**12 - 18 лет 1 – 16 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,1 | 6,5 | 23,6 | 182,5 | 0,09 | 1,15 | 0,05 | 0,32 | 205,6 | 171 | 26,2 | 0,45 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,1 | 149,6 | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,25 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
|  | Итого | 570 | 18,0 | 26,5 | 88,8 | 646,1 | 0,24 | 2,45 | 0,18 | 1,62 | 354 | 329,8 | 54,2 | 1,69 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38,0 | 32,0 | 24,0 | 4,6 |
|  | Итого | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38,0 | 32,0 | 24,0 | 4,6 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Салат овощной с зеленым горошком | 150 | 4,2 | 10,6 | 13,6 | 166,5 | 0,12 | 17,5 | 0,03 | 4,5 | 28,5 | 96 | 34,5 | 1,35 |
| 136  479 | Солянка из птицы  со сметаной | 250  6 | 7,4  0,1 | 11,0  0,8 | 3,0  0,1 | 142,2  9,7 | 0,05  0 | 3,17  0 | 0,06  0 | 0,62  0 | 29,5  4,4 | 194,5  3 | 22,75  0,4 | 1,07  0 |
| 426 | Картофель отварной | 200 | 3,6 | 8,1 | 25,2 | 190,0 | 0,20 | 27,8 | 0,06 | 0,2 | 22 | 104 | 40 | 1,6 |
| 335 | Суфле рыбное | 120 | 19,2 | 5,7 | 3,1 | 141,6 | 0,08 | 0,48 | 0,07 | 1,2 | 68,4 | 243,6 | 31,2 | 0,84 |
| 439 | Соус молочный с морковью | 20 | 4,7 | 1,6 | 1,7 | 23,2 | 0,07 | 0,4 | 0,06 | 1,0 | 57 | 203 | 26 | 0,7 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 1146 | 53,4 | 40,0 | 149,3 | 1172,2 | 0,76 | 49,85 | 0,28 | 8,07 | 278,4 | 1050,6 | 215,45 | 11,51 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 530 | Блинчики с джемом | 100/10 | 8,0 | 8,2 | 38,0 | 259,2 | 0,09 | 3,39 | 0,04 | 2,2 | 140,6 | 143,9 | 23,3 | 0,86 |
|  | Итого | 310 | 14,0 | 16,2 | 46,4 | 389,2 | 0,17 | 4,79 | 0,08 | 2,2 | 380,6 | 323,9 | 51,3 | 1,06 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 325 | Вареники ленивые | 262,5 | 36,7 | 27,3 | 35,5 | 541,0 | 0,11 | 0,49 | 0,24 | 1,14 | 213,7 | 371,4 | 39,6 | 1,23 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 41,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6,0 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 574,5 | 47,4 | 31,2 | 99,7 | 877,1 | 0,22 | 0,49 | 0,26 | 2,3 | 352,7 | 510,2 | 60,6 | 2,73 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,7 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,72 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,29 |
|  | Итого | 230 | 2,7 | 1,6 | 22,7 | 201,8 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,72 | 17,3 | 15 | 2,7 | 3,09 |
|  | Итого за день | 3030,5 | 136,3 | 116,1 | 427,5 | 3380,4 | 1,47 | 71,58 | 0,8 | 15,71 | 1421 | 2261,5 | 408,25 | 24,68 |

**12 - 18 лет 2 – 17 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша дружба | 250 | 5,2 | 11,6 | 25,0 | 226,2 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 0,25 | 1,58 | 175,5 | 38,2 | 0,7 |
| 81 | Бутерброд с вареными колбасами 2 вариант | 30/20 | 5,2 | 8,6 | 9,8 | 137,0 | 0,09 | 0 | 0 | 0,4 | 10 | 57 | 8 | 0,7 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,4 | 2,9 | 0,11 | 1,75 | 158,58 | 390,5 | 75,2 | 2,9 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,6 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,02 | 0 | 0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
|  | Итого | 230 | 3,2 | 3,1 | 22,5 | 217,1 | 0,04 | 4,0 | 0 | 1,05 | 22,7 | 27 | 6 | 3,43 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с кальмарами | 150 | 12,7 | 10,5 | 12,7 | 196,5 | 0,16 | 14,55 | 0 | 5,43 | 30,4 | 150 | 42,0 | 1,36 |
| 155 | Суп с крупой (гречневой) на м/к бульоне | 250/24 | 1,6/1,2 | 5,0/0,4 | 17/0 | 120,2/8,4 | 0,02 | 0,75 | 0 | 2,35 | 7,5 | 41,5 | 15,25 | 0,35 |
| 423 | Капуста тушеная | 230 | 8,3 | 8,2 | 8,8 | 144,9 | 0,09 | 39,1 | 0,06 | 1,61 | 140,3 | 126,5 | 55,2 | 2,3 |
| 363 | Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 0,04 | 0,7 | 0 | 2,6 | 11 | 157 | 22 | 2,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,5 | 7,0 | 0,5 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,0 | 103,0 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Итого | 1154 | 53,0 | 45,9 | 141,4 | 1189,0 | 0,64 | 58,4 | 0,06 | 12,59 | 262,7 | 751,5 | 216,45 | 13,71 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 577 | Творожники песочные | 50 | 5,1 | 9,3 | 21,2 | 189,0 | 0,04 | 0,1 | 0,07 | 0,4 | 33 | 62 | 7 | 0,4 |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
|  | Итого | 400 | 6,2 | 10,1 | 68,3 | 392,5 | 0,10 | 22,1 | 0,07 | 1,0 | 81 | 100 | 31 | 6,3 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 230 | 4,8 | 10,1 | 19,5 | 165,6 | 0,207 | 7,82 | 0,069 | 0,230 | 59,8 | 131,1 | 43,7 | 1,61 |
| 342 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 120 | 11,6 | 6,2 | 3,4 | 116,4 | 0,078 | 1,92 | 0,018 | 3,18 | 37,8 | 173,4 | 32,3 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 6,0 | 0,6 | 49,2 | 235,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Итого | 660 | 263,0 | 28,4 | 97,1 | 735,8 | 0,405 | 11,04 | 0,157 | 4,31 | 238,8 | 468,4 | 114,2 | 3,82 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Варенец | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 3224 | 112,1 | 112,6 | 427,4 | 3266,6 | 1,65 | 99,84 | 0,417 | 20,7 | 1003,7 | 1917,4 | 470,85 | 30,36 |

