

10 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
26	Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53	0,01	15,11	0,55	0,41	33,18	17,96	10,29	0,39
	Капуста	87												
	Морковь	6												
	Масло рапсовое	3												
	Лимонная кислота	0,18												
	Соль	0,5												
68	Суп картофельный с рисом	250	2,11	2,87	14,39	92,34	0,08	11,19	0,66	0,98	22,12	68,72	23,64	1,48
	Картофель	50												
	Соль	1												
	Масло сливочное	3												
	Крупа рисовая	7												
	Лук репчатый	7												
	Морковь	7												
	Столовый полуфабрикат	35												
	Приправа сушеная	1												
	Вода питьевая	139												
166	Мясо тушеное	100	14,78	12,64	3,45	186,68	0,06	2,08	0,99	2,29	11,76	13,7	6,35	0,23
	Мясо оленины, говядина б/к	75												
	Масло сливочное	4												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Томатная паста	2,4												
	Мука	2,6												
	Соль	0,5												
378	Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	0,1	0	0,07	0,71	11,86	51,79	9,31	0,94
	Макаронные изделия	58												
	Масло сливочное	7												
	соль	0,3												
6	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	0	2,6	0	0,02	20	20	12	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>30,55</b>	<b>25,82</b>	<b>124,11</b>	<b>863,24</b>	<b>0,37</b>	<b>30,98</b>	<b>2,27</b>	<b>5,09</b>	<b>121,92</b>	<b>264,62</b>	<b>86,69</b>	<b>6,3</b>

9 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
383	Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0,06	0,2	23	42	14	0,6
	Огурцы	100												
51	Борщ сибирский	250	8,66	9,24	14,85	177,2	0,11	17,58	0,77	1,38	58,19	100,68	31,13	1,71
	Свекла	40												
	Капуста тушеная	20												
	Картофель	10												
	Фасоль	10												
	Морковь	7												
	Лук репчатый	7												
	Томатная паста	3												
	чеснок	1												
	Сахар	2												
	Лимонная кислота	0,04												
	Сметана	5												
	Соль	0,5												
	Масло сливочное	5												
	Столовый полуфабрикат	23												
	Яйцо	4												
387	Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11	0,06	0,2	0,02	2,6	14,06	110,53	19,15	0,98
	Фарш олений	57												
	Масло сливочное	2												
	Лук репчатый	2												
	Сухари панировочные	4												
	Яйцо	1												
	Хлеб пшеничный	13												
	Вода питьевая	20												
	Соль	0,5												
	Перец черный молотый	0												
379	Каша гречневая	180	5,72	9,74	28,03	225,55	0,05	0	0,1	0,91	17,56	137,5	90,48	3,09
	Крупа гречневая	45												
	Масло сливочное	10												
	Соль	0,3												
389	Кисель изх ягод	200	0,25	0,06	27,12	107,75	0,01	4,5	0,3	0,12	13,5	12,85	7,8	0,21
	Ягоды быстрозамороженные-клубника	30												
	Сахар	20												
	Крахмал	5												
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	Итого:		33,24	27,61	117,39	858,01	0,38	32,28	1,25	5,89	149,31	496,01	187,66	8,65

8 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
380	<b>Помидор свежий (нарезка)</b>	<b>100</b>												
	помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
391	<b>Суп "Крестьянский" с перловой крупой</b>	<b>250</b>	<b>2,63</b>	<b>10,29</b>	<b>14,08</b>	<b>160,93</b>	<b>0,07</b>	<b>20,08</b>	<b>0,95</b>	<b>0,91</b>	<b>42,33</b>	<b>82,3</b>	<b>20,92</b>	<b>0,79</b>
	Капуста	30												
	Картофель	25												
	Крупа перловая	10												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	7												
	Соль	0,5												
	Полуфабрикат столовый	25												
	Сметана	10												
	Приправа	0,01												
386	<b>Треска запеченая в молочном соусе</b>	<b>120</b>	<b>16,82</b>	<b>5,1</b>	<b>3,96</b>	<b>128,9</b>	<b>0,12</b>	<b>1,83</b>	<b>0,19</b>	<b>2,43</b>	<b>231,1</b>	<b>337,55</b>	<b>44,64</b>	<b>0,92</b>
	Треска-филе	100												
	Молоко	10												
	Масло сливочное	5												
	Мука	5												
225	<b>Картофель отварной с маслом</b>	<b>180</b>	<b>3,64</b>	<b>6,5</b>	<b>29,4</b>	<b>196,36</b>	<b>0,22</b>	<b>36</b>	<b>0,1</b>	<b>2,34</b>	<b>18,84</b>	<b>105,73</b>	<b>41,43</b>	<b>1,63</b>
	Картофель	180												
	Масло сливочное	7												
	Соль	0,3												
35	<b>Апельсин</b>	<b>290</b>	<b>2,61</b>	<b>0,58</b>	<b>23,49</b>	<b>116</b>	<b>0,12</b>	<b>174</b>	<b>0,15</b>	<b>0,58</b>	<b>98,6</b>	<b>66,7</b>	<b>37,7</b>	<b>0,87</b>
216,08	<b>Компот из брусники</b>	<b>200</b>			<b>19,96</b>	<b>76</b>					<b>0,4</b>			<b>0,06</b>
	Ягоды быстрозамороженные - брусника	20												
	Сахар	20												
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>32,86</b>	<b>23,51</b>	<b>130,24</b>	<b>880,59</b>	<b>0,71</b>	<b>256,91</b>	<b>2,59</b>	<b>7,47</b>	<b>428,27</b>	<b>710,73</b>	<b>189,79</b>	<b>7,23</b>

