

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 150/5 | 4,09 | 7,40 | 36,09 | 228,0 | 0,04 | 0,65 | 37,36 | 0,3 | 89,3 | 107,3 | 24,86 | 0,43 |
| 15 | Сыр порциями («Российский») | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,0 | 0,1 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 |
| 382 | Какао на сухом молоке | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **15,67** | **14,37** | **81,41** | **518,29** | **0,11** | **2,02** | **89,36** | **0,92** | **407,83** | **353,21** | **70,62** | **3,07** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,21 | 1,47 | - | - | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,15 |
| 111 | Суп картоф. с макарон. изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 268 | Котлетаиз говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,05 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 142 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,26 | 12,58 | 22,66 | 216 | 0,156 | 19,97 | 25,2 | - | 32,56 | 89,06 | 31,46 | 1,2 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **30,91** | **39,71** | **152,61** | **1093,88** | **0,621** | **108,9** | **75,45** | **1,85** | **159,12** | **629,49** | **161,96** | **6,77** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **46,58** | **54,08** | **234,02** | **1612,17** | **0,836** | **110,92** | **164,81** | **2,77** | **566,95** | **932,7** | **232,58** | **9,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 0,018 | 5,25 | - | - | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,27 |
| 143 | Сосиска отварная | 70 | 6,58 | 10,5 | 0,56 | 123,06 | - | - | - | 0,42 | 13,44 | 69,02 | 7,42 | 0,84 |
| 309 | Макароны отварные с маслом слив. | 150/5 | 5,10 | 7,5 | 28,5 | 201,0 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,0 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **17,0** | **20,86** | **63,19** | **478,18** | **0,133** | **6,52** | **14,0** | **2,89** | **54,94** | **193,65** | **50,55** | **4,58** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белок. капусты с морковью | 60 | 0,8 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,66 | - | 1,39 | 25,8 | 16,99 | 9,6 | 0,31 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,30 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 278 | Тефтелииз говядины | 50/50 | 7,11 | 7,95 | 9,32 | 137,3 | 0,18 | 1,35 | 17,54 | - | 41,25 | 84,19 | 27,2 | 4,68 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 351 | Кисель фруктовый | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоко | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **27,682** | **24,2** | **120,454** | **923,47** | **0,899** | **113,37** | **31,652** | **9,39** | **231,19** | **507,64** | **257,55** | **23,08** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **44,682** | **45,06** | **183,644** | **1401,65** | **1,032** | **119,89** | **45,652** | **12,28** | **286,13** | **701,29** | **308,10** | **27,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,422 | 0,061 | 13,722 | 111,18 | 0,016 | 3,40 | - | - | 35,53 | 36,55 | 18,086 | 1,018 |
| 268 | Биточкииз говядины | 80 | 11,52 | 16,39 | 9,61 | 234,18 | 0,04 | - | 29,0 | - | 9,32 | 123,46 | 22,3 | 1,96 |
| 317 | Рагу из овощей | 150 | 3,09 | 2,83 | 13,24 | 90,9 | 0,078 | 12,23 | 14,7 | - | 63,15 | 77,34 | 31,44 | 0,88 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **19,72** | **19,681** | **65,362** | **569,78** | **0,174** | **15,9** | **43,7** | **0,52** | **130,8** | **294,28** | **96,756** | **6,428** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,21 | 1,47 | - | - | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,15 |
| 101 | Суп картоф. с рисовой крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | - | - | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,875 |
| 309 | Макароны отварные с маслом слив. | 150/5 | 5,0 | 7,5 | 28,5 | 201,0 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,0 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| 229 | Рыба, тушенаяв томате с овощами | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Банан | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **25,53** | **16,27** | **115,39** | **721,19** | **0,562** | **103,17** | **5,82** | **3,27** | **163,84** | **378,11** | **135,97** | **6,735** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **45,25** | **35,951** | **180,752** | **1290,97** | **0,736** | **134,97** | **49,52** | **5,72** | **294,64** | **672,39** | **215,53** | **13,16** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Пюре из бобовых (горох) с маслом | 150/5 | 12,98 | 6,53 | 3,53 | 242,86 | 7,6 | - | 6,06 | 1,68 | 571,22 | 90,2 | 58,76 | 202,0 |
