

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**: понедельник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 302 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 4,98 | 2,78 | 11,8 | 0,2 | 32,1 | 256 | 0,06 | 1,32 | 0,06 | 129,78 | **138,4** | 29,4 | 0,42 |  |  |
| 433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | **8,24** | 4,4 | 0,86 |  |  |
| 90 | Бутерброд с сыром | 15/10/10 | 13,86 | 5,2 | 23,114 | 0 | 47,54 | 459,2 | 0,126 | 0,07 | 0,04 | 241,54 | **108** | 10 | 2,1 |  |  |
|  | Итого |  | **19,04** | **7,98** | **34,914** | **0,2** | **94,65** | **772,2** | **0,186** | **1,49** | **0,1** | **376,57** | **254,64** | **43,8** | **3,38** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 7 | Икра кабачковая | 100 | 1,58 | 0 | 5,33 | 5,33 | 8,58 | 86,66 | 0,03 | 29,96 | 0 | 32,26 | **33,78** | 14,7 | 0,86 |  |  |
| 149 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,05 | 2 | 5,43 | 5,5 | 10,64 | 101 | 0,07 | 20,01 | 0,03 | 32,27 | **50,7** | 20,37 | 0,71 |  |  |
| 447 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,57 | 0 | 6 | 0,6 | 41,85 | 253 | 0,144 | 0 | 0,036 | 49,14 | **72,07** | 29,5 | 1,18 |  |  |
| 329 | Котлеты (биточки)мясные | 100/50 | 15,7 | 13,8 | 13 | 0,19 | 15,78 | 246 | 0,08 | 0 | 0,02 | 18,12 | **149,49** | 30,12 | 1,54 |  |  |
| 126 | Компот из изюма | 200 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 23,73 | 96 | 0,02 | 1 | 0 | 40,2 | **36,5** | 26,25 | 0,83 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **34,52** | **15,8** | **31,9** | **13,76** | **143,2** | **986,06** | **1,108** | **50,97** | **0,086** | **199,39** | **443,74** | **156,94** | **7,17** |  |  |
| **Подник** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 411 | Кисломолочные продукты | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 0 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | 240,14 | **190** | 28 | 0,22 |  |  |
| 493 | Булка сдобная с помадой | 100 | 7,74 | 0 | 9,21 | 9,21 | 61,22 | 357 | 0,12 | 0,09 | 0,02 | 29,19 | **85,25** | 13,04 | 1,09 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,3 | 46 | 0,01 | 13 | 0 | 16 | **13** | 10 | 2,5 |  |  |
|  | Итого |  | **13,74** | **5,6** | **15,61** | **9,21** | **76,4** | **502** | **0,18** | **1,49** | **0,06** | **269,33** | **275,25** | **41,04** | **1,31** |  |  |
|  | Итого за день |  | **67,3** | **29,38** | **82,424** | **23,17** | **314,2** | **2260,26** | **1,474** | **53,95** | **0,246** | **845,29** | **973,63** | **241,78** | **11,86** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День**:вторник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 257 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/50 | 25,8 | 24 | 18,8 | 0,1 | 36,1 | 482 | 0,1 | 1,18 | 0,12 | 391 | **442,8** | 54 | 1,1 |  |  |
| 431 | Чай с молоком | 200 | 1,54 | 1,4 | 1,63 | 0 | 9,36 | 56 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 63,6 | **50,76** | 10,08 | 0,62 |  |  |
| 88 | Бутерброд с маслом | 30/10/10 | 4,2 | 0 | 0,05 | 0,65 | 24,08 | 188,5 | 0,8 | 0 | 0 | 14,2 | **44,4** | 17,7 | 4,92 |  |  |
|  | Итого |  | **31,54** | **25,4** | **20,48** | **0,75** | **69,54** | **726,5** | **0,92** | **1,9** | **0,13** | **468,8** | **537,96** | **81,78** | **6,64** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 64 | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,4 | 0 | 8,4 | 8,4 | 8,45 | 115 | 0,016 | 9,4 | 0 | 38,4 | **40,4** | 20,9 | 1,3 |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 3,8 | 2 | 4,1 | 0 | 10,6 | 93 | 0,08 | 1,5 | 0,05 | 20 | **98,05** | 16,03 | 1,06 |  |  |
