 1,4 | 0,06 | 0,14 | 242,4 | 28,2 | 0,16 | 192 |
|  | сухофрукты 31,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Кондитерское изделие** | **24** | 1,9 | 2,9 | 18 | 104 | 0,08 | 0,54 | 0,04 | 0,7 | 20 | 13 | 1 | 69 |
|  | **Всего в обед** |  | **26,7** | **35,5** | **108,9** | **886,5** | **0,48** | **70,28** | **1,18** | **6,09** | **453,3** | **149,4** | **7,04** | **672,3** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **47,4** | **50,3** | **221,3** | **1397,1** | **0,76** | **71,76** | **1,65** | **8,45** | **793,2** | **219** | **10,79** | **1115,8** |

День: 2-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 77 | 0,03 | 45,5 | 0,02 | 1,5 | 59,9 | 16,3 | 00,7 | 31,3 |
| 214М | **Омлет с сыром** | **200** | 13,7 | 19,2 | 15,7 | 290,4 | 0,09 | 1,8 | 0,1 | 0,9 | 90 | 34 | 1,5 | 149 |
|  | Яйца 2,5 шт. (125 гр) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр 31,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 21 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| 639Л | **Чай с лимоном +С витаминизация** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 54 | 0,02 | 0,8 | 0,01 | 0,04 | 65,8 | 16,2 | 1 | 59,2 |
|  | Чай заварка 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Фрукты по сезону** | **120** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 11,0 |
|  | **Всего в завтрак** |  | **23,3** | **29,1** | **79,8** | **554,9** | **0,2** | **2,4** | **0,52** | **1,86** | **160,8** | **85,6** | **3,88** | **335,8** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 2,9 | 5,3 | 5,7 | 66 | 0,01 | 1,62 | 0,05 | 3,4 | 141,7 | 19,7 | 1,0 | 93,2 |
| 140Л | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **250** | 2,3 | 2 | 16,8 | 96 | 0,1 | 8,0 | 0,01 | 0,8 | 19,2 | 24,2 | 1,0 | 62,4 |
|  | картофель 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | макаронные изделия 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **461Л** | **Тефтели** | **100** | 11,0 | 13,1 | 10,5 | 186 | 0,07 | 1,1 | 0,01 | 0,64 | 34,9 | 23,7 | 1,3 | 165,5 |
|  | фарш говяжий 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 143М | **Рагу овощное** | **150** | 5,1 | 3,9 | 29,65 | 148 | 0,12 | 16,8 | 0,6 | 0,3 | 58,3 | 42,9 | 1,8 | 97,4 |
|  | картофель 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кабачки 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| 707Л | **Сок фруктовый** | **200** | 0,82 | 0 | 24,4 | 102 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 14,0 |
|  | **Всего в обед** |  | **27,6** | **25,3** | **128,0** | **797** | **0,46** | **41,52** | **0,88** | **6,49** | **302,6** | **153,9** | **9,28** | **519,6** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **50,9** | **54,4** | **207,8** | **1351,9** | **0,66** | **43,92** | **1,4** | **8,35** | **463,4** | **239,5** | **13,16** | **855,4** |

