****

**День : 1**

 **Неделя: первая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша мол. ячневая со сливочным маслом | 10/250 | 6,3 | 5,08 | 44,32 | 246 | 13,37 | 9,8 | 48,25 | 0,59 | 0,05 |   | 0,03  |
| **686** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |   |
|  | Сайка  | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 |  0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  |  **9,1** | **5,48** |  **85,12** |  **443** |  **19,43** | **9,8** | **48,25** | **2,07** | **0,13** | **7,0** | **0,33** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** | Салат из свеклы с орехами | 1/80/10 | 0,4 | 4,72 | 6,8 | 57,3 | 28 | 16 | 32,8 | 0,64 | 0,02 | 7,6 |   |
| **147** | Суп вермишелевый с тушеным мясом | 1/300 |  8,2 |  3,8 | 24,6 | 167 | 24,6 | 27 | 160 | 1,6 |  0,18 | 14,7 |   |
| **493** |  Филе куриное тушеное в сметанном соусе | 100/30 |  16,7 | 15,6 | 5,3 |  221,8 | 68,2 | 25,4 | 175 | 2,02 | 0,06 | 0,03 |   |
| **514** | Гороховое пюре | 1/250 |  16,6 | 8,7 | 52,5 | 333,7 | 90 | 30 | 356 | 1,0 | 0,35 |   |   |
|  **636** | Компот из апельсинов  | 1/200 | 0,8 |   | 22,4 | 117,6 | 18 | 4 | 10 | 1,2 | 0,02 |  8,5 |   |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 |  0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  |  **45,3** | **33,22** | **128,4** | **1036,4** | **228,86** | **102,4** | **733,8** |  **7,54** | **0,71** | **37,83** | **0,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **54,4** | **38,7** | **213,52** | **1479,4** | **248,29** | **112,2** | **728,05** | **9,61** | **0,84** | **44,83** | **0,63** |

 **День : 2**

 **Неделя: первая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша молочная гречневая | 1/250 | 6,4 | 5,1 | 44,32 | 246 | 13,3 | 9,8 | 48,25 | 0,47 | 0,05 |   | 0,03  |
| **648** | Кисель плодово-ягодный | 1/200 |   | 0 | 30,6  |  118  | 0,01 |  |  |  0,2 |   |  3 |   |
|  | Сайка  | 1/60 | 2,6 | 0,4  | 16,8 | 97 |  10 | 6 | 32 |  0,6 | 0,06 |  |   |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 4 |  | 6 |  |   |  | 0,08 |
|  | **Итого** |  | **9,2** | **19,9** | **91,9** | **593** | **27,31** | **15,8** | **86,25** | **1,47** | **0,11** | **3,0** | **0,11** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** |  Сала из свежей капусты с яблоками | 1/80 | 0,9 |  3,6 |  4,9 |  76 | 20,5 | 11,3 | 24 | 0,4 | 0,02 |  16,2 |  |
| **110** | Борщ с тушеным мясом со сметаной | 10/25/300 |  3,0 |  7,8 | 19,6 | 180 |  237 | 45 | 300 | 1,95 | 0,07 | 16,4 |   |
| **492** | Плов из птицы | 60/250 |  21,25 | 16,25  | 60,2 | 468 | 133 | 59,4  | 255 | 2,12 | 0,08 | 8,9 | 0,07  |
| **685** | Чай с сахаром  | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |   |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 |  0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **27,9** | **28,05** | **125,5** | **921** | **396,56** | **115,7** | **579** | **5,95** | **0,25** | **48,5** | **0,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **37,1** | **47,95** | **217,4** | **1514** | **423,87** | **131,5** | **665,25** | **7,42** | **0,36** | **51,5** | **0,48** |

