

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ  | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша рисовая молочная | 200 | 6 | 11.7 | 50.9 | 333 | 0.05 | 2.5 | 0.01 | 0 | 14.6 | 21.2 | 90 | 1.5 |
| тк | Хлеб  | 40 | 3.87 | 3.75 | 28.44 | 163 | 0.08 | 1.5 | 0.01 | 0.48 | 6.09 | 28.08 | 5.06 | 0.4 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.6 | 81 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 5.35 | 8.21 | 4.4 | 0.83 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | 9.87 | 15.45 | 93.94 | **577** | 0.13 | 4.1 | 0.02 | 0.48 | 26.04 | 57.49 | 99.46 | 2.73 |
| 50 | Салат из свежих томатов | 100 | 1.46 | 5.11 | 10.42 | 98 | 0.02 | 10.5 | 0.02 | 0.1 | 55.82 | 41.78 | 22.7 | 1.5 |
| 630 | Суп крестьянский | 300 | 11.27 | 8.3 | 3.05 | 190 | 0.86 | 1.39 | 0.93 | 2.08 | 25.41 | 82.39 | 32.44 | 1.33 |
| 332 | Макароны отварные | 200 | 5.5 | 4.07 | 35.3 | 208 | 0.06 | 0 | 0.01 | 0 | 40.65 | 35.25 | 7.57 | 6.45 |
| 487 | Птица отварная | 100 | 22.3 | 14.2 | 0 | 223 | 0.12 | 1.34 | 19.8 | 4.57 | 16.9 | 143.4 | 18.3 | 1.23 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 1.36 | 0 | 29.02 | 116 | 0 | 0.04 | 0.01 | 1.5 | 2.47 | 2.22 | 1.32 | 0.11 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
| Полдник  |   | 43.07 | 27.01 | 82.41 | **910** | 1.12 | 2.77 | 20.75 | 8.15 | 95.03 | 308.1 | 74.83 | 9.96 |
|   | Фрукты свежие | 100 | 2.5 | 0 | 11.3 | 44 | 0.04 | 60 | 0.058 | 2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
|   | Вафли | 50 | 5 | 6 | 24.4 | 50 | 0.04 | 0 | 10.9 | 0.3 | 6 | 43 | 85.82 | 0.45 |
|   |   |   | 7.5 | 6 | 35.7 | 94 | 0.08 | 60 | 10.96 | 2.3 | 40 | 66 | 98.82 | 0.75 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1581** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: вторник |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
|   Завтрак |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 679 | Каша пшенная молочная | 200 | 8.8 | 7.62 | 50.5 | 306 | 0.22 | 0 | 28 | 1.65 | 22.18 | 179.2 | 63.12 | 2.06 |
|   | Сыр порционно | 40 |   |   |   | 72 | 0.01 | 0.32 | 0.05 | 0 | 200 | 108 | 10 | 0.22 |
| тк | Батон | 40 |   |   |   | 42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.04 | 44.8 | 15.2 | 0.16 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 |   |   |   | 116,00  | 34,00  | 7,00  | 45,00  | 0,00  | 0,02  | 0,00  | 0,08  | 4.6 |
|   |   |   |   |   |   | **660.92** | 0.46 | 0.48 | 0.05 | 2.63 | 279 | 759.8 | 276.7 | 5.28 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Салат из кукурузы | 100 | 2,88  | 6,18  | 8,04  | 99,30  | 18,66  | 19,53  | 5,78  | 0,66  | 0,10  | 9,30  | 0,00  | 0.54 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4.9 | 6.66 | 10.81 | 101 | 0.09 | 22.82 | 0.92 | 1.13 | 51.77 | 127.7 | 27.52 | 1.16 |
| 679 | Гречка отварная | 200 | 7,46  | 5,61  | 35,84  | 230,45  | 12,98  | 67,50  | 208,5  | 3,95  | 0,18  | 0,00  | 0,02  | 1.34 |
| 286 | Тефтели | 100 | 11.78 | 12.91 | 14.9 | 223 | 0.07 | 1.13 | 51 | 1.65 | 57.8 | 141.4 | 28.4 | 1.27 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28,00  | 6,00  | 0,00  | 0,00  | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0.18 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной  |  40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 23.44 | 26.41 | 92.77 | **773.2** | 0.43 | 49.25 | 85.92 | 5.78 | 174.9 | 432.9 | 108.1 | 4.79 |
| Полдник |  |  |  |  |  |
|   |   |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   | Фрукты свежие | 100 | 1.5 | 0 | 10.2 | 48 | 0.02 | 5 | 0.002 | 2 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
|   | Пряники | 30 | 2.64 | 4.19 | 4.34 | 96 | 0.029 | 0.6 | 0.01 | 0.2 | 124 | 95 | 15 | 0.092 |
