

№ 1 мл.

ДЕНЬ:1
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник
Первая
Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

186	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5,6	7,44
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75
13//10	Кофейный напиток с молоком	200	3
3	Бутерброд с сыром	40 10	5,32
	Итого	250	19,51

Обед

3 2	Борщ со сметаной	200	2,800
99/1	Котлета из мяса говядины	100	12,000
202	Макаронные изделия отварные	200	7,300
1//10	Компот из яблок и кураги	200	0,3
	Хлеб ржаной	100	6,6
	Итого	800	29,000

ДЕНЬ:2
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторник
Первая
Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

14	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	0,7
99/1	Котлета из мяса говядины	100	12
202	Макаронные изделия отварные	200	7,3
223	Соус томатный	50	0,5
279	Компот из свежих плодов	200	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,3
	Итого	700	24,000

Обед

15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,100
18//3	Рагу из овощей	200	3,06
	Хлеб ржаной	100	6,6

Сок

	200	1,000
Итого	700	15,760

ДЕНЬ:3

Среда

НЕДЕЛЯ:

Первая

СЕЗОН:

Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

99/1	Шницель классический	100	13
131	Картофельное пюре	200	4,1
227	Соус белый основной	50	9,4
270	Чай с лимоном	200	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,3
25	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,4
	Итого	700	31,4

Обед

66	Суп с домашней лапшой	200	2,3
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96
125	Котлета рыбная	100	4
223	Соус томатный	30	0,3
4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,5
	Хлеб ржаной	100	6,6
	Итого	830	18,66

ДЕНЬ:4

Четверг

НЕДЕЛЯ:

Первая

СЕЗОН:

Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

6	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,2
98	Жаркое по-домашнему	200	15
268	Чай с сахаром	200	0,1
	Хлеб ржаной	50	3,3
	Итого	550	20,6

Обед

17/.2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25
-------	-----------------------------	-----	------

Ленивые голубцы	200	13,2
Сок	200	1,000
Хлеб ржаной	100	6,6
Итого	700	25,05

ДЕНЬ:5
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница
Первая
Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

440	Пельмени со сметаной	200/20	10,6
	Сок	200	1,000
	Хлеб ржаной	50	3,3
16	Салат из моркови с маслом растительным	100	1
	Итого	550/20	15,9

Обед

54-12	Суп с рыбными консервами	200	7,900
	Кондитерские изделия	100	8,000
2//10	Компот из яблок и чернослива	200	0,3
	Хлеб ржаной	100	6,6
	Итого	600	22,800

ДЕНЬ:6
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник
Вторая
Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

175	Каша гречневая молочная вязкая	200/5,6	9,04
14//10	Какао с молоком	200	3,900
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75
3	Бутерброд со сливочным маслом	40 10	3,05
	Итого	250	19,74

Обед

3 2	Борщ со сметаной	200	2,800
98	Жаркое по-домашнему	200	15

4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,5
	Хлеб ржаной	100	6,6
	Итого	700	24,900

ДЕНЬ:7
НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторник

Вторая

Осенне-зимний

С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

	Тефтели из мяса говядины с томатным соусом	100	14,25
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96
270	Чай с лимоном	200	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,3
14	Салат из помидор и огурца с маслом растительным	100	0,75
	Итого	650	23,46

Обед

15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,100
	Кондитерские изделия	100	8,000
291	Кисель	200	0
	Хлеб ржаной	100	6,6
	Итого	600	19,700

ДЕНЬ:8
НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда

Вторая

Осенне-зимний

С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

99/1	Шницель классический	100	13
202	Макаронные изделия отварные	200	7,3
268	Чай с сахаром	200	0,1
	Хлеб ржаной	50	3,3
227	Соус белый основной	50	9,4
18	Салат из моркови с яблоками	100	0,9
	Итого	700	34

Обед

66	Суп с домашней лапшой	200	2,3
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96
125	Котлета рыбная	100	4
270	Чай с лимоном	200	0,2
	Хлеб ржаной	100	6,6
	Итого	800	18,06

ДЕНЬ:9
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Четверг
Вторая
Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

115	Рагу овощное с мясом говядины	200	18,7
4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,5
6	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,2
	Хлеб ржаной	50	3,3

Обед

11//2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,800
131	Картофельное пюре	200	4,1
29//8	Рулет из мяса говядины с яйцом	80/5	12
1//10	Компот из яблок и кураги	200	0,3
	Хлеб ржаной	100	6,6
	Итого	700	24,800

ДЕНЬ:10
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница
Вторая
Осенне-зимний
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ
			Б
1	2	3	4

Завтрак

16	Салат из моркови с маслом растительным	100	1
96-54	Плов с мясом говядины	200	18,5
	Сок	200	1
	Хлеб ржаной	50	3,3
	Итого	550	23,8

Обед

17/.2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25
	Сок	200	1
	Хлеб ржаной	100	6,6
	Итого	500	11,85

Евкие вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		СА	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

8	36,56	302	129,2	44,94	1,18	0,18	0,16	0,54
1,45	25,7	133	1,9	3,3	6,7	7,3	1,7	0
2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,582	89	0
7,06	20,56	139,8	89,52	6,14	5,37	5,843	1,39	0,007
19,41	96,22	680,66	220,73	54,41	13,37	13,905	92,25	0,547

4,400	10,900	94,000	39,600	1,090	2,400	0,050	0,040	5,290
25,000	13,900	273,000	32,310	26,570	1,280	0,090	0,130	1,080
5,560	44,340	262,000	12,420	9,740	0,980	0,080	0,030	0,000