| 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,66 | 0 | 8,82 | 1,8 | 57,42 | 36 | 0,08 | 30,89 | 0,03 | 42,4 | **49,97** | 21,12 | 0,76 |  |  |
| 151 | Беф-строгонов | 50/50 | 26,32 | 26,32 | 18,6 | 0 | 8,52 | 307,5 | 0,18 | 3,69 | 0,1 | 59,7 | **305,2** | 46,3 | 2,9 |  |  |
| 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | **0** | 0 | 0,03 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **50,5** | **28,32** | **42,06** | **12,34** | **137,6** | **858,9** | **1,12** | **45,48** | **0,18** | **188,1** | **594,82** | **140,35** | **8,1** |  |  |
| **Подник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 378 | Кисель из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 0 | 0 | 33,34 | 132 | 0,02 | 0,8 | 0 | 33,6 | **31,51** | 21 | 0,7 |  |  |
| 522 | Плюшка "Эстонская с сыром" | 50 | 5,95 | 5,95 | 9,34 | 0 | 46 | 191 | 0,05 | 0,19 | 0,04 | 129,24 | **97,75** | 11,12 | 0,57 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 38 | 0,04 | 60 | 0 | 34 | **23** | 13 | 0,4 |  |  |
|  | Итого |  | **7,89** | **5,95** | **9,34** | **0** | **79,34** | **323** | **0,07** | **0,99** | **0,04** | **162,84** | **129,26** | **32,12** | **1,27** |  |  |
|  | Итого за день |  | **89,93** | **59,67** | **71,88** | **13,09** | **286,5** | **1908,4** | **2,11** | **48,37** | **0,35** | **819,74** | **1262** | **254,25** | **16,01** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День**: среда | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 449 | Картофельное пюре | 180 | 4,57 | 0 | 7,32 | 0,5 | 46,3 | 273,6 | 0,036 | 0 | 0,036 | 39,27 | **98,7** | 34,39 | 0,91 |  |  |
| 46 | Огурец свежий | 100 | 3,67 | 14,33 | 10,32 | 1,2 | 4,8 | 0,05 | 24,58 | 24,58 | 0,03 | 45,42 | **66,5** | 16,13 | 0,97 |  |  |
| 286 | Тефтели мясные с соусом | 100/50 | 13,48 | 10,2 | 19,98 | 0,9 | 16,36 | 301,9 | 0,07 | 4,9 | 0,075 | 25,63 | **149,3** | 30,3 | 1,32 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0 | 0,65 | 0,65 | 24 | 113,5 | 0,8 | 0 | 0 | 13 | **42,5** | 16,5 | 4,9 |  |  |
| 434 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0 | 0 | 0 | 15,22 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | **9,78** | 5,24 | 0,9 |  |  |
|  | Итого |  | **26,13** | **24,53** | **38,27** | **3,25** | **106,7** | **748,05** | **25,486** | **32,38** | **0,141** | **131,37** | **366,78** | **102,56** | **9** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 2 | Винегрет школьный | 100 | 1,24 | 0 | 10,1 | 10,1 | 7,48 | 127,2 | 0,048 | 9,37 | 0 | 24,52 | **40,6** | 18,48 | 0,78 |  |  |
| 107 | Борщ со сметаной | 250 | 4,5 | 2,7 | 4,94 | 0,9 | 13,62 | 111 | 0,05 | 1 | 0,04 | 11,85 | **37,85** | 10,3 | 0,61 |  |  |
| 443 | Рис припущенный | 200 | 4,02 | 0 | 6,56 | 6,56 | 32,64 | 212 | 0,24 | 40 | 0,04 | 57,6 | **58,66** | 48,2 | 2,1 |  |  |
| 82 | Рыба запеченная с овощами | 100 | 17,8 | 21,3 | 14,06 | 16,65 | 6,65 | 225 | 0,12 | 3,12 | 0,05 | 132,51 | **266** | 42 | 0,73 |  |  |
| 395 | Компот из изюма | 200 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 25,16 | 98 | 0,03 | 0 | 0 | 18,6 | **29,67** | 9,66 | 0,72 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **35,29** | **24** | **37,8** | **36,35** | **128,2** | **976,6** | **1,252** | **53,49** | **0,13** | **272,48** | **533,98** | **164,64** | **6,99** |  |  |
| **Подник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 422 | Кофейный напиток на натутальном молоке | 200 | 1,4 | 1,4 | 1,6 | 0 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 60,4 | **45** | 7 | 0,09 |  |  |