|   |   | 30 | 4.14 | 4.19 | 14.54 | **144** | 0.05 | 5.6 | 0.01 | 2.2 | 143 | 111 | 27 | 2.39 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1578.12** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|
|  |  |  |  |
| День: среда |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества   | ЭЦ | Витамины (мг)    | Минеральные в-ва (мг)    |
|   Завтрак |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 438 | Омлет | 180 | 14.27 | 22.16 | 2.65 | 268 | 0.1 | 0.25 | 345 | 0 | 114.2 | 261 | 19.5 | 2.94 |
| тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28,00  | 6,00  | 0,00  | 0,00  | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0.83 |
|   |   |   | 16.91 | 22.6 | 32.29 | **425** | 0.08 | 0.1 | 0 | 0 | 14.95 | 53.01 | 19.6 | 1.67 |
| Обед   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих овощей | 100 | 0.98 | 6.15 | 3.73 | 74.2 | 0.05 | 16.76 | 0 | 0.12 | 18.68 | 34.61 | 16.26 | 0.74 |
| 200 | Суп картофельный с мясом | 300 | 2,34  | 2,83  | 16,64  | 101,25  | 25,85  | 31,13  | 76,80  | 1,18  | 0,14  | 12,00  | 0,00  | 1.16 |
| 437 | Птица тушеная | 100 | 10.63 | 7.74 | 2.19 | 150 | 0.02 | 0.39 | 0 | 1.96 | 35.36 | 96.96 | 15.21 | 1.42 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4.08 | 6.40 | 27.26 | 183 | 0.18 | 24.22 | 34 | 0 | 49.3 | 115.46 | 37 | 1.34 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.2 | 0.01 | 1.08 | 0 | 3 | 6.4 | 3.6 | 0 | 0.18 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной  | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 20.39 | 25.39 | 83.43 | **678.39** | 0.3 | 37.91 | 0.14 | 6.21 | 180.1 | 307.6 | 74.19 | 5.65 |
| Полдник |  |  |  |  |  |
|   |   |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0.3 | - | 30 | 76 | 0.02 | 5 | 0.02 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
|   | Йогурт | 100 | 2.64 | 4.19 | 4.34 | 96 | 0.029 | 0.6 | 0.01 | 0.2 | 124 | 95 | 15 | 0.092 |
|   | Печенье | 30 | 2.1 | 1.5 | 2.1 | 96 | 0.004 | 0 | 10.9 | 0.3 | 6 | 43 | 85.82 | 0.45 |
|   |   |   | 5.04 | 5.69 | 36.44 | 268 | 0.05 | 5.6 | 10.93 | 0.9 | 149 | 154 | 112.8 | 2.84 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1371.39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
|   |   |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 332.333 | Макароны с сыром | 40/200 | 9.81 | 4.3 | 43.2 | 279 | 0.11 | 0.52 | 0.11 | 0 | 373 | 0 | 0 | 0 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0.56 |
| тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 15.97 | 8.46 | 83.73 | **500.2** | 0.23 | 1.82 | 0.12 | 0 | 504.6 | 134.8 | 29.2 | 1.4 |
|   Обед |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из красной свеклы | 100 | 1.43 | 6.09 | 8.36 | 93.9 | 0.02 | 9.5 | 0 | 0.1 | 35.15 | 40.97 | 20.9 | 1.33 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 3.5 | 3.90 | 20.70 | 101 | 0.15 | 5.83 | 0 | 0 | 5.28 | 0 | 0 | 1.8 |
| 486 | Рыба тушеная | 100 | 13.87 | 7.85 | 6.53 | 150 | 0.1 | 3.35 | 0.01 | 1.96 | 52.11 | 238 | 59.77 | 0.96 |
| 417 | Рис отварной | 200 | 9.17 | 7.34 | 26.12 | 207 | 0.1 | 13.55 | 0 | 0 | 27.74 | 0 | 0 | 1.11 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28,00  | 6,00  | 0,00  | 0,00  | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0.83 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной  | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 36.07 | 24.84 | 108.6 | **785.9** | 0.54 | 82.79 | 0.96 | 1.24 | 125.1 | 540.5 | 88.6 | 13.2 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Фрукты свежие банан | 100 | 5.6 | 6.6 | 12.6 | 71 | 0.04 | 10 | 0.02 | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