**12 - 18 лет 3 – 18 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 250 | 16,6 | 19,6 | 9,0 | 280,0 | 0,133 | 3,0 | 0,3 | 0,66 | 186,6 | 313,3 | 36,6 | 3,0 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
|  | Итого | 560 | 27,4 | 31,3 | 74,1 | 668,8 | 0,283 | 4,3 | 0,37 | 1,86 | 333,8 | 470,2 | 64,6 | 4,22 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,7 | 0,7 | 18,6 | 89,7 | 0 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого | 200 | 0,7 | 0,7 | 18,6 | 89,7 | 0 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 150 | 2,8 | 13,3 | 11,5 | 178,5 | 0,03 | 10,5 | 0 | 4,65 | 61,5 | 55,5 | 22,5 | 1,05 |
| 128  14/5 | Борщ с капустой и картофелем на  м/к бульоне со сметаной | 250  16/6 | 1,7  1,2/0,1 | 5,0  0,4/0,8 | 10,6  0/0,1 | 95,0  8,4/9,7 | 0,04 | 10,3 | 0 | 2,42 | 34,5 | 53 | 26,2 | 1,2 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 220 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 379,0 | 0,16 | 7,6 | 0,04 | 0,8 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,5 | 7 | 0,5 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 1022 | 43,5 | 41,9 | 139,7 | 1134,4 | 0,56 | 28,9 | 0,04 | 8,37 | 221,5 | 663 | 188,7 | 13,45 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Снежок | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 2,18 | 182 | 28 | 0,2 |
| 543 | Пицца школьная | 100 | 10,2 | 10,8 | 30,2 | 259,0 | 0,10 | 4,9 | 0,10 | 1,0 | 147 | 144 | 23 | 0,7 |
|  | Итого | 300 | 15,2 | 16,0 | 52,2 | 413,0 | 0,16 | 6,1 | 0,14 | 1,0 | 149,18 | 326 | 51 | 0,9 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Макаронные изделия отварные с сыром | 300 | 16,7 | 15,1 | 47,4 | 379,4 | 0,12 | 0,15 | 0,105 | 1,5 | 310,5 | 252 | 30 | 1,65 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0,15 | 1,8 | 28 | 0 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 600 | 24,4 | 24,1 | 111,8 | 750,2 | 0,23 | 2,95 | 0,185 | 2,75 | 346,5 | 349 | 46 | 3,45 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,7 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,72 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
|  | Итого | 230 | 1,8 | 1,6 | 22,7 | 201,8 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,72 | 17,3 | 15 | 2,7 | 3,04 |
|  | Итого за день | 2907 | 113,0 | 115,6 | 419,1 | 3248,9 | 1,273 | 66,25 | 0,735 | 15,1 | 1100,28 | 1845,2 | 371,0 | 29,46 |

**12 - 18 лет 4 – 19 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Пудинг из моркови и яблок | 287 | 7,1 | 8,9 | 34,9 | 249,1 | 0,13 | 6,0 | 0,08 | 1,25 | 131,5 | 180,5 | 76,9 | 3,4 |
| 93 | Бутерброды с маслом (2 вариант) | 20/20 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197,0 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,4 | 6 | 17 | 3 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 607 | 20,5 | 31,2 | 93,9 | 644,7 | 0,31 | 8,6 | 0,24 | 2,53 | 393,5 | 429,5 | 119,1 | 4,7 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,7 | 0,5 | 20,5 | 94,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого | 200 | 0,7 | 0,5 | 20,5 | 94,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 150 | 2,25 | 15,1 | 12,7 | 196,5 | 0,03 | 8,25 | 0 | 6,75 | 55,5 | 61,5 | 31,5 | 196,5 |
| 143 | Суп из овощей с фасолью на м/к бульоне | 250/15 | 2,6/1,2 | 4,3/0,4 | 15,2/0 | 115,5/8,4 | 0,11 | 15,7 | 0,04 | 0,25 | 49,7 | 100,2 | 33,5 | 1,45 |
| 204 | Рулет картофельный с яйцом | 250 | 10,2 | 13,5 | 25,5 | 264,3 | 0,25 | 7,75 | 0,20 | 1,25 | 62,5 | 232,5 | 55 | 2,75 |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,6 | 4,2 | 1,2 | 46,0 | 0,78 | 0,29 | 0,02 | 0,06 | 180 | 14,8 | 3,08 | 0,09 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,5 | 7 | 0,5 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 0,01 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
|  | Итого | 1087 | 31,2 | 40,0 | 153,0 | 1116,7 | 1,5 | 101,99 | 0,26 | 8,81 | 422,2 | 681,5 | 203,08 | 208,59 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 573 | «Гребешок» из дрожжевого теста | 100 | 8,0 | 5,1 | 65,7 | 342,5 | 0,11 | 0,16 | 0,05 | 1,5 | 25 | 86,6 | 16,6 | 1,5 |
|  | Итого | 300 | 9,0 | 5,3 | 65,9 | 434,5 | 0,13 | 4,16 | 0,05 | 1,5 | 39 | 86,6 | 16,6 | 4,3 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 339 | Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром | 300 | 21,7 | 15,5 | 22,8 | 206,0 | 0,22 | 2,86 | 0,19 | 1,43 | 95,2 | 301,3 | 62,6 | 1,82 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 462 | Паста сырная (2 вариант) | 10 | 2,0 | 4,1 | 0 | 45,9 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 72,3 | 476,7 | 4 | 0,07 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Итого | 610 | 34,9 | 23,7 | 97,0 | 630,9 | 0,37 | 4,21 | 0,24 | 2,59 | 311,5 | 953 | 107,6 | 3,79 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Йогурт | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 3004 | 101,9 | 106,5 | 456,3 | 3094,8 | 2,41 | 130,16 | 0,83 | 815,29 | 1362,2 | 2364,6 | 498,38 | 226,18 |