| 516 | Пирожок печеный сдобный с джемом | 75 | 4,9 | 4,9 | 5,18 | 0 | 46 | 247 | 0,07 | 0,55 | 0,01 | 15,76 | **56,91** | 9,81 | 0,92 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 10,7 | 87,5 | 0,02 | 5 | 0,01 | 19 | **16** | 12 | 2,3 |  |  |
|  | Итого |  | **6,7** | **6,3** | **6,78** | **0** | **68,31** | **352** | **0,09** | **1,2** | **0,02** | **76,16** | **101,91** | **16,81** | **1,01** |  |  |
|  | Итого за день |  | **68,12** | **54,83** | **82,85** | **39,6** | **303,1** | **2076,65** | **26,828** | **87,07** | **0,291** | **480,01** | **1002,7** | **284,01** | **17** |  |  |
| **День**: четверг | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 152 | Биточки Паровые | 100 | 13,97 | 11,46 | 14,5 | 0,3 | 11,89 | 236 | 0,13 | 0,12 | 0,013 | 17,85 | **100,2** | 26,3 | 1,36 |  |  |
| 72 | Помидор свежий | 100 | 1,7 | 0 | 8,55 | 0 | 9,28 | 123 | 1,33 | 0 | 0 | 21,67 | **46,68** | 18,35 | 0,75 |  |  |
| 439 | Капуста тушеная (свежая) | 200 | 4,72 | 0 | 6 | 0 | 20,1 | 154 | 0,08 | 105,7 | 0,04 | 124,1 | **84,4** | 42,6 | 1,68 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0 | 0,65 | 0,65 | 24 | 113,5 | 0,8 | 0 | 0 | 13 | **42,5** | 16,5 | 4,9 |  |  |
| 426 | Какао на молоке | 200 | 3,32 | 2,76 | 3,54 | 0,32 | 25,32 | 140 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 221,14 | **185,42** | 31,78 | 0,7 |  |  |
|  | Итого |  | **27,86** | **14,22** | **33,24** | **1,27** | **90,59** | **766,5** | **2,38** | **106,9** | **0,333** | **397,76** | **459,2** | **135,53** | **9,39** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 21 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,4 | 0 | 8,4 | 8,4 | 8,45 | 115 | 0,016 | 9,4 | 0 | 38,4 | **40,4** | 20,9 | 1,3 |  |  |
| 103 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 4 | 1,9 | 4,2 | 0,1 | 15,9 | 133 | 0,11 | 17,26 | 0,03 | 25,95 | **78,5** | 26,97 | 1,02 |  |  |
| 346 | Птица тушёные в соусе | 100/50 | 2,13 | 13,4 | 1,7 | 0,6 | 14,58 | 85,68 | 0,16 | 5,3 | 0,08 | 34,46 | **124,8** | 37,3 | 2,54 |  |  |
| 447 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,48 | 0 | 5,76 | 0,54 | 46,08 | 253,8 | 0,144 | 0 | 0,04 | 54,6 | **80,08** | 32,78 | 1,32 |  |  |
| 433 | Кисель фруктовый | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,036 | 49,14 | **72,07** | 29,5 | 1,188 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **21,53** | **15,3** | **22,2** | **11,78** | **142,6** | **847,88** | **1,194** | **31,96** | **0,186** | **229,95** | **497,05** | **183,45** | **9,418** |  |  |
| **Подник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 506 | Крендель сахарный | 50 | 3,64 |  | 6,78 |  | 30,36 | 195 | 0,06 | 0 | 0,01 | 9,42 | **40** | 6,12 | 0,53 |  |  |
| 411 | Кефир с сахаром | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 0 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | 240,14 | **190** | 28 | 0,22 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 22,4 | 74 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | **28** | 42 | 0,6 |  |  |
|  | Итого |  | **10,74** | **5,6** | **13,18** | **0** | **45,54** | **340** | **0,12** | **1,4** | **0,05** | **249,56** | **230** | **34,12** | **0,75** |  |  |
|  | Итого за день |  | **60,13** | **35,12** | **68,62** | **13,05** | **278,8** | **1954,38** | **3,694** | **140,3** | **0,569** | **877,27** | **1186,3** | **353,1** | **19,558** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День**: пятница | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 38 | Кукуруза консервированная | 100 | 1,18 | 0 | 5,11 | 5,11 | 3,5 | 65 | 0,03 | 25,3 | 0 | 32 | **32,5** | 15,8 | 0,66 |  |  |
