

Возрастная группа 11-17 лет

| № т/к | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | В | С | А | РР | Ca | P | Mg | Fe |
|-----------------------------|---------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 день - Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Омлет | 250 | 19.6 | 22.8 | 8.1 | 312.3 | 0.06 | 0.9 | 0.26 | 0.5 | 118.74 | 176.38 | 23.26 | 0.46 |
| 68 | Какао напиток | 200 | 1.3 | 1.4 | 14.4 | 100 | 0.28 | 0.24 | 0.24 | 1.08 | 221.4 | 31.78 | 185.42 | 0.7 |
| 65 | Бутерброд с сыром и маслом сл. | 139 | 14.2 | 18.4 | 49.8 | 411.6 | | | | | 7.2 | | 4.3 | 0.35 |
| | | | 35.10 | 42.60 | 72.30 | 823.90 | 0 | 1 | 1 | 2 | 347 | 208 | 213 | 2 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | Фрукт-мандарин | 300 | 2-Jan | 0 | 25.8 | 114 | 0.18 | 180 | 0.015 | 102 | 39 | 69 | 0 | 0.618 |
| | | | 2.4 | 0 | 25.8 | 114.00 | 0.18 | 180 | 0.015 | 102 | 39 | 69 | 0 | 0.618 |
| Обед | | | | | | 28% | | | | | | | | |
| 11 | Щи с мясом | 300 | 4.5 | 7.2 | 10.2 | 141.75 | 0.03 | 0.09 | 1.08 | 29.6 | 74.4 | 32.4 | 64.68 | 0.93 |
| 12 | Рыба тушеная в томате и соусе | 120 | 8.76 | 15.36 | 12.48 | 203.4 | | | | | | | | |
| 9 | Свёкла отварная с солёным огур. | 150 | 1.4 | 10 | 10.8 | 118.4 | | | 0 | 0.6 | 41.14 | 292 | 22.96 | 0.68 |
| 20 | Рис отварной | 230 | 6.9 | 9 | 38.9 | 266.5 | | | | | 149 | | | |
| 677 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.48 | 0 | 23.8 | 90 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.6 | 41.14 | 292 | 22.96 | 0.68 |
| 102 | Хлеб порционный (обед) | 200 | 10.8 | 1.5 | 99.6 | 434 | | | | | | | | |
| | | | 32.84 | 43.06 | 195.78 | 1254.05 | 0.05 | 0.89 | 1.08 | 30.8 | 305.68 | 616.4 | 110.6 | 2.29 |
| Полдник | | | | | | 38% | | | | | | | | |
| 130 | Сок | 200 | 0 | 0 | 20.2 | 47 | 0.08 | - | - | 20 | 14 | 14 | 8 | 1.16 |
| 78 | Булочка домашняя | 100 | 7.2 | 13.8 | 47.88 | 259.2 | 0.08 | 0.84 | 0.7 | 0.88 | 39.9 | 66.11 | 13.26 | 1.12 |
| | | | 7.2 | 13.8 | 68.08 | 306.2 | 0.16 | 0.84 | 0.7 | 20.88 | 53.9 | 80.11 | 21.26 | 2.28 |
| Ужин | | | | | | 10% | | | | | | | | |
| 20 | Картофельное пюре | 230 | 4.99 | 7.18 | 12.33 | 189.98 | | | | | 124 | | 238 | 0.98 |
| 19 | Печень по строгоновски | 120 | 24.24 | 16.64 | 0.24 | 243.12 | | | | | | | | |
| 61 | Кукуруза с луком | 150 | 3.9 | 12.8 | 9.8 | 168 | | | | | | | | |
| 660 | Чай с сахаром | 200 | | | 9.98 | 39.8 | 0 | 0.06 | 0 | 0.04 | 11.6 | 4.94 | 4.5 | 0.54 |
| | Мармелад | 30 | 0 | 0.03 | 23.31 | 88.8 | | | | | | | | |
| 101 | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 | 0.03 | 0.3 | 0.13 | 0 | 31 | 89 | 222 | 39.5 |
| | | | 40.73 | 37.55 | 105.36 | 955.7 | 0.03 | 0.36 | 0.13 | 0.04 | 166.6 | 93.94 | 464.5 | 41.02 |
| Сонник | | | | | | 28% | | | | | | | | |
| 15 | Кисломолочный продукт | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.06 | 1.4 | 0.4 | 0.28 | 240 | 28 | 190 | 0.2 |
| | | | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.06 | 1.4 | 0.4 | 0.28 | 240 | 28 | 190 | 0.2 |
| | | | 124.07 | 142.01 | 475.72 | 3555.85 | 0.82 | 184.63 | 2.83 | 155.58 | 1152.52 | 1095.61 | 999.34 | 47.92 |