День: 3-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 2,9 | 5,3 | 5,7 | 66 | 0,01 | 1,62 | 0,05 | 3,4 | 141,7 | 19,7 | 1,0 | 93,2 |
|  | **Яйцо отварное – 1шт. (50гр.)** | **1шт.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302Л | **Каша вязкая молочная из овсяной крупы** | **180** | 6,1 | 7,4 | 26,7 | 198 | 0,05 | 5,44 | 0,03 | 0 | 124,19 | 30,22 | 0,18 | 242 |
|  | Крупа овсяная 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток** | **200** | 0,4 | 0,1 | 16,2 | 82,2 | 0,04 | 5,6 | 0 | 0,9 | 14,4 | 9,2 | 1,3 | 17,2 |
|  | кофейный порошок 1,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Мороженое** | **80** | 3,0 | 8 | 15,5 | 146,4 | 0,03 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 79 | 159 | 0 | 50 |
|  | **Всего в завтрак** |  | **14,0** | **16,1** | **85,8** | **560,1** | **0,21** | **11,44** | **0,24** | **1,74** | **233,79** | **221,42** | **3,06** | **376,4** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 2,9 | 5,3 | 5,7 | 66 | 0,01 | 1,62 | 0,05 | 3,4 | 141,7 | 19,7 | 1,0 | 93,2 |
| 150Л | **Рассольник Ленинградский** | **250** | 1,64 | 3,6 | 13,6 | 100 | 0,01 | 3,28 | 0,01 | 1,62 | 12,32 | 32,86 | 0,9 | 30 |
|  | Крупа рисовая 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 289М | **Рагу из птицы** | **180** | 15,3 | 18,5 | 20,9 | 312 | 0,15 | 12,9 | 0,9 | 2,1 | 47,4 | 59,0 | 1,7 | 303 |
|  | бройлер-цыпленок-110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386М | **Кисель +С витаминизация** | **200** | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,06 | 1,4 | 0,06 | 0,14 | 242,4 | 28,2 | 0,16 | 192 |
|  | фрукты 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| - | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 11,0 |
|  | **Всего в обед** |  | **28,8** | **31,4** | **89,2** | **789** | **0,41** | **37,68** | **1,68** | **6,51** | **371,32** | **186,16** | **7,84** | **653,8** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **42,8** | **47,5** | **175** | **1349,1** | **0,62** | **49,12** | **1,92** | **8,25** | **605,11** | **407,58** | **10,9** | **1030,2** |

День: 4-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| **261М** | **Печеночная запеканка с картофелем и с соусом** | **180** | 9,2 | 13,6 | 25,8 | 271,8 | 0,08 | 3,76 | 1,1 | 1,1 | 56 | 28,7 | 1,9 | 176 |
|  | Печень 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус сметанный с томатом** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **-** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| **-** | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| **382М** | **Какао с молоком** | **200** | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 0,06 | 1,6 | 0,04 | 0,4 | 172,2 | 24,8 | 1 | 178,4 |
|  | какао-порошок 1,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **20,4** | **25,4** | **101,6** | **712,1** | **0,34** | **22,9** | **1,4** | **2,61** | **279,76** | **102,8** | **6,12** | **460,5** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 139Л | **Суп картофельный с горохом** | **250** | 5,0 | 5,4 | 17,8 | 139,8 | 0,16 | 7 | 0,9 | 0,8 | 39,4 | 38,6 | 1 | 115 |
|  | картофель 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 227М | **Рыба тушеная в томате с овощами** | **150** | 12,8 | 5,3 | 2,9 | 110,5 | 0,1 | 3,3 | 0,07 | 3,3 | 41 | 20,1 | 0,9 | 132 |
|  | минтай 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томат 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 34,5 |
| 707Л | **Компот +С витаминизация** | **200** | 0,82 | 0 | 24,4 | 102 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 0,2 | 14 |
|  | сухофрукты 31,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Фрукты по сезону** | **120** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,01 | 0,2 | 16 | 9 | 2,2 | 11 |
|  | **Всего в обед** |  | **30,9** | **21,0** | **127,0** | **617,3** | **0,49** | **69,8** | **1,24** | **7,27** | **195,7** | **143,3** | **11,3** | **370,6** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **51,3** | **46,4** | **228** | **1329,4** | **0,83** | **92,7** | **2,64** | **9,88** | **475,46** | **246,1** | **17,42** | **831,1** |

