День: понедельник, 1 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Каша гречневая на молоке вязкая | 200 | 8,27 | 11,8 | 41,1 | 194 | 0,2 | 1,5 | 0,05 | 1,64 | 166,36 | 223 | 26,6 | 2,64 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | 0,00 | 122,6 | 116,2 | 21,64 | 0,71 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **21,55** | **28,4** | **102,86** | **672,45** | **0,42** | **38,1** | **100,08** | **5,78** | **356,77** | **452,02** | **90,76** | **8,71** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,2 | 4,9 | 10,5 | 84,5 | 0,03 | 0,00 | 0,22 | 2,31 | 46,7 | 30,3 | 13,64 | 0,59 |
| 39 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,5 | 4,9 | 10,5 | 145 | 0,5 | 10,32 | 2,4 | 27,56 | 42,4 | 20,96 | 8,5 | 0,68 |
| 97 | Отварные макаронные изделия | 200 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,07 | 0,00 | 0,07 | 1,95 | 46,1 | 33,5 | 5,65 | 0,58 |
| 63 | Гуляш | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 0,23 | 6,2 | 0,35 | 0,46 | 28,5 | 337,9 | 40,4 | 1 |
| 146 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60 | - | 2,9 | 0,08 | 0,00 | 36,66 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **29,97** | **23,09** | **104,87** | **935,95** | **1,53** | **19,42** | **3,12** | **32,51** | **214,16** | **492,24** | **90,03** | **5,22** |
|  | **Всего** |  | **51,52** | **51,49** | **207,73** | **1608,4** | **1,95** | **57,52** | **103,2** | **38,29** | **570,93** | **944,26** | **180,79** | **13,93** |

День: вторник, 2 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 107 | Макароны с сыром | 200 | 10,2 | 17,7 | 27,45 | 112,3 | 0,08 | 1,68 | 0,09 | 0,78 | 104,67 | 165,15 | 39,84 | 1,24 |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,2 | - | 37,4 | 146 | 0,01 | 43,5 | 0,01 | 0,00 | 20,4 | 11 | 2,66 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **19,61** | **33,65** | **76,32** | **673,5** | **0,152** | **52,04** | **86,5** | **3,9** | **409,82** | **372,17** | **72,9** | **2,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 70 | 0,02 | 8,56 | 0,00 | 2,32 | 34,4 | 37,13 | 19,7 | 1,72 |
| 60 | Уха с взбитым яйцом | 250 | 13,5 | 3,6 | 12,5 | 132 | 0,18 | 18,7 | 0,09 | 0,7 | 49,2 | 260,4 | 49,30 | 1,73 |
| 104 | Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная) | 200 | 3,78 | 9,38 | 27,55 | 210,75 | 0,63 | 24,75 | 0,04 | 0,9 | 54,78 | 76,56 | 33,22 | 2,12 |
| 75 | Котлета детская | 100 | 24,8 | 23,4 | 11,4 | 235,4 | 0,21 | 1 | 0,05 | 1,16 | 31,1 | 342,4 | 78,9 | 5,43 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,75 | 0,02 | 0,2 | 20,4 | 20,75 | 25,5 | 0,81 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **49,73** | **42,6** | **141,74** | **942,5** | **1,83** | **182,34** | **0,2** | **5,93** | **276,54** | **846,32** | **251,08** | **13,91** |
|  | **Всего** |  | **69,34** | **76,25** | **218,06** | **1616** | **1,982** | **234,38** | **86,7** | **9,83** | **686,36** | **1218,49** | **223,98** | **16,81** |

