

| № рецеп-тур    | 1 неделя с 11 лет до 17 лет |                                                                      |        |        |           | Пищевые вещества (г) |         | Энергетическая<br>ценность,<br><br>ккал | Минеральные вещества (мг) |        |      |        | Витамины мг |       |       |  |
|----------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----------|----------------------|---------|-----------------------------------------|---------------------------|--------|------|--------|-------------|-------|-------|--|
|                | Наименование блюд           | Выход,                                                               | Белки, | Жиры,  | Углеводы, | Ca                   | Mg      |                                         | P                         | Fe     | A    | B1     | B2          | C     |       |  |
|                |                             | г                                                                    | г      | г      | г         |                      |         |                                         |                           |        |      |        |             |       |       |  |
| 1              | 2                           | 3                                                                    | 4      | 5      | 6         | 7                    | 8       | 9                                       | 10                        | 11     | 12   | 13     | 14          | 15    |       |  |
| 1 день         |                             |                                                                      |        |        |           |                      |         |                                         |                           |        |      |        |             |       |       |  |
| 1 день Завтрак |                             |                                                                      |        |        |           |                      |         |                                         |                           |        |      |        |             |       |       |  |
|                | 338                         | Яблоко свежее                                                        | 100    | 0,4    | 0,4       | 9                    | 47,0    | 16                                      | 9                         | 11     | 2,2  | 0      | 0,03        | 0     | 31    |  |
|                | 174                         | Каша молочная рисовая                                                | 200/10 | 7,31   | 10,96     | 39,2                 | 286     | 162,04                                  | 36,46                     | 241,51 | 0,94 | 54,8   | 0,12        | 0,16  | 0,96  |  |
|                | 3                           | Бутерброд с сыром                                                    | 50     | 6      | 8         | 15                   | 155     | 8,4                                     | 4,2                       | 22,5   | 0,35 | 40     | 0,034       | 0,021 |       |  |
|                | 376                         | Чай с медом                                                          | 200    | 0,20   | 0,02      | 16,03                | 65,00   | 5,6                                     | 2,00                      | 5,80   | 0,41 | 0,00   | 0,00        | 0,01  | 0,03  |  |
|                |                             | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,82   | 1,56      | 13,62                | 70,23   | 7                                       | 10                        | 26,2   | 0,6  | -      | 0,048       | 0,018 | -     |  |
|                |                             | Итого завтрак:                                                       |        | 16,73  | 20,94     | 92,85                | 623,2   | 199                                     | 61,66                     | 307,01 | 0,41 | 94,8   | 0,232       | 0,209 | 31,99 |  |
| 1 день Обед    |                             |                                                                      |        |        |           |                      |         |                                         |                           |        |      |        |             |       |       |  |
|                | 12                          | Салат из кукурузы (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)                                 | 100    | 2,88   | 6,18      | 8,04                 | 99,3    | 18,66                                   | 19,53                     | 5,78   | 0,66 | 0      | 0,1         | 0     | 9,3   |  |
|                | 88,1                        | Щи зеленые                                                           | 200    | 2,18   | 5,3       | 7,16                 | 91,4    | 47                                      | 22,13                     | 49     | 0,83 | 0      | 0,058       | 0,05  | 15,78 |  |
|                | 302                         | Каша гречневая с маслом                                              | 200/5  | 11,33  | 8,12      | 51,46                | 324     | 221,4                                   | 15,24                     | 151,6  | 0,9  | 86,4   | 0,06        | 0,1   | 0,17  |  |