**12 - 18 лет 5 – 20 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Каша молочная кукурузная жидкая | 250 | 7,7 | 9,2 | 46,2 | 300,0 | 0,10 | 1,6 | 0,06 | 0,4 | 159,2 | 166,5 | 32,25 | 1,5 |
| 96 | Бутерброд с джемом или повидлом 2 вариант | 15/20/5 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124,0 | 0,02 | 0,1 | 0,03 | 0,2 | 6 | 12 | 3 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 85 | 6,4 | 0,6 | 41,7 | 199,7 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 17 | 55,2 | 11,9 | 0,9 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 575 | 15,4 | 14,0 | 123,3 | 683,7 | 0,21 | 1,7 | 0,09 | 1,5 | 193,2 | 236,7 | 48,15 | 3,1 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Салат из моркови с зеленым горошком | 150 | 2,8 | 15,1 | 8,8 | 183,0 | 0,10 | 6,9 | 0 | 7,0 | 33 | 79,5 | 40,5 | 0,9 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми на  м/к бульоне (1 вариант) | 250  13 | 2,3  1,2 | 4,2  0,4 | 15,1  0 | 108,0  8,4 | 0,19 | 6,94 | 0,03 | 0,22 | 19 | 65,7 | 25,5 | 0,92 |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 7,9 | 19,6 | 165,6 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,8 | 102,6 | 34,2 | 1,26 |
| 423 | Капуста тушеная | 100 | 3,6 | 3,5 | 3,8 | 63,0 | 0 | 17 | 0 | 0,7 | 61 | 55 | 24 | 1 |
| 357 | Мясо отварное | 50 | 13,6 | 9,7 | 0 | 141,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,35 | 1,9 | 107 | 13,5 | 1,75 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 1147 | 41,4 | 43,0 | 149,9 | 1168,0 | 0,71 | 37,46 | 0,08 | 9,0 | 234,7 | 619,3 | 198,7 | 11,78 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Вафли | 30 | 0,8 | 0,9 | 23,1 | 105,0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,45 |
| 483 | Яблоки фаршированные изюмом | 150 | 0,7 | 0,6 | 32,5 | 138,5 | 0,04 | 9,3 | 0 | 0,3 | 31,5 | 30 | 30 | 3,15 |
|  | Итого | 380 | 1,6 | 1,7 | 55,8 | 335,0 | 0,06 | 13,3 | 0 | 0,51 | 50,3 | 40,8 | 33 | 6,4 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 316 | Запеканка рисовая с творогом | 250 | 11,4 | 11,2 | 50,2 | 348,0 | 0,08 | 0,16 | 0,16 | 0,06 | 88,3 | 221,6 | 41,6 | 1,33 |
| 481 | Молоко сгущенное | 20 | 0,1 | 0,8 | 5,5 | 32,8 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 6,8 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0,4 | 4,8 | 7,6 | 0 | 0,08 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 600 | 20,6 | 22,3 | 120,8 | 771,6 | 0,24 | 1,66 | 0,39 | 1,6 | 301,5 | 431 | 77,4 | 2,95 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Варенец | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 3102 | 87,6 | 87,0 | 497,0 | 3252,3 | 1,38 | 75,52 | 0,6 | 13,41 | 1035,7 | 1563,8 | 469,25 | 25,63 |

**12 - 18 лет 6 – 21 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 164 | Суп молочный с крупой ячневой | 250 | 6,0 | 6,3 | 20,5 | 164,7 | 0,75 | 1,6 | 0,05 | 0,07 | 194,5 | 171,5 | 22,75 | 0,32 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,07 | 3,1 | 0 | 41,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6,0 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,6 |
|  | Итого | 602 | 21,8 | 14,8 | 85,2 | 564,8 | 0,89 | 3,4 | 0,17 | 1,43 | 358,7 | 388,3 | 55,75 | 3,12 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,25 | 3 | 22,3 | 125,0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,05 | 8,7 | 2,7 | 6 | 0,63 |
|  | Итого | 230 | 3,25 | 3,2 | 22,5 | 217,0 | 0,04 | 4,0 | 0 | 1,05 | 22,7 | 2,7 | 6 | 3,43 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 150 | 3,1 | 15,0 | 13,9 | 204,0 | 0,07 | 38,4 | 0 | 6,75 | 84,0 | 64,5 | 31,5 | 1,2 |
| 134  124/479 | Рассольник Ленинградский  на бульоне м/к со сметаной | 250  15/6 | 2,05  1,2/0,1 | 5,2  0,4/0,8 | 16,2  0/0,1 | 121,2  8,4/9 | 0,09 | 7,6 | 0 | 2,35 | 15,5 | 63 | 26,2 | 0,92 |
| 202 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 180 | 4,54 | 10,4 | 16,2 | 202,7 | 0,13 | 4,9 | 0,08 | 0,36 | 8,4 | 112,7 | 6,5 | 0,2 |
| 404 | Птица отварная | 100 | 23,5 | 16,2 | 0,57 | 242,8 | 0,05 | 4,7 | 0,02 | 0,57 | 35,7 | 158,5 | 22,8 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
|  | Итого | 1103 | 48,8 | 50,5 | 145,3 | 1274,8 | 0,64 | 125,6 | 0,10 | 10,58 | 200,6 | 592,2 | 144 | 9,77 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 576 | Ватрушка Лакомка | 100 | 4,2 | 1,9 | 25,9 | 137,6 | 0,05 | 0,13 | 0,2 | 0,93 | 105,3 | 162,6 | 18,6 | 0,66 |
|  | Итого | 300 | 10,2 | 9,9 | 34,3 | 267,6 | 0,13 | 1,53 | 0,24 | 0,93 | 345,3 | 342,6 | 46,6 | 0,86 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 343 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 11,4 | 6,17 | 5,4 | 122,5 | 0,09 | 4,7 | 0,01 | 4,2 | 35 | 203 | 39 | 0,8 |
| 414 | Рис отварной | 180 | 4,3 | 7,2 | 40,4 | 245,5 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,28 | 6,1 | 84,9 | 27,3 | 0,63 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 105 | Масло сливочное | 15 | 0 | 12,3 | 0,12 | 112,2 | 0 | 0 | 0,08 | 0,15 | 1,8 | 2,8 | 0 | 0,03 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 615 | 24,8 | 27,7 | 111,0 | 796,2 | 0,27 | 6,0 | 0,10 | 5,73 | 189,4 | 448,7 | 95,3 | 2,16 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого за день | 3050 | 109,6 | 106,7 | 418,9 | 3214,4 | 2,01 | 150,53 | 0,61 | 20,5 | 1155,2 | 1806,5 | 371,65 | 23,94 |