| 246 | Гуляш из говядины | 50/50 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,0 | 0,01 | 1,2 | - | - | 23.60 | 117,03 | 20,27 | 2,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40.0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,005 | 20,0 | - | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **30,83** | **21,81** | **55,19** | **629,18** | **7,655** | **21,47** | **6,06** | **3,50** | **649,62** | **286,16** | **121,96** | **211,9** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,422 | 0,061 | 13,722 | 111,18 | 0,016 | 3,40 | - | - | 35,53 | 36,55 | 18,086 | 1,018 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 0,042 | 9,875 | - | - | 35,88 | 33,55 | 14,18 | 0,575 |
| 265 | Плов из говядины | 50/150 | 29,32 | 30,03 | 46,61 | 572,44 | 0,011 | 2,26 | - | - | 25,05 | 155,8 | 69,87 | 4,67 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **40,98** | **36,391** | **163,89** | **1206,26** | **0,219** | **102,06** | **87,75** | **1,52** | **169,27** | **374,35** | **180,11** | **8,533** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **71,81** | **58,201** | **219,9** | **1835.44** | **7,874** | **123,53** | **93,81** | **5,02** | **818,89** | **660,51** | **302,07** | **220,4** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 20 | 0,22 | 14,4 | 0,26 | 131,44 | - | - | 80,0 | 0,2 | 4,8 | 6,0 | - | - |
| 182 | Каша пшенная молочная | 150/5 | 5,47 | 3,23 | 28,7 | 165,7 | 0,14 | - | 3,75 | 2,18 | 3,08 | 98,25 | 33,75 | 1,94 |
| 429 | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139,0 | 0,07 | - | 3,0 | - | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,73 |
| 382 | Кофейный напиток | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **16,53** | **21,76** | **98,18** | **654,77** | **0,27** | **1,33** | **86,75** | **2,9** | **161,71** | **289,36** | **87,71** | **5,11** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 0,018 | 5,25 | - | - | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,27 |
| 88 | Щи со свежей капустой и картоф. | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
| 234 | Котлета рыбная | 80 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,0 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 351 | Кисель фрукт. | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,005 | 20,0 | - | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | **25,112** | **19,53** | **112,20** | **840,43** | **0,592** | **48,80** | **46,932** | **8,7** | **178,38** | **411,5** | **149,72** | **18,35** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **41,692** | **41,29** | **210,38** | **1495,2** | **0,862** | **50,13** | **133,68** | **11,6** | **340,09** | **700,86** | **233,43** | **23,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,21 | 1,47 | - | - | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,15 |
| 268 | Котлета из говядины | 80 | 11,52 | 16,39 | 9,61 | 234,18 | 0,04 | - | 29,0 | - | 9,32 | 123,46 | 22,3 | 1,96 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40.0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Банан | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **25,62** | **23,32** | **83,01** | **647,16** | **0,505** | **2,74** | **43,0** | **0,52** | **54,32** | **424,79** | **196,13** | **9,84** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **25,62** | **23,32** | **83,01** | **647,16** | **0,505** | **2,74** | **43,0** | **0,52** | **54,32** | **424,79** | **196,13** | **9,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 7 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 150/5 | 4,09 | 7,40 | 36,09 | 228,0 | 0,04 | 0,65 | 37,36 | 0,3 | 89,3 | 107,3 | 24,86 | 0,43 |
| 15 | Сыр порциями («Российский») | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,0 | 0,1 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 |
| 382 | Какао на сухом молоке | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **15,67** | **14,37** | **81,41** | **518,29** | **0,11** | **2,02** | **89,36** | **0,92** | **407,83** | **353,21** | **70,62** | **3,07** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,21 | 1,47 | - | - | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,15 |
| 111 | Суп картоф. с макарон. изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 268 | Котлета из говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,05 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 142 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,26 | 12,58 | 22,66 | 216 | 0,156 | 19,97 | 25,2 | - | 32,56 | 89,06 | 31,46 | 1,2 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **30,91** | **39,71** | **152,61** | **1093,88** | **0,621** | **108,9** | **75,45** | **1,85** | **159,12** | **629,49** | **161,96** | **6,77** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **46,58** | **54,08** | **234,02** | **1612,17** | **0,836** | **110,92** | **164,81** | **2,77** | **566,95** | **932,7** | **232,58** | **9,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 0,018 | 5,25 | - | - | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,27 |
| 143 | Сосиска отварная | 70 | 6,58 | 10,5 | 0,56 | 123,06 | - | - | - | 0,42 | 13,44 | 69,02 | 7,42 | 0,84 |
