#### Категория: 11-18 лет 1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **183** | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 250 | 10,33 | 14,76 | 51,32 | 381 | 0,19 | 1,86 | 0,06 |  | 208,95 | 244,98 | 112,76 | 3,3 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 60 | 3,82 | 8,3 | 24,29 | 188 | 0,13 |  | 0,05 |  | 12,44 | 132,44 | 6,87 | 0,57 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **15** | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 0,07 | 0,03 | 0,06 | 88 | 65 | 3,5 | 0,1 |
| **№9код9.1.4.1** | Апельсин | 210 | 1,89 | 0,42 | 17,01 | 90 | 0,08 | 126 |  |  | 71,4 | 48,3 | 27,3 | 0,63 |
|  | **Итого за завтрак 730** |  | **18,43** | **26,45** | **107,62** | **754** | **0,41** | **127,96** | **0,14** | **0,06** | **391,89** | **493,52** | **151,83** | **4,87** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 67 | 0,03 | 4,69 |  |  | 22,32 | 39,9 | 1,39 | 0,57 |
| **103** | Суп картофельный с макаронными изделиям | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118 | 0,11 | 8,25 |  | 1,43 | 29,2 | 67,58 | 27,28 | 1,13 |
| **309** | Макаронные изделия | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 0,07 |  |  | 1,16 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| **269** | Котлеты, биточки (особые) | 100 | 16,74 | 18,34 | 13,12 | 288 | 0,18 | 0,26 |  | 0,8 | 30,6 | 186,3 | 34,24 | 2,6 |
| **350** | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,78 | 115 | 0,01 | 1,8 |  | 0,2 | 11,68 | 9,9 | 1,54 | 0,04 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 95 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **338** | Груша | 190 | 0,77 | 0,56 | 19,56 | 89 | 0,04 | 9,5 |  |  | 36,1 | 30,4 | 22,8 | 4,37 |
|  | **Итого за обед 1100**  |  | **33,35** | **34,08** | **141,28** | **1045** | **0,63** | **24,5** |  | **3,59** | **157,73** | **561,88** | **136,99** | **12,04** |
|  | **Итого в день** |  | **51,78** | **60,53** | **248,9** | **1799** | **1,04** | **152,46** |  | **3,65** | **549,62** | **1055,4** | **288,82** | **16,91** |

#### Категория: 11-18 лет 2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром) | 200 | 7,86 | 9,99 | 49,31 | 319 | 0,12 | 0,87 | 0,03 |  | 133,75 | 178,3 | 40,35 | 2,16 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 50 | 5,32 | 8,47 | 15,46 | 160 | 0,004 | 0,09 | 57,5 |  | 117,75 | 84,69 | 8,75 | 0,49 |
| **383** | Какао с молоком  | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 119 | 0,06 | 1,59 | 0,02 |  | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 145 | 0,05 | 15 |  |  | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
|  | **Итого за завтрак 600** |  | **19,43** | **22,75** | **113,84** | **742** | **0,28** | **17,55** | **57,55** |  | **415,7** | **429,55** | **133,44** | **4,03** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** | Салат «Весна» | 100 | 1,76 | 5,73 | 2,44 | 68 | 0,02 | 11,75 | 0,02 |  | 49,47 | 45,42 | 18,96 | 0,83 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 104 | 0,05 | 10,68 |  | 2,4 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |
| **312** |  Пюре картофельное  | 200/7 | 4,15 | 11,48 | 27,35 | 229 | 0,19 | 24,21 | 0,03 |  | 50,98 | 117,56 | 37 | 1,36 |
| **226** | Рыба отварная(треска) | 120 | 22,34 | 0,67 | 0,91 | 98 | 0,07 | 0,82 |   |   | 63,91 | 222,74 | 30,72 | 0,74 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 95 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208 | 0,05 | 0,05 | 5 |  | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 95 | 0,07 | 330 |  |  | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | **Итого за обед 1207** |  | **40,58** | **29,4** | **148,91** | **1039** | **0,65** | **401,46** | **5,05** | **2,4** | **293,58** | **700,52** | **174,2** | **12,01** |
|  | **Итого в день** |  | **60,02** | **52,16** | **262,75** | **1781** | **0,92** | **419** | **62,6** | **2,4** | **709,28** | **1130,07** | **307,64** | **16,04** |