День: 5-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 223М | **Запеканка из творога со сгущенным молоком** | **220** | 14,4 | 8,85 | 28,9 | 252,4 | 0,7 | 4,5 | 0,26 | 1,8 | 164 | 26,3 | 0,9 | 217,5 |
|  | творог 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **молоко сгущенное** | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3М | **Бутерброд с сыром и маслом** | **40/23/5** | 6,7 | 8,6 | 23,4 | 197,8 | 0,04 | 0,11 | 0,065 | 0,46 | 39,2 | 6,1 | 0,49 | 126 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,7 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| 684Л | **Чай с сахаром + С витаминизация** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 54 | 0,02 | 0,8 | 0,01 | 0,04 | 65,8 | 16,2 | 1 | 59,2 |
|  | Чай заварка 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты по сезону** | **120** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,01 | 0,2 | 16 | 9 | 2,2 | 11 |
|  | **Всего в завтрак** |  | **23,8** | **19,3** | **76,7** | **586** | **0,79** | **5,41** | **0,535** | **2,6** | **276** | **58** | **3,17** | **434,3** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 114Л | **Борщ с картофелем** | **250** | 6,46 | 6,2 | 12,7 | 138,4 | 0,04 | 9,8 | 0,08 | 0,2 | 37,2 | 25,8 | 0,7 | 97,8 |
|  | свекла 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 265М | **Плов из говядины** | **150** | 16,2 | 7,6 | 29,6 | 239 | 0,05 | 0,6 | 0,75 | 3,3 | 30,6 | 31,,8 | 1,2 | 92,4 |
|  | говядина 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 0,98 | 0,36 | 10,0 | 51,2 | 0,05 | 0 | 0,3 | 0,4 | 10,5 | 14,1 | 1,1 | 47,4 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| - | **Фруктовый сок** | **200** | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 1,4 | 0,06 | 0,14 | 242,4 | 28,2 | 0,16 | 192 |
| - | **Кондитерское изделие** | **20** | 1,3 | 3,3 | 17,2 | 94,7 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,01 | 2,25 | 1,2 | 0,15 | 10,3 |
|  | **Всего в обед** |  | **35,0** | **24,4** | **105,1** | **819,5** | 0,31 | 15,8 | 1,32 | 4,7 | 348,35 | 94,3 | 4,71 | 493,3 |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **58,8** | **43,7** | **181,8** | **1405,5** | **1,1** | **21,21** | **1,855** | **7,3** | **624,35** | **152,3** | **7,88** | **927,6** |

День: 6-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет и до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 287М | **Гуляш** | **100** | | 9,0 | 9,7 | 5,9 | 147 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 0,15 | 39 | 34 | 1,3 | 47,6 |
|  | мясо говядины 60 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 15 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 10 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука 15 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 15 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128М | **Картофельное пюре** | **150** | | 3,2 | 5,3 | 24,3 | 157,7 | 0,12 | 13,2 | 0,03 | 2,2 | 58,3 | 25,5 | 0,9 | 89,7 |
|  | картофель 136,3 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 60 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| 639Л | **Чай с сахаром + С витаминизация** | **200** | | 1,5 | 0 | 24,0 | 102 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 19,4 | 0,6 | 39,6 |
|  | чай 0,04 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Фрукты по сезону** | **120** | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 11,0 |
|  | **Всего в завтрак** |  | | **18,3** | **21,3** | **81,7** | **669,7** | **0,42** | **14,7** | **0,56** | **3,34** | **115,7** | **101,93** | **4,39** | **246,2** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 104М | **Суп картофельный с фрикадельками** | **250** | 7,3 | | 5,3 | 18,0 | 149,0 | 0,1 | 8,0 | 0,8 | 0,8 | 50,6 | 26,2 | 1,4 | 94,6 |
|  | картофель 80 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 10 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 13 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо говядины 40 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 487Л | **Мясо птицы отварное с соусом** | **100** | 12,5 | | 7,1 | 0,4 | 115,2 | 0,06 | 2,3 | 0,01 | 0,9 | 13,5 | 35,1 | 1,98 | 97,9 |
|  | бройлер 110 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 15 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус томатный** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 10 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297Л | **Каша (пшенная, перловая, гречневая, рисовая, ячневая)** | **150** | 6,4 | | 7,8 | 29,2 | 220,6 | 0,18 | 0,01 | 0,03 | 1,4 | 22,1 | 0,01 | 0,01 | 27,33 |
|  | крупа 33 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 3 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| 707Л | **Сок фруктовый** | **200** | 0,82 | | 0 | 24,4 | 102 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 14,0 |
|  | **Всего в обед** |  | **33,9** | | **26,33** | **121,9** | **851,8** | **0,53** | **69,81** | **1,07** | **5,95** | **194,6** | **121,01** | **8,27** | **352,23** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | | **52,2** | **47,6** | **203,5** | **1521,5** | **0,95** | **84,51** | **1,63** | **9,29** | **310,3** | **222,94** | **12,66** | **598,43** |