|                | 245                         | Бефстроганов                                                         | 50/50  | 14,44  | 10,35     | 3,78                 | 182     | 33,58                                   | 19,81                     | 124,92 | 1,98 | 16,9   | 0,03        | 0,07  | 0,37  |  |
|                | 349                         | Компот из сухофруктов                                                | 200    | 0,66   | 0,09      | 32,01                | 132,8   | 32,5                                    | 17,46                     | 23,44  | 0,7  | -      | 0,016       | 0,024 | 0,73  |  |
|                |                             | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,38   | 0,3       | 14,5                 | 70      | 7                                       | 10                        | 26,2   | 0,6  | -      | 0,048       | 0,018 | -     |  |
|                |                             | Хлеб ржаной                                                          | 30     | 1,98   | 0,36      | 2,49                 | 52,2    | 10,5                                    | 14,1                      | 47,4   | 1,17 | -      | 0,054       | 0,024 | -     |  |
|                |                             | Итого обед:                                                          |        | 35,85  | 30,7      | 119,44               | 951,7   | 370,64                                  | 118,27                    | 428,34 | 4,69 | 98,06  | 0,366       | 0,286 | 28,31 |  |
|                |                             | Итого за день:                                                       |        | 52,58  | 51,64     | 212,29               | 1574,93 | 569,64                                  | 179,93                    | 735,35 | 5,1  | 192,86 | 0,598       | 0,495 | 60,3  |  |
| 2 день         |                             |                                                                      |        |        |           |                      |         |                                         |                           |        |      |        |             |       |       |  |
| 2 день Завтрак |                             |                                                                      |        |        |           |                      |         |                                         |                           |        |      |        |             |       |       |  |
|                | 338                         | Банан                                                                | 100    | 1,5    | 0,5       | 21                   | 96      | 8                                       | 42                        | 28     | 0,6  | 0      | 0,04        | 0,05  | 0,1   |  |
|                | 173                         | Каша молочная ячневая                                                | 200/10 | 8,64   | 11,06     | 44,32                | 312     | 146,77                                  | 44,33                     | 221,3  | 2,34 | 54,8   | 0,14        | 0,17  | 0,96  |  |
|                | 209                         | Яйцо отварное                                                        | 20     | 2,5    | 2,2       | 0,1                  | 31,5    | 7,8                                     | 8,7                       | 21,4   | 0,54 | 9      | 0,04        | 0,02  | 0,04  |  |
|                | 1                           | Бутерброд с маслом                                                   | 40     | 2,36   | 7,49      | 14,99                | 136     | 8,4                                     | 4,2                       | 22,5   | 0,35 | 40     | 0,034       | 0,021 |       |  |
|                | 376                         | Чай с медом                                                          | 200    | 0,20   | 0,02      | 16,03                | 65,00   | 5,6                                     | 2,00                      | 5,80   | 0,41 | 0,00   | 0,00        | 0,01  | 0,03  |  |
|                |                             | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,82   | 1,56      | 13,62                | 70,23   | 7                                       | 10                        | 26,2   | 0,6  | -      | 0,048       | 0,018 | -     |  |
|                |                             | Итого завтрак:                                                       |        | 18,02  | 22,83     | 110,06               | 710,73  | 183,53                                  | 111,23                    | 325,2  | 0,41 | 103,8  | 0,302       | 0,289 | 1,13  |  |
| 2 день Обед    |                             |                                                                      |        |        |           |                      |         |                                         |                           |        |      |        |             |       |       |  |
|                | 45,03                       | Салат из свежей капусты с морковь (осень(ноябрь)-зима, весна (март)) | 100    | 1,08   | 0,18      | 8,62                 | 44,5    | 24,28                                   | 30,75                     | 44     | 1,08 | 0      | 0,05        | 0     | 6,25  |  |