 **День : 3**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **302** |  Каша манная молочная  |  1/250 | 5,6 | 7,5 | 44,25 | 246  | 13,4  | 9,5  | 48,2  | 0,59 | 0,05 |   | 0,03  |
|  **692** |  Кофейный напиток  | 1/200 |  2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 34  | 7 | 45  |   | 0,02 |   | 0,08 |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 4 |  | 6 |  |   |  | 0,08 |
|  | Сайка  | 1/50 | 2,6 | 0,4  | 16,8 | 97 |  10 | 6 | 32 |  0,6 | 0,06 |  |   |
|  | **Итого** |  | **10,9** |  **25,9** | **89,95** | **627** | **61,4** | **22,5** | **131,2** | **1,07** |  **0,13** |  |  **0,19** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **71** | Винегрет | 1/80 | 0,5 | 4,72 | 6,8 | 59,3 | 28 | 16 | 32,8 | 0,64 | 0,02 | 7,6 |   |
| **132** |  Рассольник со сметаной и тушеным мясом | 10/300 15 | 3,7 |  6,3 |  24,22  |  135,2 |  174 | 31,7 | 195,6 | 1,12 | 0,2  | 9,04 |   |
|  **374** |  Рыба тушеная в томатном соусе с овощамиТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИРыба тушеная с овощами | 80/50 | 16,24 |  7,08 | 4,4 | 124,8 | 152 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,06  | 3,35 | 0,01 |
| **511** | Рис отварной | 1/250 |  4,05 |  6,32 |  40,5 | 274 | 2,0 | 31,2 | 98,7 | 0,72 | 0,05 |  | 0,05 |
|  | Сок фруктово-ягодный | 1/200 |  1 | 0 | 30,6  |  118  | 0,04 | 8 |  |  0,4 |  0,05 |  15 |   |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 |  0,08 | 7 | 0,3 |
|  | Итого |  | **28,09** | **24,82** | **123,32** | **850,3** | **356,1** | **146,67** | **565,56** | **4,92** | **0,46** | **33,9** | **0,36** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **38,99** | **50,72** | **213,27** | **1477,3** |  **417,5** | **169,17** | **696,76** | **5,99** | **0,59** | **41,99** | **0,45** |

 **День : 4**

 **Неделя: первая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша молочная пшенная | 1/250 | 5,6 | 7,5 | 44,25 | 246  | 13,4  | 9,5  | 48,2  | 0,59 | 0,05 |   | 0,03  |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 4 |  | 6 |  |   |  | 0,08 |
| **686** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |   |
|  | Сайка  | 1/60 | 2,5 | 0,4  | 16,8 | 97 |  10 | 6 | 32 |  0,6 | 0,06 |  |   |
|  | **Итого** |  | **8,5** | **22,3** | **85,25** | **533** | **33,4** | **15,5** | **86,2** | **1,59** | **0,11** |  | **0,11** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **102** | Салат из морской капусты | 1/80 | 0,44  |  | 1,4 | 35,6 | 24 | 10 |  | 0,3 | 0.3 |  8 |  |
| **139**  |  Суп картофельный гороховый с тушеным мясом | 20/300 |  7,44 | 6,72 | 26,76 | 200 | 165,6 | 36,3 | 104,6 | 2,44 | 0,07 | 6,9 |   |
| **516** | Рожки отварные | 1/250 |  5,25 | 5,25 | 47 | 220,5 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 0,8 | 0,08 |   |   |
|  |  Сосиски молочные отварные | 1/ 80 |  11 |  23,9 |   |  161 |  19,2 |   | 112 |  0,8 |   |   |   |
| **686** | Чай с лимоном  | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |   |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 |  0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **26,93** | **36,27** | **115,96** | **814,1** | **221,34** | **74,46** | **266,16** | **5,82** | **2,6** | **21,9** | **0,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **35,43** | **58,57** | **201,21** | **1347,1** | **254,74** | **89,96** | **352,36** | **7,41** | **2,71** | **21,9** | **0,41** |

