

№ 2 ст.

ДЕНЬ:2
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторник
Первая
Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
14	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	0,700	7,400	2,900	81,000	16,030	9,940	0,430	0,020	0,020	13,880
99/1	Котлета из мяса говядины	100	12,00	25,00	13,90	273,00	32,31	26,57	1,28	0,09	0,13	1,08
202	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,56	44,34	262,00	12,42	9,74	0,98	0,08	0,03	0,00
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	30	35	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
279	Компот из свежих плодов	200	0,200	0,100	17,200	68,000	6,030	3,130	0,800	0,010	0,010	1,600
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО		24,000	40,960	125,040	805,890	87,790	77,780	5,650	1,113	0,246	17,955

№ 3 ст.

ДЕНЬ:3
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда
 Первая
 Осенне-зимний
 С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
25	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,400	8,200	8,000	110,000	37,150	20,160	1,300	0,020	0,040	9,070
54	Котлета из мяса курицы	100	13,000	20,000	13,500	232,000	29,300	64,000	1,370	0,060	0,080	0,630
131	Картофельное пюре	200	4,100	7,040	26,000	187,000	48,550	39,200	1,420	0,160	0,130	6,920
227	Соус белый основной	50	9,400	8,700	1,900	123,000	1,070	0,530	0,040	0,000	0,000	0,060
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		31,400	44,580	76,300	779,890	136,670	148,230	6,150	1,140	0,290	19,480

№ 4 ст.

ДЕНЬ:4 Четверг
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	C,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
6	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,200	4,500	10,500	91,000	61,300	21,340	0,080	0,030	0,050	22,700
98	Жаркое по домашнему	200	15,00	16,13	16,27	271,00	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,60
279	Компот из свежих плодов	200	0,200	0,100	17,200	68,000	6,030	3,130	0,800	0,010	0,010	1,600
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		20,700	21,330	60,670	516,890	92,800	55,160	3,180	0,950	0,106	25,900

№ 5 ст.

ДЕНЬ:5 Пятница
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
16	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,000	4,500	14,500	100,000	20,700	28,500	0,550	0,030	0,050	1,730
96-54	Плов с мясом курицы	200	18,500	7,400	33,100	273,000	17,000	79,000	1,540	0,060	0,060	2,070
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		23,800	12,700	84,500	551,890	69,200	139,000	6,840	1,010	0,170	7,800

№ 7 ст.

ДЕНЬ:2 Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 до17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины(мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	14	15	16
11	Салат из капусты и огурцов с маслом растительным	100	1,16	6,67	3	75	32,53		1	0,016	0,033	24,67
125	Котлета рыбная	100	4,000	1,500	6,000	95	49,670	31,860	1,410	0,190	0,150	0,380
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,960	4,720	50,160	268	73,750	80,570	1,620	0,096	0,080	11,300
223	Соус томатный	50	0,500	2,300	3,000	35	3,500	4,900	0,210	0,020	0,020	1,400
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,89	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
270	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО:		14,120	15,830	89,060	600,89	180,050	141,670	6,260	1,222	0,323	40,550

№ 8 ст.

ДЕНЬ:3
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда
Вторая
Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины(мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
18	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,40	67,00	19,14	23,10	0,79	0,03	0,04	2,10
99/1	Котлета куриная	100	13,00	20,00	13,50	232,00	29,30	64,00	1,37	0,06	0,08	0,62
202	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,56	44,34	262,00	12,42	9,74	0,98	0,08	0,03	0,00
227	Соус белый основной	50	9,40	8,70	1,90	123,00	1,07	0,53	0,04	0,00	0,00	0,06
278	Компот из кураги	200	1	0,05	27,50	110,00	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО		34,900	38,310	112,340	880,890	108,120	154,140	5,740	1,078	0,216	3,100

№ 9 ст.

ДЕНЬ: 4 Черверг
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 до 17лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
6	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,200	4,500	10,500	91	61,300	21,340	0,800	0,030	0,050	22,700
115	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,80	18,80	355	46,78	43,22	2,84	0,09	0,16	11,33
278	Компот из изюма	200	1,000	0,050	27,500	110,000	28,690	18,270	0,610	0,010	0,030	0,320
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		25,200	27,950	73,500	642,890	154,270	106,330	6,200	1,030	0,280	34,350

№ 10 ст.

ДЕНЬ: 5
НЕДЕЛЯ: Пятница
СЕЗОН: Вторая
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
25	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
96	Плов	200	15,070	20,300	43,000	419,000	18,300	50,380	2,500	0,090	0,110	2,700
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		20,470	27,700	86,300	685,890	79,520	98,010	8,290	1,020	0,200	13,950