**12 - 18 лет 7 – 22 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Суфле из моркови с творогом (паровое) | 250 | 15,1 | 16,2 | 21,2 | 293,1 | 0,13 | 3,3 | 0,15 | 1,13 | 156,6 | 259 | 30,1 | 1,8 |
| 481 | Молоко сгущенное | 10 | 0,7 | 0,8 | 5,5 | 32,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0,02 | 30,7 | 21,9 | 3,4 | 0,02 |
| 94 | Бутерброд с маслом 1 вариант | 20/20 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197,0 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,4 | 6 | 17 | 3 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 580 | 29,2 | 39,3 | 85,7 | 816,9 | 0,31 | 6,0 | 0,31 | 2,43 | 449,3 | 529,9 | 75,7 | 3,2 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 482 | Яблоки печеные | 200 | 0,8 | 3,8 | 39,4 | 168,0 | 0,05 | 12,8 | 0 | 0,26 | 29,3 | 18,6 | 16,0 | 3,7 |
|  | Итого | 200 | 0,8 | 3,8 | 39,4 | 168,0 | 0,05 | 12,8 | 0 | 0,26 | 29,3 | 18,6 | 16,0 | 3,7 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 150 | 7,3 | 13,9 | 11,1 | 199,5 | 0,04 | 8,4 | 0 | 2,8 | 42 | 63 | 27 | 1,7 |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,22 | 7,22 | 16,05 | 166,2 | 0,09 | 7,7 | 0,02 | 0,6 | 63,7 | 16,5 | 48,1 | 1,25 |
| 294 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,7 | 0,7 | 34,7 | 173,8 | 0,06 | 2,0 | 0,06 | 0,98 | 12,6 | 54,0 | 23,4 | 1,08 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 50 | 5,2 | 10,4 | 0 | 115,0 | 0,14 | 0 | 0 | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
|  | Итого | 1030 | 42,4 | 34,4 | 157,5 | 1124,5 | 0,56 | 18,9 | 0,08 | 5,33 | 204,3 | 464,0 | 172,5 | 10,68 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,5 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 2,8 |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 588 | Вафли | 60 | 1,68 | 1,98 | 46,3 | 210,0 | 0,018 | 0 | 0 | 0,42 | 9,6 | 21,6 | 6,0 | 0,9 |
|  | Итого | 360 | 4,18 | 2,68 | 67,5 | 398,0 | 0,07 | 14 | 0 | 0,82 | 24,6 | 49,6 | 48 | 4,3 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Рулет или запеканка картофельная с овощами | 250 | 7,7 | 15,0 | 29,2 | 282,5 | 0,23 | 12,6 | 0 | 6 | 58,3 | 148,3 | 58,3 | 1,8 |
| 442 | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 2,1 | 0,6 | 23,0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 8,5 | 9,8 | 0,96 | 0,02 |
| 103 | Рыба соленая (сельдь) | 50 | 8,7 | 8,5 | 0 | 112,0 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0,55 | 40 | 135 | 20 | 0,55 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,07 | 3,13 | 0 | 41,16 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6,0 | 0,10 |
| 496 | Какао с молоком (1 вариант) | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Итого | 620 | 27,9 | 29,7 | 104,0 | 796,5 | 0,39 | 13,9 | 0,05 | 7,75 | 358,8 | 538,9 | 126,2 | 4,37 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2990 | 110,2 | 111,8 | 462,1 | 3403,9 | 1,46 | 67 | 0,48 | 16,59 | 1306,3 | 1781 | 466,4 | 26,45 |

**12 - 18 лет 8 – 23 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,7 | 9,2 | 38,5 | 269,2 | 0,08 | 1,6 | 0,05 | 0,06 | 166 | 151,5 | 25,1 | 0,55 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0 | 16,4 | 0 | 149,6 | 0 | 0 | 0,10 | 0,02 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
|  | Итого | 610 | 23,6 | 33,7 | 103,9 | 795,8 | 0,26 | 2,9 | 0,27 | 1,38 | 336,4 | 387,3 | 58,1 | 2,79 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20,0 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20,0 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 150 | 1,5 | 9,1 | 5,5 | 97,5 | 0,13 | 15,3 | 0 | 4,6 | 30 | 129 | 51 | 1,95 |
| 129 | Борщ с фасолью и картофелем на бульоне м/к | 250/16 | 3,5/1,0 | 5,0/0,3 | 13,7/0 | 139,2/8,4 | 0,08 | 9,25 | 0 | 2,3 | 42,5 | 98,8 | 34,1 | 1,69 |
| 364 | Азу | 250 | 20,3 | 21,8 | 26,0 | 382,3 | 0,2 | 11,0 | 0,05 | 0,76 | 36,8 | 231,2 | 63,0 | 4,22 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,0 | 103,0 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Итого | 1067 | 39,3 | 35,4 | 167,8 | 1188,3 | 0,65 | 38,85 | 0,05 | 8,31 | 165,3 | 656,5 | 187,1 | 13,51 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 517 | Йогурт | 200 | 5,0 | 5,8 | 26,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
| 578 | Бантики с корицей | 100 | 9,0 | 10,5 | 74,8 | 330,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 38,3 | 95 | 13,3 | 1,1 |
|  | Итого | 300 | 14,0 | 16,3 | 100,8 | 504,0 | 0,17 | 1,2 | 0,04 | 1,1 | 276,3 | 277 | 41,3 | 1,3 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 315 | Запеканка пшенная с творогом | 250 | 19,5 | 20,7 | 42,2 | 435,0 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,5 | 108,2 | 261,3 | 50 | 2,0 |
| 481 | Молоко сгущенное | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,0 | 65,6 | 0 | 0,2 | 0 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 6,8 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 41,0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6,0 | 0,10 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 28 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 600 | 27,6 | 26,2 | 116,6 | 837,6 | 0,32 | 3,16 | 0,18 | 1,7 | 311,8 | 445,2 | 78,8 | 3,64 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,7 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,72 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
|  | Итого | 230 | 2,7 | 1,6 | 22,7 | 201,8 | 0,08 | 1,2 | 0,04 | 0,72 | 241,3 | 197 | 30,7 | 0,44 |
|  | Итого за день | 3007 | 110,2 | 114,0 | 553,8 | 3719,5 | 1,56 | 62,9 | 0,58 | 14,01 | 1347,1 | 2019 | 480 | 22,88 |