 **День : 5**

 **Неделя: первая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1/70 | 5,1 | 4,07 | 35,46 | 197 | 10,7  | 7,9  | 38,6  | 0,47 | 0,04 |   | 0,02  |
| **97**  |  Сыр порц. | 1/30 | 8,6 | 8,6 | 10,6 | 144 |  330 | 13,1 |  187,5 | 0,34 | 0,018 | 0,29 |   |
| **686** | Чай с лимоном  | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |   |
|  | Батон нарезной | 1/60 | 2,6 | 0,4  | 16,8 | 97 |  10 | 6 | 32 |  0,6 | 0,06 |  |   |
|  | **Итого** |  | **16,5** | **13,07** | **86,86** | **496** | **356,7** | **27** | **258,1** | **1,81** | **0,118** | **0,29** | **0,02** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **42** | Салат из свежей капусты с яблоками | 1/80 | 0,9 |  3,6 |  4,9 |  76 | 20,5 | 11,3 | 24 | 0,4 | 0,02 |  16,2 |  |
| **139**  |  Суп картофельный с фрикадельками | 1/3001/40 |  7,44 | 6,72 | 26,8 | 200 | 165,6 | 36,4  | 104,6 | 2,43 | 0,06 | 6,9 |   |
|  **520** | Картофельное пюре |  1/200 | 4,2 | 8,9 | 29,2 | 217,3 | 96 | 37 | 115,4 | 2 | 0,18 | 6,1 | 0,2 |
| **498** | Котлета из рыбы | 80 |  15,1 | 13,04 | 4,72 | 238,4 | 56  | 15,4 |  170 | 0,01 | 0,04 | 0,26 |  |
|  |  Компот из свежих апельсинов | 1/200 |  1 | 0 | 25,4 |  60 | 40 |  8 | 36 | 0,4 | 0,05 | 8 |  |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 |  0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **31,24** | **32,66** | **107,82** | **930,7** | **378,16** | **108,1** |  **450,0** |  **6,32** |  **0,43** | **44,46** | **0,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  |  **47,74** | **45,73** | **194,68** | **1426,7** | **734,86**  | **135,1** | **708,1** | **8,13** | **0,548** | **44,75** | **0,52** |

 **День : 6**

 **Неделя: вторая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **302** | Каша геркулесовая | 1/250 | 6,4 | 5,1 | 44,32 | 246 | 13,3 | 9,8 | 48,25 | 0,47 | 0,05 |   | 0,03  |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 4 |  | 6 |  |   |  | 0,08 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |  1,3 |   |
|  | Батон нарезной | 1/60 | 2,6 | 0,4  | 16,8 | 97 |  10 | 6 | 32 |  0,6 |  0,06 |  |   |
|  | **Итого** |  | **9,4** | **19,9** | **84,32** | **533** | **33,3** | **15,8** | **86,25** |  **1,47** | **0,11** | **1,3** | **0,11** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидор и огурцов  | 1/80 | 0,3 |  | 1,4 |  8 | 0,03 | 10 |  | 0,4 | 0,04 |  4,0 |  |
|  **133** | Суп рыбный | 1/300/40 | 8,4 | 8,88 | 29,64 | 169 | 242,4 | 36,24 | 218,9 | 0,76 | 0,13 | 1,36 |  |
|  **297** | Каша гречневая с тушеным мясом |  1/250/60 | 18,6 | 8,75 | 91,6 | 425 | 28,75 | 103,2 | 497,0 | 3,76 | 0,36 |  | 0,03 |
|  **639** | Компот из чернослива  | 1/200 | 0,6 |   | 31,4 | 124 | 16,4 |  | 23,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 |  |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 |  0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **30,5** | **18,03** | **170,84** |  **862** | **287,64** | **149,44** | **739,5** | **6,18** | **0,62** | **13,44** | **0,33** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **39,9** |  **37,93** | **255,16** | **1395** |  **320,94** | **165,24** | **825.75** |  **7,65** | **0,73** | **14,74** | **0,44** |