| 309 | Макароны отварные с маслом слив. | 150/5 | 5,10 | 7,5 | 28,5 | 201,0 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,0 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **17,0** | **20,86** | **63,19** | **478,18** | **0,133** | **6,52** | **14,0** | **2,89** | **54,94** | **193,65** | **50,55** | **4,58** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белок. капусты с морковью | 60 | 0,8 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,66 | - | 1,39 | 25,8 | 16,99 | 9,6 | 0,31 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,30 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 278 | Тефтели из говядины | 50/50 | 7,11 | 7,95 | 9,32 | 137,3 | 0,18 | 1,35 | 17,54 | - | 41,25 | 84,19 | 27,2 | 4,68 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 351 | Кисель фруктовый | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоко | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **27,682** | **24,2** | **120,454** | **923,47** | **0,899** | **113,37** | **31,652** | **9,39** | **231,19** | **507,64** | **257,55** | **23,08** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **44,682** | **45,06** | **183,644** | **1401,65** | **1,032** | **119,89** | **45,652** | **12,28** | **286,13** | **701,29** | **308,10** | **27,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,422 | 0,061 | 13,722 | 111,18 | 0,016 | 3,40 | - | - | 35,53 | 36,55 | 18,086 | 1,018 |
| 268 | Биточки из говядины | 80 | 11,52 | 16,39 | 9,61 | 234,18 | 0,04 | - | 29,0 | - | 9,32 | 123,46 | 22,3 | 1,96 |
| 317 | Рагу из овощей | 150 | 3,09 | 2,83 | 13,24 | 90,9 | 0,078 | 12,23 | 14,7 | - | 63,15 | 77,34 | 31,44 | 0,88 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **19,72** | **19,681** | **65,362** | **569,78** | **0,174** | **15,9** | **43,7** | **0,52** | **130,8** | **294,28** | **96,756** | **6,428** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,21 | 1,47 | - | - | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,15 |
| 101 | Суп картоф. с рисовой крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | - | - | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,875 |
| 309 | Макароны отварные с маслом слив. | 150/5 | 5,0 | 7,5 | 28,5 | 201,0 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,0 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Банан | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **25,53** | **16,27** | **115,39** | **721,19** | **0,562** | **103,17** | **5,82** | **3,27** | **163,84** | **378,11** | **135,97** | **6,735** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **45,25** | **35,951** | **180,752** | **1290,97** | **0,736** | **134,97** | **49,52** | **5,72** | **294,64** | **672,39** | **215,53** | **13,16** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 10 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Пюре из бобовых (горох) с маслом | 150/5 | 12,98 | 6,53 | 3,53 | 242,86 | 7,6 | - | 6,06 | 1,68 | 571,22 | 90,2 | 58,76 | 202,0 |
| 246 | Гуляш из говядины | 50/50 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,0 | 0,01 | 1,2 | - | - | 23.60 | 117,03 | 20,27 | 2,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40.0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,005 | 20,0 | - | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **30,83** | **21,81** | **55,19** | **629,18** | **7,655** | **21,47** | **6,06** | **3,50** | **649,62** | **286,16** | **121,96** | **211,9** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,422 | 0,061 | 13,722 | 111,18 | 0,016 | 3,40 | - | - | 35,53 | 36,55 | 18,086 | 1,018 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 0,042 | 9,875 | - | - | 35,88 | 33,55 | 14,18 | 0,575 |
| 265 | Плов из говядины | 50/150 | 29,32 | 30,03 | 46,61 | 572,44 | 0,011 | 2,26 | - | - | 25,05 | 155,8 | 69,87 | 4,67 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **40,98** | **36,391** | **163,89** | **1206,26** | **0,219** | **102,06** | **87,75** | **1,52** | **169,27** | **374,35** | **180,11** | **8,533** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **71,81** | **58,201** | **219,9** | **1835.44** | **7,874** | **123,53** | **93,81** | **5,02** | **818,89** | **660,51** | **302,07** | **220,4** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 11 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 20 | 0,22 | 14,4 | 0,26 | 131,44 | - | - | 80,0 | 0,2 | 4,8 | 6,0 | - | - |
| 182 | Каша пшенная молочная | 150/5 | 5,47 | 3,23 | 28,7 | 165,7 | 0,14 | - | 3,75 | 2,18 | 3,08 | 98,25 | 33,75 | 1,94 |
| 429 | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139,0 | 0,07 | - | 3,0 | - | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,73 |
| 382 | Кофейный напиток | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **16,53** | **21,76** | **98,18** | **654,77** | **0,27** | **1,33** | **86,75** | **2,9** | **161,71** | **289,36** | **87,71** | **5,11** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 0,018 | 5,25 | - | - | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,27 |