|                | 29,01                       | Салат из сырых овощей                                                | 100    | 1,1    | 6,11      | 4,57                 | 77,7    | 17,74                                   | 17,46                     | 31,84  | 0,83 | -      | 0,05        | 0,003 | 18,05 |  |
|                | 95                          | Рассольник домашний                                                  | 200    | 1,67   | 4,1       | 10,2                 | 91,6    | 31,8                                    | 224,6                     | 52,7   | 0,86 | 0      | 0,08        | 0,05  | 10,5  |  |
|                | 295                         | Котлета куриная                                                      | 100/10 | 11,475 | 22        | 11,55                | 251     | 27,77                                   | 10,4                      | 48,77  | 0,71 | 45,7   | 0,05        | 0,08  | 0,52  |  |
|                | 302                         | Булгур с овощами                                                     | 200    | 15,6   | 6,17      | 34,1                 | 298     | 92,9                                    | 74,85                     | 230,36 | 4,71 | 21     | -           | -     | -     |  |
|                | 388                         | Компот из клубники                                                   | 200    | 0,2    | 0,2       | 22,3                 | 110,0   | 12                                      | 0                         | 2,4    | 0,8  | -      | 0,002       | 0     | 1,65  |  |
|                |                             | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,38   | 0,3       | 14,5                 | 70      | 7                                       | 10                        | 26,2   | 0,6  | -      | 0,048       | 0,018 | -     |  |
|                |                             | Хлеб ржаной                                                          | 30     | 1,98   | 0,36      | 2,49                 | 52,2    | 10,5                                    | 14,1                      | 47,4   | 1,17 | -      | 0,054       | 0,024 | -     |  |
|                |                             | Итого за день:                                                       |        | 52,425 | 62,07     | 209,77               | 1661,23 | 383,24                                  | 462,64                    | 764,87 | 9,64 | 170,5  | 0,586       | 0,464 | 31,85 |  |



|        |                 | 1 неделя с 11 лет до 17 лет                        |        |        |        | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая<br>ценность,<br><br>ккал | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | Витамины мг |        |       |  |
|--------|-----------------|----------------------------------------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-----------------------------------------|---------------------------|--------|--------|-------|-------------|--------|-------|--|
|        | № рецеп-<br>тур | Наименование блюд                                  | Выход, | Белки, | Жиры,  | Углеводы,            | Ca     |                                         | Mg                        | P      | Fe     | A     | B1          | B2     | C     |  |
|        |                 |                                                    | г      | г      | г      | г                    |        |                                         |                           |        |        |       |             |        |       |  |
| 1      |                 | 2                                                  | 3      | 4      | 5      | 6                    | 7      | 8                                       | 9                         | 10     | 11     | 12    | 13          | 14     | 15    |  |
| 3 день |                 | 3 день Завтрак                                     |        |        |        |                      |        |                                         |                           |        |        |       |             |        |       |  |
|        | 341             | Апельсин                                           | 100    | 0,8    | 0,1    | 11,8                 | 47,0   |                                         | 9,0                       | 11,0   | 2,2    | 0     | 0,03        | 0      | 31    |  |
|        | 7               | Бутерброд горячий с сыром                          | 50     | 5,58   | 8,32   | 14,84                | 157    | 139,44                                  | 9,45                      | 96,3   | 0,49   | 63    | 0,04        | 0,07   | 0,06  |  |
|        | 175             | Каша Молочная Дружба                               | 200    | 10     | 11     | 41                   | 307    | 130                                     | 40                        | 160    | 0,81   | 0,05  | 0,1         | 0,1    | 9,6   |  |
|        | 376             | Чай с медом                                        | 200    | 0,20   | 0,02   | 16,03                | 65,00  | 4,6                                     | 1,50                      | 3,80   | 0,31   | 0,00  | 0,00        | 0,01   | 0,03  |  |
