

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | | Наименование блюд | | Масса  порции | | | Пищевые вещества(г) | | | | | Энергетиче  ская  ценность  (ккал) | | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|  | |  | |  | | | Б | | Ж | У | |  | | | | В1  (мг) | С  (мг) | | А  (мкг) | | Са | | Р | | | Мg | | Fе |
| 1 | | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | | | 8 | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | | 13 | | 14 |
| 1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | | Каша пшеничная молочная | | 250 | 7,5 | | | | 12,75 | 34,75 | | | | 285 | | 0,13 | 2,45 | | 45 | | 242,5 | | 101,25 | | | 0 | | 1,88 |
| 89 | | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,58 | | | | 0,20 | 9,66 | | | | 46,76 | | 0,02 | 0 | | 0 | | 4,60 | | 17,40 | | | 6,60 | | 0,22 |
| 77 | | Какао с молоком | | 200 | 3,52 | | | | 5,8 | 25,49 | | | | 145,2 | | 0,04 | 1,30 | | 10 | | 172,2 | | 90,00 | | | 14,00 | | 0,56 |
| 105 | | Масло | | 10 | 0,1 | | | | 8,3 | 0,1 | | | | 66,1 | | 0,001 | 0 | | 45 | | 2,4 | | 3 | | | 0,05 | | 0,02 |
|  | | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | | *100* | *1,21* | | | | *0,3* | *23* | | | | *89* | | *0,031* | *8,7* | | *3* | | *5* | | *22* | | | *27* | | *0,26* |
|  | | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | | *100* | *0,4* | | | | *0,4* | *9,8* | | | | *47* | | *0,03* | *10* | | *5* | | *16* | | *11* | | | *9* | | *2,2* |
|  | | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | | *100* | *0,9* | | | | *0,2* | *8,1* | | | | *35,8* | | *0,04* | *60* | | *10* | | *34,0* | | *23* | | | *15* | | *0,3* |
|  | | Итого | | **580** | **13,91/**  **13,1/**  **13,6** | | | | **27,35/**  **27,45/**  **27,25** | **93/**  **79,8/**  **78,1** | | | | **632,06/**  **590,06/**  **578,86** | | **0,222/**  **0,221/**  **0,231** | **12,45/**  **13,75/**  **63,75** | | **103/**  **105/**  **110** | | **426,7/**  **437,7/**  **455,7** | | **233.65/222,65/**  **234,65** | | | **47,65/**  **29,65/**  **35,65** | | **2,94/**  **4,88/**  **2,98** |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | | Закуска из капусты с морковью | | 100 | | 1,7 | | | 0,2 | 4,9 | | | | 28,7 | | 0,01 | 54,5 | | 90 | | 45,9 | | 33,4 | | | 18,2 | | 0,61 |
| 16 | | Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | | 2,8 | | | 9,5 | 12,3 | | | | 104 | | 0,05 | 23 | | 125 | | 61,25 | | 65 | | | 25,75 | | 1,26 |
| 100 | | Перловка отварная | | 200 | | 5,06 | | | 0,8 | 53,86 | | | | 244 | | 0 | 0 | | 1,54 | | 182,22 | | 29,53 | | | 1,9 | | 1,6 |
| 57 | | Тефтели из говядины с соусом | | 120 | | 8,9 | | | 10,9 | 11,5 | | | | 180 | | 0,06 | 0,85 | | 41 | | 43,9 | | 106,7 | | | 21,60 | | 0,96 |
| 72 | | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0 | | | 0 | 25 | | | | 94,2 | | 0,01 | 1,08 | | 33,8 | | 6,40 | | 3,6 | | | 0,00 | | 0,18 |
| 89 | | Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,8 | | | 0,6 | 29,8 | | | | 138,6 | | 0,06 | 0 | | 0 | | 13,8 | | 52,2 | | | 19,8 | | 0,66 |
|  | | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | | *100* | | *1,21* | | | *0,3* | *23* | | | | *89* | | *0,031* | *8,7* | | *3* | | *5* | | *22* | | | *27* | | *0,26* |
|  | | Итого: | | **1030** | | **24,47** | | | **22,3** | **160,36** | | | | **878,5** | | **0,221** | **88,13** | | **294,34** | | **358,47** | | **312,43** | | | **114,25** | | **5,53** |