| 88 | Щи со свежей капустой и картоф. | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
| 234 | Котлета рыбная | 80 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,0 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 351 | Кисель фрукт. | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,005 | 20,0 | - | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | **25,112** | **19,53** | **112,20** | **840,43** | **0,592** | **48,80** | **46,932** | **8,7** | **178,38** | **411,5** | **149,72** | **18,35** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **41,692** | **41,29** | **210,38** | **1495,2** | **0,862** | **50,13** | **133,68** | **11,6** | **340,09** | **700,86** | **233,43** | **23,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 12 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,21 | 1,47 | - | - | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,15 |
| 268 | Котлета из говядины | 80 | 11,52 | 16,39 | 9,61 | 234,18 | 0,04 | - | 29,0 | - | 9,32 | 123,46 | 22,3 | 1,96 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40.0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Банан | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **25,62** | **23,32** | **83,01** | **647,16** | **0,505** | **2,74** | **43,0** | **0,52** | **54,32** | **424,79** | **196,13** | **9,84** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **25,62** | **23,32** | **83,01** | **647,16** | **0,505** | **2,74** | **43,0** | **0,52** | **54,32** | **424,79** | **196,13** | **9,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 13 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 150/5 | 4,09 | 7,40 | 36,09 | 228,0 | 0,04 | 0,65 | 37,36 | 0,3 | 89,3 | 107,3 | 24,86 | 0,43 |
| 15 | Сыр порциями («Российский») | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,0 | 0,1 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 |
| 382 | Какао на сухом молоке | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **15,67** | **14,37** | **81,41** | **518,29** | **0,11** | **2,02** | **89,36** | **0,92** | **407,83** | **353,21** | **70,62** | **3,07** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,21 | 1,47 | - | - | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,15 |
| 111 | Суп картоф. с макарон. изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 268 | Котлетаиз говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,05 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 142 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,26 | 12,58 | 22,66 | 216 | 0,156 | 19,97 | 25,2 | - | 32,56 | 89,06 | 31,46 | 1,2 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **30,91** | **39,71** | **152,61** | **1093,88** | **0,621** | **108,9** | **75,45** | **1,85** | **159,12** | **629,49** | **161,96** | **6,77** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **46,58** | **54,08** | **234,02** | **1612,17** | **0,836** | **110,92** | **164,81** | **2,77** | **566,95** | **932,7** | **232,58** | **9,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 14 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 0,018 | 5,25 | - | - | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,27 |
| 143 | Сосиска отварная | 70 | 6,58 | 10,5 | 0,56 | 123,06 | - | - | - | 0,42 | 13,44 | 69,02 | 7,42 | 0,84 |
| 309 | Макароны отварные с маслом слив. | 150/5 | 5,10 | 7,5 | 28,5 | 201,0 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,0 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **17,0** | **20,86** | **63,19** | **478,18** | **0,133** | **6,52** | **14,0** | **2,89** | **54,94** | **193,65** | **50,55** | **4,58** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белок. капусты с морковью | 60 | 0,8 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,66 | - | 1,39 | 25,8 | 16,99 | 9,6 | 0,31 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,30 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 278 | Тефтели из говядины | 50/50 | 7,11 | 7,95 | 9,32 | 137,3 | 0,18 | 1,35 | 17,54 | - | 41,25 | 84,19 | 27,2 | 4,68 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 351 | Кисель фруктовый | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоко | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **27,682** | **24,2** | **120,454** | **923,47** | **0,899** | **113,37** | **31,652** | **9,39** | **231,19** | **507,64** | **257,55** | **23,08** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **44,682** | **45,06** | **183,644** | **1401,65** | **1,032** | **119,89** | **45,652** | **12,28** | **286,13** | **701,29** | **308,10** | **27,66** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за 14 дней:** |  | **602,53** | **614,94** | **2641,08** | **19579** | **25,558** | **1315,2** | **1271,4** | **90,87** | **5575,12** | **9819,1** | **3516,4** | **646,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 5,45 | 9,87 | 48,12 | 304,0 | 0,053 | 0,87 | 49,81 | 0,4 | 119,07 | 142,07 | 33,16 | 0,57 |