**7 – 12 лет 9 – 24 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Морковная запеканка со сливочным маслом | 250/10 | 10,0/0 | 14,2/8,1 | 50,6/0 | 371,6/74,7 | 0,20 | 5,6 | 0,13 | 0,83 | 96,6 | 236 | 78 | 2,66 |
| 95 | Бутерброды с джемом или повидлом (1 вариант) | 20/35/5 | 1,7 | 4,3 | 32,6 | 176,0 | 0,02 | 0,2 | 0,03 | 0,3 | 10 | 17 | 5 | 0,7 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 590 | 23,5 | 32,2 | 132,2 | 916,3 | 0,38 | 8,4 | 0,2 | 2,01 | 362,6 | 485 | 122,2 | 4,44 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 588 | Вафли | 30 | 0,8 | 0,9 | 23,1 | 105,0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,45 |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
|  | Итого | 230 | 0,9 | 1,1 | 23,3 | 197,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,21 | 18,8 | 10,8 | 3 | 3,25 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Салат из капусты белокочанной и свеклы | 150 | 2,4 | 10,6 | 8,8 | 141,0 | 0,045 | 19,6 | 0 | 4,8 | 69 | 51 | 25,5 | 1,35 |
| 156  121 | Суп-лапша домашняя  на бульоне из кур | 250  30 | 2,5  1,2 | 5,5  0,2 | 13,8  0 | 110,9  7,2 | 0,03 | 0,37 | 0 | 2,5 | 9 | 29,7 | 4,5 | 0,4 |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,6 | 8,2 | 46,1 | 255,2 | 0,15 | 0 | 0,05 | 1,3 | 29,3 | 191,1 | 42,3 | 3,2 |
| 456 | Соус красный основной | 30 | 0,4 | 0,7 | 2,7 | 19,4 | 0 | 0,8 | 0 | 0,08 | 2,9 | 8,0 | 4,1 | 0,17 |
| 345 | Котлеты или биточки рыбные | 120 | 16,6 | 2,5 | 11,5 | 135,6 | 0,07 | 0,4 | 0,02 | 1,0 | 35 | 160 | 23 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 27 | 2,0 | 0,2 | 13,2 | 63,4 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 1127 | 43,1 | 29,7 | 174,1 | 1114,2 | 0,535 | 21,6 | 0,02 | 10,2 | 218,2 | 649,3 | 160,4 | 11,67 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Ряженка | 200 | 8,0 | 6,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 321 | Сырники из творога запеченные | 120 | 19,2 | 14,7 | 24,7 | 308,7 | 0,09 | 0,4 | 0,09 | 0,8 | 205 | 308 | 32 | 1,0 |
| 475 | Соус шоколадный | 30 | 1,7 | 1,6 | 13,8 | 76,8 | 0,01 | 0,13 | 0 | 0,2 | 30,6 | 33,0 | 11,6 | 0,47 |
|  | Итого | 350 | 28,9 | 22,3 | 46,9 | 514,8 | 0,18 | 1,93 | 0,13 | 1,0 | 475,6 | 521,0 | 71,6 | 1,67 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 250 | 27,7 | 20,2 | 16,0 | 230,0 | 0,22 | 8,5 | 0,07 | 0,25 | 65 | 142,5 | 47,5 | 1,75 |
| 401 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 13,3 | 7,7 | 5,5 | 144,0 | 0,19 | 10 | 5,8 | 0,8 | 25 | 227 | 13 | 4,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,10 | 0,02 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 660 | 26,1 | 27,5 | 85,7 | 743,8 | 0,52 | 18,5 | 5,97 | 2,17 | 123,4 | 441,3 | 75,5 | 7,99 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 250 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 0,07 | 25 | 0 | 0,5 | 40 | 27,5 | 22,5 | 5,5 |
| 5,5 | Итого | 250 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 0,07 | 25 | 0 | 0,5 | 40 | 27,5 | 22,5 | 5,5 |
|  | Итого за день | 3207 | 123,5 | 113,8 | 486,7 | 3603,6 | 1,705 | 79,43 | 6,37 | 16,09 | 1238,6 | 2134,9 | 455,2 | 34,43 |

