

## МЕНЮ

осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя первая

1 День понедельник

### Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
71	Помидоры свежие порционные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	0,00	0,06	14,00	26,00	20,00	0,90
243	Сосиски отварные	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	19,20	98,60	10,60	1,20
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>23,86</b>	<b>25,53</b>	<b>102,94</b>	<b>733,57</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>93,7</b>	<b>257,6</b>	<b>77,3</b>	<b>9,37</b>

### Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	69,65	0,00	0,03	16,15	28,62	13,30	0,48
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	1,00	0,00	0,15	82,50	327,50	47,50	2,25
244	Плов из отварного мяса	230	21,46	21,97	37,38	445,40	0,40	0,00	0,06	33,26	238,71	49,07	3,30
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>37,13</b>	<b>32,53</b>	<b>130,02</b>	<b>973,44</b>	<b>130,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>178,31</b>	<b>712,83</b>	<b>156,67</b>	<b>8,07</b>

возрастная категория: 11-18 лет

Неделя первая

2 День вторник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы свежие порционные	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9	0,0	0,0	17,0	30,0	14,0	0,5
278	Тефтели мясные паровые с соусом	120	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
пр	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,60	10,00	0,60	124,00	95,00	15,00	0,10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>30,36</b>	<b>20,36</b>	<b>150,84</b>	<b>876,61</b>	<b>8,3</b>	<b>39,17</b>	<b>1,05</b>	<b>220,63</b>	<b>694,18</b>	<b>277,95</b>	<b>10,88</b>

Обед

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	71,10	21,12	0,00	0,02	23,74	23,22	13,32	0,61
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	10,63	0,00	0,08	43,25	188,25	27,50	0,83
259	Жаркое по-домашнему	230,00	21,92	24,08	18,26	377,47	28,14	0,00	0,41	36,93	284,93	56,82	3,46
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>32,19</b>	<b>32,66</b>	<b>104,71</b>	<b>853,44</b>	<b>61,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,62</b>	<b>133,32</b>	<b>595,40</b>	<b>131,04</b>	<b>6,98</b>

**возрастная категория: 11-18 лет**

**Неделя первая**

**3 День среда**

**Завтрак**

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	0,00	0,02	43,00	28,32	16,00	0,52
234	Котлеты рыбные	100	13,38	5,38	9,38	130,38	0,44	12,13	0,09	53,88	170,63	26,13	0,75
312	Пюре картофельное	180	3,70	4,91	23,91	137,16	4,69	41,44	1,39	45,90	92,34	32,04	1,03
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>24,18</b>	<b>17,5</b>	<b>95,62</b>	<b>610,15</b>	<b>41,69</b>	<b>53,57</b>	<b>1,61</b>	<b>190,21</b>	<b>392,09</b>	<b>116,14</b>	<b>8</b>

**Обед**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,00	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	5,5	18,8	144,3	5,8	22,5	0,11	33,4	72,2	25,4	1,1
268	Шницель рубленый	100	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
321	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	309,89	38,88	0,00	0,07	136,44	107,10	51,48	4,14
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>26,0</b>	<b>38,4</b>	<b>153,4</b>	<b>1050,8</b>	<b>55,1</b>	<b>51,7</b>	<b>0,4</b>	<b>274,9</b>	<b>523,5</b>	<b>158,2</b>	<b>11,4</b>

возрастная категория: 11-18 лет

Неделя первая

4 День четверг

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
70	Огурцы соленые порционные	100	0,80	0,10	1,70	10,00	3,50	0,00	0,02	23,00	24,00	14,00	0,60
255	Печень по-строгановски	120,00	27,36	12,24	11,28	263,28	16,80	11400,00	0,38	21,60	508,80	26,40	11,04
304	Рис отварной	180,00	4,40	6,51	44,00	252,14	0,00	32,40	0,03	3,13	73,80	22,81	0,63
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>38,32</b>	<b>20,16</b>	<b>125,76</b>	<b>835,21</b>	<b>89,7</b>	<b>11432,4</b>	<b>0,56</b>	<b>103,23</b>	<b>707,6</b>	<b>109,91</b>	<b>15,98</b>