| 15 | Сыр порциями («Российский») | 30 | 6,19 | 7,87 | - | 95,55 | 0,013 | 0,19 | 69,33 | 0,13 | 234,6 | 133,33 | 9,33 | 0,27 |
| 382 | Какао на сухом молоке | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **18,58** | **18,81** | **93,44** | **618,18** | **0,126** | **2,39** | **119,14** | **1.05** | **496,2** | **421,31** | **81,25** | **3,28** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 111 | Суп картоф. с макарон. изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 268 | Котлетаиз говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,05 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 142 | Картоф. и овощи тушеные в соусе | 200 | 4,35 | 16,78 | 30,2 | 288,0 | 0,208 | 26,6 | 33,6 | - | 43.42 | 118,75 | 41,95 | 1,6 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **32,14** | **43,93** | **160,53** | **1168,28** | **0,813** | **117,52** | **83,85** | **1,85** | **173,38** | **665,18** | **175,25** | **7,27** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **50,72** | **62,74** | **253,97** | **1786,46** | **0,939** | **119,91** | **202,99** | **2,9** | **669,58** | **1086,49** | **256,5** | **10,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 143 | Сосиска отварная | 80 | 6,58 | 10,5 | 0,56 | 123,06 | - | - | - | 0,42 | 13,44 | 69,02 | 7,42 | 0,84 |
| 309 | Макароны отв. с маслом слив. | 200 | 6,8 | 10,0 | 38,0 | 268,0 | 0,08 | - | - | 2,6 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **18,72** | **23,35** | **72,5** | **574,58** | **0,485** | **3,75** | **14,0** | **3,54** | **63,24** | **212,35** | **54,05** | **4,81** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белок. капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,51 | 94,11 | 0,016 | 24,43 | - | 2,32 | 43,0 | 28,31 | 16,0 | 0,52 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,30 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 278 | Тефтели из говядины | 70/50 | 7,11 | 7,95 | 9,32 | 137,3 | 0,18 | 1,35 | 17,54 | - | 41,25 | 84,19 | 27,2 | 4,68 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,0 | 186,6 | 6,68 |
| 351 | Кисель фруктовый | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоко | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **31,18** | **28,0** | **137,134** | **1038,4** | **0,974** | **123,14** | **31,652** | **10,32** | **316,5** | **588,96** | **310,55** | **24,96** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **49,9** | **51,35** | **209,63** | **1612,98** | **1,459** | **126,89** | **45,652** | **13,86** | **286,13** | **801,31** | **364,6** | **29,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,102 | 22,87 | 185,3 | 0,026 | 5,66 | - | - | 59,22 | 60,92 | 30,14 | 1,69 |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,15 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 317 | Рагу из овощей | 200 | 4,12 | 3,77 | 17,65 | 121,2 | 0,104 | 16,31 | 19,6 | - | 84,2 | 103,12 | 41,92 | 1,17 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **24,58** | **24,76** | **81,32** | **732,75** | **0,32** | **22,24** | **55,85** | **0,52** | **177,87** | **375,3** | **124,87** | **7,88** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 101 | Суп картоф. с рисовой крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | - | - | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,875 |
| 309 | Макароны отварные с маслом слив. | 200/5 | 6,8 | 10,0 | 38,0 | 268,0 | 0,08 | - | - | 2,6 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| 229 | Рыба, тушенаяв томате с овощами | 75/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Банан | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **27,47** | **18,79** | **125,27** | **790,59** | **0,722** | **104,15** | **5,82** | **3,92** | **171,24** | **395,61** | **141,27** | **7,085** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **52,05** | **43,55** | **206,59** | **1523,34** | **1,042** | **126,39** | **61,67** | **4,44** | **349,11** | **770,91** | **266,14** | **14,97** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Пюре из бобовых (горох) с маслом | 200/5 | 17,31 | 8,71 | 4,71 | 323,81 | 10,1 | - | 8,88 | 2,24 | 761,63 | 120,27 | 78,35 | 270,6 |
| 246 | Гуляш из говядины | 70/50 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,0 | 0,01 | 1,2 | - | - | 23.60 | 117,03 | 20,27 | 2,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40.0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,005 | 20,0 | - | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **35,16** | **23,99** | **56,37** | **710,13** | **10,155** | **21,47** | **8,88** | **3,50** | **840,03** | **316,23** | **141,55** | **279,57** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 100 | 2,37 | 0,102 | 22,87 | 185,3 | 0,026 | 5,66 | - | - | 59,22 | 60,92 | 30,14 | 1,69 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 0,042 | 9,875 | - | - | 35,88 | 33,55 | 14,18 | 0,575 |
