

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: с 11 – до 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп епт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная жидкая	1	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
2	Какао с молоком	38	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
4	Булочка		80	4,96	7,12	36,14	387,6	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,64
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью	37	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
2	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	7	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
3	Каша гречневая рассыпчатая, тефтель	14/ 39	200/75	22,32	18,96	65,74	528,49	0,22	1,5	0,06	0,76	25,02	225,13	82,67	3,91
4	Чай с сахаром	13	200	0,12	-	12,01	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,50	0,25
5	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				64,95	52,96	321,26	2202,78	1,222	50,29	0,58	9,34	507,99	1174,88	207,37	19,71

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 11 – до 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реце пт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Суп молочный с макарон. изделиями	9	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
2	Чай с лимоном	40	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
4	Бутерброд с маслом	12	40	1,70	15,10	10,26	183,6	0,04		0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
Обед															
1	Салат картофельный с зеленым горошком	10	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,10	15,20	0,06	4,63	22,90	65,20	19,26	0,96
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	5	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
3	Макаронные изделия отварные, птица отварная	24/ 50	200/120	25,58	25,28	48,07	524,14	0,13	0,97	0,15	1,22	28,18	206,65	33,24	2,42
4	Компот из смеси сухофруктов	20	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				50,08	55,01	254,93	1819,27	1,182	64,59	0,77	10,06	511,15	1066,46	166,62	19,61

Неделя -1; День -3; Среда

Период: **осенне-зимний;**Возрастная категория: **с 11 – до 18 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	41	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30
2	Кофейный напиток с молоком	16	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
4	Бутерброд с джемом или повидлом	26	40	1,27	4,0	20,60	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
Обед															
1	Салат витаминный	22	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,30	0,52	4,58	29,57	29,10	18,08	0,88
2	Суп картофельный с бобовыми	4	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,45	59,12	22,52	0,80
3	Рыба, тушенная в томате с овощами, рис отварной	42/32	120/ 200	17,63	13,66	60,14	437,63	0,13	2,50	0,53	4,39	38,17	259,71	54,06	1,26
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	33	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:		41		54,46	46,84	305,21	1877,22	1,152	35,38	1,38	11,67	488,62	1171,56	171,29	16,96

Неделя -1; День -4; Четверг

Период: **осенне-зимний;**Возрастная категория: **с 11 – до 18 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Творожная запеканка	27	190	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
2	Компот из яблок с лимоном	25	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,80	-	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Обед															
1	Борщ с капустой и картофелем	3	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
2	Плов из отварной курицы	43	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
3	Чай с лимоном	40	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
4	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				90,24	67,42	246,72	1999,12	0,962	21,65	1,49	5,53	470,21	1274,59	166,50	19,07

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 11– до 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша ячневая молочная	44	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,16	1,30	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93
2	Какао с молоком	38	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
4	Бутерброд с сыром	28	45	6,62	9,48	10,06	152,0	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
Обед															
1	Салат из свежих огурцов	17	100	0,72	10,08	3,0	103,60	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	5	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
3	Жаркое по-домашнему	46	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
4	Сок	15	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				67,31	53,61	253,34	1783,56	1,262	36,16	0,42	8,55	676,71	1381,41	179,84	22,81

Неделя -2; День -1(6); Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 11 – до 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша манная молочная вязкая	11	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
2	Чай с сахаром	13	200	0,12	-	12,01	48,64	-	-	-	-	3,45	2,00	1,50	0,25
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
4	Вафля		24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	-	0,07	0,36	8,85	28,20	7,13	0,62
Обед															
1	Салат из свежих помидоров	21	100	1,0	10,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,82
2	Суп из овощей	8	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
3	Капуста тушеная, котлета	30/31	200/100	13,3	14,95	19,19	351,07	0,13	34,11	0,15	0,85	70,59	184,09	40,89	3,06
4	Компот из яблок с лимоном	25	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,80	-	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
5	Хлеб ржаной/пшенич		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				45,43	42,1	256,22	1695,86	1,062	80,48	0,62	8,93	320,65	887,87	113,51	18,94

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **с 11 – до 18 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша гречневая вязкая на молоке	48	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
2	Кофейный напиток с молоком	16	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
4	Бутерброд с маслом	12	40	1,70	15,10	10,26	183,6	0,04	-	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
Обед															
1	Салат из свеклы с чесноком	49	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,01	1,85	-	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
2	Рассольник ленинградский	23	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
3	Картофельное пюре, птица отварная	18/50	200/120	22,48	26,3	32,03	456,62	0,16	0,56	0,16	0,69	46,09	228,5	38,0	23,2
4	Компот из смеси сухофруктов	20	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				63,5	77,24	291,72	2034,75	1,272	16,47	0,71	11,72	572,30	1228,48	227,55	41,35

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **с 11 – до 18 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная жидкая	51	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
2	Чай с лимоном	40	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,80	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
4	Бутерброд с сыром	28	45	6,62	9,48	10,06	152,0	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
Обед															
1	Винегрет овощной	2	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
2	Суп крестьянский с крупой	29	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,05	0,66
3	Котлета, каша гречневая рассыпчатая	31/14	100/200	22,32	18,96	65,74	528,49	0,24	-	0,07	0,97	23,12	246	86,64	4,35
4	Какао с молоком	38	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				63,99	60,59	300,2	2026,04	1,272	21,24	0,63	10,16	653,62	1292,18	222,48	20,69

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **с 11 – до 18 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша «Дружба»	36	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
2	Йогурт		200	10,0	6,4	17,0	174,0	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Обед															
1	Свекольник	45	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,40	45,65	73,11	21,66	1,49
2	Каша пшеничная рассыпчатая, гуляш из говядины	52/19	200/120	34,04	31,31	55,9	640,57	0,23	2,9	0,05	0,76	28,49	259,4	55,6	3,85
3	Чай с сахаром	13	200	0,12	-	12,01	48,64	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
4	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				74,24	55,44	255,15	1841,48	1,012	14,87	0,29	4,92	264,31	927,56	102,38	17,78

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **с 11 – до 18 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Омлет натуральный	53	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	100,8	8,33	1,04
2	Кофейный напиток с молоком	16	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	10,04	1,44	57,88	293,4	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
4	Бутерброд с джемом или повидлом	26	40	1,27	4,0	20,60	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,8
Обед															
1	Салат из свеклы с сыром	35	100	4,5	4,7	8,3	94,0	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
2	Щи из свежей капусты с картофелем	6	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
3	Котлета, гороховое пюре, томатный соус	31/54/47	100/200/50	33,95	15,16	59,16	514,43	4,15	71,95	0,08	4,28	593,27	1797,72	556,9	36,53
4	Чай с сахаром	13	200	0,12	-	12,01	48,64	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	11,56	1,62	67,22	339,6	0,316	-	-	0,81	55,8	240,08	-	5,82
Итого:				72,14	45,46	257,04	1750,73	5,002	100,55	1,41	8,84	1078,67	2688,19	637,12	52,93