День: среда, 3 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная жидкая | 200 | 21,3 | 20,9 | 1,9 | 107 | 0,08 | 1,53 | 0,04 | 0 | 31,1 | 234,7 | 27,94 | 3,1 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **24,94** | **36,81** | **200,25** | **677,55** | **0,364** | **62,44** | **93,26** | **3,87** | **549,7** | **584,05** | **146,78** | **5,25** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,1 | 6,2 | 4,6 | 79 | 0,09 | 20,3 | 0 | 3,37 | 17,21 | 32,12 | 17,62 | 0,83 |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 8,9 | 5,2 | 17,8 | 196,25 | 0,08 | 2,42 | 0,92 | 0,7 | 92,94 | 103,5 | 23,52 | 2,7 |
| 94 | Рис припущенный | 180 | 4,14 | 6,66 | 42,12 | 170 | 0,12 | - | 0,04 | 0,6 | 14,88 | 114,5 | 40,03 | 0,73 |
| 88 | Котлета рыбная «Нептун» | 100 | 12,8 | 13,6 | 9,9 | 206,9 | 0,13 | 2,39 | 0,09 | 0,4 | 54,4 | 230,2 | 1,71 | 179,3 |
| 157 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,3 | 0,00 | 38,5 | 157,5 | 0,02 | 13,6 | 0,08 | 0,04 | 12 | 4 | 2,4 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **31,06** | **32,3** | **142,34** | **950** | **1,14** | **38,71** | **1,13** | **5,34** | **205,23** | **544,12** | **101,88** | **185,14** |
|  | **Всего** |  | **56,0** | **69,11** | **342,59** | **1627,55** | **1,504** | **101,15** | **94,39** | **9,21** | **754,93** | **1128,17** | **248,66** | **190,39** |

День: четверг, 4 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 127 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,2 | 7,6 | 30,2 | 176,4 | 0,044 | 0,68 | 47,2 | 0,192 | 86,4 | 107,4 | 24,86 | 0,39 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | 0,00 | 122,6 | 116,2 | 21,64 | 0,71 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **27,57** | **31,95** | **137,6** | **670,85** | **0,33** | **2,05** | **41,059** | **5,42** | **483,84** | **418,54** | **75,24** | **3,86** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат из свежих помидоров | 100 | 2,35 | 4,60 | 12,33 | 73,70 | 0,03 | 6,72 | 0,00 | 1,77 | 38,24 | 60,79 | 29,63 | 1,77 |
| 43 | Рассольник | 250 | 6,3 | 4,3 | 16,1 | 163,75 | 0,15 | 14,3 | 0 | 2,43 | 71,4 | 26,68 | 10,8 | 0,76 |
| 68 | Биточки по- белорусски | 100 | 21,3 | 20,9 | 1,9 | 242,7 | 0,08 | 1,53 | 0,04 | 0,00 | 31,1 | 234,7 | 27,94 | 3,1 |
| 106 | Каша пшённая вязкая | 200 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 0,12 | 17,1 | 0,07 | 0,06 | 87,6 | 63,85 | 21,53 | 0,78 |
| 146 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60 | - | 2,9 | 0,08 | 0,00 | 36,66 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **36,47** | **38,19** | **122,92** | **930,6** | **1,18** | **96,63** | **1,39** | **5,51** | **327,36** | **460,71** | **107,21** | **11,57** |
|  | **Всего** |  | **64,04** | **70,14** | **260,52** | **1601,45** | **1,51** | **98,68** | **42,449** | **10,93** | **811,2** | **879,25** | **182,45** | **15,43** |

День: пятница, 5 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Каша гречневая на молоке вязкая | 200 | 8,27 | 11,8 | 41,1 | 194 | 0,2 | 1,5 | 0,05 | 1,64 | 166,36 | 223 | 26,6 | 2,64 |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,2 | - | 37,4 | 146 | 0,01 | 43,5 | 0,01 | 0,00 | 20,4 | 11 | 2,66 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **14,43** | **10,6** | **83,16** | **673,95** | **0,26** | **55,23** | **76,07** | **4,55** | **125,43** | **212,77** | **53,43** | **4,003** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 9,9 | 8,4 | 121,5 | 0,04 | 14,45 | 0,21 | 3,32 | 27,1 | 32,8 | 13,63 | 0,68 |
| 41 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,8 | 5,9 | 8,3 | 142,5 | 0,02 | 7,6 | 0,78 | 0,08 | 60,14 | 27,38 | 11,76 | 0,78 |
| 601 | Плов из мясо говядины | 200 | 21,3 | 20,9 | 1,9 | 107 | 0,08 | 1,53 | 0,04 | 0 | 31,1 | 234,7 | 27,94 | 3,1 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,75 | 0,02 | 0,2 | 20,4 | 20,75 | 25,5 | 0,81 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **33,55** | **61,11** | **168,23** | **943,85** | **1,16** | **163,86** | **1,11** | **13,04** | **283,36** | **331,81** | **162,44** | **7,5** |
|  | **Всего** |  | **47,98** | **71,71** | **269,39** | **1617,8** | **1,42** | **219,09** | **77,18** | **17,59** | **408,79** | **544,58** | **215,87** | **11,503** |