7 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,09	8,55	84,85	0,02	9,5	0,01	0,19	35,15	40,85	20,9	1,33
	Свекла	95												
	Масло растительное	5												
65	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,63	9,77	10,21	169,21	0,11	13	0,81	2,7	21,84	126,41	29,93	1,19
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	4												
	Соль	1												
	Фарш олений, говяжий	45												
	Столовы полуфабрикат	35												
	Масло растительное	5												
	Вода	94												
169,04	Гуляш	109	13,68	13,27	4,46	198	0,19	0	0	4,6	35	159	20	1,8
	мясо оленина п/ф	79												
	Масло растительное	5												
	Лук репчатый	15												
	Томатная паста	3,6												
	Мука	4												
	Соль	0,2												
394	Рис отварной	180	3,54	6,28	35,76	217,36	0,04	0	0,1	0,8	4,84	76,33	25,03	0,51
	Крупа рисовая	50												
	Масло сливочное	7												
	Вода	123												
197	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	0	2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91
	Чай	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	Итого:		34,6	35,31	109,75	907,82	0,48	25,4	0,92	9,06	127,88	504,82	126,2	7,8

6 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,56</b>	<b>10,16</b>	<b>7,92</b>	<b>130,17</b>	<b>0,06</b>	<b>9,95</b>	<b>0,96</b>	<b>0,57</b>	<b>26,85</b>	<b>44,97</b>	<b>19,76</b>	<b>0,81</b>
	Картофель	23												
	Свекла	16												
	Морковь	10												
	Огурцы соленые	19												
	Зеленый горошек	15												
	Лук репчатый	8												
	Масло растительное	10												
58,01	<b>Суп из овощей с зеленым горошком</b>	<b>250</b>	<b>2,33</b>	<b>5,31</b>	<b>11,55</b>	<b>104,88</b>	<b>0,09</b>	<b>21,38</b>	<b>0,98</b>	<b>1,03</b>	<b>34,65</b>	<b>68,91</b>	<b>22,63</b>	<b>0,81</b>
	Капуста	20												
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2												
	Сметана	10												
	Зеленый горошек	8												
	Столовый полуфабрикат	35												
	Вода	105												
381	<b>Котлета куриная</b>	<b>100</b>	<b>14,89</b>	<b>19,4</b>	<b>7,85</b>	<b>266,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	<b>5,98</b>	<b>21,14</b>	<b>139,72</b>	<b>18,06</b>	<b>1,53</b>
	Куриное филе	75												
	Хлеб пшеничный	7												
	Лук репчатый	5												
	Чеснок	1												
	Масло сливочное	3												
	Сухари	5												
	Соль	0,3												
	Масло растительное	3												
226	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>5,67</b>	<b>25,09</b>	<b>170,8</b>	<b>0,19</b>	<b>29,39</b>	<b>0,09</b>	<b>1,92</b>	<b>51,1</b>	<b>112,05</b>	<b>37,57</b>	<b>1,33</b>
	Картофель	145												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	7												
	Соль	0,3												
6	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>24,6</b>	<b>104</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>1,2</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>29,14</b>	<b>41,38</b>	<b>112,56</b>	<b>955,43</b>	<b>0,54</b>	<b>63,92</b>	<b>2,11</b>	<b>10,2</b>	<b>176,74</b>	<b>478,1</b>	<b>135,12</b>	<b>7,74</b>

5 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
297	Салат из свежих овощей	100	0,98	7,13	3,8	94,3	0,05	14,2	0	0,34	18,2	33,57	16,39	0,75
	Помидоры	51												
	огурцы	33												
	Лук репчатый	13												
	Масло растительное	7												
	Соль	1												
56	Рассольник Ленинградский	250	2,49	5,72	17,57	134,63	0,11	16,47	0,93	1,19	33,07	79,72	27,18	1,09
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Огурцы соленые	15												
	Сметана	10												
	Масло сливочное	2												
	Столовый полуфабрикат	35												
	Вода	86												
387	Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11	0,06	0,2	0,02	2,6	14,06	110,53	19,15	0,98
	Фарш олений	57												
	Масло сливочное	2												
	Лук репчатый	2												
	Сухари панировочные	4												
	Яйцо	1												
	Хлеб пшеничный	13												
	Вода питьевая	20												
	Соль	1												
	Перец черный молотый	0												
393	Капуста тушеная	180	2,98	5,94	9,46	103,47	0,06	62,85	0,85	1,16	72,96	55,24	27,11	1,01
	Капуста	135												
	Лук репчатый	8												
	Морковь	8												
	Масло сливочное	7												
	Томатная паста	2												
	Мука	2												
	Соль	0,3												
	Вода	18												
210,01	Компот из шиповника	200	0,33	0	21,66	87	0	0,3	0	0,14	33,6	11,55	4,5	0,95
	Шиповник	20												
	Сахар	20												
35,02	Груша	160	0,64	0,48	15,2	67,2								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	<b>Итого:</b>		25,23	27,74	112,48	820,11	0,4	94,02	1,8	6,11	194,89	383,06	119,43	6,84