| 184 | Плов м/говядина | 200 | 16,6 | 12,16 | 9,56 | 0,4 | 41 | 356 | 0,16 | 2,74 | 0,04 | 28,96 | **35,8** | 62,1 | 3 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0 | 0,65 | 0,65 | 24 | 113,5 | 0,8 | 0 | 0 | 13 | **42,5** | 16,5 | 4,9 |  |  |
| 431 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,4 | 1,6 | 0 | 17,3 | 86 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 63,6 | **50,76** | 10,08 | 0,62 |  |  |
|  | Итого |  | **23,53** | **13,56** | **16,92** | **6,16** | **85,8** | **620,5** | **1,01** | **28,76** | **0,05** | **137,56** | **161,56** | **104,48** | **9,18** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 452 | Маринад овощной с томатом | 100 | 1,9 | 0 | 5,28 | 5,28 | 10,42 | 101,66 | 0,05 | 23,36 | 0 | 24,6 | **44,8** | 13,5 | 0,65 |  |  |
| 118 | Суп картофельный гороховый | 250 | 7,9 | 2 | 5,3 | 0,4 | 23,3 | 171 | 0,23 | 15,25 | 0,02 | 43,84 | **109,4** | 40,3 | 2,02 |  |  |
| 83 | Котлеты(биточки) рыбные | 100 | 14,23 | 2,8 | 15,6 | 0,4 | 11,75 | 162 | 0,1 | 1,87 | 0,01 | 42,98 | **147,78** | 32,9 | 1,07 |  |  |
| 443 | Картофельное пюре | 180 | 3,618 | 0 | 6,8 | 5,9 | 29,4 | 190,8 | 0,24 | 40 | 0,04 | 57,6 | **58,66** | 48,2 | 2,1 |  |  |
| 398 | Чай с лимоном | 200 | 0,68 | 0 | 0,28 | 0 | 18,98 | 81,98 | 0,02 | 100 | 0,036 | 21,34 | **116,05** | 41,382 | 0,62 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **35,648** | **4,8** | **35,4** | **14,12** | **136,5** | **910,84** | **1,404** | **180,5** | **0,106** | **217,76** | **577,89** | **212,282** | **8,51** |  |  |
| **Подник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 519 | Пирожок печеный сдобный с капустой | 75 | 5,63 | 0 | 7,09 | 0,4 | 35,17 | 227 | 0,08 | 0,34 | 0,03 | 16,7 | **30,9** | 11,78 | 0,84 |  |  |
| 424 | Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 5,9 | 6,75 | 0 | 9,91 | 122 | 0,08 | 2,74 | 0,04 | 253,2 | **189,9** | 29,54 | 0,12 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,3 | 46 | 0,01 | 13 | 0 | 16 | **13** | 10 | 2,5 |  |  |
|  | Итого |  | **11,93** | **5,9** | **13,84** | **0,4** | **45,08** | **349** | **0,16** | **3,08** | **0,07** | **269,9** | **220,8** | **41,32** | **0,96** |  |  |
|  | Итого за день |  | **71,108** | **24,26** | **66,16** | **20,68** | **267,3** | **1880,34** | **2,574** | **212,3** | **0,226** | **625,22** | **960,25** | **358,082** | **18,65** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День**: понедельник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 185 | Каша молочная пшенная с маслом | 200 | 7,72 | 2,92 | 15,46 | 1,2 | 38,5 | 318 | 0,22 | 1,2 | 0,06 | 129,1 | **197,54** | 53,2 | 1,42 |  |  |
| 84 | Бутерброт горячий с сыром | 50/10/10 | 4,15 | 0 | 0,65 | 0,65 | 24 | 113,5 | 0,8 | 0 | 0 | 13 | **42,5** | 16,5 | 4,9 |  |  |
| 422 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 1,4 | 1,4 | 1,6 | 0 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 60,4 | **45** | 7 | 0,09 |  |  |
|  | Итого |  | **13,27** | **4,32** | **17,71** | **1,85** | **84,81** | **536,5** | **1,04** | **1,85** | **0,07** | **202,5** | **285,04** | **76,7** | **6,41** |  |  |
| 24 | Салат "Мазайка" | 100 | 0,18 | 0 | 10,13 | 0,06 | 10,88 | 114 | 0 | 1,5 | 0 | 6,9 | **7,2** | 4,2 | 0,18 |  |  |
| 115 | Суп овощной со сметаной | 250 | 8,9 | 5,6 | 5,7 | 2,3 | 28,4 | 193 | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 23,77 | **113,3** | 34,67 | 1,42 |  |  |
| 445 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 10,5 | 0 | 7,983 | 1,62 | 51,68 | 32,4 | 0,08 | 30,89 | 0,03 | 42,4 | **49,97** | 21,12 | 0,76 |  |  |
