

Возраст 11-18 лет

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-день (завтрак)													
469	Каша гречневая рассыпчатая	150\10	20,7	27,38	40,11	502,5	0,08	0,8	0,08	0	233	297	42	1,2
959	Сарделька вареная	80	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
	Соус	50												
ф	Хлеб пшеничный	60	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
	Итого		27,5	31,58	116,72	871,5	0,16	6,85	0,09	0,02	314,4	392	63	3,49
	1-день (обед)													
187	Суп с макаронными изделиями	250/20/	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	4,65	48,44	86,77	27,12	1,06
532	Гуляш мясной	80	17,89	18,77	8,31	367	0,12	7,7	0	0,31	160,31	196	28,87	2,06
679	Рис отварной с маслом	200/10	7,23	5,18	43,84	279	0,3	0	0,03	1,9	170,24	207,4	138,75	4,66
ф	Чай	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
	Яблоко	200	2,2	0,4	39,2	328	0,04	12	0	0,06	9	28	23	0,3
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		38,89	34,1	168,35	1400	0,66	62,59	0,06	7,012	407,99	601,17	253,34	9,88
	ИТОГО		66,39	65,68	285,07	2271,5	0,82	69,44	0,15	7,032	722,39	993,17	316,34	13,37

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 день (завтрак)													
	Каша молочная пшенная	250/10	5,26	4,8	28,35	187,5	0,11	0,6	0,003	0,005	164,56	98,75	26,61	0,71
943	Бутерброд с сыром,	200/15	4,8	-	14	56	-	0,1	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
	кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
	Сдоба	50	4,4	2,3	63,4	319,1	0	1,52	0	0	17,5	6	6	0,3
	Итого		15,86	22,31	128,06	667,6	0,13	2,87	0,013	0,015	350,51	159,53	44,85	2
	2-день (обед)													
	Борщ с капустой и мясом и сметаной	250/10/20	8,36	7,37	13,11	153	0,05	10,46	0,03	2,65	420,88	55,5	22,33	1,2
328	Мясо тушеное	40/50	17,53	10,75	8,26	213,38	0,14	0	0	0	0,1	2,72	0,2	0,9
679	Макароны отварные	200/10	14,46	10,36	87,68	558	0,6	12	0,06	3,8	34,48	414,8	77,5	0,32
	Конфета	40	40	7,84	27,76	238								
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		84,25	37,55	191,15	1397,38	0,86	42,46	0,09	6,462	467,86	529,87	111,63	3,88
	ИТОГО		100,11	59,86	319,21	2064,98	0,99	45,33	0,103	6,477	818,37	689,4	156,48	5,88

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
	Здень (завтрак)													
645	Рис отварной с тушеной курицей	200/80	21,4	13,6	4,92	490,78	0,26	6,18	1	3,62	65,16	707,6	139,8	3,82
959	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/15	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Итого		28	17,6	54,33	749,78	0,32	6,83	1,01	3,64	234,56	798,6	156,8	5,31
	3-день (обед)													
187	Суп с рыбными консервами	250/30	7,07	8,52	13,6	145	0,09	40,89	0,03	5,65	148,44	86,77	27,12	1,06
688	Капуста тушеная	200	7,3	6,84	46,5	558	0,16	0	0,04	1,46	0	80,08	32,78	1,32
667	Тефтели мясные	80/5	40	29,63	26,27	534,4	1,2	0	0,16	0,016	248,86	368,3	52,86	3,87
	Мандарины	200	1,2	1,2	29,4	135								
868	Чай с сахаром	200	0,32	0	7,82	17	0	1,5	0,02	0,01	8,2	8	3,6	0,2
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		59,79	47,42	153,99	1534,4	1,52	42,39	0,25	7,148	415,5	596,15	127,96	7,85
	ИТОГО		87,79	65,02	208,32	2284,18	1,84	49,22	1,26	10,788	650,06	1394,75	284,76	13,16