1 1 3.8 1.50%

3 день - Среда

| № т/к | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | B | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
|-----------------------|--------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Молоко сгущёное | 30 | 0.2 | 2.6 | 16.8 | 99 | | | | | | | | |
| 58 | Запеканка творожная | 250 | 17.9 | 11.3 | 12.4 | 164.1 | 0.04 | 0.9 | 0.26 | 0.32 | 106 | 120.7 | 23.26 | |
| 68 | Какао напиток | 200 | 1.3 | 1.4 | 14.4 | 100 | 0 | 0.06 | 0 | 0.04 | 11.6 | 4.94 | 4.5 | 0.54 |
| 65 | Бутерброд с сыром и маслом сл. | 139 | 14.2 | 18.4 | 49.8 | 411.6 | | | | | 7.2 | | 4.3 | 0.35 |
| | | | 33.4 | 31.1 | 76.6 | 675.7 | 0.04 | 0.96 | 0.26 | 0.36 | 124.8 | 125.64 | 32.06 | 0.89 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Фрукт - груша | 300 | 1.2 | 0 | 32.1 | 126 | 0 | 0 | 0 | 50.07 | 49.44 | 0 | 0 | 0.618 |
| | | | 1.20 | 0.00 | 32.10 | 126.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 50.07 | 49.44 | 0.00 | 0.00 | 0.62 |
| Обед | | | | | | 26% | | | | | | | | |
| 6 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3.3 | 2.4 | 25.2 | 143.4 | 0.12 | 9.63 | 0.009 | | 129.5 | 196.83 | 65.28 | 1.56 |
| 105 | Овощи тушеные | 230 | 4.669 | 5.29 | 26.45 | 167.21 | 0.16 | 4.1 | 0.02 | 3.52 | 29.1 | 170.28 | 46.32 | 2.36 |
| | Оладьи из печени | 120 | 25.8 | 18 | 5.52 | 285 | | 3.26 | | 0.93 | 47.49 | 51.15 | 35.34 | |
| 677 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.48 | 0 | 23.8 | 90 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.6 | 41.14 | 292 | 22.96 | 0.68 |
| 102 | Хлеб порционный (обед) | 200 | 10.9 | 1.5 | 99.6 | 434 | | | | | | | | |
| | | | | | | 34% | | | | | | | | |
| | | | 45.149 | 27.19 | 180.57 | 1119.95 | 0.3 | 17.79 | 0.029 | 5.05 | 247.23 | 710.26 | 169.9 | 4.6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | Сок | 200 | 0 | 0 | 20.2 | 47 | 0.08 | - | - | 20 | 14 | 14 | 8 | 1.16 |
| 59 | Пирог с капустой | 100 | 6.83 | 9.9 | 29.48 | 249.18 | | | | | | | | |
| | | | 6.83 | 9.9 | 49.68 | 296.18 | 0.08 | 0 | 0 | 20 | 14 | 14 | 8 | 1.16 |
| Ужин | | | | | | 9.10% | | | | | | | | |
| 17 | Плов с курицей | 230 | 13.4 | 11.7 | 31.3 | 349 | 3.64 | 0.03 | 2.43 | 0.69 | 6.45 | 22.86 | 62.02 | 0.63 |
| 106 | Икра кабачковая | 150 | 1.2 | 6 | 7.5 | 96 | | | | | | | | |
| 660 | Чай с сахаром | 200 | | | 9.98 | 39.8 | 0 | 0.06 | 0 | 0.04 | 11.6 | 4.94 | 4.5 | 0.54 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | | | | | | | | |
| 101 | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 | 0.03 | 0.3 | 0.13 | 0 | 31 | 89 | 222 | 39.5 |
| | | | 27.28 | 23.2 | 98.76 | 773.6 | 3.67 | 0.39 | 2.56 | 0.73 | 49.05 | 116.8 | 288.52 | 40.67 |
| Сонник | | | | | | 16.70% | | | | | | | | |
| 15\1 | Кисломолочный продукт | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.06 | 1.4 | 0.4 | 0.28 | 240 | 28 | 190 | 0.2 |
| 53 | Вафли | 30 | 1.02 | 9.06 | 19.41 | 159 | 0.1 | 0 | 83.52 | | 15.4 | 54.16 | 20.9 | 0.79 |
| | | | 6.82 | 14.06 | 27.81 | 261 | 0.16 | 1.4 | 83.92 | 0.28 | 255.4 | 82.16 | 210.9 | 0.99 |
| | | | 120.68 | 105.45 | 465.52 | 3252.43 | 4.25 | 20.54 | 86.77 | 76.49 | 739.92 | 1048.86 | 709.38 | 48.93 |

