

		2 неделя 11 лет до 17 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины мг			
	№ рецеп- 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 ЗАВТРАК															
3 день	338	нектарин (груша)	100	0,4	0,4	10	44,0		9,0	11,0	2,2	0	0,03	0,02	10
	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
	173	Каша Молочная Дружба	150	6,54	10,6	34,2	225	146,77	44,33	221,3	2,34	37,8	0,1	0,1	0,56
	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:		15,54	20,9	88,69	561,2	297,81	74,28	388,46	0,31	100,8	0,218	0,218	10,65
	3 ДЕНЬ ОБЕД														
	45	Салат из свежей капусты с морковью (осень-зима)	100	1,1	6,1	8,1	105,1	107,58	3,9	0,32	0,73	-	0,03	0,022	10,98
	17	овощи натуральные свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	18,3	18,5	17	34	0,75	71,65	0,045	0,04	125
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	7,9	4,95	89,8	49,25	22,13	49	0,83	0	0,058	0,048	15,78
	203	Макароны отварные с маслом	200	7,5	7,97	41,76	269,3	34,37	37,5	173,5	1,88	5,03	0,06	0,15	11
	290,02	Гуляш из индейки	50/50	12,83	14,8	12,34	197	33,21	13,61	128,43	0,95		0,04	0,1	0,02
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	-	0,054	0,024	-
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6	-	0,048	0,018	-
	388	Напиток из шиповника	200	0,2	0,2	22,3	110,0	12	0	2,4	0,8	-	0,002	0	1,65
		Итого обед:		28,05	32,94	100,61	806,83	164,83	114,34	460,93	0	76,68	0,307	0,38	153,45
		Итого за день:		43,59	53,84	189,30	1368,06	462,64	188,62	849,39	0,31	177,48	0,53	0,60	164,10
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
4 день	338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,1
	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:		19,52	24,11	111,43	732,23	60,96	76,2	104,5	0,41	40	0,182	0,139	20,13
	4 ДЕНЬ ОБЕД														
	23	Салат из свежих помидор	100	1,2	6,2	4,1	86,2	8,79	8,9	16,44	0,42	-	0,03	0,02	10,21
	82	Борщ с картофелем	250	11,88	4,92	10,93	103,75	47	22,13	49	0,83	0	0,058	0,05	15,78
	290	Плов	50/150	15,78	15,09	5,66	267	36,3	16,86	91,59	1,19	36,63	0,05	0,1	0
	345	Компот из смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,6	23,7	13,42	18,4	0,712		0,014	0,018	27,6
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	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:		34,18	28,31	65,7	701,98	133,29	85,41	249,03	0	36,63	0,254	0,23	53,59
		Итого за день:		53,7	52,42	177,13	1434,21	194,25	161,61	353,53	0,41	76,63	0,436	0,369	73,72

		2 неделя 11 лет до 17 лет					Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины мг			
		№ рецептур	Наименование блюд	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,												
				г	г	г	г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
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																
		53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	73	97,02	13,8	65,56	0,77	23,1	0,01	0,046	3,47			
		108	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,59	18,8	144,3	33,4	25,35	72,23	1,18	21,05	0,11	0,08	5,75			
		302	Каша гречневая с маслом	200/5	11,84	8,2	51,22	325	19,8	181,1	271,9	6,08	86,4	0,28	0,15	0,17			
		290	Птица, тушенная в соусе	120	14,16	12,12	3,48	180	41,3	13,14	97,56	1,14	56,1	0,04	0,08	0,35			
		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	2,82	1,56	13,62	70,23	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:		36,62	31,02	128,92	977,53	241,52	274,95	604,29	4,69	98,06	0,558	0,422	28,31			
					Итого за день:	53,35	51,96	221,77	1600,76	440,52	336,61	911,30	5,10	192,86	0,79	0,63	60,30		
2 день			2 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
		338	Апельсин	100	0,8	0,1	11,8	47,0		9,0	11,0	2,2	0	0,03	0	31			
		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:		17,32	22,43	100,86	661,73	175,53	78,23	308,2	0,41	103,8	0,292	0,239	32,03			
			2 ДЕНЬ ОБЕД																
		24,01	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	4,2	5,2	77,6	8,79	8,9	16,44	0,42		0,03	0,02	10,21			
		102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	13,18	148,3	31,8	224,6	52,7	0,86	0	0,08	0,05	10,5			
		288,01	Голень куриная отварная	120/30	28	4,8	14,4	456	18,89	19,49	177,85	1,74	0,12	0,06	0,16	0,88			
		304	Рис отварной	200	4	15,92	17,2	192,0	19,76	25,9	1,98	5,08	0,06	0,15	12	0			
		350	Кисель из ягод черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	14,0	5,6	8,94	0,14		0,01	0,01	20			
			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	-	0,054	0,024	-			
			Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6	-	0,048	0,018	-			
			Итого обед:		43,44	32,19	90,59	1110,93	110,74	308,59	331,51	0	0,18	0,432	12,282	41,59			
			Итого за день:	60,76	54,62	191,45	1772,66	286,27	386,82	639,71	0,41	103,98	0,724	12,521	73,62				