День: 7-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 311Л | **Каша вязка молочная (рисовая, гречневая, ячневая, овсяная)** | **150** | 6,9 | 8,3 | 29,8 | 233 | 0,06 | 0,5 | 0,03 | 0,4 | 92,2 | 31 | 1,8 | 67,9 |
|  | крупа 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 М | **Бутерброд маслом и сыром** | **40/23/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 5,74 | 0,07 | 52,5 | 0 | 0 | 0,03 | 0,07 | 1,6 | 0,03 | 0,01 | 2,1 |
|  | Сыр российский | 23 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 88 | 3,5 | 0,1 | 50 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,64 | 0,5 | 13,36 | 69,8 | 0,07 | 0 | 0,4 | 0,56 | 14 | 18,8 | 1,5 | 63,2 |
| 684Л | **Кофейный напиток** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 0,02 | 0,8 | 0,01 | 0,04 | 65,8 | 16,2 | 1 | 59,2 |
|  | кофейный напиток 1,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **14,3** | **24,7** | **80,7** | **620** | **0,21** | **1,37** | **0,49** | **1,64** | **270,8** | **83,13** | **5,21** | **278** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 140Л | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **250** | 2,3 | 2 | 16,8 | 96 | 0,1 | 8,0 | 0,01 | 0,8 | 19,2 | 24,2 | 1,0 | 62,4 |
|  | картофель 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | макароны 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 227М | **Рыба припущенная с соусом** | **120** | 12,8 | 5,3 | 2,9 | 110,5 | 0,1 | 3,3 | 0,07 | 3,3 | 41 | 20,1 | 0,9 | 132 |
|  | минтай 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 143М | **Рагу овощное** | **150** | 5,1 | 3,9 | 26,65 | 148 | 0,12 | 16,8 | 0,6 | 0,3 | 58,3 | 42,9 | 1,8 | 97,4 |
|  | картофель 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кабачки 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| 639Л | **Компот из сухофруктов + С витаминизация** | **200** | 1,5 | 0 | 24,0 | 121 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 19,4 | 0,6 | 39,6 |
|  | сухофрукты 31,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Фрукты по сезону** | **120** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 11,0 |
|  | **Всего в обед** |  | **28,2** | **15,8** | **114,4** | **740,5** | **0,48** | **42,04** | **1,14** | **5,85** | **179,2** | **151** | **9,12** | **440,2** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **42,5** | **40,5** | **195,1** | **1360,5** | **0,69** | **43,41** | **1,63** | **7,49** | **450** | **234,13** | **14,33** | **718,2** |