13 день - Суббота

| № т/к | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | B | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
|-----------------------|---------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Молоко сгущёное | 30 | 0.2 | 2.6 | 16.8 | 99 | | | | | | | | |
| 58 | Запеканка творожная | 250 | 17.9 | 11.3 | 12.4 | 164.1 | 0.6 | 0.22 | 0.5 | 0.9 | 188.7 | 33.54 | 175.38 | 0.56 |
| 68 | Какао напиток | 200 | 1.3 | 1.4 | 14.4 | 100 | 0.28 | 0.24 | 0.24 | 1.08 | 221.4 | 31.78 | 185.42 | 0.7 |
| 65 | Бутерброд с сыром и маслом сл. | 139 | 14.2 | 18.4 | 49.8 | 411.6 | | | | | 7.2 | | 4.3 | 0.35 |
| | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | | 33.4 | 31.1 | 76.6 | 675.7 | 0.88 | 0.46 | 0.74 | 1.98 | 417.3 | 65.32 | 365.1 | 2.61 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Фрукт-банан | 300 | 4.5 | 0 | 67.2 | 214.5 | 0.18 | 180 | 0.015 | 102 | 39 | 69 | 0 | 0.618 |
| | | | 4.5 | 0 | 67.2 | 214.5 | 0.18 | 180 | 0.015 | 102 | 39 | 69 | 0 | 0.618 |
| Обед | | 31% | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Суп гороховый | 300 | 7.2 | 5.1 | 25.5 | 179.7 | 0.12 | 9.63 | 0.009 | | 129.5 | 196.83 | 65.28 | 1.56 |
| 18 | Жаркое по домашнему | 230 | 11.8 | 12.5 | 22.3 | 280.3 | 0 | 2.35 | 0 | 74.5 | 520.5 | 335 | 0 | 12.53 |
| 184 | Свёкла отварная с чесноком | 150 | 2.6 | 10.7 | 12.8 | 155.3 | | 8.75 | | | 4.5 | 16 | | 0.71 |
| 677 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.48 | 0 | 23.8 | 90 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.6 | 41.14 | 292 | 22.96 | 0.68 |
| 102 | Хлеб порционный (обед) | 200 | 10.9 | 1.5 | 99.6 | 434 | | | | | | | | |
| | | | 32.98 | 29.8 | 184 | 1139.3 | 0.14 | 21.53 | 0.009 | 75.1 | 695.64 | 839.83 | 88.24 | 15.48 |
| Полдник | | 35% | | | | | | | | | | | | |
| 130 | Сок | 200 | 0 | 0 | 20.2 | 47 | 0.08 | #VALUE! | - | 20 | 14 | 14 | 8 | 1.16 |
| 56 | Ватрушка с повидлом | 100 | 15.72 | 16.35 | 49.66 | 430.95 | 0.08 | 0.05 | 79.21 | 20 | 14.48 | 50.46 | 13.49 | 0.82 |
| | | | 15.72 | 16.35 | 69.86 | 477.95 | 0.16 | #VALUE! | 79.21 | 40 | 28.48 | 64.46 | 21.49 | 1.98 |
| Ужин | | 5.70% | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Макароны отварные с овощами | 230 | 8.1 | 10.4 | 48.3 | 311.2 | 0.2 | 0 | | | 35 | 20.05 | 205.06 | |
| 40 | Рыба тушённая в сметанном соусе | 120 | 18.3 | 9.75 | 82.8 | 207.3 | | | | | | | | |
| 376п | Зразы мясные с картофелем | 120 | 16.08 | 12 | 11.28 | 269.04 | | | | | 149 | | | |
| 660 | Чай с сахаром | 200 | | | 9.98 | 39.8 | 0 | 0.06 | 0 | 0.04 | 11.6 | 4.94 | 4.5 | 0.54 |
| 101 | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226 | 0.03 | 0.3 | 0.13 | 0 | 31 | 89 | 222 | 39.5 |
| | | | 23.68 | 12.9 | 70.96 | 534.84 | 0.03 | 0.36 | 0.13 | 0.04 | 191.6 | 93.94 | 226.5 | 40.04 |
| Сонник | | 28.00% | | | | | | | | | | | | |
| 15\1 | Кисломолочный продукт | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.06 | 1.4 | 0.4 | 0.28 | 240 | 28 | 190 | 0.2 |
| | | | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.06 | 1.4 | 0.4 | 0.28 | 240 | 28 | 190 | 0.2 |
| | | | 116.08 | 95.15 | 477.02 | 3144.29 | 1.45 | #VALUE! | 80.504 | 219.4 | 1612.02 | 1160.55 | 891.33 | 60.928 |

1.2 0.8 4.8 1.50%

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-------|------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Каша гречневая расс | 230 | 21.39 | 5.06 | 101.89 | 550.16 | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-------|------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| Фрукт-груша | | | |
|-------------|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----|----|----|--|-------|
| | | | | | 102 | 39 | 69 | | 0.618 |
|--|--|--|--|--|-----|----|----|--|-------|