**12 - 18 лет 10 – 25 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 273 | Плов из риса с курагой | 230 | 5,0 | 8,2 | 64,4 | 381,8 | 0,023 | 0,69 | 0,04 | 0,46 | 18,4 | 117,3 | 41,4 | 1,15 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 20 | 5,0 | 5,1 | 0,0 | 68,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6,0 | 0,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
|  | Итого | 550 | 20,8 | 16,8 | 129,5 | 764,2 | 0,173 | 1,99 | 0,08 | 1,62 | 272,4 | 343,1 | 75,4 | 2,45 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,2 | 3,0 | 22,3 | 125,0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
|  | Итого | 230 | 3,2 | 3,2 | 22,5 | 217,0 | 0,04 | 4,0 | 0 | 1,05 | 148,7 | 27 | 6 | 3,43 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 150 | 2,7 | 9,1 | 13,2 | 148,5 | 0,105 | 15,15 | 0 | 4,2 | 24 | 69 | 27 | 1,05 |
| 149  169 | Суп картофельный  с мясными фрикадельками | 250  25 | 2,0  5,0 | 2,8  3,5 | 14,5  0,1 | 94,1  53,2 | 0,12  0 | 11,0  0,1 | 0  0,5 | 1,2  0,2 | 16,2  6,3 | 71  40,6 | 29,2  4,8 | 1,1  0,6 |
| 423 | Капуста тушеная | 230 | 8,3 | 8,1 | 8,8 | 144,9 | 0,09 | 39,1 | 0,06 | 0,16 | 140,3 | 126,5 | 55,2 | 2,3 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 100 | 10,4 | 20,9 | 0,0 | 230,0 | 0,14 | 0 | 0 | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
|  | Итого | 1155 | 42,4 | 46,6 | 132,2 | 1140,7 | 0,68 | 66,5 | 0,56 | 6,71 | 272,8 | 637,6 | 190,2 | 11,7 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 551 | Шанежка с яблоками | 100 | 5,2 | 15,4 | 52,4 | 268,0 | 0,1 | 4,6 | 0,06 | 0,8 | 38 | 58 | 14 | 2,0 |
|  | Итого | 300 | 11,0 | 20,4 | 62,0 | 374,0 | 0,18 | 7,2 | 0,10 | 0,8 | 278 | 238 | 42 | 2,2 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 300 | 19,8 | 12,2 | 28,2 | 293,5 | 0,21 | 10,9 | 0,06 | 1,2 | 54,9 | 469 | 62,4 | 1,9 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 105 | Масло сливочное | 15 | 0,07 | 12,3 | 0,12 | 112,2 | 0 | 0 | 0,08 | 0,15 | 1,8 | 2,8 | 0 | 0,03 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 615 | 27,5 | 25,3 | 92,7 | 701,7 | 0,32 | 13,7 | 0,14 | 2,45 | 90,9 | 540,8 | 78,4 | 3,4 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (нруши) | 250 | 1,0 | 0,7 | 25,7 | 117,5 | 0,04 | 5,0 | 0 | 0,8 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|  | Итого | 250 | 1,0 | 0,7 | 25,7 | 117,5 | 0,04 | 5,0 | 0 | 0,8 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|  | Итого за день | 3100 | 105,9 | 113,05 | 464,6 | 3415,1 | 1,43 | 98,37 | 0,88 | 13,43 | 1081,8 | 1802,5 | 344 | 25,48 |

**12 - 18 лет 11 – 26 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 269 | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) | 230 | 9,5 | 14,4 | 44,6 | 347,7 | 0,21 | 3,4 | 0,09 | 0,3 | 190,2 | 237,1 | 60,2 | 2,04 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,1 | 149,6 | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 550 | 23,0 | 26,7 | 103,5 | 838,3 | 0,4 | 6,0 | 0,24 | 1,6 | 452,6 | 485,9 | 102,2 | 3,38 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 517 | Снежок | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 353 | Сельдь с луком | 150 | 14,4 | 30,4 | 5,7 | 354,0 | 0,04 | 4,65 | 0,03 | 0,75 | 72,0 | 241,5 | 34,5 | 1,35 |
| 131  144 | Свекольник на бульоне м/к | 250  16 | 2,1  1,0 | 4,45  0,3 | 12,02  0 | 97,0  7,56 | 0,06 | 9,17 | 0,03 | 0,25 | 37,75 | 69,2 | 31,0 | 1,5 |
| 527  596 | Вареники с творожными, овощными или фруктовыми фаршами  (фарш картофельный с луком) | 262 | 11,5 | 17,8 | 63,8 | 462,3 | 0,13  0,122 | 0,12  4,85 | 0,09  0 | 1,24  0,79 | 47,4  14,7 | 98,5  63,9 | 16,21  24,1 | 1,12  0,95 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 0,01 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
|  | Итого | 1062 | 43,4 | 55,4 | 179,9 | 1406,8 | 0,682 | 88,7 | 0,15 | 5,63 | 246,3 | 745,6 | 186,31 | 12,82 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 250 | 1,0 | 0,7 | 25,5 | 117,5 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого | 450 | 1,5 | 0,9 | 57,9 | 250,5 | 0,04 | 30 | 0 | 1,0 | 54 | 48 | 30 | 6,1 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 195 | Рагу из овощей | 250 | 5,0 | 13,3 | 21,1 | 225,0 | 0,15 | 19,1 | 0,02 | 4,8 | 85 | 131,2 | 48,7 | 1,75 |
| 404 | Птица отварная | 120 | 28,2 | 17,0 | 0,6 | 291,3 | 0,05 | 4,7 | 0,02 | 0,5 | 35,7 | 158,5 | 22,8 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 41,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 682 | 43,9 | 34,2 | 85,9 | 852,4 | 0,31 | 23,8 | 0,06 | 6,46 | 259,7 | 428,5 | 92,5 | 4,75 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Вафли | 30 | 0,8 | 0,9 | 23,1 | 105,0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,45 |
|  | Итого | 230 | 0,9 | 1,1 | 23,3 | 197,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0,21 | 18,8 | 10,8 | 3 | 3,25 |
|  | Итого за день | 3174 | 117,7 | 133,6 | 472,0 | 3505,2 | 1,51 | 153,7 | 0,49 | 14,89 | 1269,4 | 1900,8 | 442 | 30,5 |