День: суббота, 6 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 129 | Каша овсяная геркулес жидкая | 200 | 7,1 | 11,6 | 40,22 | 305 | 0,19 | 1,06 | 52,72 | 0,86 | 139,18 | 209,4 | 55,18 | 1,58 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **23,76** | **42,56** | **175,67** | **677,15** | **0,444** | **48,41** | **145,968** | **3,78** | **634,88** | **604,2** | **122,08** | **4,12** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,2 | 4,9 | 10,5 | 84,5 | 0,03 | 0,00 | 0,22 | 2,31 | 46,7 | 30,3 | 13,64 | 0,59 |
| 46 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 8,9 | 5,2 | 17,8 | 196,25 | 0,08 | 2,42 | 0,92 | 0,07 | 92,94 | 103,5 | 23,52 | 2,7 |
| 164 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 4,14 | 6,66 | 42,12 | 170 | 0,12 | - | 0,04 | 0,6 | 14,88 | 114,5 | 40,03 | 0,73 |
| 63 | Гуляш | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 0,23 | 6,2 | 0,35 | 0,46 | 28,5 | 337,9 | 40,4 | 1 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60 | - | 2,9 | 0,08 | - | 36,66 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **42,92** | **31,97** | **164,84** | **934,6** | **1,28** | **25,09** | **101,53** | **4,51** | **389,49** | **896,8** | **231,32** | **10,78** |
|  | **Всего** |  | **66,68** | **74,53** | **340,51** | **1611,75** | **1,724** | **73,5** | **247,5** | **8,29** | **1024,37** | **1501** | **353,4** | **14,9** |

День: понедельник, 7 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 123 | Каша ячневая на молоке вязкая | 200/70 | 6,8 | 8,4 | 37,4 | 239,6 | 0,08 | 0,65 | 0,02 | 34 | 133,7 | 240,43 | 20,8 | 2,41 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,9 | 98 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **17,27** | **13,32** | **107,32** | **670,95** | **0,39** | **142,47** | **0,03** | **37,97** | **256,2** | **410,83** | **94,39** | **5,89** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,1 | 6,2 | 4,6 | 79 | 0,09 | 20,3 | 0 | 3,37 | 17,21 | 32,12 | 17,62 | 0,83 |
| 60 | Суп картофельный крестьянский с крупой | 250 | 13,5 | 3,6 | 12,5 | 132 | 0,18 | 18,7 | 0,09 | 0,7 | 49,2 | 260,4 | 49,30 | 1,73 |
| 103 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 2,85 | 4,95 | 19,35 | 125,7 | 0,11 | 20,3 | 0,46 | 0,2 | 87,6 | 64 | 19,22 | 0,82 |
| 75 | Котлета детская | 100 | 24,8 | 23,4 | 11,4 | 235,4 | 0,21 | 1 | 0,05 | 1,16 | 31,1 | 342,4 | 78,9 | 5,43 |
| 157 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,3 | 0,00 | 38,5 | 157,5 | 0,02 | 13,6 | 0,08 | 0,04 | 12 | 4 | 2,4 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **46,37** | **38,79** | **115,77** | **939,95** | **1,31** | **73,9** | **0,68** | **5,7** | **210,91** | **762,72** | **184,04** | **10,39** |
|  | **Всего** |  | **63,64** | **52,11** | **223,09** | **1610,9** | **1,7** | **216,37** | **0,71** | **43,67** | **467,11** | **1173,55** | **278,43** | **16,28** |

День: вторник, 8 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Каша гречневая на молоке | 200 | 8,27 | 11,8 | 41,1 | 194 | 0,2 | 1,5 | 0,05 | 1,64 | 166,36 | 223 | 26,6 | 2,64 |
| 152 | Чай с молоком | 200 | 0,2 | - | 37,4 | 146 | 0,01 | 43,5 | 0,01 | 0,00 | 20,4 | 11 | 2,66 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 1,6 |
|  | **Итого завтрак** |  | **18,11** | **27,05** | **92,76** | **675,15** | **0,332** | **65,51** | **86,46** | **5,39** | **472,57** | **433,52** | **63,98** | **6,04** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 70 | 0,02 | 8,56 | 0,00 | 2,32 | 34,4 | 37,13 | 19,7 | 1,72 |
| 46 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 8,9 | 5,2 | 17,8 | 196,25 | 0,08 | 2,42 | 0,92 | 0,7 | 92,94 | 103,5 | 23,52 | 2,7 |
| 68 | Биточки по- белорусски | 100 | 21,3 | 20,9 | 1,9 | 242,7 | 0,08 | 1,53 | 0,04 | 0,00 | 31,1 | 234,7 | 27,94 | 3,1 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 200 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 0,12 | 17,1 | 0,07 | 0,06 | 87,6 | 63,85 | 21,53 | 0,78 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,75 | 0,02 | 0,2 | 20,4 | 20,75 | 25,5 | 0,81 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **39,68** | **39,25** | **129,23** | **946,8** | **1,05** | **45,36** | **1,05** | **3,81** | **304,24** | **536,23** | **148,29** | **13,87** |
|  | **Всего** |  | **57,79** | **66,3** | **221,99** | **1621,95** | **1,382** | **110,87** | **87,51** | **9,2** | **776,81** | **969,75** | **212,27** | **19,91** |

День: среда, 9 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 21,3 | 20,9 | 1,9 | 107 | 0,08 | 1,53 | 0,04 | 0 | 31,1 | 234,7 | 27,94 | 3,1 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,04 | 1,3 | 0,03 | 0,00 | 122,6 | 116,2 | 21,64 | 0,71 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **28,18** | **53,52** | **119,56** | **671,25** | **0,25** | **131,7** | **92,34** | **3,943** | **539,73** | **516,33** | **130,28** | **4,252** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 9,9 | 8,4 | 121,5 | 0,04 | 14,45 | 0,21 | 3,32 | 27,1 | 32,8 | 13,63 | 0,68 |
| 43 | Рассольник | 250 | 6,3 | 4,3 | 16,1 | 163,75 | 0,15 | 14,3 | 0,00 | 2,43 | 71,4 | 26,68 | 10,8 | 0,76 |
| 104 | Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная) | 200 | 3,78 | 9,38 | 27,55 | 210,75 | 0,63 | 24,75 | 0,04 | 0,9 | 54,78 | 76,56 | 33,22 | 2,12 |
| 88 | Котлета рыбная «Нептун» | 100 | 12,8 | 13,6 | 9,9 | 206,9 | 0,13 | 2,39 | 0,09 | 0,4 | 54,4 | 230,2 | 1,71 | 179,3 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60 | - | 2,9 | 0,08 | 0,00 | 36,66 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **49,93** | **34,59** | **114,27** | **943,25** | **1,09** | **34,04** | **0,45** | **8,33** | **249,46** | **392,76** | **53,66** | **183,69** |
|  | **Всего** |  | **78,11** | **88,11** | **233,83** | **1614,5** | **1,34** | **165,74** | **92,79** | **12,273** | **789,19** | **909,09** | **183,91** | **187,942** |

День: четверг, 10 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 127 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,2 | 7,6 | 30,2 | 176,4 | 0,044 | 0,68 | 47,2 | 0,192 | 86,4 | 107,4 | 24,86 | 0,39 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **29,61** | **27,9** | **207,83** | **677,8** | **0,414** | **23,81** | **0,208** | **6,35** | **582,57** | **532,47** | **144,26** | **4,13** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Салат из моркови с яблоками и изюмом | 100 | 1,0 | 5 | 23,7 | 131,8 | 0,09 | 45,80 | 1,2 | 2,49 | 62,8 | 49,40 | 11,6 | 1,26 |
| 41 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,8 | 5,95 | 8,3 | 142,5 | 0,02 | 7,6 | 0,78 | 0,08 | 60,14 | 27,38 | 11,76 | 0,78 |
| 94 | Рис припущенный | 180 | 4,14 | 6,66 | 42,12 | 170 | 0,12 | - | 0,04 | 0,6 | 14,88 | 114,5 | 40,03 | 0,73 |
| 63 | Гуляш | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 0,23 | 6,2 | 0,35 | 0,46 | 28,5 | 337,9 | 40,4 | 1 |
| 157 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,3 | 0,00 | 38,5 | 157,5 | 0,02 | 13,6 | 0,08 | 0,04 | 12 | 4 | 2,4 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **32,06** | **29,35** | **146,34** | **940,45** | **1,21** | **73,2** | **102,45** | **4,14** | **214,12** | **669,78** | **127,59** | **6,35** |
|  | **Всего** |  | **61,67** | **57,25** | **354,17** | **1618,25** | **1,624** | **97,01** | **102,658** | **10,49** | **796,69** | **1202,25** | **271,85** | **10,48** |

День: пятница, 11 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 125 | Каша молочная манная жидкая | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,3 | 194 | 0,05 | 0,09 | 0,013 | 0,35 | 42 | 147,25 | 16,88 | 1,81 |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,2 | - | 37,4 | 146 | 0,01 | 43,5 | 0,01 | 0,00 | 20,4 | 11 | 2,66 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **15,03** | **11,2** | **98,67** | **678,00** | **0,3** | **70,23** | **76,07** | **4,578** | **149,43** | **229,27** | **66,93** | **7,303** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,1 | 6,2 | 4,6 | 79 | 0,09 | 20,3 | 0 | 3,37 | 17,21 | 32,12 | 17,62 | 0,83 |
| 46 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 8,9 | 5,2 | 17,8 | 196,25 | 0,08 | 2,42 | 0,92 | 0,07 | 92,94 | 103,5 | 23,52 | 2,7 |
| 106 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 0,12 | 17,10 | 0,07 | 0,15 | 87,6 | 63,85 | 23,53 | 0,78 |
| 75 | Котлета детская | 100 | 24,8 | 23,4 | 11,4 | 235,4 | 0,21 | 1 | 0,05 | 1,16 | 31,1 | 342,4 | 78,9 | 5,43 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,75 | 0,02 | 0,2 | 20,4 | 20,75 | 25,5 | 0,81 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **20,05** | **42,19** | **116,52** | **948,00** | **1,21** | **41,57** | **1,06** | **5,18** | **263,05** | **622,42** | **185,67** | **12,01** |
|  | **Всего** |  | **36,08** | **53,39** | **215,19** | **1626,00** | **1,51** | **111,8** | **77,13** | **9,758** | **412,48** | **851,69** | **252,6** | **19,313** |

День: суббота, 12 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи/ наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Каша гречневая на молоке вязкая | 200 | 8,27 | 11,8 | 41,1 | 194 | 0,2 | 1,5 | 0,05 | 1,64 | 166,36 | 223 | 26,6 | 2,64 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | - | 37,4 | 146 | 0,01 | 43,5 | 0,01 | 0,00 | 20,4 | 11 | 2,66 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Итого завтрак** |  | **14,43** | **10,6** | **83,16** | **673,95** | **0,26** | **55,23** | **76,07** | **4,55** | **125,43** | **212,77** | **53,43** | **4,003** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 9,9 | 8,4 | 121,5 | 0,04 | 14,45 | 0,21 | 3,32 | 27,1 | 32,8 | 13,63 | 0,68 |
| 41 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,8 | 5,9 | 8,3 | 142,5 | 0,02 | 7,6 | 0,78 | 0,08 | 60,14 | 27,38 | 11,76 | 0,78 |
| 601 | Плов из мясо говядины | 200 | 21,3 | 20,9 | 1,9 | 107 | 0,08 | 1,53 | 0,04 | 0 | 31,1 | 234,7 | 27,94 | 3,1 |
| 251 | Компот из яблок | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,75 | 0,02 | 0,2 | 20,4 | 20,75 | 25,5 | 0,81 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 40,33 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **33,55** | **61,11** | **168,23** | **943,85** | **1,16** | **163,86** | **1,11** | **13,04** | **283,36** | **331,81** | **162,44** | **7,5** |
|  | **Всего** |  | **50,24** | **73,37** | **248,1** | **1614,95** | **1,304** | **155,92** | **48,48** | **15,152** | **571,41** | **672,64** | **219,75** | **12,474** |