

№ 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 пшенная 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

--	--	--	--

ДЕНЬ:2  
НЕДЕЛЯ:  
СЕЗОН:  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторник  
Первая  
Осенне-зимний  
С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевы
			е веществ а
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

ДЕНЬ:3  
НЕДЕЛЯ:  
СЕЗОН:  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда  
Первая  
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
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

ДЕНЬ:4

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

**Четверг**

**Первая**

**Осенне-зимний**

**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

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

ДЕНЬ:6

**Понедельник**

НЕДЕЛЯ:  
СЕЗОН:  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

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

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

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

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
	Итого	550	24,7

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 курицы	200	18,5
	Сок	200	1
	Хлеб ржаной	50	3,3
	Итого	550	23,8



--	--	--	--


Живые 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

--	--	--	--	--	--	--	--	--

		ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			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
--------	---------	---------	--------	--------	-------	-------	-------	--------

евые вещества		ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			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
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

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

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

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

13,4	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

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
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

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
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

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
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

Живые 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

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
27,9	64,3	604,89	140,06	88,38	4,88	1,04	50,41	35,63

Живые 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

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

Живые 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


--	--	--	--	--	--	--	--	--