|        |                 | Хлеб пшеничный                                     | 30     | 2,82   | 1,56   | 13,62                | 70,23  | 7                                       | 10                        | 56,06  | 0,6    | -     | 0,048       | 0,018  | -     |  |
|        |                 | Итого завтрак:                                     |        | 19,40  | 19,44  | 97,29                | 628,18 | 281,04                                  | 79,42                     | 446,23 | 4,57   | 136,5 | 0,218       | 0,198  | 40,69 |  |
|        |                 | 3 день Обед                                        |        |        |        |                      |        |                                         |                           |        |        |       |             |        |       |  |
|        | 67              | Винегрет овощной(осень(ноябрь)-зима, весна (март)) | 100    | 1,4    | 10,4   | 7,28                 | 125,1  | 12,2                                    | 10,7                      | 16,7   | 0,63   |       | 0,03        | 0,02   |       |  |
|        | 45,02           | Салат из свежей капусты с огурцом                  | 100    | 1      | 6,1    | 6,2                  | 71,3   | 13,02                                   | 11,7                      | 18,73  | 0,63   | -     | 0,03        | 0,02   | 7,5   |  |
|        | 103             | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250    | 3,75   | 3,75   | 21,25                | 147    | 23,4                                    | 21,8                      | 54,1   | 0,9    | 0     | 0,09        | 0,05   | 6,6   |  |
|        | 289             | Рис отварной                                       | 200    | 4      | 15,3   | 17,2                 | 240    | 34,37                                   | 37,5                      | 173,5  | 1,88   | 5,03  | 0,06        | 0,15   | 11    |  |
|        | 256             | Мясо тушеное                                       | 200    | 10,58  | 28,17  | 2,56                 | 122,6  | 23,7                                    | 13,42                     | 305    | 0,712  |       | 0,014       | 0,018  | 27,6  |  |
|        |                 | Хлеб пшеничный                                     | 30     | 2,38   | 0,3    | 14,5                 | 70     | 7                                       | 10                        | 26,2   | 0,60   | -     | 0,048       | 0,018  | -     |  |
|        |                 | Хлеб ржаной                                        | 30     | 1,98   | 0,36   | 2,49                 | 52,2   | 10,5                                    | 14,1                      | 47,4   | 1,17   | -     | 0,054       | 0,024  | -     |  |
|        | 345             | Компот из ягод                                     | 200    | 0,52   | 0,18   | 28,9                 | 122,6  | 23,7                                    | 13,42                     | 18,4   | 0,71   |       | 0,014       | 0,018  | 27,6  |  |
|        | Итого за день:  |                                                    | 43,61  | 73,60  | 190,39 | 1453,88              | 416,73 | 201,36                                  | 1089,56                   | 10,00  | 141,53 | 0,53  | 0,50        | 120,99 |       |  |
| 4 день |                 | 4 день Завтрак                                     |        |        |        |                      |        |                                         |                           |        |        |       |             |        |       |  |
|        | 338             | Яблоко свежее                                      | 100    | 0,4    | 0,4    | 9                    | 47,0   | 16                                      | 9                         | 11     | 2,2    | 0     | 0,03        | 0      | 31    |  |
|        | 173             | Каша пшеничная молочная                            | 200/10 | 8,64   | 11,06  | 44,32                | 312    | 32                                      | 18                        | 22     | 2,0    | 0     | 0,06        | 0,04   | 20    |  |
|        | 1               | Бутерброд с маслом                                 | 40     | 2,36   | 7,49   | 14,99                | 136    | 8,4                                     | 4,2                       | 22,5   | 0,35   | 40    | 0,034       | 0,021  |       |  |
|        | 382             | Какао на молоке                                    | 200    | 4,20   | 3,50   | 17,50                | 118,00 | 5,6                                     | 2,00                      | 5,80   | 0,41   | 0,00  | 0,00        | 0,01   | 0,03  |  |
|        |                 | Хлеб пшеничный                                     | 30     | 2,82   | 1,56   | 13,62                | 70,23  | 7                                       | 10                        | 26,2   | 0,6    | -     | 0,048       | 0,018  | -     |  |
|        |                 | Итого завтрак:                                     |        | 18,42  | 24,01  | 85,81                | 683,2  | 68,96                                   | 43,2                      | 87,5   | 5,56   | 40    | 0,172       | 0,089  | 51,03 |  |