| 167 | Котлеты (биточки) мясные с соусом | 100 | 15,37 | 14 | 14 | 0,4 | 9,2 | 245 | 0,1 | 7,2 | 0,4 | 36,78 | **145,3** | 31,85 | 2,08 |  |  |
| 433 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | **8,24** | 4,4 | 0,86 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **42,47** | **19,6** | **39,953** | **6,52** | **157,8** | **844,8** | **1,084** | **62,04** | **0,46** | **142,5** | **425,21** | **132,24** | **7,35** |  |  |
| 431 | Чай с молоком | 200 | 1,54 | 0 | 1,63 | 1,63 | 9,36 | 56 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 63,6 | **50,76** | 10,08 | 0,62 |  |  |
| 522 | Плюшка "Эстонская с сыром" | 50 | 5,95 | 5,95 | 9,34 | 0 | 46 | 191 | 0,05 | 0,19 | 0,04 | 129,24 | **97,75** | 11,12 | 0,57 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 38 | 0,04 | 60 | 0 | 34 | **23** | 13 | 0,4 |  |  |
|  | Итого |  | **8,39** | **5,95** | **10,97** | **1,63** | **55,36** | **247** | **0,07** | **0,91** | **0,05** | **192,84** | **148,51** | **21,2** | **1,19** |  |  |
|  | Итого за день |  | **64,13** | **29,87** | **68,633** | **10** | **297,9** | **1628,3** | **2,194** | **64,8** | **0,58** | **537,84** | **858,76** | **230,14** | **14,95** |  |  |
| **День**: вторник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 350 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | 150/45 | 17,2 | 11,8 | 18,8 | 0,4 | 45,8 | 412 | 0,08 | 0,4 | 0,2 | 115,8 | **181,3** | 21,8 | 1,2 |  |  |
| 9 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0 | 0,08 | 75 | 0 | 0 | 0,05 | 1,2 | **1,9** | 1,2 | 0,02 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0 | 0,65 | 0,65 | 24 | 113,5 | 0,8 | 0 | 0 | 13 | **42,5** | 16,5 | 4,9 |  |  |
| 426 | Какао на молоке | 200 | 3,32 | 2,76 | 3,54 | 0,32 | 25,32 | 140 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 221,14 | **185,42** | 31,78 | 0,7 |  |  |
|  | Итого |  | **24,72** | **14,61** | **31,24** | **1,37** | **95,2** | **740,5** | **0,92** | **1,48** | **0,53** | **351,14** | **411,12** | **71,28** | **6,82** |  |  |
|  | Салат "Бармалей" | 100 | 1,45 | 0 | 11,04 | 11,04 | 6,51 | 196,6 | 0,03 | 6,7 | 0 | 36,4 | **43,2** | 23,8 | 0,85 |  |  |
| 96 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,05 | 2 | 5,25 | 0 | 13,01 | 108 | 0,05 | 20,45 | 0,03 | 42,89 | **55,5** | 22,33 | 1,2 |  |  |
| 125 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 13 | 10,4 | 22,4 | 0,28 | 15,57 | 167,1 | 0,2 | 23,2 | 0 | 12 | **101** | 24,8 | 1,75 |  |  |
| 439 | Капуста тушеная (свежая) | 180 | 4,26 | 0 | 5,44 | 0 | 18,11 | 138,1 | 0,07 | 95,1 | 0,04 | 111,72 | **75,97** | 38,35 | 1,51 |  |  |
| 433 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,26 | 0 | 0 | 0 | 15,22 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | **9,78** | 5,24 | 0,9 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **28,34** | **12,4** | **46,27** | **13,46** | **111** | **872,2** | **1,114** | **148,4** | **0,07** | **238,46** | **386,65** | **150,52** | **8,26** |  |  |
| 422 | Кофейный напиток на натутальном молоке | 200 | 1,4 | 1,4 | 1,6 | 0 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 60,4 | **45** | 7 | 0,09 |  |  |
| 475 | Булочка "Нежность" | 50 | 4,88 | 2,68 | 5,58 | 0,3 | 26,64 | 176 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 34,21 | **63,38** | 9,83 | 0,61 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 10,7 | 87,5 | 0,02 | 5 | 0,01 | 19 | **16** | 12 | 2,3 |  |  |
|  | Итого |  | **6,68** | **4,08** | **7,18** | **0,3** | **48,95** | **281** | **0,08** | **0,79** | **0,03** | **94,61** | **108,38** | **16,83** | **0,7** |  |  |