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическ	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4-день (завтрак)														
581	Рыба запеченая с овощами	70/30	20,89	18,6	5,36	262	0,18	0,1	0,71	1,01	70,51	193,2	13,92	4,12	
964	Картофельное пюре	200/10	5,62	9,44	46,06	290	0,2	4,6	0,04	2,66	192,66	128,94	45,98	1,86	
958	Чай с сахаром	200/15	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09	
ф	Хлеб пшеничный	60	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4	
	Итого		31,71	31,14	98,63	788	0,44	5,35	0,76	3,69	332,57	413,14	76,9	7,47	
	4-день (обед)														
201	Суп гороховый	250/20	5,52	10,5	31,64	158	0,07	20,01	0,33	4,65	132,27	50,7	20,37	0,71	
688	Картофельное пюре	200/10	7,36	7,04	47,2	281,4	0,11	0	0,02	0,97	106,4	53,38	21,85	0,88	
561	Котлета мясная	80	16,9	10,9	15,3	242	0,12	2,46	0,07	0,1	159,81	203,5	30,9	1,94	
	Апельсин	200	3,6	0,8	32,4	172									
868	Чай	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	12	4	4	0,2	
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4	
	Итого		37,48	30,47	182,94	1104,4	0,37	50,47	0,42	5,742	420,48	364,58	88,72	5,13	
	ИТОГО		69,19	61,61	281,57	1892,4	0,81	55,82	1,18	9,432	753,05	777,72	165,62	12,6	

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5-день (завтрак)													
	Макароны отварные	200/10	5,74	7,85	29,26	311,12	0,16	0,32	0,36	-	189,46	138,53	31,126	0,926
959	Мясо тушеное	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	2,01	9	46	10	1,4
	Печенье	40	2	2,5	18,6	104								
	Чай с сахаром	200	0,32	0	7,82	34								
	Итого		14,66	14,35	105,09	708,12	0,22	0,97	0,37	2,02	358,86	229,53	48,126	2,416
	5-день (обед)													
209	Щи со свежей капустой	250/30	6,67	9,66	18,45	167	0,14	22,35	0,03	3,33	123,77	113,4	34,67	1,42
568	Гуляш мясной	80/75	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,7	0	1,31	116,31	196	58,87	2,06
683	Гречка рассыпчатая	200	3,28	4,3	33,35	189,3	0,026	0	0,026	0	3,22	70,88	23,35	0,47
	Банан	200	3	1	44	192								
944	Чай с сахаром	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		35	29,36	146,19	967,3	0,356	32,95	0,056	4,652	261,35	443,06	133,73	6,25
	ИТОГО		49,66	43,71	251,28	1675,42	0,576	33,92	0,426	6,672	620,21	672,59	181,856	8,666

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	6-день (завтрак)													
688	Гречка рассыпчатая	200/10	7,36	7,04	47,2	181,4	0,11	0	0,02	1,97	36,4	53,38	21,85	0,88
536	Гуляш мясной	35/40	16	8	0,12	346	0,01	0	0	0	170,5	160,3	21,3	0,9
959	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Хлеб пшеничный	60	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	0,59	0,16	8	24	5	1,4
	Итого		28,36	25,84	87,23	730,4	0,18	0,65	0,62	2,14	375,3	282,68	55,15	3,27
	6-день (обед)													
182	Суп с макаронными изделиями	250/20	11,2	6,28	19,94	210	0,28	5,57	0,02	0,0001	148,05	113,6	28,93	2,22
534	Мясо тушеное	50/50	35,78	12,24	9,54	330	0,24	5,4	0	3,26	102,62	392	27,174	4,12
683	Рис припущенный	150/10	3,28	4,3	33,35	89,3	0,02	0	0,026	0	3,22	70,88	13,35	0,47
ф	Компот из сухофруктов	200/20	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		54,76	24,05	126,23	910,3	0,65	22,97	0,046	3,3521	273,89	659,48	105,054	8,61
	ИТОГО		83,12	49,89	213,46	1640,7	0,83	23,62	0,666	5,4921	649,19	942,16	160,204	11,88

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день(завтрак)													
	Каша манная с маслом	200/10	9,04	11,6	40,06	300,81	0,04	0,3	0,06	0,006	165,4	0,2	4,8	0,9
958	Какао	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Бутерброд/хлеб, сыр	50/15	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	0,59	0,16	8	24	5	1,4
	Сдоба	50	6	4,7	77,01	366	0,02	0	0	0	11	50	9	0,8
	Итого		18,64	26,2	154,78	846,81	0,12	0,95	0,66	0,176	344,8	119,2	25,8	3,19
	7-день (обед)													
Поле	Рассольник со сметаной	250/10/20	8,36	7,37	13,11	153	0,05	10,46	0,03	2,65	420,88	55,5	22,33	1,2
328	Биточки мясные	100	17,53	10,75	8,26	213,38	0,14	0	0	0	0,1	2,72	0,2	0,9
679	Макароны отварные	200/10	14,46	10,36	87,68	558	0,6	12	0,06	3,8	34,48	414,8	77,5	0,32
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		44,25	29,71	163,39	1159,38	0,86	42,46	0,09	6,462	467,86	529,87	111,63	3,88
	ИТОГО		62,89	55,91	318,17	2006,19	0,98	43,41	0,75	6,638	812,66	649,07	137,43	7,07