|   | Конфеты | 45 | 6.2 | 5 | 33.1 | 60 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 2.25 | 0 | 0 | 1.22 |
|   |   |   | 11.8 | 11.6 | 45.7 | 131 | 0.05 | 10 | 0.02 | 0.4 | 10.25 | 28 | 42 | 1.82 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1417.1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |   |   | ЭЦ | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные в-ва (мг) |   |   |   |
|   |   |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Каша овсяная с молоком | 200 | 20.5 | 11 | 2.8 | 363 | 0.02 | 0 | 0 | 0.2 | 35 | 196 | 5.5 | 1.1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28,00  | 6,00  | 0,00  | 0,00  | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0.83 |
| тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 29.14 | 13.94 | 41.14 | **799** | 0.51 | 0 | 0 | 1.18 | 102.6 | 820.8 | 264.7 | 6.54 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98  | 5,19  | 6,25  | 83,60  | 21,45  | 20,80  | 59,95  | 0,68  | 0,11  | 11,00  | 0,68  | 0.44 |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 300 | 1,81  | 4,91  | 125,25  | 102,50  | 44,38  | 26,25  | 53,23  | 1,19  | 0,05  | 10,29  | 35.3 | 1.16 |
| 297 | Каша гречневая | 200 | 4.5 | 6.75 | 38.4 | 239 | 0.63 | 0 | 0 | 3.55 | 17.5 | 190.8 | 23,00  | 2.25 |
| 255 | Биточки мясные | 100 | 12,44  | 9,24  | 12,56  | 183,00  | 35,00  | 25,70  | 133,10  | 1,20  | 0,08  | 0,12  | 23,00  | 0.96 |
| 389 | сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24.4 | 102 | 0 | 0.04 | 0.01 | 1.5 | 2.47 | 2.22 | 0,00  | 0.11 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 32.15 | 35.64 | 124.8 | **796.9** | 0.85 | 33.43 | 0.97 | 7.93 | 143.3 | 437 | 5.95 | 5.95 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0 | 0 | 12.6 | 101 | 0.06 | 15 | 0.02 | 4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
|   | Печенье | 30 | 3.4 | 7.3 | 9.3 | 56 | 0.04 | 0 | 10.9 | 0.3 | 6 | 43 | 85.82 | 0.45 |
|  |   |   | 3.4 | 7.3 | 21.9 | **157** | 0.1 | 15 | 10.92 | 4.3 | 14 | 71 | 127.8 | 1.05 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1752.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
|  Завтрак  |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 679 | Каша молочная пшенная | 200 | 8.8 | 7.62 | 50.5 | 306 | 0.22 | 0 | 28 | 1.65 | 22.18 | 179.2 | 63.12 | 2.06 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/40 | 0 | 8.2 | 0.1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0.56 |
| тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 14.96 | 19.98 | 91.13 | **602.2** | 0.34 | 1.3 | 87.01 | 1.65 | 154.8 | 316 | 92.32 | 3.46 |
|  Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1.46 | 5.11 | 10.42 | 98 | 0.02 | 10.5 | 0.02 | 0.1 | 55.82 | 41.78 | 22.7 | 1.5 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 105 | 0.11 | 8.25 | 0 | 1.76 | 24.6 | 66.65 | 27 | 1.09 |
| 637 | Рис отварной | 200 | 21,10  | 13,60  | 0,00  | 206,25  | 39,00  | 20,00  | 143,00  | 1,80  | 0,04  | 0,00  | 20,00  | 1.32 |
| 374 | Птица тушеная | 100 | 8.9 | 5.65 | 54 | 112 | 0.05 | 0 | 0.2 | 0.4 | 0.005 | 379 | 0.75 | 0 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.2 | 0.01 | 1.08 | 0 | 3 | 6.4 | 3.6 | 0 | 0.18 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной  | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 26.07 | 18.11 | 187.4 | **888** | 0.37 | 25.41 | 0.98 | 115.4 | 212.4 | 687.4 | 124 | 13.46 |
|   Полдник |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 5.53 | 0 | 11.4 | 90.4 | 0.04 | 10 | 0.15 | 0.3 | 8 | 34 | 25 | 0.5 |
|   |   |   | 5.53 | 0 | 11.4 | **90.4** | 0.04 | 10 | 0.15 | 0.3 | 8 | 34 | 25 | 0.5 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1580.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества   | ЭЦ | Витамины (мг)    | Минеральные в-ва (мг)    |