День: 8-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 212М | **Омлет, смешанный с сосисками** | **200** | 13,6 | 19,7 | 12,3 | 293,9 | 0,1 | 0,3 | 0,6 | 2,3 | 182 | 33 | 2,3 | 286 |
|  | яйца 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сосиски 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
|  | **Чай с сахаром + С витаминизация** | **200** | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0,08 | 2 | 0,04 | 0,18 | 73 | 13 | 0,2 | 0,9 |
|  | заварка 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 11,0 |
|  | **Всего в завтрак** |  | **24,3** | **27,3** | **59,3** | **598,4** | **0,3** | **12,3** | **0,85** | **3,5** | **449** | **91,8** | **6,28** | **546** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 138Л | **Суп картофельный с крупой (пшенная, ячневая, перловая, пшеничная)**  **)** | **250** | 2,0 | 2,4 | 14,6 | 90,4 | 0,1 | 7,5 | 0,8 | 0,4 | 18 | 27,2 | 1 | 82 |
|  | картофель 93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 461Л | **Тефтели говяжьи** | **100** | 11,0 | 13,1 | 10,5 | 186 | 0,07 | 1,1 | 0,01 | 0,64 | 34,9 | 23,7 | 1,3 | 165,5 |
|  | фарш говяжий 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 203М | **Макаронные изделия отварные с маслом** | **180** | 5,4 | 4,2 | 33,6 | 205,8 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,32 | 6,9 | 24,9 | 4,52 | 1,2 |
|  | макаронные изделия 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| 707Л | **Сок фруктовый** | **200** | 0,82 | 0 | 24,4 | 102 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 14,0 |
| - | **Кондитерское изделие** | **20** | 1,9 | 4,5 | 14,1 | 104 | 0,12 | 13,2 | 0,03 | 2,2 | 58,3 | 25,5 | 0,9 | 89,7 |
|  | **Всего в обед** |  | **26,9** | **25,0** | **131,3** | **906,2** | **0,36** | **16,7** | **1,09** | **2,71** | **119,3** | **120,6** | **9,3** | **363,9** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **51,2** | **52,2** | **190,6** | **1504,6** | **0,66** | **29** | **1,94** | **6,21** | **568,3** | **212,4** | **15,58** | **909,9** |

День: 9-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 492Л | **Плов из говядины** | **150** | 8,8 | 12,3 | 14 | 201,9 | 0,21 | 8,64 | 0,08 | 0,06 | 71,3 | 63,3 | 3,76 | 183 |
|  | мясо говядины-86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| 382М | **Какао с молоком** | **200** | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 108 | 0,06 | 1,6 | 0,04 | 0,4 | 172,2 | 24,8 | 1,0 | 178,8 |
|  | какао порошок 1,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **18,52** | **21,2** | **77,0** | **509,4** | **0,39** | **55,74** | **0,34** | **2,78** | **319,6** | **127,4** | **7,04** | **460,3** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 150Л | **Рассольник Ленинградский** | **250** | 1,64 | 3,6 | 13,6 | 100 | 0,01 | 3,28 | 0,01 | 1,62 | 12,32 | 32,86 | 0,9 | 30 |
|  | Крупа рисовая 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 436Л | **Жаркое по-домашнему** | **200** | 10,78 | 13,2 | 19,5 | 239,9 | 0,06 | 1,4 | 0,2 | 0 | 23,7 | 22 | 1,4 | 140 |
|  | бройлер 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
|  | **Кисель + С витаминизация** | **200** | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 1,4 | 0,06 | 0,14 | 242,4 | 28,2 | 0,16 | 192 |
|  | фрукты 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 11,0 |
|  | **Всего в обед** |  | **27,7** | **27,9** | **92,0** | **757,7** | **0,47** | **29,9** | **1,87** | **3,59** | **374,7** | **154,9** | **7,64** | **575,8** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **46,2** | **49,1** | **169,0** | **1267,1** | **0,86** | **85,64** | **2,21** | **6,37** | **694,3** | **282,3** | **14,68** | **1036,1** |