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	8-день (завтрак)													
	Каша манная с маслом	250/10	9,04	11,6	40,06	300,81	0,04	0,3	0,06	0,006	165,4	0,2	4,8	0,9
958	Какао	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ф	Бутерброд/хлеб, сыр	60/20	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	0,59	0,16	8	24	5	1,4
	Сдоба	50	6	4,7	77,01	366	0,02	0	0	0	11	50	9	0,8
	Итого		18,64	26,2	154,78	846,81	0,12	0,95	0,66	0,176	344,8	119,2	25,8	3,19
	8-день (обед)													
216	Суп с рыбными консервами	250/20	31,2	19,28	19,94	360	0,78	15,57	0,02	0,6001	148,05	313,6	68,93	2,22
504	Тефтели мясные	100/50	14,9	18,77	8,31	380,6	0,1	0,8	0,09	4,33	138	374	26	0,8
683	Капуста тушеная	200	3,28	4,3	33,35	189,3	0,026	0	0,026	0	3,22	70,88	23,35	0,47
ф	Чай с сахаром	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		53,88	43,58	125	1210,9	1,016	28,37	0,136	5,0221	309,27	841,48	153,88	5,29
	ИТОГО		72,52	69,78	279,78	2057,71	1,136	29,32	0,796	5,1981	654,07	960,68	179,68	8,48

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергценн Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9-день (завтрак)													
581	Рыба запеченная с овощами	80/50	20,89	18,6	5,36	262	0,18	0,1	0,71	1,01	70,51	193,2	13,92	4,12
964	Картофельное пюре	200/10	5,62	9,44	46,06	290	0,2	4,6	0,04	2,66	192,66	128,94	45,98	1,86
958	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
ф	Хлеб ржаной/масло сливочное	60/10	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Итого		31,71	31,14	98,63	788	0,44	5,35	0,76	3,69	332,57	413,14	76,9	7,47
	9-день (обед)													
170	Суп гороховый	250/10	8,36	17,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	142,88	55,5	22,33	1,2
308	Биточки мясные	80	24,23	10,5	7,19	250	0,15	4,68	0,03	0,13	125,4	268	38,48	3,28
694	Картофельное пюре	200/10	3,95	6,09	30,7	193	0,13	23,06	0,026	1,73	61,77	85,96	30,65	1,24
868	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		40,64	35,39	108,6	851	0,42	53,6	0,086	4,522	352,05	466,46	107,06	7,92
	ИТОГО		72,35	66,53	207,23	1639	0,86	58,95	0,846	8,212	684,62	879,6	183,96	15,39

№ по сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергцен Ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	10-день (завтрак)														
ф	Хлеб пшеничный	60	10,52	19	25,4	209,2	0,14	0,13	0,61	0,2	6,3	42,3	5,3	0,27	
	Макароны отварные	200\10	7,01	6,4	37,8	250	0,14	0,8	0,04	0,006	186,08	231,66	35,48	0,94	
958	Котлета мясная	100	16,9	10,9	22,31	242	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09	
ф	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,03	16	11	9	2,2	
	Итого		34,83	36,7	95,31	746,2	0,33	11,58	0,66	0,246	368,78	329,96	56,78	3,5	
	10-день (обед)														
197	Суп крестьянский	250	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	3,33	205,97	11,6	30,97	3,52	
286	Гуляш мясной	40/50	14,6	15,8	18,6	272	0,12	11,22	0,04	0,12	61,2	489,22	33,88	1,52	
694	Гречка рассыпчатая	200/10	3,95	6,09	30,7	193	0,13	4,6	0,026	2,73	61,77	85,96	30,65	1,24	
	Яблоко	200	2,02	0,4	39,2	328									
944	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
ф	Хлеб пшеничный	60	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4	
	Итого		31,44	29,88	148,41	1141	0,45	18,72	0,096	6,192	346,99	649,56	112,34	8,58	
	ИТОГО		66,27	66,58	243,72	1887,2	0,78	30,3	0,782	6,438	715,77	979,52	169,12	12,08	

Для приготовления блюд используется соль йодированная. Организована С-витаминизация холодных напитков.