

№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		Ca	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	C,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
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
	Сдоба обыкновенная	100	8,760	6,520	54,040	314,000	49,860	0,940	0,100	0,100	0,080	0,160
	ИТОГО:		22,930	21,960	129,720	731,000	186,530	50,230	16,911	21,520	16,940	16,700

№ 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
1//1	Горошек зеленый	50	1,54	1,87	3,22	36,00	10,39	0	0,35	0,05	0,03	4,9
131	Тефтели из говядины с томатным соусом	100/50	14,200	23,000	19,500	187,000	37,900	34,100	1,500	0,060	0,120	2,910
131	Картофельное пюре	200	4,100	7,040	26,000	187,000	48,550	39,200	1,420	0,160	0,130	6,920
279	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:		23,340	32,610	82,620	564,890	120,370	99,930	6,020	1,180	0,330	16,330

№ 3 ст.

ДЕНЬ:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда

Первая

Весенне-летний

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
203	Оладьи с молоком сгущённым	200/30	20,200	20,600	120,800	748,000	348,880	56,780	1,840	0,280	0,500	2,060
273	Кофейный напиток	200	2,900	2,800	14,900	94,000	105,860	12,180	0,110	0,030	0,120	0,520
	Йогурт	100	4,500	2,400	13,900	110,000						
	ИТОГО:		27,600	25,800	149,600	952,000	468,740	83,960	1,950	0,310	0,620	2,580

№ 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	B1 ,мг	B2 ,мг	C,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
83//1	Котлета рыбная	100	4,000	1,500	6,000	95,000	49,670	31,860	1,410	0,190	0,150	0,380
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,960	4,720	50,160	268,000	73,750	80,570	1,620	0,096	0,080	11,300
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
268	Чай с сахаром	200	0,100	0,030	9,900	35,00	0,260	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		21,760	15,550	84,660	607,890	142,250	136,460	5,050	1,186	0,270	11,740

№ 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
202	Макаронные изделия отварные	200	7,300	5,560	44,340	262,00	12,420	9,740	0,980	0,080	0,030	0,000
54-5м	Котлета из курицы	100	19,200	4,300	13,500	168,50	29,300	64,000	1,370	0,060	0,080	0,630
223	Соус томатный	50	0,500	2,300	3,000	35,00	3,500	4,900	0,210	0,020	0,020	1,400
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
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
	ИТОГО:		30,500	12,800	87,740	593,390	65,820	102,980	4,580	1,060	0,170	4,830

№ 6 ст.

ДЕНЬ:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник

Вторая

Весенне-летний

С 11 до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витпмины		
			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
440	Пельмени "Элитные" со сметаной	200//25	10,600	13,400	17,600	232,000	24,400		0,970	0,170	0,170	0,390
272	Кофейный напиток	200	3,200	2,800	18,500	109,00	105,860	12,180	0,110	0,030	0,120	0,520
14	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,700	7,400	2,900	81,000	16,030	9,940	0,430	0,020	0,020	13,880
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,70	133,00	1,90	3,30	6,70	7,30	1,70	0,00
	ИТОГО:		18,250	25,050	64,700	555,000	148,190	25,420	8,210	7,520	2,010	14,790

№ 7 ст.

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

№ рецеп	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
54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250//10	2,4	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,075	8,18
270	Чай с сахаром 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
17-2//12	Пирожок с повидлом	100	5,890	4,990	60,540	306,00	31,210	1,260	1,260	0,075	0,075	0,160
	ИТОГО:		11,790	13,880	101,040	571,390	102,410	50,780	4,420	1,025	0,190	11,140

№ 8 ст.

ДЕНЬ:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда

Вторая

Весенне-летний

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
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
919	Наггетсы куриные	120	17,280	22,140	17,550	338,00	41,570	43,000	4,060	0,120	0,288	1,850
224	Соус сметанный	50	0,500	1,700	2,300	27,000	0,600	0,530	0,050	0,000	0,000	0,000
268	Чай Каркаде с сахаром	200	0,100	0,030	9,900	35,00	0,260	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		28,480	30,030	90,790	748,890	898,190	76,770	23,070	1,098	0,354	1,850

№ 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
107	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	100//40	13,080	21,670	16,580	314,000	11,200	27,600	1,120	0,050	0,090	1,600
131	Картофельное пюре	200	4,100	7,040	26,000	187,000	48,550	39,200	1,420	0,160	0,130	6,920
	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:		21,480	29,510	79,480	679,890	91,250	98,300	7,290	1,130	0,280	12,520

№ 10 ст.

ДЕНЬ:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница

Вторая

Весенне-летний

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
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,220	7,000	46,330	298,000	17,260	163,230	5,590	0,240	0,140	0,000
2//9	Гуляш из курицы	100//70	12,200	2,400	2,600	183,10	34,640	35,840	3,380	0,100	0,240	1,540
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:		26,920	10,040	75,830	608,990	72,500	223,410	10,990	1,240	0,420	4,340