#### Категория: 11-18 лет 3день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 220 | 14,87 | 17,5 | 37,52 | 368 | 0,06 | 0,24 | 0,07 |  | 324,72 | 205,3 | 22,34 | 1,34 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **111** | Батон нарезной | 45 | 3,39 | 1,32 | 23,13 | 118 | 0,51 |  |  | 0,78 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| **№1код1,2,2,3** | Йогурт плодово-ягодный | 150 | 6 | 2,24 | 21,44 | 136 | 0,04 | 0,74 | 15 |  | 168 | 129 | 19,5 | 0,14 |
| **№9код9.1.2.6** | Мандарин  | 170 | 1,36 | 0,51 | 12,75 | 65 | 0,1 | 64,6 |  |  | 59,5 | 28,9 | 18,7 | 0,17 |
|  | **Итого за завтрак 785** |  | **25,78** | **21,61** | **110,04** | **748** | **0,71** | **68,29** | **15,07** | **0,78** | **568,42** | **397,76** | **69,39** | **2,66** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Салат из свежих помидор | 100 | 1,09 | 6,13 | 3,55 | 74 | 0,04 | 24,9 |  |  | 33,08 | 24,7 | 18,54 | 0,88 |
| **102** | Суп картофельный с бобами | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,54 | 149 | 0,18 | 5,83 |  |  | 44,43 | 94,37 | 35,58 | 2,05 |
| **304** | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,02 | 252 | 0,04 |  |  | 0,34 | 1,64 | 73,13 | 19,6 | 0,63 |
| **268** | Котлеты (из говядины)  | 100/7 | 15,82 | 20,36 | 13,18 | 302 | 0,08 |  | 0,03 | 0,08 | 12,1 | 172,43 | 30,6 | 2,69 |
| **342** | Компот из св.плодов(яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 0,01 | 0,9 |  | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 95 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед 917** |  | **32,61** | **39,17** | **138,45** | **1058** | **0,54** | **31,63** | **0,03** | **0,5** | **127,43** | **552,23** | **133,86** | **9,21** |
|  | **Итого в день** |  | **58,39** | **60,78** | **248,49** | **1806** | **1,25** | **99,9\*2** | **15,1** | **1,28** | **695,85** | **949,99** | **203,22** | **11,87** |

####

#### Категория: 11-18 лет 4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | 250 | 9,89 | 15,62 | 44,8 | 361 | 0,2 | 1,14 | 0,05 |  | 178,12 | 245,38 | 9,31 | 2,06 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 45/10 | 3,5 | 7,61 | 22,27 | 172 | 0,12 |  | 0,05 |  | 11,4 | 121,4 | 6,3 | 0,52 |
| **15**  | Сыр  | 22 | 5,1 | 6,49 |  | 79 | 0,01 | 0,15 | 0,06 | 0,13 | 193,6 | 143 | 7,7 | 0,22 |
| **378** | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 |  | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,49 |
| **112** | Киви | 130 | 1,04 | 0,52 | 10,53 | 61 | 0,02 | 234 |  | 0,39 | 52 | 44,2 | 32,5 | 1,04 |
|  | **Итого за завтрак 657** |  | **21,06** | **31,59** | **93,5** | **754** | **0,4** | **236,63** | **0,16** | **0,52** | **561,72** | **646,78** | **71,21** | **4,33** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** | Салат из свеклы с зел.горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 73 | 0,05 | 6,86 |  | 1,88 | 28,33 | 41,61 | 18,39 | 1,31 |
| **95** | Рассольник домашний | 250 | 2.09 | 5.09 | 12.69 | 115 | 0.1 | 13.13 |  |  | 39.75 | 65.83 | 28.07 | 1.075 |
| **364** | Азу | 230 | 18,75 | 20,1 | 23,92 | 352 | 0,19 | 10,19 | 0,05 |  | 33,97 | 213,72 | 58,03 | 3,89 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,14 |  |  |  | 10 | 132 | 7 | 0,55 |
| **110** | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **338** | Груша  | 300 | 1,2 | 0,9 | 30,9 | 141 | 0,06 | 15 |  |  | 57 | 48 | 36 | 6,9 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 0,02 |  | 2 |  | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 |
|  | **Итого за обед 1190** |  | **31,73** | **33,05** | **148,6** | **1037** | **0,64** | **46,38** | **2,05** | **1,88** | **191,85** | **598,76** | **173,29** | **15,9** |
|  | **Итого в день** |  | **52,79** | **64,64** | **242,1** | **1790** | **1,04** | **283,01** | **2,21** | **2,4** | **753,57** | **1247,54** | **244,5** | **20,23** |