0	18,4	71	7,44	0,18	0,18	0	0,01	50,08
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
36,160	120,940	873,780	126,770	64,580	8,740	2,020	0,290	56,450

Евкие вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		СА	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
25	13,9	273	32,31	26,57	1,28	0,09	0,13	1,08
5,56	44,34	262	12,42	9,74	0,98	0,08	0,03	0
2,3	30	35	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0

40,960	125,040	805,890	87,790	77,780	5,650	1,120	0,250	17,960
12,300	13,800	188,000	49,340	2,600	1,610	0,110	0,110	12,000

4,93	18	129,33	62,8	2,6	1,48	0,1	0,09	15,58
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0

0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
18,630	85,400	583,110	161,140	40,200	9,790	2,030	0,300	31,580

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	C,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

20	13,5	232	29,3	64	1,37	0,06	0,08	0,62
7,04	26	187	48,55	39,2	1,42	0,16	0,13	6,92
8,7	1,9	123	1,07	0,53	0,04	0	0	0,06
0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
8,2	8	110	37,15	20,16	1,3	0,02	0,04	9,07
44,58	76,3	779,89	136,67	148,23	6,15	1,14	0,29	19,47

3,5	10,5	83	10,11	8,2	0,36	0,03	0,03	0,48
4,72	50,16	268	73,75	80,57	1,62	0,096	0,08	11,3
1,5	6	95	49,67	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
1,4	1,8	21	1,5	4,9	0,09	0,01	0,01	0,6
0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	1,6
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
12,32	120,16	712,78	184,51	152,85	7,39	2,146	50,51	14,36

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	C,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,08	0,03	0,05	22,7
16,13	16,27	271	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6
0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
21,26	53,37	483,89	87,03	52,03	2,41	0,94	0,1	24,3
4	15,85	118	28,39	17,3	1,48	0,14	0,05	4,52

14,4	12,6	237,2	5,2	12,2	13,8	0,16	0,07	12,6
0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
19,8	82,05	620,98	82,59	64,5	21,98	2,12	0,22	21,12

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	C,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

13,4	17,6	232	24,4	0	0,97	0,17	0,17	0,39
0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
18,7	69	510,89	76,6	60	6,27	1,12	0,28	6,12

4,100	12,420	118,000	66,600	14,560	0,900	0,060	0,080	5,840
10,000	74,000	420,000	44,000	16,300	23,000	0,900	0,080	0,000
0	18,5	71	6,03	0,15	0	0,01	50,06	
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
15,300	138,320	782,780	151,630	58,010	27,800	2,770	50,300	5,840

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	C,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

8,96	37,04	266	122,54	109,22	3,416	0,216	0,224	0,504
3,500	22,900	135,000	111,760	6,200	1,100	0,030	0,130	0,520
1,45	25,7	133	1,9	3,3	6,7	7,3	1,7	0
9,41	20,64	172,6	89,52	6,14	5,37	5,843	1,39	0,007
23,32	106,28	706,6	325,72	124,86	16,586	13,389	3,444	1,031

4,400	10,900	94,000	39,600	1,090	2,400	0,050	0,040	5,290
16,13	16,27	271	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6

0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	1,6
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
21,730	78,870	610,780	97,050	35,600	6,660	1,880	50,290	8,490

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

13,87	6,5	207,5	10,23	1,44	1,8	0,037	0,1	0
4,72	50,16	268	73,75	80,57	1,62	0,096	0,08	11,3
0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
7,3	2,875	81,25	16,025	9,93	0,425	0,025	0,025	13,87
26,53	86,435	684,64	120,605	116,28	5,865	1,058	0,245	27,97

12,300	13,800	188,000	49,340	2,600	1,610	0,110	0,110	12,000
10,000	74,000	420,000	44,000	16,300	23,000	0,900	0,080	0,000
0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
23,500	141,200	857,780	128,820	45,900	28,570	2,810	0,270	12,000

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

20	13,5	232	29,3	64	1,37	0,06	0,08	0,62
5,56	44,34	262	12,42	9,74	0,98	0,08	0,03	0
0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
8,7	1,9	123	1,07	0,53	0,04	0	0	0,06
3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
38,29	94,74	805,89	79,69	120,87	5,16	1,07	0,19	2,78

3,5	10,5	83	10,11	8,2	0,36	0,03	0,03	0,48
4,72	50,16	268	73,75	80,57	1,62	0,096	0,08	11,3
1,5	6	95	49,67	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
10,96	110,26	660,78	171,63	148,47	7,36	2,116	0,34	14,96

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	С,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

22,8	18,8	355	46,78	43,22	2,84	0,09	0,16	11,33
0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	1,6
4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,08	0,03	0,05	22,7
0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0

4,500	12,500	99,000	71,230	14,560	1,380	0,100	0,080	14,370
7,04	26	187	48,55	39,2	1,42	0,16	0,13	6,92
14,3	3,9	192	16,96	66	1,66	0,03	0,13	0
0	18,4	71	7,44	0,18	0,18	0	0,01	50,08
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
27,040	94,200	722,780	179,180	146,940	8,540	2,090	0,430	71,370

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	С,мг
5	6	7	14	15	16	14	15	14

4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
7,4	33,1	273	17	79	1,54	0,06	0,06	2,07
0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
12,7	84,5	551,89	69,2	139	6,84	1,01	0,17	7,8

4	15,85	118	28,39	17,3	1,48	0,14	0,05	4,52
0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
5,4	69,45	383,78	77,39	52,3	8,18	1,96	0,15	8,52