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20,30	0,00	0,09	17,21	32,12	17,62	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	10,30	0,00	0,05	34,45	53,03	26,20	1,18
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	3,16	10,88	10,80	189,76	0,16	16,00	0,06	35,20	76,80	20,80	1,76
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>21,20</b>	<b>32,20</b>	<b>130,31</b>	<b>787,56</b>	<b>34,76</b>	<b>16,00</b>	<b>0,39</b>	<b>138,26</b>	<b>311,95</b>	<b>111,42</b>	<b>9,37</b>

возрастная категория: 11-18 лет

5 День пятница

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	11,33	0,00	206,67	0,00	20,00	0,04	40,00	143,33	20,00	2,00
143	Рагу из овощей	180	2,03	9,84	14,74	243,43	21,45	0,70	0,10	63,70	77,14	27,87	1,03
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	24,00	0,00	0,01	8,20	9,00	4,40	0,14
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
пр	Изделие кондитерское	30	1,55	3,39	20,91	124,35	0,00	19,50	0,03	12,30	26,10	4,50	0,30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>30,65</b>	<b>25,77</b>	<b>107,09</b>	<b>892,7</b>	<b>55,45</b>	<b>40,2</b>	<b>0,29</b>	<b>156,3</b>	<b>333,17</b>	<b>86,47</b>	<b>7,04</b>
<b>Обед</b>													
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	0,00	0,02	43,00	28,32	16,00	0,52
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	6,88	15,00	0,11	31,65	175,70	46,05	1,25
268	Биточки мясные рубленые с соусом	120	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>37,48</b>	<b>33,43</b>	<b>179,29</b>	<b>1135,76</b>	<b>34,11</b>	<b>44,17</b>	<b>0,56</b>	<b>161,18</b>	<b>801,20</b>	<b>320,10</b>	<b>12,58</b>

**Возрастная категория: 11-18 лет**

**Неделя вторая**

**6 День Понедельник**

**Завтрак**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
пр	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	6,51	0,00	0,04	98,42	55,67	17,27	0,69
243	Колбаса отварная	100	9,40	12,50	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	19,20	98,60	10,60	1,20
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>23,77</b>	<b>27,68</b>	<b>104,53</b>	<b>780,83</b>	<b>20,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>178,12</b>	<b>287,27</b>	<b>74,57</b>	<b>9,16</b>

**Обед**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
24	Салат из огурцов и помидоров	100	0,93	6,13	2,87	70,41	18,05	0,00	0,04	24,67	26,22	16,66	0,73
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	18,48	0,00	0,08	33,98	47,43	22,20	0,83
278	Тефтели мясные паровые с соусом	120	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>28,58</b>	<b>30,06</b>	<b>146,22</b>	<b>942,27</b>	<b>97,93</b>	<b>29,17</b>	<b>0,55</b>	<b>162,74</b>	<b>648,23</b>	<b>280,91</b>	<b>11,75</b>

**Возрастная категория: 11-18 лет**

**Неделя вторая**

**7 День вторник**

**Завтрак**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога запеченный	200	24,80	17,20	40,20	444,80	0,40	120,00	0,12	260,00	376,00	44,00	1,80
3	Бутерброд с сыром	100	9,60	13,60	29,66	314,00	0,22	118,00	0,08	278,40	192,00	18,90	0,98
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	1,47	0,00	0,03	158,67	132,00	29,33	2,40
пр	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,60	10,00	0,60	124,00	95,00	15,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>42,10</b>	<b>34,97</b>	<b>104,96</b>	<b>967,50</b>	<b>2,69</b>	<b>248,00</b>	<b>0,83</b>	<b>821,07</b>	<b>795,00</b>	<b>107,23</b>	<b>7,38</b>