|  Завтрак  |   | Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 451 | Каша гречневая с молоком | 200 | 17.68 | 15.7 | 27.74 | 185 | 0.03 | 1.07 | 0.04 | 1.65 | 26.8 | 30.5 | 5.4 | 0.26 |
| тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.6 | **81** | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 5.35 | 8.21 | 4.4 | 0.83 |
|   |   |   | 2.64 | 0.44 | 29.64 | **342** | 0.08 | 0.1 | 0 | 0 | 14.95 | 53.01 | 19.6 | 1.67 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 126 | Икра по-домашнему | 100 | 2,20  | 4,60  | 10,88  | 93,70  | 30,64  | 41,28  | 70,00  | 1,22  | 0,05  | 5,12  | 0,00  | 1.33 |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» | 300 | 4.82 | 6.92 | 20 | 167 | 0.14 | 10.94 | 0.01 | 1.76 | 63.9 | 127.6 | 43.56 | 1.32 |
| 41 | Макароны отварные | 200 | 49.58 | 1.18 | 33.12 | 145 | 0.01 | 3.46 | 0.05 | 1 | 54.39 | 0.34 | 12.88 | 0.03 |
| 431 | Печень тушеная | 100 | 11.03 | 6.78 | 25.40 | 207 | 0.22 | 14.69 | 0.04 | 0.94 | 16.72 | 366.9 | 20.54 | 8.54 |
| 868 | Сок | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 | 0.01 | 1.08 | 0 | 3 | 6.4 | 3.6 | 0 | 0.18 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 92.22 | 37.94 | 104.5 | **728.2** | 0.48 | 43.15 | 0.36 | 9.49 | 273.6 | 439.7 | 147.9 | 7.94 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Фрукты свежие | 100 | 2.2 | 0 | 16.4 | 135 | 0.04 | 15 | 0.07 | 3 | 24 | 17 | 13.5 | 3.3 |
|   |   |   | **2.2** | **0** | **16.4** | **135** | **0.04** | **15** | **0.07** | **3** | **24** | **17** | **13.5** | **3.3** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | **1205.2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: среда |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
| Б | Ж | У |   | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 160 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 4.4 | 1.7 | 17.3 | 235 | 0.3 | 58 | 0 | 0 | 20 | 120 | 24 | 0.48 |
| 959 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0.56 |
| тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 10.56 | 5.81 | 57.82 | **456.2** | 0.42 | 59.3 | 0.01 | 0 | 151.6 | 254.8 | 53.2 | 1.88 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из красной свеклы | 100 | 1.43 | 6.09 | 8.36 | 93.9 | 0.02 | 9.5 | 0 | 0.1 | 35.15 | 40.97 | 20.9 | 1.33 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 4.9 | 6.66 | 10.81 | 101 | 0.09 | 22.82 | 0.92 | 1.13 | 51.77 | 127.7 | 27.52 | 1.16 |
| 443 | Плов с курицей | 280 | 12.75 | 11.75 | 37.13 | 447 | 0.08 | 6.68 | 3.97 | 0.02 | 36 | 175.5 | 40.5 | 1.95 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.6 | 81 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 5.35 | 8.24 | 4.4 | 0.83 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 25.92 | 22.03 | 79.88 | **829** | 0.31 | 52.29 | 5.15 | 0.32 | 119.2 | 354.3 | 111.8 | 5.51 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Сок | 200 | 2 | 0 | 14.6 | 78 | 0.03 | 4.01 | 0.01 | 3.2 | 16.04 | 1.01 | 20.12 | 0.4 |
|   | Пряник | 30 | 3.4 | 7.3 | 9.3 | 56 | 0.04 | 0 | 10.9 | 0.3 | 6 | 43 | 85.82 | 0.45 |
|   |   |   | 5.4 | 7.3 | 23.9 | **134** | 0.07 | 4.01 | 10.91 | 3.5 | 22.04 | 44.01 | 105.9 | 0.85 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1419.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 469 | Запеканка из творога | 200 | 30.93 | 22.89 | 36 | 311 | 0.1 | 0.82 | 0.37 | 1.65 | 251 | 383 | 54.36 | 0.93 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/40 | 2.3 | 9.1 | 15.5 | 150 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5.6 | 8 | 26 | 0.4 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.6 | 81 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 5.35 | 8.24 | 4.4 | 0.83 |