День: 10-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 223М | **Запеканка из творога со сгущенным молоком** | **220** | 14,4 | 8,85 | 28,9 | 252,4 | 0,7 | 4,5 | 0,26 | 1,8 | 164 | 26,3 | 0,9 | 217,5 |
|  | творог 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **молоко сгущенное** | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| 684Л | **Чай с молоком** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 0,02 | 0,8 | 0,01 | 0,04 | 65,8 | 16,2 | 1 | 59,2 |
|  | чай 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты по сезону** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фруктовый сок** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **20,4** | **16,8** | **74,1** | **529,4** | **0,81** | **5,3** | **0,5** | **2,73** | **247,6** | **65,53** | **3,49** | **346** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 150Л | **Суп рисовый с томатом** | **250** | 1,64 | 4,4 | 13,6 | 100 | 0,01 | 3,28 | 0,01 | 1,62 | 12,32 | 32,86 | 0,9 | 30 |
|  | крупа рисовая 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 227М | **Котлета рыбная** | **120** | 12,8 | 5,3 | 2,9 | 110,5 | 0,1 | 3,3 | 0,07 | 3,3 | 41 | 20,1 | 0,9 | 132 |
|  | минтай 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари панировочные 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 125М | **Картофель отварной** | **150** | 1,9 | 4,4 | 16,7 | 90 | 0,15 | 19 | 0,01 | 0,11 | 13,2 | 23,4 | 0,9 | 24,1 |
|  | картофель 146,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| 639Л | **Компот из фруктов + С витаминизация** | **200** | 1,5 | 0 | 24,0 | 121 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 19,4 | 0,6 | 39,6 |
|  | фрукты 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Мороженое без растительных жиров** | **80** | 3,0 | 8 | 15,5 | 146,4 | 0,03 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 79 | 159 | 0 | 50 |
|  | **Всего в обед** |  | **27,3** | **27,9** | **112,8** | **785,9** | **0,44** | **71,88** | **0,52** | **7,6** | **224,52** | **297,46** | **5,78** | **383,1** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **47,7** | **44,7** | **186,9** | **1315,3** | **1,25** | **77,18** | **1,02** | **10,33** | **472,12** | **362,99** | **9,27** | **729,1** |

День: 11-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет и до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 302Л | **Азу из бройлера** | **180** | 7,6 | 9,1 | 29,2 | 228,5 | 0,05 | 5,44 | 0,03 | 0 | 124,19 | 30,22 | 0,18 | 242 |
|  | бройлер 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| 352М | **Кофейный напиток** | **200** | 0,12 | 0,1 | 30,1 | 108 | 0,01 | 1,6 | 0,01 | 0,2 | 16,4 | 3,4 | 0,7 | 13,8 |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кофейный напиток 1,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты по сезону** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **15,8** | **19,0** | **94,1** | **547** | **0,16** | **7,24** | **0,26** | **1,06** | **210,79** | **65,82** | **2,66** | **403** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 114Л | **Борщ с картофелем** | **250** | 6,46 | 6,2 | 12,7 | 138,4 | 0,04 | 9,8 | 0,08 | 0,2 | 37,2 | 25,8 | 0,7 | 97,8 |
|  | капуста 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | свекла 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томат 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261М | **Печень, тушенная в соусе** | **90** | 9,2 | 13,6 | 25,8 | 271,8 | 0,08 | 3,76 | 1,1 | 1,1 | 56 | 28,7 | 1,9 | 176 |
|  | печень 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные с маслом** | **180** | 5,1 | 3,9 | 29,65 | 148 | 0,12 | 16,8 | 0,6 | 0,3 | 58,3 | 42,9 | 1,8 | 97,4 |
|  | макароны 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
|  | **Компот +С витаминизация** | **200** | 0,4 | 0 | 29,6 | 116 | 0,06 | 1,4 | 0,06 | 0,14 | 242,4 | 28,2 | 0,16 | 192 |
|  | фрукты 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в обед** |  | **32,2** | **30,8** | **110,4** | **892,2** | **0,42** | **35,76** | **2,07** | **2,69** | **426,3** | **160** | **6,74** | **608,2** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **48,0** | **49,8** | **204,5** | **1439,2** | **0,58** | **43** | **2,33** | **3,75** | **637,09** | **225,82** | **9,4** | **1001,2** |