| № ТК | Наименование блюд | | Масса  порции | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|  |  | |  | | | Б | | Ж | | | У | |  | | В1  (мг) | | | С  (мг) | | А  (мкг) | | Са | | Р | Мg | | Fе | |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 | | 8 | | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | | 14 | |
| **2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Каша пшенная молочная | | 250 | | | 5,5 | | 11,5 | | | 31,75 | | 255 | | 0,065 | | | 0 | | 65 | | 68,75 | | 926,25 | 300 | | 6,18 | |
| 102 | Бутерброд с сыром | | 50 | | | 2 | | 6 | | | 17 | | 140 | | 0,04 | | | 0,03 | | 70 | | 264 | | 80,6 | 17,42 | | 0,46 | |
| 75 | Чай с сахаром | | 200 | | | 1 | | 0,1 | | | 20 | | 90 | | 0 | | | 0 | | 0,1 | | 6,00 | | 0 | 0 | | 0,4 | |
| 105 | Масло | | 10 | | | 0,1 | | 8,3 | | | 0,1 | | 66,1 | | 0,001 | | | 0 | | 45 | | 2,4 | | 3 | 0,05 | | 0,02 | |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | | *100* | | | *1,21* | | *0,3* | | | *23* | | *89* | | *0,031* | | | *8,7* | | *3* | | *5* | | *22* | *27* | | *0,26* | |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | | *100* | | | *0,4* | | *0,4* | | | *9,8* | | *47* | | *0,03* | | | *10* | | *5* | | *16* | | *11* | *9* | | *2,2* | |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | | *100* | | | *0,9* | | *0,2* | | | *8,1* | | *35,8* | | *0,04* | | | *60* | | *10* | | *34,0* | | *23* | *15* | | *0,3* | |
|  | Итого | | **610** | | | **9,81/**  **9/**  **9,5** | | **26,2/**  **26,3/**  **26,1** | | | **91,85/**  **78,65/**  **76,95** | | **640,1/**  **598,1/**  **586,9** | | **0,137/**  **0,136/**  **0,146** | | | **8,73/**  **10,03/**  **60,03** | | **183,1/**  **185,1**  **190,1** | | **346,15/**  **357,15/**  **375,15** | | **1031,85/**  **1020,85/**  **1032,85** | **344,47/**  **326,47**  **332,47** | | **7,32/**  **9,26/**  **7,36** | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Закуска из свеклы с подсолнечным маслом | | 60 | | | 0,86 | | 3,65 | | | 5,02 | | 56,34 | | 0,01 | | | 5,7 | | 2 | | 21,09 | | 24,58 | 12,54 | | 0,8 | |
| 21 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | | 250 | | | 2,69 | | 2,84 | | | 17,14 | | 104,75 | | 0,11 | | | 8,25 | | 200 | | 24,6 | | 66,65 | 27,0 | | 1,09 | |
| 63 | Птица (куры) тушеные в сметанном соусе | | 120 | | | 18,35 | | 16,62 | | | 7,63 | | 258,05 | | 0,06 | | | 0,12 | | 43 | | 68,15 | | 132,9 | 20,3 | | 1,72 | |
| 68 | **Пюре картофельное** | | 200 | | | 4,08 | | 6,4 | | | 27,26 | | 183 | | 0,18 | | | 24,22 | | 34 | | 49,3 | | 115,46 | 37 | | 1,34 | |
| 89 | Хлеб пшеничный | | 60 | | | 4,8 | | 0,6 | | | 29,8 | | 138,6 | | 0,06 | | | 0 | | 0 | | 13,8 | | 52,2 | 19,8 | | 0,66 | |
| 300 | Булочка сдобная | | 30 | | | 2,4 | | 2,82 | | | 16,68 | | 101,4 | | 0,0057 | | | 0,033 | | 12 | | 9,3 | | 26,7 | 3,9 | | 0,39 | |
| 98 | **Кисель** | | 200 | | | 0 | | 0 | | | 15 | | 55 | | 0 | | | 15 | | 2 | | 29,5 | | 5,4 | 1 | | 0,06 | |
|  | Итого: | | **920** | | | **33,18** | | **32,93** | | | **118,53** | | **897,14** | | **0,4257** | | | **53,323** | | **293** | | **215,74** | | **423,89** | **121,54** | | **6,06** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | **Каша манная** | 250 | 7,8 | 7,63 | 24,63 | 197,5 | 0,1 | 1,362 | 45,9 | 240,21 | 195 | 29,4 | 0,38 |