|   |   |   | 33.23 | 31.99 | 66.1 | **542** | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 5.35 | 8.21 | 4.4 | 0.83 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98  | 5,19  | 6,25  | 83,60  | 21,45  | 20,80  | 59,95  | 0,68  | 0,11  | 11,00  | 0,68  | 0.44 |
| 142 | Суп рыбный | 300 | 11.62 | 5.20 | 18.75 | 129 | 0.12 | 19.5 | 0.92 | 0.18 | 21 | 95.8 | 35.3 | 1.34 |
| 489 | Рагу из птицы | 250 | 20.7 | 16.4 | 37.9 | 491 | 0.11 | 9.31 | 0.02 | 0 | 26.08 | 209.1 | 39.86 | 2.11 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.2 | 0.01 | 1.08 | 0 | 3 | 6.4 | 3.6 | 0 | 0.18 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной  | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 4.24 | 0.44 | 48.44 | **908** | 0.09 | 0.7 | 0.7 | 112 | 30.4 | 67.4 | 32 | 3.1 |
|   Полдник |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Вафли | 50 | 5 | 6 | 24.4 | 50 | 0.04 | 0 | 10.9 | 0.3 | 6 | 43 | 85.82 | 0.45 |
|   | Йогурт | 100 | 2.64 | 4.19 | 4.34 | 96 | 0.029 | 0.6 | 0.01 | 0.2 | 124 | 95 | 15 | 0.092 |
|   |   |   | **7.64** | **10.19** | **28.74** | **146** | **0.07** | **0.6** | **10.91** | **0.5** | **130** | **138** | **100.8** | **0.54** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1596 |  |  |  |
| День: пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 12 до 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ  | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 181 | Каша манная молочная | 200 | 3.07 | 2.77 | 0.15 | 187 | 0.04 | 0.16 | 0 | 1.65 | 18 | 27 | 7.5 | 0.3 |
|   | Сыр порционно | 40 | 5.3 | 5.5 | 0 | 72 | 0.01 | 0.32 | 0.05 | 0 | 200 | 108 | 10 | 0.22 |
| тк | Батон | 40 | 1.2 | 0.48 | 8.24 | 42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.04 | 44.8 | 15.2 | 0.16 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0 | 2,00  | 22,40  | 116,00  | 34,00  | 7,00  | 45,00  | 0,00  | 0,02  | 0,00  | 0,08  | 0.83 |
|   |   |   | 9.57 | 8.75 | 22.99 | **382** | 0.05 | 0.58 | 0.05 | 1.65 | 226.4 | 188 | 37.1 | 1.51 |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 50 | Салат из свежих овощей  | 100 | 1.46 | 5.11 | 10.42 | 98 | 0.02 | 10.5 | 0.02 | 0.1 | 55.82 | 41.78 | 22.7 | 1.5 |
| 204 | Суп полевой | 300 | 2,68  | 2,80  | 17,14  | 104,50  | 26,10  | 28,50  | 82,65  | 1,30  | 0,11  | 8,25  | 0,00  | 1.33 |
| 255 | Биточки мясные | 100 | 12,44  | 9,24  | 12,56  | 183,00  | 35,00  | 25,70  | 133,10  | 1,20  | 0,08  | 0,12  | 23,00  | 0.96 |
| 124 | Гороховое пюре | 200 | 4.2 | 4.4 | 26.9 | 166.99 | 0.05 | 0.86 | 0 | 0 | 58.26 | 0 | 0 | 1.31 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.6 | 81 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 5.35 | 8.24 | 4.4 | 0.83 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной  | 40/60 | 2.64 | 0.44 | 15.04 | 76 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 9.6 | 44.8 | 15.2 | 0.84 |
|   |   |   | 25.01 | 23.6 | 97.55 | **705.19** | 0.39 | 35.59 | 0.96 | 7.14 | 204.4 | 410.6 | 130.1 | 6.12 |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | ЭЦ  | Витамины (мг) | Минеральные в-ва (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|   | Фрукты свежие | 100 | 0.3 | - | 30 | 76 | 0.02 | 5 | 0.02 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
|   | Йогурт | 100 | 2.64 | 4.19 | 4.34 | 96 | 0.029 | 0.6 | 0.01 | 0.2 | 124 | 95 | 15 | 0.092 |
|   | Печенье | 30 | 2.1 | 1.5 | 2.1 | 96 | 0.004 | 0 | 10.9 | 0.3 | 6 | 43 | 85.82 | 0.45 |
|   |   |   | 5.04 | 5.69 | 36.44 | 268 | 0.05 | 5.6 | 10.93 | 0.9 | 149 | 154 | 112.8 | 2.84 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1355.19** |  |  |  |  |  |  |  |  |