 **День : 7**

 **Неделя: вторая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **366** | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 20/150 | 17,1 | 12,2 | 15,6 | 344 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,06 |
|  | Батон нарезной | 1/60 | 2,6 | 0,4  | 16,8 | 97 |  10 | 6 | 32 |  0,6 |  0,06 |  |   |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |   |
|  | **Итого** |  | **19,9** | **12,6** | **56,4** | **499** | **242,4** | **54,92** | **376,91** | **0,94** | **0,15** | **0,74** | **0,06** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** | Салат из свеклы | 1/80 | 0,4 | 4,72 | 6,8 | 57,3 | 28 | 16 | 32,8 | 0,64 | 0,02 | 7,6 |   |
| **147** | Суп с вермишелью с курицей | 1/300 | 4,8 | 10,8 | 29,28 | 183,6 | 64,8 | 8,4 | 249 | 0,3 | 0,05 | 7,2 |   |
|  **436** |  Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной | 80/150 | 11,8 | 9,8 | 21,6 | 350 |  119 | 32,06 | 265 | 1,2 | 0,13 | 2,3 | 0,04  |
|  | Сок фруктово-ягодный | 1/200 |  1 | 0  | 30,6 | 118 | 0,04 | 8 |  | 0,4 | 0,05 | 15 |   |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **20,6** | **25,72** | **105,08** |  **847,9** | **212,8** | **64,48** | **546,8** | **3,62** | **0,33** | **39,1** | **0,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  |  |
|  | **Всего** |  | **40,5** | **38,32** | **161,48** | **1346,9** | **455,2** | **119,4** | **929,49** | **4,56** | **0,48** | **39,84** | **0,5** |

 **День : 8**

 **Неделя: вторая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **160** | Суп молочный с вермишелью |  1/250 | 7 | 7,9 | 24,9 | 197  | 13,3  | 30,18  | 48,2  | 0,59 | 0,05 |   | 0,03  |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,2 | 14,8 | 0,2 | 132 | 4 |  | 6 |  |   |  | 0,08 |
|  | Булка твороженная | 1/60 | 2,6 | 0,4  | 16,8 | 97 |  10 | 6 | 32 |  0,6 | 0,06 | 0,25 |   |
| **686** | Чай с лимоном  | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |  |
|  | **Итого** |  | **7,5** | **13,71** | **76,46** | **484** | **21,3** | **36,18** | **86,2** | **1,59** |  **0,11** | **0,25** |  **0,11** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43**  |  Салат из квашенной капусты  | 1/80 | 0,43  |  | 1,85 | 8 | 0,03 | 8,4 |  | 0,3 | 0,05 |  4,3 |   |
| **133** | Суп картофельный с рыбой | 1/300 |  8,16 |  3,84 | 24,6  | 165,6 | 24,6 | 27,4 | 160,8 | 1,59 |  0,19 | 14,7 |   |
| **516** | Рожки отварные | 1/250 |  5,25 | 5,25 | 47 | 220,5 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 0,8 | 0,08 |  10,9 | 0,08 |
|  |  Сосиски молочные отварные | 1/ 80 |  11 |  23,9 |   |  161 |  19,2 |   | 112 |  0,8 |   | **516** | Рожки отварные |
|  **639** | Компот из кураги  | 1/200 | 0,6 |   | 31,4 | 124 | 16,4 |  | 23,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 |  |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 | 0,08  | 7 | 0,3 |
|  |  Фрукты свежие  | 100 |  1 |   | 25,4 |  110 | 0,04 |  8 |  |  0,4 |  0,05 |  |  |
|  | **Итого** |  | **39,04** | **24,54** | **174,35** | **1124,6** | **334,79** | **96,8** | **404,8** | **5,29** | **0,39** | **47,12** | **0,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **45,54** | **38,25** | **250,41** | **1598,6** | **356,09** | **110,07** | **478,4** | **6,76** | **0,49** | **47,37** | **0,49** |