| 78 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 5,8 | 22,4 | 116,0 | 0,02 | 0 | 80 | 172,2 | 45,0 | 7,0 | 0 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **620** | **15,31/14,5/**  **15** | **22,63/**  **22,73/**  **22,53** | **99,93/**  **86,73**  **85,03** | **607,2/**  **565,2/**  **554** | **0,212/**  **0,211/**  **0,221** | **10,062/**  **11,362/**  **61,362** | **173,9/**  **175,9/**  **180,9** | **433,61/**  **444,61/**  **462,61** | **317,2/**  **306,2/**  **318,2** | **83,25/**  **65,25/**  **71,25** | **1,32/**  **3,26/**  **1,36** |
| **Обед 12-18лет** | | | | | | | | | | | | | |
| *90* | Закуска из моркови с курагой | 100 | 1,2 | 2,8 | 12,8 | 78,2 | 0,04 | 3,72 | 120 | 149,02 | 135,89 | 97,7 | 2,99 |
| 24 | Рассольник Петербургский (Ленинградский) | 250 | 3,3 | 4,3 | 22 | 133,3 | 0,125 | 12,75 | 200 | 27,5 | 92,8 | 34,25 | 1,25 |
| 55 | Котлета мясная с соусом | 120 | 14,4 | 9,6 | 8,4 | 180 | 0,1 | 1,12 | 23,0 | 37,5 | 133,1 | 29,2 | 1,35 |
| 96 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 8 | 2 | 44 | 214 | 0,26 | 0 | 0,8 | 121,48 | 19,69 | 1,26 | 1,06 |
| 75 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,1 | 20 | 90 | 0 | 0 | 0,1 | 6,00 | 0 | 0 | 0,4 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 30 | 2,4 | 2,82 | 16,68 | 101,4 | 0,0057 | 0,033 | 12 | 9,3 | 26,7 | 3,9 | 0,39 |
|  | Итого: | **960** | **35,1** | **22,22** | **153,68** | **935,5** | **0,5907** | **17,623** | **355,9** | **364,6** | **460,38** | **186,11** | **8,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Каша овсяная из «Геркулеса» | 250 | 6,25 | 12,5 | 36,25 | 262,5 | 0,275 | 0,625 | 40 | 171,67 | 393,75 | 99,5 | 2,08 |
| 99 | Бутерброд с маслом | 50 | 3 | 6 | 14 | 212 | 0,05 | 0 | 85 | 52,2 | 100 | 8,9 | 0,65 |
| 103 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0 | 2,83 | 1 | 14,05 | 4,4 | 2,4 | 0,38 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **610** | **10,69/9,88/**  **10,38** | **27,12/**  **27,22/**  **27,02** | **83,6/**  **70,4/**  **68,7** | **671,28/**  **629,28/**  **618,08** | **0,357/**  **0,356/**  **0,366** | **12,155/**  **13,455/**  **63,455** | **174/**  **176/**  **181** | **245,32/**  **256,32/**  **274,32** | **523,15/**  **512,15/**  **524,15** | **137,85/**  **119,85/**  **125,85** | **3,39/**  **5,33/**  **3,43** |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Закуска из свеклы с яблоками | 100 | 1,07 | 4,7 | 10,6 | 100,64 | 0,01 | 9,16 | 2 | 33,86 | 30,78 | 16,7 | 1,55 |
| 20 | **Суп картофельный с бобовыми** | 250 | 10 | 5,8 | 55 | 267,5 | 0,23 | 58,75 | 125 | 49,25 | 173,3 | 48,25 | 3,5 |
| 105 | **Капуста тушеная с овощами и курицей** | 200 | 23,4 | 11 | 5,4 | 133 | 0,8 | 12,9 | 16,68 | 42,05 | 123,65 | 44,21 | 2,18 |
| 104 | Компот из кураги | 200 | 0,96 | 0 | 51,36 | 196,72 | 0,03 | 1,64 | 40 | 38,96 | 63,88 | 30,64 | 1,08 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 30 | 2,4 | 2,82 | 16,68 | 101,4 | 0,0057 | 0,033 | 12 | 9,3 | 26,7 | 3,9 | 0,39 |
|  | Итого: | **840** | **42,63** | **24,92** | **168,84** | **937,86** | **1,1357** | **82,483** | **195,68** | **187,22** | **470,51** | **163,5** | **9,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | Каша «Дружба» из пшена и риса молочная | 250 | 5,82 | 7,23 | 25,97 | 188,43 | 0,5 | 1,825 | 32,5 | 115,37 | 160 | 33,37 | 1,63 |
| 102 | Бутерброд с сыром | 50 | 2 | 6 | 17 | 140 | 0,04 | 0,03 | 70 | 264 | 80,6 | 17,42 | 0,46 |