		2 неделя 11 лет до 17 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины мг			
	№ рецеп- 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 ЗАВТРАК															
3 день	338	нектарин (груша)	100	0,4	0,4	10	44,0		9,0	11,0	2,2	0	0,03	0,02	10
	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
	173	Каша Молочная Дружба	150	6,54	10,6	34,2	225	146,77	44,33	221,3	2,34	37,8	0,1	0,1	0,56
	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:		15,54	20,9	88,69	561,2	297,81	74,28	388,46	0,31	100,8	0,218	0,218	10,65
	3 ДЕНЬ ОБЕД														
	45	Салат из свежей капусты с морковью (осень-зима)	100	1,1	6,1	8,1	105,1	107,58	3,9	0,32	0,73	-	0,03	0,022	10,98
	17	овощи натуральные свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	18,3	18,5	17	34	0,75	71,65	0,045	0,04	125
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	7,9	4,95	89,8	49,25	22,13	49	0,83	0	0,058	0,048	15,78
	203	Макароны отварные с маслом	200	7,5	7,97	41,76	269,3	34,37	37,5	173,5	1,88	5,03	0,06	0,15	11
	290,02	Гуляш из индейки	50/50	12,83	14,8	12,34	197	33,21	13,61	128,43	0,95		0,04	0,1	0,02
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	-	0,054	0,024	-
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6	-	0,048	0,018	-
	388	Напиток из шиповника	200	0,2	0,2	22,3	110,0	12	0	2,4	0,8	-	0,002	0	1,65
		Итого обед:		28,05	32,94	100,61	806,83	164,83	114,34	460,93	0	76,68	0,307	0,38	153,45
		Итого за день:		43,59	53,84	189,30	1368,06	462,64	188,62	849,39	0,31	177,48	0,53	0,60	164,10
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
4 день	338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,1
	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:		19,52	24,11	111,43	732,23	60,96	76,2	104,5	0,41	40	0,182	0,139	20,13
	4 ДЕНЬ ОБЕД														
	23	Салат из свежих помидор	100	1,2	6,2	4,1	86,2	8,79	8,9	16,44	0,42	-	0,03	0,02	10,21
	82	Борщ с картофелем	250	11,88	4,92	10,93	103,75	47	22,13	49	0,83	0	0,058	0,05	15,78
	290	Плов	50/150	15,78	15,09	5,66	267	36,3	16,86	91,59	1,19	36,63	0,05	0,1	0
	345	Компот из смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,6	23,7	13,42	18,4	0,712		0,014	0,018	27,6
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	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:		34,18	28,31	65,7	701,98	133,29	85,41	249,03	0	36,63	0,254	0,23	53,59
		Итого за день:		53,7	52,42	177,13	1434,21	194,25	161,61	353,53	0,41	76,63	0,436	0,369	73,72

		2 неделя 11 лет до 17 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины мг			
	№ рецептур	Наименование блюд	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,									
1		2	г	г	г	г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день		5 ДЕНЬ ЗАВТРАК						1,903							
	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
	1181	Шарлотка	100	1,7	1,6	18	92,5	127,01	18,89	140,57	0,3	78	0,01	0,09	0,31
	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
		Итого завтрак:		13,37	22,33	108,43	682,5	306,9	104,9	414,9	5,86	172,8	0,254	0,291	32,3
		5 ДЕНЬ ОБЕД													
	50	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	10,2	8,2	14,01	97,02	13,79	65,56	0,77	23,1	0,01	0,05	3,47
	116	Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,5	34,1	28,6	70,5	1,64	0	0,18	0,06	
	258	Мясо духовое	50/150	18,2	12,22	16,2	235	43,8	26,72	148,3	1,47	26,5	0,06	0,14	0,33
	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	2,82	1,56	13,62	70,23	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:		29,77	29,22	74,41	556,74	224,92	110,67	381,4	7,7	49,6	0,368	0,316	4,53
		Итого за день:		46,5	51,5	397,7	1676,4	624,9	316,8	1033,7	15,5	168,4	1,07	0,73	62,3
6 день		6 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
	17	Салат из свежей капусты с огурцом	100	0,52	3,11	3,17	42,78	2,01	9,6	17,61	0,59	0	0,02	0,02	0,01
	290	Гуляш из филе куриного	50/50	9,28	8,98	2,34	155,2	27,77	10,4	48,77	0,71	45,7	0,05	0,1	0,33
	204	Макароны отварные с сыром	170	12,6	14,5	32,1	325	250,1	17,27	171,8	1,05	97,9	0,06		
	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:		25,42	26,61	53,64	658,21	292,44	49,27	270,18	3,63	143,6	0,13	0,13	0,37

УТВЕРЖДАЮ:

Врублевская Т.Ю.