|  | Итого за день |  | **59,74** | **31,09** | **84,69** | **15,13** | **255,2** | **1893,7** | **2,114** | **150,6** | **0,63** | **684,21** | **906,15** | **238,63** | **15,78** |  |  |
| **День**: среда | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 7 | Икра кабачковая | 100 | 1,58 | 0 | 5,33 | 5,33 | 8,58 | 86,66 | 0,03 | 29,96 | 0 | 32,26 | **33,78** | 14,7 | 0,86 |  |  |
| 364 | Омлет натуральный | 110 | 11 | 6,3 | 18,4 | 0 | 2,04 | 218 | 0,06 | 0,38 | 0,26 | 83,4 | **182,5** | 13,9 | 2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0 | 0,65 | 0,65 | 24 | 113,5 | 0,8 | 0 | 0 | 13 | **42,5** | 16,5 | 4,9 |  |  |
| 382 | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 119 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | **0** | 0 | 0,03 |  |  |
|  | Итого |  | **16,73** | **6,3** | **24,38** | **5,98** | **44,52** | **537,16** | **0,89** | **30,34** | **0,26** | **128,86** | **258,78** | **45,1** | **7,79** |  |  |
| 1 | Салат "Школьный" | 100 | 1,18 | 0 | 5,12 | 5,12 | 2,11 | 39 | 0,02 | 15,2 | 0 | 19,2 | **19,5** | 9,5 | 0,4 |  |  |
| 126 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,42 | 1,6 | 3,8 | 0,48 | 15,52 | 116 | 0,15 | 9,89 | 0,016 | 36,9 | **111,25** | 30,3 | 1,45 |  |  |
| 259 | Тефтели рыбные с соусом | 80/40 | 10,185 | 9,9 | 3,39 | 5,1 | 13,32 | 126 | 0,09 | 3,465 | 0,015 | 45,8 | **153,9** | 27,945 | 0,09 |  |  |
| 443 | Картофельное пюре | 180 | 1,44 | 0 | 2,48 | 4,9 | 9,8 | 69,3 | 0,06 | 11,53 | 0,013 | 30,8 | **42,98** | 15,32 | 0,62 |  |  |
| 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | **0** | 0 | 0,03 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **24,545** | **11,5** | **16,93** | **17,74** | **93,33** | **657,7** | **1,084** | **40,09** | **0,044** | **160,3** | **428,83** | **119,065** | **4,64** |  |  |
| 486 | Булочка молочная | 50 | 4,74 | 0,56 | 1,09 | 0,8 | 28,5 | 145 | 0,07 | 0,26 | 0 | 33,09 | **54,32** | 9,55 | 0,52 |  |  |
| 411 | Кефир с сахаром | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 0 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | 240,14 | **190** | 28 | 0,22 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 22,4 | 74 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | **28** | 42 | 0,6 |  |  |
|  | Итого |  | **11,84** | **6,16** | **7,49** | **0,8** | **43,68** | **290** | **0,13** | **1,66** | **0,04** | **273,23** | **244,32** | **37,55** | **0,74** |  |  |
|  | Итого за день |  | **53,115** | **23,96** | **48,8** | **24,52** | **181,5** | **1484,86** | **2,104** | **72,09** | **0,344** | **562,39** | **931,93** | **201,715** | **13,17** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День**: четверг | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 287 | Сосиски (сардельки) отварные (говяжьи) | 100 | 19 | 19 | 17,46 | 0 | 0,22 | 234 | 0,28 | 32,48 | 0 | 16,8 | **202,2** | 34,7 | 2,46 |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 100 | 2,6 | 0,8 | 1,8 | 0,15 | 18,15 | 45 | 0,02 | 7,75 | 0,03 | 8,78 | **81,93** | 0,02 | 0,65 |  |  |
| 447 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7,2 | 0 | 6,4 | 0,6 | 51,2 | 282 | 0,16 | 0 | 0,04 | 54,6 | **80,08** | 32,78 | 1,32 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0 | 0,65 | 0,65 | 24 | 113,5 | 0,8 | 0 | 0 | 13 | **42,5** | 16,5 | 4,9 |  |  |
| 433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | **8,24** | 4,4 | 0,86 |  |  |
|  | Итого |  | **33,15** | **19,8** | **26,31** | **1,4** | **108,6** | **731,5** | **1,26** | **40,33** | **0,07** | **98,43** | **414,95** | **88,4** | **10,19** |  |  |