####  Категория: 11-18 лет 5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | Запеканка из творога | 220 | 38,72 | 26,53 | 35,46 | 537 | 0,04 |  | 0,09 |  | 334,09 | 424,56 | 56,94 | 1,8 |
| **2** | Бутерброд с джемом | 50 | 2,4 | 0,27 | 29,35 | 129 | 0,08 | 8 |  |  | 10,4 | 82,8 | 7 | 0,43 |
| **377** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | 165 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак 570** |  | **41,59** | **27,22** | **89,61** | **773** | **0,16** | **173,03** | **0,09** |  | **371,59** | **521,16** | **74,34** | **4,71** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Салат зеленый с огурцами и помидорами | 100 | 1,04 | 6,08 | 2,57 | 69 | 0,03 | 11,38 |  | 0,71 | 35,75 | 32,63 | 22,61 | 0,66 |
| **88**  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,03 | 6,45 | 8,26 | 106 | 0,06 | 15,82 | 0,01 | 2,38 | 58,05 | 55,1 | 23,03 | 0,85 |
| **302** | Каша гречневая (рассыпчатая) | 180 | 10,57 | 2,66 | 47,71 | 259 | 0,26 |  |  |  | 16,78 | 250,34 | 168,04 | 5,63 |
| **260** | Гуляш из говядины | 120 | 17,46 | 20,14 | 3,46 | 268 | 0,04 | 1,1 |  | 3,13 | 26,17 | 184,98 | 26,46 | 3,67 |
| **348** | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | 0,02 | 0,6 |  | 0,82 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54 | 0,06 |  |  |  | 10,5 | 58,2 | 14,1 | 1,17 |
| **№10код10.10.1.2** | Вафли с фруктово-ягодными начинками | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 143 | 0,03 |  | 0,8 |  | 6,4 | 14,4 | 4 | 0,6 |
|  | **Итого за обед 960** |  | **37,26** | **37,3** | **145,51** | **1085** | **0,58** | **28,9** | **0,81** | **7,04** | **191,97** | **696,75** | **279,99** | **13,38** |
|  | **Итого в день** |  | **78,85** | **64,52** | **235,12** | **1857** | **0,74** | **201,93** | **0,9** | **7,04** | **563,56** | **1217,92** | **354,33** | **18,1** |

#### Категория: 11-18 лет 6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | Каша вязкая молочная кукурузная с маслом и сахаром) | 200/10/10 | 7,63 | 11,1 | 60,76 | 374 | 0,09 | 0,96 | 0,05 | 0,3 | 138,77 | 153,61 | 31,61 | 1,71 |
| **7** | Бутерброды горячие с сыром | 60 | 6,7 | 5,23 | 17,81 | 145 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,11 | 167,4 | 117 | 8,1 | 0,14 |
| **209** | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 |  | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **№9код9.1.4.1**  | Апельсин | 210 | 1,89 | 0,42 | 17,01 | 90 | 0,08 | 126 |  |  | 71,4 | 48,3 | 27,3 | 0,63 |
|  | **Итого за завтрак 730** |  | **21,46** | **21,39** | **111,06** | **734** | **0,21** | **129,73** | **0,2** | **0,65** | **407,23** | **401,02** | **74,78** | **3,95** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№8код8.1.6.26** | Икра кабачковая | 100 | 1,2 | 4,7 | 7,7 | 78 | 0,02 | 9,6 |  |  | 32 | 37 | 13 | 0,8 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 104 | 0,05 | 10,68 |  | 2,4 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |
| **312** | Пюре картофельное | 200 | 4,01 | 11,09 | 26,43 | 221 | 0,18 | 23,39 | 0,03 | 0,31 | 49,26 | 113,58 | 35,75 | 1,31 |
| **268** | Биточки (из говядины)  | 100 | 15,76 | 15,28 | 13,08 | 256 | 0,08 |  |  |  | 10,42 | 170,33 | 30,6 | 2,68 |
| **342** | Компот из свежих плодов (вишня) | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 117 | 0,01 | 2,71 |  |  | 22,16 | 12 | 11,86 | 0,27 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан  | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 173 | 0,07 | 18 |  |  | 14,4 | 50,4 | 75,6 | 1,08 |
|  | **Итого за обед 1100** |  | **30,71** | **37,69** | **152,5** | **1092** | **0,58** | **64,37** | **0,03** | **2,71** | **197,96** | **594,71** | **215,93** | **9,26** |
|  | **Итого в день** |  | **52,17** | **59,08** | **263,55** | **1826** | **0,79** | **194,1** | **0,23** | **3,36** | **605,19** | **995,73** | **290,71** | **13,21** |

