

№1 ст.

ДЕНЬ: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Весенне-летний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 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	8	9	10	14	15	16
187	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/6	6,320	8,960	34,080	242,000	126,510	36,990	0,081	0,120	0,160	0,540
16	Яйцо с зеленым горошком	50	6,370	5,750	0,375	79,000	27,500	0,000	1,250	0,037	0,230	0,000
268	Чай с сахаром	200	0,100	0,030	9,900	35,000	0,260	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,750	1,450	25,700	133,000	1,900	3,300	6,700	7,300	1,700	0,000
	ИТОГО:		16,540	16,190	70,055	489,000	156,170	40,290	8,061	7,457	2,090	0,540

№ 2 ст

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 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
121	Салат витаминный	100	1,500	4,600	11,000	91,000	38,100	19,540	0,950	0,030	0,040	13,700
54-5м	Котлета из мяса курицы с томатным соусом	100/50	19,200	4,300	13,500	168,000	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
291	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		28,300	16,640	84,400	600,890	139,480	149,370	6,490	1,160	0,300	22,850

№ 3 ст.

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Весенне-летний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витпмины		
			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
196	Плов с фруктами	200	4,700	19,400	53,400	408,000	21,670	42,700	0,960	0,070	0,050	1,730
270	Чай с лимоном	200	0,200	0,040	10,200	41,000	3,100	0,840	0,070	0,000	0,000	2,800
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,750	1,450	25,700	133,000	1,900	3,300	6,700	7,300	1,700	0,000
	ИТОГО:		8,650	20,890	89,300	582,000	40,670	61,840	7,730	7,370	1,750	4,530

№ 4 ст.

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 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
18	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,4	8,4	67,00	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
54 - 21	Курица отварная в томатном соусе	100.50	32,200	2,330	1,170	155,00	21,670	111,670	1,870	0,067	0,083	3,600
202	Макаронные изделия	200	7,300	5,560	44,340	262,000	12,420	9,740	0,980	0,078	0,026	0,000
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,00	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:		44,700	12,090	90,810	662,890	84,730	176,010	8,390	1,095	0,209	9,700

№ 5 ст.

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Весенне-летний
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	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
2 1	Горошек зелёный с яйцом	100	10,200	8,200	8,600	148,000	48,500	0,000	1,700	0,360	0,380	25,000
98	Жаркое по домашнему	200	15,000	16,130	16,270	271,000	7,970	7,190	0,350	0,010	0,006	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
278	Компот из сухофруктов	200	1,000	0,050	27,500	110,000	28,690	18,270	0,610	0,010	0,030	0,320
	ИТОГО:		29,500	24,980	69,070	615,890	102,660	48,960	4,610	1,280	0,456	26,920

№ 6 ст.

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витмины		
			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
186	Каша пшенная со сливочным маслом	200/6	7,440	8,000	36,560	302,000	134,260	36,280	1,820	0,140	0,180	0,536
628	Чай с сахаром	200	0,100	0,030	9,900	35,000	0,260	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,70	133,00	1,90	3,30	6,70	7,30	1,70	0,00
	Яйцо	50	6,370	5,750	0,380	79,000	27,500	0,000	1,250	0,037	0,230	0,000
	ИТОГО:		17,660	15,230	72,540	549,000	163,920	39,580	9,800	7,477	2,110	0,536

№ 7 ст.

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 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
2 // 9	Кура отварная в соусе	100 //50	43,000	36,200	0,400	497,000	34,640	35,840	3,380	0,100	0,240	1,540
202	Макаронные изделия отварные	200	7,300	5,560	44,340	262,000	12,420	9,740	0,980	0,078	0,026	0,000
278	Компот из сухофруктов	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:		54,600	42,410	88,940	955,890	93,250	87,350	6,920	1,088	0,336	1,860

№ 8 ст.

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 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
14	Салат из помидор и огурца	100	0,700	7,400	2,900	81,000	16,030	9,940	0,430	0,020	0,020	13,880
440	Пельмени со сметаной	200/20	10,600	13,400	17,600	232,000	24,400	0,000	0,970	0,170	0,170	0,390
274	Какао с молоком	200	3,600	2,700	13,800	93,000	110,360	27,000	0,870	0,030	0,130	0,520
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		18,200	24,100	51,000	492,890	586,190	60,440	20,220	1,120	0,360	14,790

№ 9 ст.

ДЕНЬ: Четверг
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Весенне-летний
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
2 1	Яйцо с горошком	100	10,200	8,200	8,600	148,000	48,500	0,000	1,700	0,360	0,380	25,000
83	Котлета рыбная	100	16,100	17,800	13,000	277	49,670	31,860	1,410	0,190	0,150	0,380
131	Картофельное пюре	200	4,100	7,040	23,000	187,000	48,550	39,200	1,420	0,160	0,130	6,920
223	Соус томатный	50	0,500	2,300	3,000	35,000	3,500	4,900	0,210	0,020	0,020	1,400
	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:		35,200	36,140	84,500	825,890	181,720	107,460	9,490	1,650	0,740	37,700

№ 10 ст.

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Весенне-летний
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
11	Салат из капусты и огурца с маслом раст.	100	3,30	9,30	8,00	128,20	64,29	25,56	1,20	0,06	0,09	55,48
54-12м	Плов с курицей	200	18,500	7,400	33,100	273,100	17,000	79,000	1,540	0,060	0,060	2,070
270	Чай с лимоном	200	0,200	0,040	10,200	41,000	3,100	0,840	0,070	0,000	0,000	2,800
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		25,300	17,340	68,000	529,190	101,890	128,900	4,760	1,020	0,190	60,350