| 2 | Винегрет овощной | 100 | 1,24 | 0 | 10,1 | 10,1 | 7,48 | 100,2 | 0,048 | 9,37 | 0 | 24,52 | **40,6** | 18,48 | 0,78 |  |  |
| 103 | Рассольник домашний со сметаной | 250 | 2,4 | 2,5 | 5,47 | 15,23 | 19,04 | 113 | 0,14 | 32,83 | 0,04 | 42,06 | **85,69** | 35,21 | 1,31 |  |  |
| 155 | Гуляш м/ говядина | 50/50 | 19,38 | 39,75 | 6,7392 | 0 | 5,74 | 182 | 0,096 | 3 | 0,168 | 19,5 | **182** | 27,8 | 10,6 |  |  |
| 445 | Каша гречневая расыпчатая | 200 | 6 | 0 | 6,6 | 0,8 | 47,6 | 148 | 0,06 | 0,02 | 0,01 | 28 | **53,9** | 19,63 | 0,86 |  |  |
| 385 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 25,16 | 98 | 0,03 | 0 | 0 | 18,6 | **29,67** | 9,66 | 0,72 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **36,75** | **42,25** | **31,049** | **28,27** | **147,6** | **844,6** | **1,138** | **45,22** | **0,218** | **160,08** | **493,06** | **146,78** | **16,32** |  |  |
| 424 | Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 5,9 | 6,75 | 0 | 9,91 | 122 | 0,08 | 2,74 | 0,04 | 253,2 | **189,9** | 29,54 | 0,12 |  |  |
| 515 | Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком | 75 | 2,9 | 0,3 | 4,2 | 0,4 | 24,2 | 160 | 0,1 | 4,77 | 0,01 | 17,79 | **68,33** | 13,43 | 0,93 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,3 | 46 | 0,01 | 13 | 0 | 16 | **13** | 10 | 2,5 |  |  |
|  | Итого |  | **9,2** | **6,2** | **10,95** | **0,4** | **34,11** | **282** | **0,18** | **7,51** | **0,05** | **270,99** | **258,23** | **42,97** | **1,05** |  |  |
|  | Итого за день |  | **79,1** | **68,25** | **68,309** | **30,07** | **290,3** | **1858,1** | **2,578** | **93,06** | **0,338** | **529,5** | **1166,2** | **278,15** | **27,56** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День**: пятница | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| наименование блюда | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 13 | Огурец соленый | 60 | 0,4 | 0 | 0,05 | 0,05 | 0,4 | 6,67 | 0 | 3,4 | 0 | 11,5 | **12** | 7 | 0,3 |  |  |
| 315 | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 21 | 18,1 | 1,3 | 0 | 26,6 | 280 | 0,21 | 25,7 | 0,02 | 27,2 | **66** | 51,4 | 3 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0 | 0,65 | 0,65 | 24 | 113,5 | 0,8 | 0 | 0 | 13 | **42,5** | 16,5 | 4,9 |  |  |
| 426 | Какао на молоке | 200 | 3,32 | 2,76 | 3,54 | 0,32 | 25,32 | 140 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 221,14 | **185,42** | 31,78 | 0,7 |  |  |
|  | Итого |  | **28,87** | **20,86** | **5,54** | **1,02** | **76,32** | **540,17** | **1,05** | **30,18** | **0,3** | **272,84** | **305,92** | **106,68** | **8,9** |  |  |
| 40 | Салат "Витоминый" с маслом растительным | 100 | 1,2 | 0 | 5,15 | 0 | 10,67 | 93 | 0,02 | 27,37 | 0 | 42,83 | **26** | 16,53 | 1,02 |  |  |
|  | Суп картофельный рыбные консервы | 250 | 9,77 | 6,41 | 15,47 | 4,1 | 21,67 | 153 | 0,1 | 8,02 | 0 | 107,9 | **164** | 54,4 | 1,3 |  |  |
| 449 | Рис припущенный | 200 | 4,57 | 0 | 7,32 | 0,5 | 46,3 | 273,6 | 0,036 | 0 | 0,036 | 39,27 | **98,7** | 34,39 | 0,91 |  |  |
| 192 | Котлеты (биточки)рыбные | 100 | 15,7 | 13,8 | 13 | 0,19 | 15,78 | 246 | 0,08 | 0 | 0,02 | 18,12 | **149,46** | 30,12 | 1,54 |  |  |
| 389 | Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 23,73 | 96 | 0,02 | 1 | 0 | 40,2 | **36,5** | 26,25 | 0,83 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0 | 0,52 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 0,064 | 0 | 0 | 10,4 | **34** | 13,2 | 0,79 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0 | 1,62 | 1,62 | 23,4 | 112,6 | 0,7 | 0 | 0 | 17 | **67,2** | 22,8 | 1,26 |  |  |