#### Категория: 11-18 лет 7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** |  Каша вязкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 220 | 9,01 | 10,54 | 62,73 | 382 | 0,19 |  | 0,04 |  | 37,36 | 180,35 | 66,25 | 2,21 |
| **111** | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 92 | 0,39 |  |  | 0,6 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 |
| **7** | Сыр (порциями) | 40 | 9,28 | 11,81 |  | 144 | 0,02 | 0,29 | 0,1 | 0,24 | 352 | 260 | 14 | 0,4 |
| **383** | Какао с молоком  | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 119 | 0,06 | 1,59 | 0,02 |  | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **№9код9.1.2.6.** | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,3 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  |  | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **Итого за завтрак 600** |  | **25,72** | **27,2** | **105,79** | **775** | **0,72** | **39,87** | **0,16** | **0,3** | **586,21** | **604,66** | **117,14** | **3,61** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **103** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118 | 0,11 | 8,25 |  | 1,43 | 29,2 | 67,58 | 27,28 | 1,13 |
| **309** | Макаронные изделия | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 225 | 0,07 |  |  | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| **250** | Бефстроганов  | 120 | 18,24 | 27,72 | 6,14 | 348 | 0,06 | 0,89 | 0,04 | 4,31 | 51,98 | 205,38 | 26,94 | 2,88 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9,1,2,6** | Яблоко  | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 118 | 0,09 | 412,5 |  |  | 40 | 27,5 | 22,5 | 5,5 |
|  | **Итого за обед 1200** |  | **36,07** | **38,58** | **135,54** | **1056** | **0,54** | **449,14** | **0,04** | **7,03** | **183,66** | **567,22** | **152,27** | **13,98** |
|  | **Итого в день** |  | **61,79** | **65,78** | **241,33** | **1831** | **1,26** | **489,01** | **0,2** | **7,33** | **769,87** | **1171,88** | **269,41** | **17,59** |

####  Категория: 11-18 лет 8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **401** | Оладьи (со сгущ.молоком) | 200 | 15,25 | 14,68 | 85,39 | 534 | 0,28 | 0,88 | 0,04 | 6,53 | 222,23 | 271,76 | 65,84 | 2,52 |
| **377** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **№9код 9.1.5.2** | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 0,06 | 15 |  |  | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
|  | **Итого за завтрак 550** |  | **17,57** | **15,45** | **131,89** | **738** | **0,34** | **15,91** | **0,04** | **6,53** | **245,43** | **316,56** | **130,24** | **3,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Салат зеленый с огурцами и помидорами | 100 | 1,04 | 6,08 | 2,57 | 69 | 0,03 | 11,38 |  | 0,71 | 35,75 | 32,63 | 22,61 | 0,66 |
| **131** | Свекольник со сметаной и яйцом | 250/10/20 | 4,9 | 7,87 | 12,43 | 141 | 0,08 | 9,2 | 0,07 | 0,12 | 55,35 | 102,81 | 34,07 | 2,03 |
| **234** | Котлеты или биточки рыбные(минтай) | 120 | 14,64 | 9,31 | 17,62 | 214 | 0,11 | 0,38 | 0,01 |  | 52,18 | 223,33 | 45,91 | 1,73 |
| **310** | Картофель отварной | 220 | 4,19 | 6,34 | 33,76 | 209 | 0,22 | 30,8 |  | 0,3 | 21,47 | 116,93 | 43,01 | 1,7 |
| **342** | Компот из свежих плодов (вишня) | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 117 | 0,01 | 2,71 |  |  | 22,16 | 12 | 11,86 | 0,27 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.4.1**  | Апельсин | 250 | 2,25 | 0,5 | 20,25 | 108 | 0,1 | 150 |  |  | 85 | 57,5 | 32,5 | 0,75 |
|  | **Итого за обед 1250** |  | **33,02** | **30,98** | **148,11** | **1023** | **0,74** | **204,46** | **0,08** | **1,13** | **293,91** | **728,4** | **214,37** | **9,13** |
|  | **Итого в день** |  | **50,59** | **46,43** | **279,99** | **1761** | **1,08** | **220,38** | **0,12** | **7,66** | **539,34** | **1044,96** | **344,6** | **12,83** |