День: 12-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 376Л | **Ленивые вареники со сметаной** | **180** | 13,5 | 8,5 | 16 | 187,5 | 0,09 | 17,0 | 0,15 | 1,2 | 63,9 | 37,9 | 1,4 | 98 |
|  | творог 144 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3М | **Бутерброд с сыром** | **40/23/5** | 6,7 | 8,6 | 23,4 | 197,8 | 0,04 | 0,11 | 0,065 | 0,46 | 39,2 | 6,1 | 0,49 | 126 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| 684Л | **Чай с молоком и сахаром** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 0,02 | 0,8 | 0,01 | 0,04 | 65,8 | 16,2 | 1 | 59,2 |
|  | чай 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фруктовый сок** | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **25,0** | **22,6** | **81,2** | **747,5** | **0,28** | **27,01** | **0,435** | **3,4** | **220,7** | **89,1** | **4,27** | **344,6** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 140Л | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **250** | 2,3 | 2 | 16,8 | 96 | 0,1 | 8,0 | 0,01 | 0,8 | 19,2 | 24,2 | 1,0 | 62,4 |
|  | макароны 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 461Л | **Тефтели** | **100** | 11,0 | 13,1 | 10,5 | 186 | 0,07 | 1,1 | 0,01 | 0,64 | 34,9 | 23,7 | 1,3 | 165,5 |
|  | мясо котлетное говядина 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рис 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Л | **Каша (гречневая, ячневая, пшенная, рисовая, пшеничная)** | **150** | 2,3 | 5,8 | 22,9 | 156 | 0,01 | 1,3 | 0,01 | 0,04 | 41 | 24,5 | 0,3 | 21,4 |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гречневая 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| 686Л | **Кисель +С витаминизация** | **200** | 0,4 | 0,1 | 16 | 66,3 | 0,04 | 5,6 | 0 | 0,9 | 14,4 | 9,2 | 1,6 | 17,2 |
|  | фрукты 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 11,0 |
|  | **Всего в обед** |  | **22,9** | **27,1** | **116,1** | **769,3** | **0,39** | **71,5** | **0,26** | **5,03** | **203,9** | **133,3** | **8,88** | **334,9** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **47,9** | **49,7** | **197,3** | **1516,8** | **0,678** | **98,51** | **0,695** | **8,43** | **424,6** | **222,4** | **13,15** | **679,5** |

День: 13-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 285М | **Каша молочная (рисовая, овсяная, гречневая)** | **180** | 10,8 | 13,3 | 21 | 246,9 | 0,09 | 0,3 | 0,02 | 0,64 | 47,4 | 24,1 | 0,7 | 24,3 |
|  | крупа овсяная 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| М | **Какао с молоком** | **200** | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 108 | 0,08 | 2 | 0,04 | 0,18 | 234,8 | 26,8 | 0,2 | 181,8 |
|  | какао порошок 1,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **21,8** | **20,6** | **61,2** | **554,4** | **0,27** | **6,3** | **0,29** | **1,64** | **312,3** | **81,9** | **2,88** | **282,2** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 138Л | **Суп картофельный с крупой** | **250** | 2,0 | 2,4 | 14,6 | 90,4 | 0,1 | 7,5 | 0,8 | 0,4 | 18 | 27,2 | 1 | 82 |
|  | крупа 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 71 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 289М | **Рагу овощное из птицы** | **180** | 15,3 | 18,5 | 20,9 | 312 | 0,15 | 12,9 | 0,9 | 2,1 | 47,4 | 59,0 | 1,7 | 203 |
|  | бройлер 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кабачки 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| 707Л | **Компот +С витаминизация** | **200** | 0,82 | 0 | 24,4 | 102 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 14,0 |
|  | сухофрукты 31,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 11,0 |
|  | **Всего в обед** |  | **24,6** | **25,5** | **107,0** | **769,4** | **0,42** | **37,94** | **1,96** | **4,05** | **139,5** | **138,6** | **7,72** | **397,8** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **46,4** | **46,1** | **168,2** | **1323,8** | **0,69** | **44,24** | **2,25** | **5,69** | **451,8** | **220,5** | **10,6** | **680** |

День: 14-й

Сезон: летний

Возрастная категория: от 11 лет и до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Выход (г) на  1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **90** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 268М | **Котлета из говядины** | **100** | 12,48 | 14,0 | 14,6 | 235,3 | 0,03 | 0,29 | 0,08 | 0,7 | 126,2 | 36,1 | 4,4 | 227,3 |
|  | говядина 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 321М | **Каша (гречневая, пшенная, ячневая, рисовая)** | **150** | 5,1 | 4,9 | 29,65 | 148 | 1,2 | 11,3 | 0,03 | 0,5 | 4,8 | 9 | 12 | 22,8 |
|  | крупа 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,2 | 0,34 | 20,7 | 98,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 13,6 | 0,8 | 35,6 |
| - | **Хлеб ржаной** | **30** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| 684Л | **Чай с сахаром +С витаминизация** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 0,02 | 0,8 | 0,01 | 0,04 | 65,8 | 16,2 | 1 | 59,2 |
|  | чай 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты по сезону** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего в завтрак** |  | **23,6** | **26,8** | **89,4** | **660,3** | **1,34** | **12,39** | **0,35** | **2,13** | **214,6** | **84,33** | **18,99** | **378,6** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50М | **Овощи по сезону (свежие, тушенные)** | **60** | 1,0 | 3,6 | 6,1 | 66 | 0,01 | 3,54 | 0,05 | 0,2 | 25,6 | 9 | 0,84 | 21,7 |
| 150Л | **Суп рисовый с томатом** | **250** | 1,64 | 4,4 | 13,6 | 100 | 0,01 | 3,28 | 0,01 | 1,62 | 12,32 | 32,86 | 0,9 | 30 |
|  | рис 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томат 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 227М | **Рыба припущенная с соусом** | **120** | 12,8 | 5,3 | 2,9 | 110,5 | 0,1 | 3,3 | 0,07 | 3,3 | 41 | 20,1 | 0,9 | 132 |
|  | минтай 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томат 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128М | **Картофель отварной молодой** | **150** | 3,2 | 4,6 | 26,3 | 159,4 | 0,12 | 13,2 | 0,03 | 2,2 | 58,3 | 25,5 | 0,9 | 89,7 |
|  | картофель 145 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб ржаной** | **42** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,3 | 7 | 9,4 | 0,78 | 31,6 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **80** | 3,78 | 0,39 | 24,5 | 117,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 17 | 1 | 44,5 |
| М | **Фруктовый сок** | **200** | 5,88 | 6,72 | 8,61 | 118,7 | 0,06 | 1,4 | 0,06 | 0,14 | 242,4 | 28,2 | 0,16 | 192 |
| - | **Кондитерское изделие** | **20** | 1,9 | 4,5 | 14,1 | 104 | 0,12 | 13,2 | 0,03 | 2,2 | 58,3 | 25,5 | 0,9 | 89,7 |
|  | **Всего в обед** |  | **31,2** | **26,3** | **99,6** | **832,6** | **0,53** | **38,38** | **0,43** | **10,41** | **444,72** | **166,5** | **5,94** | **618,4** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день** |  | **54,8** | **53,1** | **189,0** | **1492,9** | **1,87** | **50,77** | **0,78** | **12,54** | **659,32** | **250,8** | **24,93** | **997** |
|  | **Всего за весь период** |  | **782,6** | **769,5** | **3144,6** | **22357,80** | **14,4** | **\952,7** | **29,3** | **132,5** | **8581,9** | **4212,8** | **230,1** | **13521,5** |
|  | **Среднее значение за период** |  | **55,9** | **54,9** | **224,6** | **1596,98** | **1,02** | **68,05** | **2,09** | **9,4** | **612,9** | **300,9** | **16,4** | **965,82** |