|  | Итого |  | **39,86** | **20,21** | **43,08** | **6,93** | **160,8** | **1065** | **1,02** | **36,39** | **0,056** | **275,72** | **575,86** | **197,69** | **7,65** |  |  |
| 522 | Плюшка "Эстонская с сыром" | 50 | 5,95 | 5,95 | 9,34 | 0 | 46 | 191 | 0,05 | 0,19 | 0,04 | 129,24 | **97,75** | 11,12 | 0,57 |  |  |
| 431 | Чай с молоком натуральным | 200 | 1,6 | 1,4 | 1,6 | 0 | 17,3 | 86 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 63,6 | **50,76** | 10,08 | 0,62 |  |  |
|  | Фрукты свежее | 100 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 38 | 0,04 | 60 | 0 | 34 | **23** | 13 | 0,4 |  |  |
|  | Итого |  | **8,45** | **7,35** | **10,94** | **0** | **63,3** | **277** | **0,07** | **0,91** | **0,05** | **192,84** | **148,51** | **21,2** | **1,19** |  |  |
|  | Итого за день |  | **77,18** | **48,42** | **59,56** | **7,95** | **300,4** | **1882,17** | **2,14** | **67,48** | **0,406** | **741,4** | **1030,3** | **325,57** | **17,74** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Химический состав рационов по дням недели.** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** 11-18 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| п/п № | Дни недели | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |  |
|  | Белки | | Жиры | |  |  | (мг) | | |  |  |  |
|  | Общие | Животные | Общие | Растительные | Углеводы | (Ккал) | В1 | С | А | Са | P | Mg | Fe |  |  |  |
| **Неделя: первая** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Понедельник | 71,45 | 29,38 | 83,07 | 23,82 | 338,23 | 2374 | 2,27 | 53,95 | 0,24 | 858,29 | **1016,1** | 258,28 | 16,79 |  |  |  |
| 2 | Вторник | 89,93 | 59,67 | 71,88 | 13,09 | 286,45 | 1908 | 2,11 | 48,37 | 0,35 | 819,74 | **1262** | 254,25 | 16,01 |  |  |  |
| 3 | Среда | 62,22 | 47,73 | 78,16 | 34,05 | 300,92 | 2002 | 26,78 | 86,03 | 0,271 | 435,84 | **914,07** | 270,68 | 16,99 |  |  |  |
| 4 | Четверг | 60,13 | 35,12 | 68,62 | 13,05 | 278,75 | 1954 | 3,694 | 140,26 | 140,3 | 0,569 | **877,27** | 1186,3 | 353,1 |  |  |  |
| 5 | Пятница | 71,108 | 24,26 | 66,16 | 20,68 | 267,33 | 188,3 | 2,57 | 212,32 | 0,226 | 625,22 | **960,25** | 358,08 | 18,65 |  |  |  |
|  | Всего за неделю | 354,838 | 196,16 | 367,9 | 104,69 | 1471,68 | 8427 | 37,424 | 540,93 | 141,3 | 2739,7 | 5029,7 | 2327,6 | 421,54 |  |  |  |
| **Неделя: вторая** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 6 | Понедельник | 64,13 | 29,87 | 68,6 | 10 | 297,94 | 1628 | 2,194 | 64,8 | 0,58 | 537,8 | **858,7** | 230,14 | 14,95 |  |  |  |
| 7 | Вторник | 59,74 | 31,09 | 84,69 | 15,13 | 255,17 | 1894 | 2,114 | 150,62 | 0,63 | 684,21 | **906,15** | 238,63 | 15,78 |  |  |  |
| 8 | Среда | 53,115 | 23,96 | 48,8 | 24,52 | 181,53 | 1485 | 2,104 | 72,085 | 0,344 | 562,39 | **931,93** | 201,72 | 13,17 |  |  |  |
| 9 | Четверг | 79,1 | 68,25 | 68,31 | 30,07 | 290,31 | 1858 | 2,578 | 93,06 | 0,338 | 529,5 | **1166,2** | 278,15 | 1,05 |  |  |  |
| 10 | Пятница | 77,18 | 48,42 | 59,54 | 7,95 | 300,7 | 1882 | 2,14 | 67,48 | 0,406 | 741,4 | **1030,3** | 325,57 | 17,74 |  |  |  |
|  | Всего за неделю | **333,265** | **201,59** | **329,9** | **87,67** | **1325,65** | **8747** | **11,13** | **448,05** | **2,298** | **3055,3** | **4893,3** | **1274,2** | **62,69** |  |  |  |
|  | Итого за 10 дней | **688,103** | **397,75** | **697,8** | **192,36** | **2797,33** | **17174** | **48,554** | **988,98** | **143,6** | **5795** | **9923** | **3601,8** | **484,23** |  |  |  |
|  | В среднем за один день | **72,1** | **37,4** | **72,2** | **17,5** | **287,7** | **2023** | **2,29** | **92,1** | **0,39** | **717,8** | **991,4** | **288,2** | **19,58** |  |  |  |