|        |                 | Обед                                               |        |        |        |                      |        |                                         |                           |        |        |       |             |        |       |  |
|        | 27              | Салат из моркови(осень(ноябрь)-зима, весна (март)) | 100    | 1,08   | 0,18   | 8,62                 | 40,4   | 24,28                                   | 30,75                     | 44     | 1,08   | 0     | 0,05        | 0      | 6,25  |  |
|        | 17              | Овощи натуральные свежие                           | 30/30  | 0,57   | 0,1    | 1,89                 | 16     | 18,5                                    | 17                        | 34     | 0,75   | 71,65 | 0,045       | 0,04   | 125   |  |
|        | 84              | Борщ с картофелем и фасолью                        | 200    | 2,8    | 4,09   | 11,3                 | 102,2  | 43,3                                    | 27,6                      | 79,6   | 1,38   | 0     | 0,08        | 0,05   | 5,36  |  |
|        | 204             | Макароны отварные                                  | 200    | 10,1   | 11,9   | 25,6                 | 333,3  | 14,8                                    | 203,93                    | 135,8  | 4,56   | 0     | 0,21        | 0,11   | 0     |  |
|        | 256             | Гуляш                                              | 60/60  | 15     | 13     | 5,3                  | 228    | 15,92                                   | 16,52                     | 119,51 | 1,85   | 0     | 0,02        | 0,08   | 0,14  |  |
|        | 388             | Напиток из шиповника                               | 200    | 0,2    | 0,2    | 22,3                 | 110,0  | 12                                      | 0                         | 2,4    | 0,8    | -     | 0,002       | 0      | 1,65  |  |
|        |                 | Хлеб пшеничный                                     | 30     | 2,38   | 0,3    | 14,5                 | 70     | 7                                       | 10                        | 26,2   | 0,6    | -     | 0,048       | 0,018  | -     |  |
|        |                 | Хлеб ржаной                                        | 30     | 1,98   | 0,36   | 2,49                 | 52,2   | 10,5                                    | 14,1                      | 47,4   | 1,17   | -     | 0,054       | 0,024  | -     |  |
|        | Итого за день:  |                                                    | 52,53  | 54,14  | 183,37 | 1635,36              | 215,26 | 363,1                                   | 576,41                    | 16,39  | 40     | 0,681 | 0,411       | 189,43 |       |  |



|        |                 | 1 неделя с 11 лет до 17 лет             |        |        |       | Пищевые вещества (г) |         | Энергетическая<br>ценность,<br><br>ккал | Минеральные вещества (мг) |        |       |        | Витамины мг |       |       |   |
|--------|-----------------|-----------------------------------------|--------|--------|-------|----------------------|---------|-----------------------------------------|---------------------------|--------|-------|--------|-------------|-------|-------|---|
|        | № рецеп-<br>тур | Наименование блюд                       | Выход, | Белки, | Жиры, | Углеводы,            | Ca      |                                         | Mg                        | P      | Fe    | A      | B1          | B2    | C     |   |
|        |                 |                                         | г      | г      | г     | г                    |         |                                         |                           |        |       |        |             |       |       | 8 |
| 1      |                 | 2                                       | 3      | 4      | 5     | 6                    | 7       | 8                                       | 9                         | 10     | 11    | 12     | 13          | 14    | 15    |   |
| 5 день |                 | 5 деньЗавтрак                           |        |        |       |                      |         |                                         |                           |        |       |        |             |       |       |   |
|        | 338             | Апельсин                                | 100    | 0,8    | 0,1   | 11,8                 | 47,0    | 16,0                                    | 9,0                       | 11,0   | 2,2   | 0      | 0,03        | 0     | 31    |   |
|        | 972             | Каша молочная манная                    | 200/10 | 8,31   | 13,12 | 47,61                | 342     | 149,92                                  | 70,82                     | 234,98 | 1,76  | 54,8   | 0,18        | 0,17  | 0,96  |   |
|        | 1               | Бутерброд с маслом                      | 40     | 2,36   | 7,49  | 14,99                | 136     | 8,4                                     | 4,2                       | 22,5   | 0,35  | 40     | 0,034       | 0,021 |       |   |