| 77 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 5,8 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 10 | 172,2 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **610** | **12,65/**  **11,84/**  **12,34** | **27,63/**  **27,73/**  **27,53** | **91,56/**  **78,36/**  **76,66** | **628,73/**  **586,73/**  **575,53** | **0,612/**  **0,611/**  **0,621** | **11,855/**  **13,155/**  **63,155** | **160,5/**  **162,5/**  **167,5** | **558,97/**  **569,97/**  **587,97** | **355/6/**  **344,6/**  **356,6** | **91,84/**  **73,84/**  **79,84** | **2,93/**  **4,87/**  **2,97** |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Закуска из капусты с морковью | 100 | 1,7 | 0,2 | 4,9 | 28,7 | 0,01 | 54,5 | 90 | 45,9 | 33,4 | 18,2 | 0,61 |
| 15 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,41 | 4,41 | 396 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 200 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 301 | **Плов с курицей** | 200 | 18,3 | 13,3 | 33,3 | 328,33 | 0,08 | 1,26 | 60 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 72 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 33,8 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 30 | 2,4 | 2,82 | 16,68 | 101,4 | 0,0057 | 0,033 | 12 | 9,3 | 26,7 | 3,9 | 0,39 |
|  | Плоды свежие (банан-1шт.) | 100 | 1,21 | 0,3 | 23 | 89 | 0,031 | 8,7 | 3 | 5 | 22 | 27 | 0,26 |
|  | Итого: | **940** | **29,82** | **21,63** | **528,68** | **882,73** | **0,2467** | **75,863** | **398,8** | **181,16** | **440,26** | **154,53** | **6,03** |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** 12-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Макароны с сыром | 200 | 10,17 | 10,72 | 43,53 | 296,1 | 0,094 | 0,24 | 48,12 | 169,5 | 156,78 | 19,29 | 1,18 |
| 99 | Бутерброд с маслом | 50 | 3 | 11,8 | 14 | 212 | 0,03 | 0 | 95 | 52,2 | 100 | 8,9 | 0,65 |
| 75 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,1 | 20 | 90 | 0 | 0 | 0,1 | 6,00 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **550** | **14,57/15,07** | **23,02/**  **22,82** | **87,33/**  **85,63** | **645,1/**  **633,9** | **0,154/**  **0,164** | **10,24/**  **60,24** | **148,22/**  **153,22** | **243,7/**  **261,7** | **267,78/**  **279,78** | **37,19/**  **43,19** | **4,43/**  **2,53** |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | *Салат из белокочанной капусты* | 60 | 0,85 | 1 | 4,9 | 33,1 | 0,024 | 9,54 | 0,4 | 27,6 | 33 | 9 | 0,48 |
| 19 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,4 | 3,3 | 14,4 | 84,3 | 0,11 | 8,25 | 125 | 26,1 | 82,65 | 28,5 | 1,3 |
| 57 | Тефтели из говядины с соусом | 120 | 8,9 | 10,9 | 11,5 | 180 | 0,06 | 0,85 | 41 | 43,9 | 106,7 | 21,60 | 0,96 |
| 97 | Рис отварной | 200 | 3,86 | 11,6 | 39,6 | 278 | 0,22 | 0 | 0 | 16,16 | 43,8 | 16,24 | 0,334 |
| 72 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 33,8 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 30 | 2,4 | 2,82 | 16,68 | 101,4 | 0,0057 | 0,033 | 12 | 9,3 | 26,7 | 3,9 | 0,39 |
|  | Итого: | **920** | **23,21** | **30,22** | **141,88** | **909,6** | **0,4897** | **19,753** | **212,2** | **143,26** | **348,65** | **99,04** | **4,304** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | **Каша манная** | 250 | 7,8 | 7,63 | 24,63 | 197,5 | 0,1 | 1,362 | 45,9 | 240,21 | 195 | 29,4 | 0,38 |
| 102 | Бутерброд с сыром | 50 | 2 | 6 | 17 | 132 | 0,04 | 0,03 | 70 | 264 | 80,6 | 17,42 | 0,46 |