 **День : 9**

 **Неделя: вторая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **302** |  Каша рисовая молочная  |  1/250 | 6,4 | 5,1 | 44,32 | 246 | 13,3 | 9,8 | 48,25 | 0,47 | 0,05 |   | 0,03  |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 4 |  | 6 |  |   |  | 0,08 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |   |
|  | Сайка  | 1/60 | 2,6 | 0,4  | 16,8 | 97 |  10 | 6 | 32 |  0,6 |  0,06 |  |  |
|  | **Итого** |  | **9,4** | **19,9** | **84,32** | **533** | **33,3** | **15,8** | **86,25** |  **1,47** | **0,11** | **1,3** | **0,11** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **43** | Салат из капусты и свежих яблок  | 1/80 | 1,06 | 4,08 | 6,25 | 70,4 | 36,8 | 12,2 | 44,2 | 0,61 | 0,23 |  16,5 |   |
| **132** |  Рассольник со сметаной | 10/300  | 3,7 |  5,9 | 24,2 |  135,2 |  174 | 31,6 | 195,6 | 1,23 | 0,2  | 9,04 |   |
|  **534** | Картофель тушеный | 1/250 | 5,1 | 11,5 | 36,5 | 272,5 |  120  | 50  | 143,75 | 2,1 | 0,32 | 7,75 | 0,3  |
| **451**  | Котлеты  | 1/90 | 12,6 |  8,9 | 8 | 166,4  | 158,9  |  48,9  | 256,5  | 0,87 | 0,08 |   |   |
|  **633** |  Компот из свежих яблок  | 1/200 | 0,2  |   |  35,8 |  142 | 12  | 4  |  4 | 0,8  | 0,02 |   |   |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 | 0,08  | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **25.26** | **30,78** |  **127,55** | **925,5**  | **501,76** | **146,7** |  **644,05** | **6,69** | **0,93** | **40,29** |  **0,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  |  **34,66** |  **50,68** |  **211,87** | **1458,5** | **535,06** | **162,5** | **730,03** |  **8,16** | **1,04** | **41,59** | **0,71** |

 **День : 10**

 **Неделя: вторая**

 **Сезон: осенне-зимне-весенний**

 **Возрастная категория: 12-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая****ценность****(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша молочная пшенная | 1/250 | 6,4 | 5,1 | 44,32 | 246 | 13,3 | 9,8 | 48,25 | 0,47 | 0,05 |   | 0,03  |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 4 |  | 6 |  |   |  | 0,08 |
|  **692** |  Кофейный напиток  | 1/200 |  2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 34  | 7 | 45  |   | 0,02 |   | 0,08 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 35/60 | 9,1 | 7,3 | 17,5 | 187 | 220 | 15,9 | 242 | 0,84 | 0,06 | 0,18 |  |
|  | **Итого** |  | **16,2** | **30,4** | **90,72** | **717** | **271,3** | **32,7** | **341,25** | **1,31** | **0,13** | **0,18** | **0,19** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101** |  Икра кабачковая | 1/80 | 1,12 |  4,32 |  5,92 |  91,2 | 32,8 | 13,6 | 28,8 | 0,5 | 0,03 |  19,5 |  |
| **110** | Борщ из свежей капусты со сметаной | 10/300 |  2,6 |  6,2 | 15,5 | 144 |  189 | 34 | 240 | 1,8 | 0,07 | 12,8 |   |
| **493** |  Мясо курицы в сметанном соусе | 90 | 14,13 | 7,95 | 0,45 | 129,3 | 34,6  | 18,1 | 218,2 | 1,68 | 0,12 |   |  0,03 |
| **511** | Рис отварной | 1/200 |  4,8 |  6,24 |  48,2 | 292 | 2,4 | 33,5 | 105,3 | 0,89 | 0,06 |  | 0,06 |
| **685** | Чай с сахаром  | 1/200 | 0,2  |   | 24  |  58 | 6  |   |   | 0,4  |   |   |   |
|  | Хлеб  | 1/80 | 2,6 | 0,4 | 16,8 |  139 | 0,06 |  |  |  1,08 | 0,08  | 7,0 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **25,45** | **24,71** | **110,87** | **853,5** |  **264,86** | **99,2**  | **592,3**  |  **6,35** | **0,36** | **39,3** | **0,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **41,65** | **55,11** | **201,59** | **1570,5****-** | **536,16**  | **131,9** |  **933,55** |  **7,66** | **0,49** | **39,48** | **0,58** |
|  |  **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | **493,91** | **485,87** | **2183,66** | **14503,94** | **5644,04** | **1512,78** | **8957,27** | **85,73** | **7,548** | **429,37** | **4,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство»ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной