УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАНО

ИП Зиновьев Б.А. Директор МБОУ "Краснослободский многопрофильный лицей"

Б.А. Зиновьев Е.Н. Голубева

" " 2021 г. " " 2021 г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 121 | Суп молочный с крупой | 300 | 4,46 | 5,36 | 9,22 | 106,80 | 0,05 | 0,99 | 39,60 | 0,00 | 191,40 | 136,41 | 21,21 | 0,18 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Банан | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **820** | **16,33** | **17,68** | **117,79** | **703,10** | **0,31** | **27,38** | **79,61** | **1,42** | **358,47** | **365,21** | **160,28** | **4,51** | **25,92%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие  (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 0,06 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |  |
| 264 | Говядина, тушенная в сметане | 100 | 15,27 | 22,10 | 1,90 | 264,00 | 0,03 | 0,32 | 35,60 | 0,00 | 32,04 | 170,43 | 22,70 | 2,26 |  |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |  |
| 389 | Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **930** | **36,03** | **36,00** | **141,31** | **1037,59** | **0,57** | **37,67** | **35,60** | **0,88** | **178,82** | **596,84** | **271,12** | **12,42** | **38,15%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1750** | **52,36** | **53,68** | **259,10** | **1740,69** | **0,88** | **65,05** | **115,21** | **2,30** | **537,29** | **962,05** | **431,39** | **16,93** | **64,06%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 200/5 | 7,92 | 8,10 | 59,88 | 344,17 | 0,24 | 16,40 | 0,06 | 0,06 | 199,36 | 213,18 | 44,72 | 0,64 |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,50 | 0,08 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 27,50 | 22,50 | 5,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **747** | **13,41** | **16,99** | **128,91** | **729,17** | **0,44** | **43,59** | **40,06** | **1,33** | **271,73** | **301,28** | **93,29** | **9,21** | **26,88%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 49 | Салат витаминный с кукурузой | 100 | 2,60 | 6,22 | 22,15 | 154,90 | 0,06 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 31,96 | 43,15 | 18,42 | 0,97 |  |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |  |
| 289 | Рагу из птицы | 280 | 20,50 | 17,04 | 24,32 | 332,80 | 0,14 | 18,72 | 33,60 | 0,00 | 45,74 | 220,96 | 57,60 | 2,93 |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **930** | **32,71** | **27,10** | **139,46** | **939,19** | **0,44** | **59,27** | **33,60** | **1,08** | **162,64** | **426,23** | **141,55** | **7,63** | **34,62%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1677** | **46,12** | **44,09** | **268,37** | **1668,36** | **0,88** | **102,86** | **73,66** | **2,41** | **434,36** | **727,51** | **234,84** | **16,84** | **61,50%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/5 | 6,05 | 7,20 | 33,45 | 222,50 | 0,32 | 17,60 | 0,06 | 0,06 | 216,08 | 183,86 | 29,88 | 0,50 |  |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **600** | **18,35** | **15,17** | **99,99** | **613,40** | **0,51** | **69,40** | **39,06** | **1,55** | **426,75** | **336,86** | **74,40** | **5,03** | **22,61%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,04 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |  |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 16,42 | 16,95 | 14,19 | 278,00 | 0,08 | 0,34 | 4,80 | 0,00 | 40,74 | 185,80 | 55,78 | 2,78 |  |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 3,72 | 5,83 | 16,97 | 135,18 | 0,05 | 30,89 | 0,00 | 0,00 | 99,81 | 72,25 | 37,17 | 1,45 |  |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **930** | **34,31** | **29,19** | **118,53** | **891,17** | **0,55** | **46,03** | **4,80** | **0,88** | **239,98** | **472,85** | **175,83** | **11,79** | **32,85%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1530** | **52,66** | **44,35** | **218,52** | **1504,57** | **1,06** | **115,42** | **43,86** | **2,43** | **666,72** | **809,71** | **250,22** | **16,82** | **55,46%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 200/5 | 8,55 | 8,30 | 45,95 | 292,50 | 0,36 | 40,10 | 0,04 | 0,06 | 40,10 | 213,86 | 55,50 | 1,40 |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Груша | 250 | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 117,50 | 0,05 | 12,50 | 0,00 | 0,00 | 47,50 | 40,00 | 30,00 | 5,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **747** | **14,04** | **16,94** | **116,23** | **677,50** | **0,54** | **54,79** | **40,04** | **1,33** | **119,97** | **314,46** | **111,57** | **10,22** | **24,97%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 29 | Салат из сырых овощей | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73,90 | 0,03 | 13,21 | 0,00 | 0,00 | 25,43 | 35,63 | 18,84 | 0,66 |  |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,78 | 5,03 | 12,70 | 103,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |  |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 200 | 19,50 | 9,90 | 7,60 | 210,00 | 0,10 | 7,46 | 11,64 | 0,00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 |  |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,13 | 21,79 | 0,00 | 0,00 | 26,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |  |
| 883 | Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **1 030** | **33,23** | **27,77** | **128,24** | **897,89** | **0,44** | **52,41** | **11,64** | **0,88** | **191,90** | **580,19** | **188,67** | **6,36** | **33,10%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1777** | **47,27** | **44,71** | **244,47** | **1575,39** | **0,97** | **107,20** | **51,68** | **2,21** | **311,87** | **894,65** | **300,24** | **16,58** | **58,07%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/20 | 32,93 | 27,76 | 41,02 | 545,20 | 0,13 | 0,67 | 163,80 | 0,00 | 328,04 | 423,12 | 49,24 | 1,52 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 136,00 | 0,08 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **665** | **46,27** | **41,81** | **83,47** | **900,72** | **0,29** | **2,06** | **243,80** | **1,27** | **595,35** | **652,36** | **92,31** | **3,36** | **33,20%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 48 | Салат витаминный (1 вариант) | 100 | 0,83 | 6,11 | 5,27 | 79,40 | 0,04 | 8,79 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 30,71 | 18,21 | 1,05 |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |  |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 100/90 | 15,78 | 21,55 | 17,12 | 342,00 | 4,83 | 6,91 | 33,95 | 0,00 | 66,59 | 161,77 | 26,85 | 9,59 |  |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 180 | 4,33 | 5,19 | 45,04 | 244,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,62 |  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **1 020** | **30,46** | **38,89** | **151,70** | **1103,15** | **5,11** | **32,14** | **33,95** | **0,88** | **199,68** | **439,57** | **140,59** | **14,72** | **40,66%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1685** | **76,73** | **80,70** | **235,18** | **2003,87** | **5,40** | **34,20** | **277,75** | **2,15** | **795,03** | **1091,9** | **232,90** | **18,08** | **73,86%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 19,72 | 25,61 | 3,58 | 323,66 | 0,15 | 0,37 | 408,16 | 0,05 | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |  |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Банан | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **740** | **32,75** | **33,25** | **101,18** | **838,16** | **0,41** | **26,90** | **457,16** | **1,30** | **444,71** | **612,58** | **166,68** | **7,37** | **35,67%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,06 | 4,60 | 10,30 | 88,00 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 0,00 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |  |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 |  |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 280 | 16,92 | 18,55 | 17,73 | 348,03 | 0,09 | 11,65 | 41,66 | 0,78 | 32,12 | 83,98 | 37,81 | 1,55 |  |
| 389 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **930** | **27,53** | **26,97** | **117,86** | **883,57** | **0,39** | **58,24** | **41,66** | **1,66** | **164,74** | **288,01** | **122,07** | **5,62** | **37,60%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1670** | **60,29** | **60,22** | **219,04** | **1721,73** | **0,80** | **85,14** | **498,82** | **2,96** | **609,45** | **900,59** | **288,75** | **12,98** | **73,27%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 250 | 14,14 | 14,61 | 53,36 | 402,50 | 0,13 | 0,32 | 6,28 | 0,00 | 223,65 | 206,88 | 25,46 | 1,57 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 386 | Ряженка | 125 | 3,63 | 3,13 | 5,25 | 63,75 | 0,03 | 0,38 | 25,00 | 0,00 | 155,00 | 115,00 | 17,50 | 0,13 |  |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |  |
|  | **Итого** | **765** | **26,84** | **29,05** | **123,68** | **868,15** | **0,38** | **47,69** | **71,29** | **1,66** | **567,72** | **501,08** | **90,23** | **4,52** | **36,94%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 1 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 61 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100 | 1,50 | 5,07 | 13,03 | 103,70 | 0,06 | 3,57 | 0,00 | 0,00 | 37,92 | 56,22 | 39,09 | 1,06 |  |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 0,00 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |  |
| 250 | Бефстроганов | 100 | 12,75 | 18,94 | 5,47 | 225,31 | 0,08 | 0,85 | 0,06 | 0,00 | 33,38 | 122,08 | 16,46 | 0,99 |  |
| 313 | Картофель отварной (запеченный) | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,50 | 292,50 | 0,20 | 22,53 | 0,00 | 0,00 | 20,86 | 102,88 | 35,23 | 1,32 |  |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **930** | **27,72** | **46,00** | **142,57** | **1083,90** | **0,58** | **35,40** | **0,06** | **0,88** | **167,39** | **439,96** | **148,38** | **6,90** | **46,12%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1695** | **54,56** | **75,05** | **266,25** | **1952,05** | **0,96** | **83,09** | **71,35** | **2,54** | **735,11** | **941,04** | **238,60** | **11,42** | **83,07%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 200/5 | 8,55 | 8,30 | 45,95 | 292,50 | 0,36 | 40,10 | 0,04 | 0,06 | 40,10 | 213,86 | 55,50 | 1,40 |  |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Апельсин | 250 | 2,25 | 0,00 | 21,00 | 95,00 | 0,10 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 85,00 | 57,50 | 32,50 | 0,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **730** | **22,14** | **16,03** | **124,49** | **732,80** | **0,58** | **196,30** | **39,04** | **1,31** | **293,77** | **403,96** | **119,32** | **6,68** | **27,01%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 48 | Салат витаминный (1 вариант) | 100 | 0,83 | 6,11 | 5,27 | 79,40 | 0,04 | 8,79 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 30,71 | 18,21 | 1,05 |  |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |  |
| 288 | Птица отварная | 100 | 21,98 | 18,01 | 0,35 | 248,00 | 0,06 | 4,70 | 51,20 | 0,00 | 55,20 | 122,50 | 5,40 | 1,48 |  |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |  |
| 389 | Сок персиковый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **930** | **43,08** | **35,18** | **138,25** | **1044,19** | **0,62** | **29,81** | **51,20** | **0,88** | **184,83** | **572,59** | **254,67** | **11,43** | **38,49%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1660** | **65,22** | **51,21** | **262,74** | **1776,99** | **1,20** | **226,10** | **90,24** | **2,19** | **478,60** | **976,55** | **373,99** | **18,11** | **65,50%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 5,10 | 5,74 | 24,84 | 171,30 | 0,11 | 0,99 | 39,60 | 0,00 | 195,60 | 164,25 | 32,01 | 0,78 |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Банан | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |  |
|  | **Итого** | **857** | **16,82** | **19,30** | **121,87** | **732,80** | **0,34** | **28,29** | **118,60** | **1,35** | **379,97** | **369,85** | **168,33** | **5,50** | **27,01%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,04 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |  |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,78 | 5,03 | 12,70 | 103,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |  |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 0,03 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |  |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 180 | 4,33 | 5,19 | 45,04 | 244,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,62 |  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **930** | **29,12** | **28,20** | **138,90** | **928,25** | **0,30** | **16,37** | **0,00** | **0,88** | **139,13** | **415,82** | **123,61** | **7,40** | **34,21%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1787** | **45,94** | **47,50** | **260,77** | **1661,05** | **0,64** | **44,65** | **118,60** | **2,23** | **519,09** | **785,67** | **291,94** | **12,90** | **61,23%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 209 | Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |  |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных  хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 200/5 | 10,15 | 11,17 | 54,98 | 361,50 | 0,34 | 15,60 | 0,02 | 0,06 | 22,32 | 137,98 | 53,90 | 1,52 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,50 | 0,08 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 27,50 | 22,50 | 5,50 |  |
|  | **Итого** | **770** | **27,75** | **25,02** | **135,70** | **886,30** | **0,61** | **42,10** | **139,03** | **1,46** | **360,99** | **473,08** | **120,52** | **10,98** | **32,67%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие  (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 0,06 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |  |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 16,70 | 0,80 | 0,00 | 73,00 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 0,01 | 44,28 | 294,74 | 19,83 | 0,02 |  |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,13 | 21,79 | 0,00 | 0,00 | 26,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |  |
| 883 | Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **930** | **34,15** | **13,07** | **124,50** | **753,99** | **0,55** | **45,60** | **0,00** | **0,89** | **153,41** | **595,45** | **134,00** | **6,44** | **27,79%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1700** | **61,90** | **38,09** | **260,20** | **1640,29** | **1,16** | **87,70** | **139,03** | **2,35** | **514,40** | **1068,5** | **254,52** | **17,42** | **60,46%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 200/5 | 9,15 | 8,30 | 45,03 | 291,50 | 0,42 | 15,20 | 0,02 | 0,06 | 10,08 | 139,60 | 93,06 | 3,14 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| ПР | Напиток"Снежок" | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,06 | 1,80 | 40,00 | 0,00 | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |  |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |  |
|  | **Итого** | **810** | **19,97** | **21,41** | **120,96** | **760,60** | **0,67** | **62,79** | **80,02** | **1,57** | **324,40** | **416,84** | **158,73** | **5,76** | **28,04%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 43 | Салат из овощей | 100 | 2,60 | 7,39 | 3,23 | 89,80 | 0,04 | 17,29 | 29,60 | 0,00 | 33,21 | 49,82 | 15,04 | 0,87 |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |  |
| 279 | Тефтели из филе куриного | 100/50 | 17,88 | 28,80 | 18,58 | 385,65 | 0,12 | 1,72 | 49,86 | 0,00 | 55,88 | 178,21 | 30,11 | 1,61 |  |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **980** | **36,50** | **47,69** | **142,33** | **1133,08** | **0,43** | **35,58** | **79,46** | **1,08** | **202,40** | **409,77** | **135,38** | **7,49** | **41,76%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1790** | **56,47** | **69,10** | **263,29** | **1893,68** | **1,10** | **98,37** | **159,48** | **2,65** | **526,80** | **826,61** | **294,11** | **13,25** | **69,80%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2713 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200/5 | 6,05 | 8,00 | 34,99 | 235,50 | 0,38 | 27,00 | 0,02 | 0,06 | 8,98 | 77,74 | 26,84 | 0,78 |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Груша | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 38,00 | 32,00 | 24,00 | 4,60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **702** | **14,74** | **13,67** | **99,99** | **585,00** | **0,55** | **39,30** | **39,02** | **1,31** | **208,95** | **242,34** | **82,16** | **8,58** | **21,56%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,04 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |  |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 0,00 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |  |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 16,42 | 16,95 | 14,19 | 278,00 | 0,08 | 0,34 | 4,80 | 0,00 | 40,74 | 185,80 | 55,78 | 2,78 |  |
| 199 | Пюре из гороха | 180 | 15,89 | 6,00 | 40,83 | 279,35 | 0,58 | 0,00 | 24,00 | 0,06 | 109,84 | 247,76 | 71,98 | 5,47 |  |
| 389 | Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **900** | **40,69** | **29,26** | **135,53** | **975,88** | **0,97** | **17,73** | **28,80** | **0,06** | **263,31** | **608,39** | **204,17** | **12,26** | **35,97%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1602** | **55,43** | **42,93** | **235,52** | **1560,88** | **1,52** | **57,03** | **67,82** | **1,37** | **472,26** | **850,73** | **286,32** | **20,84** | **57,53%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/20 | 32,93 | 27,76 | 41,02 | 545,20 | 0,13 | 0,67 | 163,80 | 0,00 | 328,04 | 423,12 | 49,24 | 1,52 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 136,00 | 0,08 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **665** | **46,27** | **41,81** | **83,47** | **900,72** | **0,29** | **2,06** | **243,80** | **1,27** | **595,35** | **652,36** | **92,31** | **3,36** | **38,33%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 29 | Салат из сырых овощей | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73,90 | 0,03 | 13,21 | 0,00 | 0,00 | 25,43 | 35,63 | 18,84 | 0,66 |  |
| 111 | Суп с вермишелью и птицей | 250/15 | 5,68 | 7,78 | 13,05 | 154,20 | 0,06 | 1,66 | 7,68 | 0,00 | 35,58 | 55,15 | 16,04 | 0,95 |  |
| 291 | Плов из птицы | 280 | 21,38 | 30,94 | 2,66 | 369,60 | 0,04 | 0,45 | 49,84 | 0,00 | 44,86 | 238,60 | 31,78 | 3,16 |  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **945** | **35,91** | **45,85** | **95,85** | **945,44** | **0,29** | **15,99** | **57,52** | **0,88** | **163,93** | **433,98** | **109,51** | **7,41** | **40,23%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1610** | **82,18** | **87,66** | **179,33** | **1846,16** | **0,57** | **18,05** | **301,32** | **2,15** | **759,28** | **1086,3** | **201,82** | **10,77** | **78,56%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 200/5 | 7,92 | 8,10 | 59,88 | 344,17 | 0,24 | 16,40 | 0,06 | 0,06 | 199,36 | 213,18 | 44,72 | 0,64 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 386 | Ряженка | 125 | 3,63 | 3,13 | 5,25 | 63,75 | 0,03 | 0,38 | 25,00 | 0,00 | 155,00 | 115,00 | 17,50 | 0,13 |  |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |  |
|  | **Итого** | **720** | **20,63** | **22,54** | **130,20** | **809,82** | **0,49** | **63,77** | **65,07** | **1,72** | **543,43** | **507,38** | **109,49** | **3,60** | **34,46%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 2 (возраст от 11 до 18 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,06 | 0,17 | 2,22 | 39,90 | 0,05 | 4,38 | 0,00 | 0,00 | 23,99 | 44,53 | 30,39 | 1,07 |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 0,04 | 0,95 | 0,00 | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |  |
| 241 | Мясо отварное (говядина) | 100 | 27,24 | 19,48 | 0,00 | 281,54 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 215,08 | 27,69 | 3,60 |  |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,11 | 13,26 | 15,36 | 196,20 | 0,11 | 22,52 | 46,80 | 0,00 | 64,73 | 78,30 | 29,27 | 1,06 |  |
| 389 | Сок персиковый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |  |
|  | **Итого** | **930** | **42,08** | **36,79** | **109,19** | **974,43** | **0,42** | **35,91** | **46,80** | **1,21** | **218,97** | **659,86** | **148,40** | **8,83** | **41,47%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1650** | **62,71** | **59,33** | **239,39** | **1784,25** | **0,92** | **99,68** | **111,87** | **2,93** | **762,40** | **1167,2** | **257,88** | **12,43** | **75,93%** |