| 103 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0 | 2,83 | 1 | 14,05 | 4,4 | 2,4 | 0,38 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **670** | **16,04/**  **15,23/**  **15,73** | **21,85/**  **21,95/**  **21,75** | **104,78/**  **91,58/**  **89,88** | **664,88/**  **622,88/**  **611,68** | **0,232/**  **0,231/**  **0,241** | **12,922/**  **14,222/**  **64,222** | **164,9/**  **166,9/**  **171,9** | **539,46/**  **550,46/**  **568,46** | **357,2/**  **346,2/**  **358,2** | **96,07/**  **78,07/**  **84,07** | **2,16/**  **4,1/**  **2,2** |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Закуска из капусты с морковью | 100 | 1,7 | 0,2 | 4,9 | 28,7 | 0,01 | 54,5 | 90 | 45,9 | 33,4 | 18,2 | 0,61 |
| 106 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,75 | 1,25 | 9,75 | 66,5 | 0,1 | 7,9 | 200 | 54,18 | 99,5 | 34,45 | 1,73 |
| 161 | Пюре гороховое | 200 | 23,44 | 11,3 | 54,53 | 386,78 | 0,68 | 24,22 | 34 | 112,6 | 0 | 0 | 6,53 |
| 107 | Гуляш из курицы | 120 | 14,4 | 7,2 | 3,6 | 136,8 | 0,06 | 1,21 | 21,6 | 37,45 | 117,3 | 20,27 | 2,1 |
| 72 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 33,8 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 30 | 2,4 | 2,82 | 16,68 | 101,4 | 0,0057 | 0,033 | 12 | 9,3 | 26,7 | 3,9 | 0,39 |
|  | Итого: | **960** | **50,49** | **23,37** | **144,26** | **952,98** | **0,9257** | **88,943** | **391,4** | **279,63** | **332,7** | **96,62** | **12,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Каша овсяная из «Геркулеса» | 250 | 6,25 | 12,5 | 36,25 | 262,5 | 0,275 | 0,625 | 40 | 171,67 | 393,75 | 99,5 | 1,66 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 78 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 5,8 | 22,4 | 116,0 | 0,02 | 0 | 80 | 34,0 | 45,0 | 7,0 | 0 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | **Итого** | **620** | **13,76/**  **12,95/**  **13,45** | **26,5/**  **26,6**  **26,4** | **111,55/**  **98,35**  **96,65** | **672,2/**  **630,2/**  **619** | **0,387/**  **0,386/**  **0,396** | **9,325/**  **10,625/**  **60,625** | **168/**  **170/**  **175** | **226,87/**  **237,87/**  **255,87** | **515,95/**  **504,95/**  **516,95** | **153,35/**  **135,35/**  **141,35** | **2,6/**  **4,54/**  **2,64** |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Закуска из свеклы с подсолнечным маслом | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 2 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 20 | Суп с бобовыми (горох, фасоль) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 200 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 62 | **Котлета из птицы(куриная) с соусом** | 120 | 10,24 | 15,78 | 11,35 | 229,45 | 0,04 | 1,03 | 30,36 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 67 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 30 | 2,4 | 2,82 | 16,68 | 101,4 | 0,0057 | 0,033 | 12 | 9,3 | 26,7 | 3,9 | 0,39 |
| 98 | **Кисель** | 200 | 0 | 0 | 15 | 55 | 0 | 15 | 2 | 29,5 | 5,4 | 1 | 0,06 |
|  | **Итого** | **920** | **31,15** | **34,15** | **129,44** | **940,14** | **0,4257** | **27,573** | **274,36** | **174,25** | **351,52** | **116,1** | **6,43** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ю6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Каша рисовая молочная | 250 | 5,75 | 3,75 | 39,25 | 214 | 0,065 | 1,025 | 23,25 | 128,07 | 150,25 | 34,27 | 0,532 |