| 265 | Плов из говядины | 50/200 | 29,32 | 30,03 | 46,61 | 572,44 | 0,011 | 2,26 | - | - | 25,05 | 155,8 | 69,87 | 4,67 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **41,93** | **36,432** | **173,04** | **1271,41** | **0,229** | **104,32** | **87,75** | **1,52** | **169,27** | **374,35** | **180,11** | **8,533** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **71,81** | **58,201** | **219,9** | **1835.44** | **7,874** | **123,53** | **96,63** | **5,02** | **1009,3** | **690,58** | **321,66** | **288,1** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 30 | 0,29 | 19,2 | 0,35 | 175,25 | - | - | 106,67 | 0,27 | 6,4 | 8,0 | - | - |
| 182 | Каша пшенная молочная | 200/5 | 7,29 | 4,31 | 38,27 | 220,9 | 0,186 | - | 5,0 | 2,92 | 4,11 | 131,0 | 45,0 | 2,59 |
| 429 | Булочка «Веснушка» | 75 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139,0 | 0,07 | - | 3,0 | - | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,73 |
| 382 | Кофейный напиток | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **18,42** | **21,76** | **98,18** | **654,77** | **0,27** | **1,33** | **86,75** | **2,9** | **161,71** | **289,36** | **87,71** | **5,11** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 88 | Щи со свежей капустой и картоф. | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,0 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 351 | Кисель фрукт. | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,005 | 20,0 | - | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | **24,132** | **19,52** | **112,20** | **840,31** | **0,924** | **46,02** | **46,932** | **8,7** | **182,68** | **418,7** | **150,72** | **18,33** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **42,55** | **41,28** | **210,38** | **1705,46** | **1,132** | **47,35** | **133,68** | **11,6** | **344,39** | **708,06** | **238,43** | **23,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,15 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,0 | 186,6 | 6,68 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40.0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Банан | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **32,89** | **29,09** | **110,64** | **839,5** | **0,875** | **89,44** | **50,25** | **0,8** | **113,49** | **564,51** | **269,68** | **12,53** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **32,89** | **29,09** | **110,64** | **839,5** | **0,875** | **89,44** | **50,25** | **0,8** | **113,49** | **564,51** | **269,68** | **12,53** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 7 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 5,45 | 9,87 | 48,12 | 304,0 | 0,053 | 0,87 | 49,81 | 0,4 | 119,07 | 142,07 | 33,16 | 0,57 |
| 15 | Сыр порциями («Российский») | 30 | 6,19 | 7,87 | - | 95,55 | 0,013 | 0,19 | 69,33 | 0,13 | 234,6 | 133,33 | 9,33 | 0,27 |
| 382 | Какао на сухом молоке | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **18,58** | **18,81** | **93,44** | **618,18** | **0,126** | **2,39** | **119,14** | **1.05** | **496,2** | **421,31** | **81,25** | **3,28** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 111 | Суп картоф. с макарон. изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 268 | Котлетаиз говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,05 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 142 | Картоф. и овощи тушеные в соусе | 200 | 4,35 | 16,78 | 30,2 | 288,0 | 0,208 | 26,6 | 33,6 | - | 43.42 | 118,75 | 41,95 | 1,6 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **32,14** | **43,93** | **160,53** | **1168,28** | **0,813** | **117,52** | **83,85** | **1,85** | **173,38** | **665,18** | **175,25** | **7,27** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **50,72** | **62,74** | **253,97** | **1786,46** | **0,939** | **119,91** | **202,99** | **2,9** | **669,58** | **1086,49** | **256,5** | **10,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 143 | Сосиска отварная | 80 | 6,58 | 10,5 | 0,56 | 123,06 | - | - | - | 0,42 | 13,44 | 69,02 | 7,42 | 0,84 |
| 309 | Макароны отв. с маслом слив. | 200 | 6,8 | 10,0 | 38,0 | 268,0 | 0,08 | - | - | 2,6 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **18,72** | **23,35** | **72,5** | **574,58** | **0,485** | **3,75** | **14,0** | **3,54** | **63,24** | **212,35** | **54,05** | **4,81** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белок. капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,51 | 94,11 | 0,016 | 24,43 | - | 2,32 | 43,0 | 28,31 | 16,0 | 0,52 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,30 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 278 | Тефтели из говядины | 70/50 | 7,11 | 7,95 | 9,32 | 137,3 | 0,18 | 1,35 | 17,54 | - | 41,25 | 84,19 | 27,2 | 4,68 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,0 | 186,6 | 6,68 |