**12 - 18 лет 12 – 27 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 250 | 8,8 | 11,7 | 36,0 | 285,5 | 0,21 | 1,9 | 0,06 | 0,6 | 196 | 257,5 | 69,5 | 1,55 |
| 94 | Бутерброды с маслом | 20/20 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197,0 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,4 | 6 | 17 | 3 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 570 | 16,5 | 29,0 | 100,0 | 731,5 | 0,31 | 4,7 | 0,18 | 1,8 | 232,2 | 330,5 | 85,7 | 3,05 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 250 | 3,6 | 1,2 | 52,5 | 240,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого | 250 | 3,6 | 1,2 | 52,5 | 240,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Винегрет овощной | 150 | 1,9 | 16,2 | 10,2 | 195,0 | 0,06 | 12,6 | 0 | 6,9 | 34,5 | 60 | 27 | 1,2 |
| 152 | Уха с крупой | 250 | 5,9 | 2,25 | 13,0 | 96,1 | 0,09 | 8,85 | 0,01 | 0,55 | 33,5 | 133 | 30,25 | 1,0 |
| 429 | Картофельное пюре | 230 | 4,7 | 10,1 | 24,9 | 211,6 | 0,20 | 7,8 | 0 | 0,23 | 59,8 | 131,1 | 43,7 | 1,61 |
| 399 | Оладьи из печени | 100 | 15,5 | 10,5 | 10,6 | 199,8 | 0,25 | 7,2 | 6,90 | 1,2 | 22 | 267 | 21 | 5,2 |
| 456 | Соус красный основной | 20 | 0,2 | 0,4 | 1,8 | 12,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,05 | 1,9 | 5,3 | 2,7 | 0,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 0,2 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7,0 | 1,5 |
|  | Итого | 1150 | 44,0 | 42,4 | 135,7 | 1223,7 | 0,84 | 37,75 | 0,01 | 9,48 | 214,7 | 805,9 | 185,6 | 15,06 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 548 | Колбасные изделия запеченные в тесте | 100 | 10,2 | 13,4 | 31,0 | 286,0 | 0,12 | 0 | 0,02 | 1,2 | 26 | 111 | 16 | 1,3 |
|  | Итого | 300 | 10,3 | 13,6 | 31,2 | 378,0 | 0,14 | 4,0 | 0,02 | 1,2 | 40 | 111 | 16 | 4,1 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 317 | Пудинг из творога паровой | 250 | 34,6 | 27,0 | 55,0 | 603,1 | 0,15 | 0,5 | 0,16 | 1,0 | 305 | 473,3 | 53,3 | 2,3 |
| 470 | Соус яблочный | 40 | 0 | 0 | 3,2 | 26,0 | 0 | 0,72 | 0 | 0,01 | 1,7 | 1,6 | 0,72 | 0,19 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 11 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 38,7 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 602 | 46,7 | 32,2 | 123,3 | 983,7 | 0,3 | 2,52 | 0,19 | 2,17 | 561,7 | 703,7 | 89,02 | 4,09 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Варенец | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 3072 | 126,9 | 123,4 | 451,0 | 3656,9 | 1,75 | 70,07 | 0,44 | 15,45 | 1304,6 | 2187,1 | 488,3 | 27,7 |

**12 - 18 лет 13 – 28 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 307 | Омлет с морковью | 230 | 17,4 | 25,7 | 8,5 | 335,3 | 0,11 | 1,79 | 0,38 | 1,19 | 173,2 | 334,5 | 47,7 | 3,58 |
| 81 | Бутерброды с вареными колбасами | 30/20 | 5,2 | 8,6 | 9,8 | 137,0 | 0,09 | 0 | 0 | 0,4 | 10 | 57 | 8 | 0,7 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 40,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6,0 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 572 | 37,4 | 43,0 | 67,3 | 801,1 | 0,36 | 4,39 | 0,44 | 2,53 | 547,2 | 694,3 | 100,9 | 5,46 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 250 | 1,0 | 0,7 | 25,7 | 117,5 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого | 250 | 1,0 | 0,7 | 25,7 | 117,5 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 150 | 1,8 | 15,6 | 9,7 | 186,0 | 0,015 | 8,25 | 0 | 6,75 | 48 | 54 | 28,5 | 1,65 |
| 142  479 | Щи из свежей капусты с картофелем  на бульоне м/к со сметаной | 250  16/6 | 1,7  1,0 | 4,8  0,3 | 7,7  0 | 83,0  7,5 | 0,05 | 18,4 | 0 | 2,37 | 34 | 47,5 | 22,2 | 0,8 |
| 338 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 300 | 25,5 | 21,6 | 26,0 | 401,7 | 0,23 | 3,06 | 0,06 | 6,27 | 172 | 75 | 12,5 | 0,42 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103,0 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Итого | 1123 | 44,0 | 44,7 | 144,1 | 1170,2 | 0,535 | 33,01 | 0,06 | 16,04 | 310 | 374 | 122,2 | 8,52 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 324 | Зразы творожные с изюмом | 120 | 15,2 | 15,6 | 30,2 | 323,04 | 0,11 | 0,6 | 0,09 | 1,0 | 167 | 267 | 34 | 1,5 |
| 469 | Соус из кураги | 20 | 0,1 | 0 | 3,3 | 13,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0,01 | 5,43 | 5,43 | 3,15 | 0,07 |
| 516 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 350 | 21,15 | 20,6 | 43,2 | 443,9 | 0,19 | 2,08 | 0,13 | 1,01 | 412,43 | 452,43 | 65,15 | 1,77 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Овощи в молочном соусе (1 вариант) | 230 | 4,6 | 15,5 | 18,4 | 231,1 | 0,10 | 17,2 | 0,23 | 0,6 | 83 | 105 | 40 | 1,1 |
| 411 | Кнели из кур с рисом | 100 | 12,1 | 12,3 | 5,2 | 179,0 | 0,08 | 1,0 | 0,07 | 0,28 | 22,8 | 108,5 | 20 | 1,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,2 | 0,0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,10 | 0,02 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 640 | 24,4 | 36,8 | 87,8 | 779,9 | 0,26 | 18,2 | 0,40 | 1,78 | 135,2 | 167,3 | 72,2 | 3,72 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Пряники | 30 | 1,6 | 1,3 | 22,4 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,45 |
|  | Итого | 230 | 2,6 | 2,5 | 22,6 | 201,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,21 | 18,8 | 10,8 | 3 | 3,25 |
|  | Итого за день | 3165 | 129,5 | 147,3 | 390,7 | 3514,4 | 1,405 | 71,68 | 1,03 | 22,37 | 1461,6 | 1730,8 | 387,45 | 27,32 |