| 77 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 5,82 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 10 | 172,2 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **620** | **15,32/**  **14,51/**  **15,01** | **18,77/**  **18,87/**  **18,67** | **116,82/**  **103,62/**  **101,92** | **654,58/**  **612,58/**  **601,38** | **0,197/**  **0,196/**  **0,206** | **11,025/**  **12,325/**  **62,325** | **81,25/**  **83,25/**  **88,25** | **321,47/**  **332,47/**  **350,47** | **317,45/**  **306,45/**  **318,45** | **95,12/**  **77,12/**  **83,12** | **2,032/**  **3,972/**  **2,072** |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | *Закуска из капусты с яблоками* | 60 | 0,85 | 2,5 | 5,2 | 46,7 | 0,01 | 9,9 | 0,9 | 26,10 | 16,9 | 8,0 | 0,33 |
| 21 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 200 | 24,6 | 66,65 | 27,0 | 1,09 |
| *246* | *Гуляш из говядины* | *120* | *20,4* | *14,4* | *9,12* | *235,2* | *0,12* | *3,06* | *16,08* | *22,72* | *216,48* | *29,86* | *3,106* |
| *63* | *Птица (куры) тушеные в сметанном соусе* | *120* | *18,35* | *16,62* | *7,63* | *258,05* | *0,06* | *0,12* | *43* | *68,15* | *132,9* | *20,3* | *1,72* |
| 96 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8 | 2 | 44 | 214 | 0,26 | 0 | 0,8 | 121,48 | 18,89 | 1,26 | 1,06 |
| 295 | Компот из лимонов | 200 | 0,2 | 0 | 19,8 | 77 | 0,01 | 5,28 | 2 | 7,11 | 11,5 | 2,49 | 0,11 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 30 | 2,4 | 2,82 | 16,68 | 101,4 | 0,0057 | 0,033 | 12 | 9,3 | 26,7 | 3,9 | 0,39 |
|  | Итого: | **870** | **39,34/**  **37,29** | **25,16/**  **27,38** | **141,74/140,25** | **917,65/**  **940,5** | **0,5757/**  **0,5157** | **26,523/**  **23,583** | **231,78/**  **258,7** | **225,11/**  **270,54** | **409,32/**  **325,74** | **92,31/**  **82,75** | **6,746/**  **5,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Каша пшенная молочная | 250 | 5,5 | 11,5 | 31,75 | 255 | 0,065 | 0 | 65 | 68,75 | 926,25 | 300 | 6,18 |
| 102 | Бутерброд с сыром | 50 | 2 | 6 | 17 | 140 | 0,04 | 0,03 | 70 | 264 | 80,6 | 17,42 | 0,46 |
| 75 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,1 | 20 | 90 | 0 | 0 | 0,1 | 6,00 | 0 | 0 | 0,4 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **610** | **9,81/**  **9/**  **9,5** | **25,2/**  **25,3/**  **25,1** | **91,85/**  **78,65/**  **76,95** | **640,1/**  **598,1/**  **586,9** | **0,137/**  **0,136/**  **0,146** | **8,73/**  **10,03/**  **60,03** | **183,1/**  **185,1/**  **190,1** | **346,15/**  **357,15/**  **375,15** | **1031,85/**  **1020,85/**  **1032,85** | **344,47/**  **326,47/**  **332,47** | **7,32/**  **9,26/**  **7,36** |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Закуска из моркови с яблоками | 100 | 1 | 0 | 19 | 84 | 0,05 | 6,25 | 90 | 24,28 | 44,0 | 30,75 | 1,08 |
| 18 | Суп из овощей | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 0,14 | 12,0 | 125 | 25,85 | 76,8 | 31,13 | 1,18 |
| 44 | Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе  котлета (биточки) рыбные с соусом | 100 | 18,5 | 5,5 | 4,3 | 144 | 0,1 | 9,2 | 90 | 30 | 148,3 | 25,7 | 0,9 |
| 68 | **Пюре картофельное** | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,22 | 34 | 49,3 | 115,46 | 37 | 1,34 |
| 71 | Компот из свежих яблок | 200 | 0 | 0 | 11,8 | 47,8 | 0,02 | 0 | 0,6 | 12 | 2,4 | 0 | 0,8 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 50 | 4 | 4,7 | 27,8 | 169,5 | 0,0095 | 0,055 | 12 | 15,5 | 44,5 | 6,5 | 0,65 |
|  | Итого: | **960** | **34,66** | **20,03** | **135,78** | **869,83** | **0,5595** | **51,725** | **351,6** | **170,73** | **483,66** | **150,88** | **6,61** |

9,14

*Курсивом обозначена возможная замена блюд*