**Обед**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe
116	Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	1,48	0,00	0,01	21,38	12,28	5,18	0,28
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	11,33	0,00	206,67	0,00	20,00	0,04	40,00	143,33	20,00	2,00
143	Рагу из овощей	180	2,03	9,84	14,74	243,43	21,45	0,70	0,10	63,70	77,14	27,87	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>33,76</b>	<b>27,30</b>	<b>112,63</b>	<b>931,22</b>	<b>23,73</b>	<b>20,70</b>	<b>0,27</b>	<b>153,92</b>	<b>373,35</b>	<b>115,85</b>	<b>5,97</b>

**Возрастная категория: 11-18 лет**

Неделя вторая

8 День среда

**Завтрак**

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe
71	Огурцы свежие порционные	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9	0,0	0,0	17,0	30,0	14,0	0,5
259	Жаркое по-домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	28,14	0,00	0,41	36,93	284,93	56,82	3,46
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>28,39</b>	<b>25,31</b>	<b>73,57</b>	<b>636,36</b>	<b>43,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>99,63</b>	<b>414,66</b>	<b>112,25</b>	<b>9,66</b>

**Обед**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	13,00	0,00	0,10	40,40	48,80	23,40	1,02
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	12,61	109,00	6,10	0,00	0,09	29,50	57,73	23,80	1,00
255	Печень по-строгановски	120	19,36	12,24	11,28	263,28	16,80	11400,00	0,38	21,60	508,80	26,40	11,04
304	Рис отварной	180	4,40	6,51	44,00	252,14	0,00	32,40	0,03	3,13	73,80	22,81	0,63
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>35,45</b>	<b>28,95</b>	<b>150,37</b>	<b>1057,44</b>	<b>95,30</b>	<b>11432,40</b>	<b>0,72</b>	<b>141,03</b>	<b>807,13</b>	<b>143,21</b>	<b>15,73</b>

**Возрастная категория: 11-18 лет**

**Неделя вторая**

**9 День четверг**

**Завтрак**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe
71	Помидоры свежие порционные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	0,00	0,06	14,00	26,00	20,00	0,90
244	Плов из отварного мяса	230	21,46	21,97	37,38	445,40	0,40	0,00	0,06	33,26	238,71	49,07	3,30
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>27,96</b>	<b>23,46</b>	<b>109,00</b>	<b>771,89</b>	<b>29,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>85,76</b>	<b>346,71</b>	<b>102,37</b>	<b>7,95</b>

**Обед**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe
пр	Лечо овощное	100	2,19	2,78	12,28	82,90	7,02	0,00	0,04	54,80	51,17	20,51	0,73
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	11,01	0,00	0,12	29,70	72,20	29,68	1,02
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	121,40	1,80	22,20	0,12	43,20	265,40	42,80	0,82
312	Пюре картофельное	180	3,70	4,91	23,91	137,16	4,69	41,44	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>34,27</b>	<b>16,11</b>	<b>122,77</b>	<b>766,30</b>	<b>28,52</b>	<b>63,64</b>	<b>0,58</b>	<b>210,60</b>	<b>589,71</b>	<b>162,83</b>	<b>8,30</b>

**Возрастная категория: 11-18 лет**

**Неделя вторая**

**10 День пятница**

**Завтрак**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
пр	Томаты в собственном соку	100	0,90	0,40	4,30	16,00	20,10	0,00	0,30	9,00	32,60	16,20	0,70
268	Котлеты мясные рубленые с соусом	120	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>26,86</b>	<b>19,56</b>	<b>157,14</b>	<b>871,51</b>	<b>32,90</b>	<b>29,17</b>	<b>0,74</b>	<b>104,63</b>	<b>612,78</b>	<b>274,15</b>	<b>13,18</b>

**Обед**

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
29	Салат из свежих овощей	100	1,10	6,04	3,78	73,90	13,21	0,00	0,03	25,42	35,63	18,84	0,66
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	14,30	0,00	0,15	16,55	34,95	28,00	1,03
243	Сосиски отварные	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	19,20	98,60	10,60	1,20
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>26,96</b>	<b>36,44</b>	<b>126,98</b>	<b>939,72</b>	<b>29,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>104,97</b>	<b>309,58</b>	<b>99,84</b>	<b>5,87</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях „М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс.2017.-544 с.