| 351 | Кисель фруктовый | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоко | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **31,18** | **28,0** | **137,134** | **1038,4** | **0,974** | **123,14** | **31,652** | **10,32** | **316,5** | **588,96** | **310,55** | **24,96** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **49,9** | **51,35** | **209,63** | **1612,98** | **1,459** | **126,89** | **45,652** | **13,86** | **286,13** | **801,31** | **364,6** | **29,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,102 | 22,87 | 185,3 | 0,026 | 5,66 | - | - | 59,22 | 60,92 | 30,14 | 1,69 |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,15 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 317 | Рагу из овощей | 200 | 4,12 | 3,77 | 17,65 | 121,2 | 0,104 | 16,31 | 19,6 | - | 84,2 | 103,12 | 41,92 | 1,17 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **24,58** | **24,76** | **81,32** | **732,75** | **0,32** | **22,24** | **55,85** | **0,52** | **177,87** | **375,3** | **124,87** | **7,88** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 101 | Суп картоф. с рисовой крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | - | - | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,875 |
| 309 | Макароны отварные с маслом слив. | 200/5 | 6,8 | 10,0 | 38,0 | 268,0 | 0,08 | - | - | 2,6 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| 229 | Рыба, тушенаяв томате с овощами | 75/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Банан | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **27,47** | **18,79** | **125,27** | **790,59** | **0,722** | **104,15** | **5,82** | **3,92** | **171,24** | **395,61** | **141,27** | **7,085** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **52,05** | **43,55** | **206,59** | **1523,34** | **1,042** | **126,39** | **61,67** | **4,44** | **349,11** | **770,91** | **266,14** | **14,97** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 10 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Пюре из бобовых (горох) с маслом | 200/5 | 17,31 | 8,71 | 4,71 | 323,81 | 10,1 | - | 8,88 | 2,24 | 761,63 | 120,27 | 78,35 | 270,6 |
| 246 | Гуляш из говядины | 70/50 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,0 | 0,01 | 1,2 | - | - | 23.60 | 117,03 | 20,27 | 2,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40.0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,005 | 20,0 | - | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **35,16** | **23,99** | **56,37** | **710,13** | **10,155** | **21,47** | **8,88** | **3,50** | **840,03** | **316,23** | **141,55** | **279,57** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 100 | 2,37 | 0,102 | 22,87 | 185,3 | 0,026 | 5,66 | - | - | 59,22 | 60,92 | 30,14 | 1,69 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 0,042 | 9,875 | - | - | 35,88 | 33,55 | 14,18 | 0,575 |
| 265 | Плов из говядины | 50/200 | 29,32 | 30,03 | 46,61 | 572,44 | 0,011 | 2,26 | - | - | 25,05 | 155,8 | 69,87 | 4,67 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **41,93** | **36,432** | **173,04** | **1271,41** | **0,229** | **104,32** | **87,75** | **1,52** | **169,27** | **374,35** | **180,11** | **8,533** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **71,81** | **58,201** | **219,9** | **1835.44** | **7,874** | **123,53** | **96,63** | **5,02** | **1009,3** | **690,58** | **321,66** | **288,1** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 11 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 30 | 0,29 | 19,2 | 0,35 | 175,25 | - | - | 106,67 | 0,27 | 6,4 | 8,0 | - | - |
| 182 | Каша пшенная молочная | 200/5 | 7,29 | 4,31 | 38,27 | 220,9 | 0,186 | - | 5,0 | 2,92 | 4,11 | 131,0 | 45,0 | 2,59 |
| 429 | Булочка «Веснушка» | 75 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139,0 | 0,07 | - | 3,0 | - | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,73 |
| 382 | Кофейный напиток | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **18,42** | **21,76** | **98,18** | **654,77** | **0,27** | **1,33** | **86,75** | **2,9** | **161,71** | **289,36** | **87,71** | **5,11** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 88 | Щи со свежей капустой и картоф. | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,0 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 351 | Кисель фрукт. | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,005 | 20,0 | - | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | **24,132** | **19,52** | **112,20** | **840,31** | **0,924** | **46,02** | **46,932** | **8,7** | **182,68** | **418,7** | **150,72** | **18,33** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **42,55** | **41,28** | **210,38** | **1705,46** | **1,132** | **47,35** | **133,68** | **11,6** | **344,39** | **708,06** | **238,43** | **23,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 12 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,15 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,0 | 186,6 | 6,68 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40.0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11.73 | 2.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Банан | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **32,89** | **29,09** | **110,64** | **839,5** | **0,875** | **89,44** | **50,25** | **0,8** | **113,49** | **564,51** | **269,68** | **12,53** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **32,89** | **29,09** | **110,64** | **839,5** | **0,875** | **89,44** | **50,25** | **0,8** | **113,49** | **564,51** | **269,68** | **12,53** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 13 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 5,45 | 9,87 | 48,12 | 304,0 | 0,053 | 0,87 | 49,81 | 0,4 | 119,07 | 142,07 | 33,16 | 0,57 |
| 15 | Сыр порциями («Российский») | 30 | 6,19 | 7,87 | - | 95,55 | 0,013 | 0,19 | 69,33 | 0,13 | 234,6 | 133,33 | 9,33 | 0,27 |
| 382 | Какао на сухом молоке | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,0 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **18,58** | **18,81** | **93,44** | **618,18** | **0,126** | **2,39** | **119,14** | **1.05** | **496,2** | **421,31** | **81,25** | **3,28** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (огурцы) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 111 | Суп картоф. с макарон. изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 268 | Котлетаиз говядины | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,01 | 292,73 | 0,05 | - | 36,25 | - | 11,65 | 154,33 | 27,875 | 2,45 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 142 | Картоф. и овощи тушеные в соусе | 200 | 4,35 | 16,78 | 30,2 | 288,0 | 0,208 | 26,6 | 33,6 | - | 43.42 | 118,75 | 41,95 | 1,6 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **32,14** | **43,93** | **160,53** | **1168,28** | **0,813** | **117,52** | **83,85** | **1,85** | **173,38** | **665,18** | **175,25** | **7,27** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **50,72** | **62,74** | **253,97** | **1786,46** | **0,939** | **119,91** | **202,99** | **2,9** | **669,58** | **1086,49** | **256,5** | **10,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сезон: весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 14 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. цен-ть  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свежие (помидоры) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,35 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 143 | Сосиска отварная | 80 | 6,58 | 10,5 | 0,56 | 123,06 | - | - | - | 0,42 | 13,44 | 69,02 | 7,42 | 0,84 |
| 309 | Макароны отв. с маслом слив. | 200 | 6,8 | 10,0 | 38,0 | 268,0 | 0,08 | - | - | 2,6 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **18,72** | **23,35** | **72,5** | **574,58** | **0,485** | **3,75** | **14,0** | **3,54** | **63,24** | **212,35** | **54,05** | **4,81** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белок. капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,51 | 94,11 | 0,016 | 24,43 | - | 2,32 | 43,0 | 28,31 | 16,0 | 0,52 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,30 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 278 | Тефтели из говядины | 70/50 | 7,11 | 7,95 | 9,32 | 137,3 | 0,18 | 1,35 | 17,54 | - | 41,25 | 84,19 | 27,2 | 4,68 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 | 0,015 | 1,0 | 14,0 | - | 2,5 | 25,4 | 4,7 | 0,15 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,0 | 186,6 | 6,68 |
| 351 | Кисель фруктовый | 200 | 0,142 | 0,12 | 0,024 | 114,4 | 0,314 | 0,342 | 0,112 | 4,28 | 45,62 | 15,58 | 4,88 | 10,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | - | - | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| 338 | Яблоко | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,0 | 0,05 | 85,72 | - | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,43 |
|  | **Итого за обед:** |  | **31,18** | **28,0** | **137,134** | **1038,4** | **0,974** | **123,14** | **31,652** | **10,32** | **316,5** | **588,96** | **310,55** | **24,96** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за день:** |  | **49,9** | **51,35** | **209,63** | **1612,98** | **1,459** | **126,89** | **45,652** | **13,86** | **286,13** | **801,31** | **364,6** | **29,37** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Всего за 14 дней:** |  | **700,46** | **686,51** | **2885,42** | **19103,8** | **22005.8** | **29,04** | **1513,8** | **1430,4** | **94,0** | **7014,9** | **4055,1** | **797,84** |

При приготовлении салатов и овощей натуральных свежих используются овощи урожая 2018 года.

Хлеб в/с производство РАЙПО

Булочка «Веснушка» производство РАЙПО

Основание: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011г. Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Зав/производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Андриенко В. Ф.

Технолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Суярова Е. А.

Согласовано:

Главный специалист-эксперт УЦПО

Роспотребнадзора по Оренбургской области

В Сакмарском районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. А. Пухова