|        | 376             | Чай с медом                             | 200    | 0,20   | 0,02  | 16,03                | 65,00   | 5,6                                     | 2,00                      | 5,80   | 0,41  | 0,00   | 0,00        | 0,01  | 0,03  |   |
|        | 222             | Пудинг из творога со сгущ. молоком      | 100    | 12,9   | 10,1  | 33,1                 | 275     | 127,01                                  | 18,89                     | 140,57 | 0,87  | 41,7   | 0,052       | 0,19  | 0,31  |   |
|        |                 | Итого завтрак:                          |        | 24,57  | 30,83 | 123,53               | 865,0   | 306,9                                   | 104,9                     | 414,9  | 5,86  | 136,5  | 0,296       | 0,201 | 32,3  |   |
|        | 49              | Салат витаминный 2 вариант              | 100    | 0,97   | 3,73  | 5,27                 | 95,7    | 57,42                                   | 16,64                     | 65,56  | 0,77  | 23,1   | 0,01        | 0,05  | 3,47  |   |
|        | 47              | Салат из квашеной капусты               | 100    | 1,58   | 4,99  | 7,66                 | 83,2    | 41,6                                    | 14,2                      | 30,6   | 0,58  | 0      | 0,02        | 0     | 25    |   |
|        | 106             | Суп картофельный рыбный                 | 250    | 2,63   | 3,34  | 18,47                | 127,20  | 29,01                                   | 35,22                     | 85,32  | 1,32  |        | 0,14        | 0,09  | 13,29 |   |
|        | 301             | Кнели куриные                           | 80/5   | 6,67   | 9,93  | 2,53                 | 126     | 27,77                                   | 7,21                      | 44     | 0,71  | 45,7   | 0,05        | 0,08  | 0,52  |   |
|        | 312             | Пюре из картофеля                       | 200    | 5,44   | 8,53  | 36,35                | 244     | 49,3                                    | 37,3                      | 115,46 | 1,34  | 34     | 0,18        |       | 24,22 |   |
|        | 349             | Компот из яблок                         | 200    | 0,66   | 0,09  | 32,01                | 132,8   | 32,5                                    | 17,46                     | 23,44  | 0,7   |        | 0,016       | 0,024 | 0,73  |   |
|        |                 | Хлеб пшеничный                          | 30     | 2,38   | 0,3   | 14,5                 | 70      | 7                                       | 10                        | 26,2   | 0,6   |        | 0,048       | 0,018 |       |   |
|        |                 | Хлеб ржаной                             | 30     | 1,98   | 0,36  | 2,49                 | 52,2    | 10,5                                    | 14,1                      | 47,4   | 1,17  |        | 0,054       | 0,024 |       |   |
|        |                 | Итого обед(49):                         |        | 20,73  | 26,28 | 111,62               | 847,90  | 213,50                                  | 137,93                    | 407,38 | 6,61  | 102,80 | 0,50        | 0,29  | 42,23 |   |
|        |                 | Итого за день(49):                      |        | 45,30  | 57,11 | 235,15               | 1712,90 | 520,39                                  | 242,84                    | 822,23 | 12,47 | 239,30 | 0,79        | 0,49  | 74,53 |   |
| 6 день |                 |                                         |        |        |       |                      |         |                                         |                           |        |       |        |             |       |       |   |
|        |                 | Итого за день(82):                      |        | 45,91  | 58,37 | 237,54               | 1700,40 | 504,57                                  | 240,40                    | 787,27 | 6,44  | 216,20 | 0,80        | 0,44  | 96,06 |   |
|        | 46              | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 60     | 0,07   | 3,06  | 6,7                  | 54,06   | 2,01                                    | 9,6                       | 17,61  | 0,59  | 0      | 0,02        | 0,02  | 0,01  |   |
|        | 290             | Плов                                    | 75/50  | 13,66  | 13,09 | 3,66                 | 187,5   | 36,3                                    | 16,86                     | 91,59  | 1,19  | 36,63  | 0,05        | 0,1   | 0,33  |   |
|        | 376             | Чай с медом                             | 200    | 0,20   | 0,02  | 16,03                | 65,00   | 5,6                                     | 2,00                      | 5,80   | 0,41  | 0,00   | 0,00        | 0,01  | 0,03  |   |
|        | Хлеб пшеничный  | 30                                      | 1,28   | 2,39   | 12,28 | 70,23                | 7       | 10                                      | 26,2                      | 0,6    | -     | 0,048  | 0,018       | -     |       |   |
|        |                 | Итого завтрак:                          |        | 15,21  | 16,17 | 26,39                | 376,79  | 50,87                                   | 38,46                     | 141,2  | 3,63  | 36,63  | 0,07        | 0,13  | 0,37  |   |

УТВЕРЖДАЮ:

Врублевская Т.Ю.