4 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
936	Салат из моркови	100	1,21	7,09	6,7	94,55	0,06	4,65	8,37	0,93	47,43	51,15	35,34	0,65
	Морковь	93												
	Масло растительное	7												
328	Свекольник	250	2,33	10,25	11,82	147,52	0,06	18,33	1,05	0,79	45,96	70,71	27,35	1,85
	Свекла	40												
	Картофель	30												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Полуфабрикат столовый	35												
	Сметана	10												
	Соль	0,3												
	Яйцо	5												
	Вода	104												
	сахар	5												
386	Треска запеченная в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9	0,12	1,83	0,19	2,43	231,1	337,55	44,64	0,92
	Треска-филе	100												
	Молоко	10												
	Масло сливочное	5												
	Мука	5												
378	Макаронные изделия отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	0,1	0	0,07	0,71	11,86	51,79	9,31	0,94
	Макаронные изделия	58												
	Масло сливочное	7												
	соль	0,3												
211	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,8	0,7	0,6	32,4	29,2	21	0,7
	Курага	20												
	Сахар	20												
	Лимонная кислота	0,2												
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>33,53</b>	<b>29,69</b>	<b>129,47</b>	<b>921,19</b>	<b>0,48</b>	<b>25,61</b>	<b>10,38</b>	<b>6,14</b>	<b>391,75</b>	<b>632,85</b>	<b>162,74</b>	<b>7,12</b>

3 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
26	Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53	0,01	15,11	0,55	0,41	33,18	17,96	10,29	0,39
	Капуста	87												
	Морковь	6												
	Масло растительное	3												
	Лимонная кислота	0,18												
	Соль	0,2												
49	Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170	0,08	5,34	0,93	0,9	27,09	65,8	20,69	1,01
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Соль	0,3												
	Масло растительное	3												
	Горох	20												
	Зелень	1												
	Полуфабрикат столовый	20												
	Вода	134												
385	Биточки запеченные	100	14	14	6	203,85	0	1	0,04	3,28	16,57	140,76	26,18	1,82
	Фарш олений, говяжий	74												
	Хлеб пшеничный	10												
	Лук репчатый	8												
	Приправа сушеная (специи)	1												
	Масло растительное	3												
	Масло сливочное	4												
225	Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36	0,22	36	0,1	2,34	18,84	105,73	41,43	1,63
	Картофель	180												
	Масло сливочное	7												
	Соль	0,3												
6	Сок фруктовый	200	0,6		24,6	104	0	2,6		0,02	20	20	12	1,2
351	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45	0,03	16,5	0,03	0,3	16	11	9	2,2
299,03	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
382	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>29,49</b>	<b>31,09</b>	<b>129,77</b>	<b>951,61</b>	<b>0,52</b>	<b>76,45</b>	<b>1,65</b>	<b>7,93</b>	<b>154,68</b>	<b>453,7</b>	<b>144,69</b>	<b>10,31</b>



2 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
383	Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0,06	0,2	23	42	14	0,6
49	Борщ	250	1,8	5,23	9,87	104	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
	Свекла	40												
	Капуста	20												
	Картофель	20												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3												
	Сахар	2,5												
	Соль	0,3												
	Масло сливочное	2												
	Сметана	5												
	Полуфабрикат столовый	35												
	Вода	100												
171	Печень по-строгановски	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32	0,25	26,4	7,39	7,29	9,56	258,27	15,81	5,64
	Печень	93												
	Томатная паста	1												
	Масло сливочное	6												
	Соус сметанный с луком	20												
379	Каша гречневая	180	7,61	10,23	37,34	275,8	0,07	0	0,1	1,21	20,56	182,2	120,48	4,1
	Крупа гречневая	45												
	Масло сливочное	10												
	Соль	0,3												
	Вода	108												
216,08	Компот из брусники	200	0	0	19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	Брусника	20												
	Сахар	20												
299,03	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
382	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	Итого:		31,37	26,36	108,33	814,52	0,51	51,94	8,395	9,95	141,41	632,95	202,14	13,72



299,03	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0	0	0,27	14	63,2	18,8	1,56
382	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	0,05	0	0	0,41	9	29,25	6,3	0,5
	<b>Итого:</b>		27,84	31,42	101,54	816,38	0,5	72,82	2,16	10,02	190,08	429,66	125,98	7,57