####

####  Категория: 11-18 лет 9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№7 код 7.1.6.** | Зеленый горошек | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 42 | 0,11 | 7 |  |  | 20 | 0,56 | 21 | 0,7 |
| **210** | Омлет натуральный | 200 | 18,58 | 33,1 | 3,52 | 386 | 0,14 | 0,35 | 0,45 | 1 | 137,45 | 301,03 | 21,52 | 3,52 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 100 |  | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125 | 0,02 |  | 3 |  | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
|  | **Итого за завтрак 570** |  | **27,65** | **36,84** | **72,78** | **735** | **0,39** | **107,35** | **3,45** | **1,76** | **195,49** | **437,63** | **57,56** | **5,92** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **155** | Суп с крупой | 250 | 1,6 | 5,07 | 17,05 | 120 | 0,04 | 0,75 |  |  | 7,5 | 41,3 | 15,25 | 0,35 |
| **321** | Капуста тушеная(белокочанная) | 150 | 4,59 | 4,85 | 14,19 | 113 | 0,05 | 25,74 |  | 2,6 | 83,17 | 60,23 | 30,97 | 1,22 |
| **312** | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 0,14 | 18,16 |  | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| **246** | Гуляш из отварной говядины | 120 | 17,46 | 20,14 | 3,46 | 268 | 0,04 | 1,1 |  | 3,13 | 26,17 | 184,98 | 26,46 | 3,67 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133  | 0,02 | 0,73 |  | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№1код1,2,2,3** | Йогурт плодово-ягодный | 115 | 4,6 | 1,72 | 16,44 | 104 | 0,03 | 0,57 | 11,5 |  | 128,8 | 98,9 | 14,95 | 0,11 |
|  | **Итого за обед 1165** |  | **38,75** | **37,67** | **140,67** | **1064** | **0,58** | **64,55** | **11,5** | **7,12** | **351,1** | **704,64** | **177,24** | **9,96** |
|  | **Итого в день** |  | **66,4** | **74,51** | **213,45** | **1799** | **0,96** | **171,9** | **14,95** | **8,88** | **546,59** | **1142,27** | **234,79** | **15,88** |

####  Категория: 11-18 лет 10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **219** | Сырники из творога | 180 | 33,84 | 26,21 | 21,78 | 457 | 0,11 | 1,19 | 102,6 |  | 285,48 | 407,09 | 41,54 | 1,22 |
| **Стр.468** | Молоко сгущённое | 20 | 1,5 | 0,04 | 11,36 | 52 | 0,01 | 0,2 |  |  | 63,4 | 45,8 | 6,8 | 0,04 |
| **111** | Батон нарезной | 40 | 3,01 | 1,17 | 20,56 | 105 | 0,45 |  |  | 0,69 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **112** | Киви  | 120 | 0,96 | 0,48 | 9,72 | 56 | 0,02 | 216 |  |  | 48 | 40,8 | 30 | 0,96 |
|  | **Итого за завтрак 560** |  | **39,38** | **27,92** | **78,42** | **730** | **0,59** | **217,42** | **102,6** | **0,69** | **415,58** | **522,49** | **84,94** | **2,98** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,48 | 0,03 | 8,69 | 41 | 0,01 | 0,02 |  |  | 37,33 | 36,29 | 21,79 | 1,39 |
| **99** | Суп из овощей | 300 | 1,91 | 5,99 | 10,98 | 114 | 0,1 | 12,46 |  | 2,8 | 41,82 | 59,13 | 24,9 | 0,93 |
| **304** | Рис отварной | 200 | 4,86 | 7,16 | 48,91 | 280 | 0,04 |  |  | 0,38 | 1,82 | 81,26 | 21,78 | 0,7 |
| **294** | Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный с луком) | 130 | 18,11 | 19,34 | 18,57 | 319 | 0,1 | 0,4 | 0,05 |  | 67,29 | 191,01 | 21,21 | 1,81 |
| **389** | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 138 | 0,04 | 4 |  | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед 1010** |  | **32,64** | **33,72** | **153,03** | **1058** | **0,49** | **16,88** | **0,05** | **3,58** | **210,26** | **574,88** | **132,07** | **7,63** |
|  | **Итого в день** |  | **72,02** | **61,64** | **231,45** | **1788** | **1,07** | **234,29** | **102,65** | **4,27** | **625,84** | **1097,37** | **217,01** | **10,61** |

#### Категория: 11-18 лет 11 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **188** | Запеканка рисовая с творогом (с маслом) | 200 | 10,53 | 15,16 | 54,38 | 402 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,02 | 71,85 | 165,3 | 35,26 | 1,1 |
| **14** | Масло(порциями) | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,1 | 46 |  |  | 0,03 | 0,08 | 1,68 | 2,1 |  | 0,01 |
| **111** | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 92 | 0,39 |  |  | 0,6 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 |
| **15** | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 |  | 72 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,12 | 176 | 130 | 7 | 0,2 |
| **№9код9,1,2,6** | Яблоко  | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 0,05 | 247,5 |  |  | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
|  | **Итого за завтрак 612** |  | **18,62** | **27,8** | **102,37** | **745** | **0,51** | **250,43** | **0,16** | **0,82** | **287,83** | **341,96** | **63,28** | **5,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 120 | 2,86 | 8,86 | 3,12 | 103 | 0,02 | 13,24 | 0,04 | 0,18 | 41,02 | 64,66 | 14,93 | 1,21 |
| **88** | Щи из свеж.капусты с картофелем  | 250 | 1,77 | 4,65 | 7,9 | 90 | 0,06 | 15,78 |  | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| **309** | Макаронные изделия | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 225 | 0,07 |  |  | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 38,16 | 1,47 |
| **279** | Тефтели 2-й вариант (говядина) | 110/50 | 12,94 | 13,11 | 14,38 | 227 | 0,08 | 0,75 | 60,5 |  | 31,18 | 35,97 | 25,06 | 1,08 |
| **346** | Компот из апельсина | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141 | 0,02 | 12 |  |  | 23,02 | 11,5 | 7,63 | 0,24 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **338** | Груша | 250 | 1 | 0,75 | 25,75 | 118 | 0,05 | 12,5 |  |  | 47,5 | 40 | 30 | 5,75 |
|  | **Итого за обед 1260** |  | **32,06** | **34,69** | **153,68** | **1070** | **0,49** | **54,27** | **60,54** | **3,82** | **220,44** | **433,88** | **152,31** | **12,58** |
|  | **Итого в день** |  | **50,67** | **62,38** | **256,05** | **1815** | **1** | **304,7** | **60,7** | **4,64** | **508,27** | **775,84** | **215,58** | **18,08** |

####  Категория: 11-18 лет 12 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 240 | 9,83 | 11,5 | 68,44 | 416 | 0,2 |  | 0,05 |  | 40,75 | 196,74 | 72,28 | 2,41 |
| **2** | Бутерброд с джемом | 60 | 3,16 | 0,35 | 34,27 | 152 | 0,11 | 8 |  |  | 12,4 | 109,2 | 8,4 | 0,54 |
| **383** | Какао с молоком  | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 119 | 0,06 | 1,59 | 0,02 |  | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **№9код9.1.2.6.** | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,3 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  |  | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **Итого за завтрак 600** |  | **17,79** | **15,69** | **127,78** | **725** | **0,43** | **47,59** | **0,07** |  | **240,35** | **447,5** | **113,02** | **3,53** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Салат из свежих помидор с перцем | 100 | 1,1 | 6,08 | 3,75 | 74 | 0,06 | 57,45 |  | 0,95 | 22,71 | 22,3 | 15,63 | 0,78 |
| **108** | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144 | 0,11 | 5,75 | 0,02 | 1,63 | 33,4 | 72,23 | 25,35 | 1,18 |
| **259** | Жаркое по-домашнему из говядины | 260 | 24,06 | 26,89 | 24,63 | 438 | 0,18 | 10,03 |  | 4,6 | 45,31 | 305,69 | 63,11 | 5,73 |
| **348** | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122 | 0,02 |  |  | 0,08 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 95 | 0.07 | 330 |  |  | 32 | 22 | 18 | 4.4 |
|  | **Итого за обед 1090** |  | **35,55** | **39,**24 | **129,9** | **1,039** | **0,63** | **403,23** | **0,02** | **7,26** | **175,74** | **624,78** | **154,61** | **14,54** |
|  | **Итого в день** |  | **53,34** | **54,92** | **257,68** | **1764** | **1,06** | **450,82** | **0,09** | **7,26** | **416,09** | **1072,28** | **267,63** | **18,07** |

 При составлении использовался: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи плюс,2017.-544с. под ред. М.П. Могильного и Т.В.Тутельяна.

 Справочник «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания», И.М.Скурихин, В.А.Тутельян,2008г.

 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г.