**12 – 18 лет 14 – 29 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 164 | Суп молочный с крупой (гречневой) | 250 | 6,0 | 6,3 | 4,0 | 164,6 | 0,07 | 1,6 | 0,05 | 0,07 | 194,5 | 171,5 | 28,7 | 0,32 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 15 | 3,8 | 3,9 | 0 | 51,0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6,0 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 605 | 22,6 | 15,6 | 68,7 | 574,6 | 0,26 | 18,2 | 0,40 | 1,78 | 135,2 | 167,3 | 72,2 | 3,72 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,2 | 3,0 | 22,3 | 125,0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
|  | Итого | 230 | 8,0 | 8,0 | 31,9 | 231,0 | 0,10 | 0 | 0 | 1,93 | 24,7 | 79 | 17,2 | 1,51 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат картофельный с зеленым горошком | 150 | 4,6 | 17,1 | 14,7 | 231,0 | 0,12 | 15,3 | 0,04 | 6,9 | 27 | 99 | 27 | 1,35 |
| 158 | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250  17 | 1,1  1,0 | 4,1  0,1 | 15,0  0 | 108,0  6,1 | 0,08 | 6,07 | 0 | 5,7 | 81 | 318 | 118,5 | 4,95 |
| 374 | Запеканка капустная с говядиной | 300 | 36,7 | 34,5 | 15,7 | 520,5 | 0,16 | 13,2 | 0,12 | 1,65 | 178,5 | 430,5 | 75,0 | 5,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
|  | Итого | 1117 | 54,8 | 57,6 | 104,2 | 1256,1 | 0,61 | 38,57 | 0,16 | 14,8 | 345,5 | 1038 | 274,5 | 19,05 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20,0 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого | 400 | 3,5 | 1,2 | 74,4 | 325,0 | 0,08 | 22,0 | 0 | 1,0 | 32 | 72 | 92 | 2,7 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 430 | Картофельное пюре с морковью | 230 | 4,1 | 10,5 | 20,2 | 196,8 | 0,19 | 6,2 | 0,06 | 1,15 | 62,1 | 133,4 | 66,7 | 1,61 |
| 395 | Колбаса отварная | 85 | 5,2 | 10,4 | 0 | 115,0 | 0,14 | 0 | 0 | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0,15 | 1,8 | 28 | 0 | 0,03 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 625 | 18,4 | 31,2 | 85,3 | 702,6 | 0,48 | 7,5 | 0,15 | 2,8 | 241,9 | 453,4 | 112,7 | 4,74 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 3105 | 107,4 | 113,8 | 363,1 | 3175,3 | 1,56 | 73,87 | 0,52 | 21,96 | 1242,8 | 2210,7 | 580,1 | 30,8 |

**12 – 18 лет 15 – 30 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 230 | 31,7 | 30,1 | 48,5 | 593,4 | 0,15 | 0,4 | 0,15 | 1,07 | 351,3 | 430,8 | 50,6 | 2,1 |
| 481 | Молоко сгущенное | 20 | 1,4 | 1,6 | 11,0 | 65,6 | 0,012 | 0,2 | 0 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 6,8 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 550 | 42,2 | 33,8 | 124,6 | 975,0 | 0,312 | 1,9 | 0,16 | 2,21 | 559,7 | 632,6 | 86,4 | 3,64 |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Салат сельдь с картофелем | 150 | 7,8 | 19,0 | 15,4 | 264,0 | 0,12 | 13,3 | 0,03 | 6,9 | 33 | 139,5 | 39 | 1,35 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (1 вариант) | 250 | 2,2 | 4,2 | 15,1 | 129,6 | 0,19 | 8,67 | 0,03 | 0,22 | 19 | 65,7 | 25,5 | 0,9 |
| 431 | Морковь в молочном соусе | 230 | 4,3 | 4,6 | 17,0 | 126,5 | 0,13 | 6,2 | 0,02 | 1,61 | 117,3 | 154,1 | 75,9 | 1,38 |
| 412 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 120 | 18,0 | 12,8 | 11,0 | 226,2 | 0,100 | 0,8 | 0,04 | 0,4 | 37,1 | 94,2 | 18,5 | 1,14 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 28 | 2,1 | 0,2 | 13,7 | 65,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7,0 | 0,55 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 1128 | 41,5 | 42,0 | 133,2 | 1102,5 | 0,78 | 29,47 | 0,12 | 9,58 | 279,4 | 663 | 219,3 | 10,72 |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 555 | Крендель сахарный | 100 | 6,9 | 13,0 | 58,8 | 380,0 | 0,06 | 0 | 0,07 | 0,9 | 12 | 44 | 7 | 0,6 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 300 | 12,7 | 18,0 | 68,4 | 486,0 | 0,14 | 2,6 | 0,11 | 0,9 | 252 | 224 | 35 | 0,8 |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,3 | 10,4 | 49,3 | 337,3 | 0,2 | 0 | 0,05 | 0,12 | 19 | 270,2 | 180,4 | 6,06 |
| 336 | Рыба, припущенная в молоке | 120 | 16,0 | 8,6 | 3,72 | 154,8 | 0,07 | 1,2 | 0,02 | 3,9 | 46 | 145 | 22 | 0,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,11 | 0 | 0 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 462 | Паста сырная (2 вариант) | 15 | 3,0 | 6,1 | 0 | 68,8 | 0 | 0,11 | 0,04 | 0,09 | 108,4 | 71,5 | 0 | 0,11 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 635 | 38,0 | 25,9 | 117,2 | 855,9 | 0,38 | 1,31 | 0,11 | 5,21 | 204,4 | 554,7 | 217,4 | 8,07 |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,6 | 1,3 | 22,4 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,72 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
|  | Итого | 230 | 2,6 | 1,5 | 22,6 | 201,8 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,72 | 17,3 | 15 | 2,7 | 3,04 |
|  | Итого за день | 3043 | 137,8 | 122,0 | 485,6 | 3714,7 | 1,672 | 59,28 | 0,5 | 16,81 | 1344,8 | 2111,3 | 578,8 | 30,67 |

**12 – 18 лет 31 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | | | Ккал | Витамины | | | | Мин-е в-ва | | | |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 314 | Запеканка морковная с творогом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 481 | Сгущенное молоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Бутерброд с маслом шоколадным |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 482 | Яблоки печеные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед 35 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Салат из свеклы с зеленым горошком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 153 | Суп с рыбными консервами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 370 | Плов из отварной говядины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 150 | 9,9 | 1,8 | 51,0 | 271,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Сок яблочный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 588 | Вафли |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин 20 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Запеканка картофельная с овощами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 442 | Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Сыр сычужный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 496 | Какао с молоком (1 вариант) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй ужин 5 % | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |