

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша молочная рисовая** | 200 | 5,97 | 7,48 | 48,72 | 286,26 | 174 |
|  | Крупа рисовая | 30,8 |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 106,7 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 71,3 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,20 | 0,05 | 17,50 | 61,62 | 685 |
|  | чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 100 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 118 |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **13,67** | **10,43** | **117,62** | **609,88** |  |
| **ОБЕД** | **Суп с вермешелью** | 250 | 4,57 | 3,86 | 17,84 | 130,17 | 103 |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Вермешель | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 11,6 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3,75 |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре** | 180 | 19,17 | 14,58 | 81,36 | 586,3 | 128 |
|  | Картофель | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 24 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Икра свекольная** | 150 | 4,95 | 17,1 | 30,6 | 269,1 | 52 |
|  | Свекла | 143,2 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 31,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 37,5 |  |  |  |  |  |
|  | **гуляш** | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 191,19 | 260 |
|  | Мясо | 85,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5,4 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 5,4 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 1,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,25 | 349 |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты | 52 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **980** | **47,16** | **49,52** | **191,57** | **1444,71** |  |
| **Итого за день** |  | **1480** | **60,83** | **59,95** | **309,19** | **2054,59** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша молочная манная** | 200 | 7,0 | 7,54 | 43,8 | 280,16 | 24 |
|  | Крупа манная | 27 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 106 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 67,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,02 | 0,05 | 17,50 | 61,62 | 685 |
|  | Сахар |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | 100 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 252,0 | 3 |
|  | сыр | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  |  |  |  |  |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **13,82** | **17,07** | **71,36** | **593,78** |  |
| **ОБЕД** | **Суп гороховый** | 250 | 11,0 | 5,79 | 27,87 | 208,95 | 21 |
|  | горох | 21,25 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 67,5 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные** | 180 | 114,0 | 14,9 | 81,7 | 476,1 | 202 |
|  | макароны | 51 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета из птицы** | 100 | 33,40 | 37,60 | 17,40 | 454,46 | 45 |
|  | грудка | 79,3 |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | 15,3 | 5,37 | 165,9 | 45 |
|  | капуста | 60,6 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 10,8 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 35,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 35,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,28 | 349 |
|  | сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **980** | **166,72** | **74,58** | **190,1** | **1573,39** |  |
| **Итого за день** |  | **1480** | **180,54** | **91,27** | **261,46** | **2167,17** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Оладьи со сметаной** | 200 | 37,38 | 25,34 | 22,8 | 468 | 83 |
|  | Мука пшеничная | 150 |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 4 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 85 |  |  |  |  |  |
|  | дрожжи | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 3 |  |  |  |  |  |
|  | соль | 1,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,20 | 0,05 | 17,50 | 61,62 | 685 |
|  | чай | 15 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 40 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 100 | 5,37 | 0,70 | 33,60 | 161,30 | 118 |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **45,08** | **28,29** | **91,7** | **791,61** |  |
| **ОБЕД** | **Щи из свежей капусты** | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 88 |
|  | капуста | 68,75 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 40 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре** | 180 | 19,17 | 14,58 | 81,36 | 586,3 | 128 |
|  | картофель | 170 |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 24 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Рыба тушеная** | 100 | 15,0 | 8,5 | 7,0 | 162,5 | 229 |
|  | минтай | 93 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 3,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 3,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свеклы** | 150 | 4,95 | 17,1 | 30,6 | 269,1 | 52 |
|  | свекла | 143,2 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 31,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 1,9 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,25 | 349 |
|  | сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **980** | **46,79** | **46,06** | **185,21** | **1370,6** |  |
| **Итого за день** |  | **1480** | **91,87** | **74,35** | **276,91** | **2162,21** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша молочная манная** | 200 | 7,0 | 7,54 | 43,8 | 280,16 | 24 |
|  | молоко | 106 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 27 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,20 | 0,05 | 17,50 | 61,65 | 685 |
|  | чай | 15 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 25 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 100 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 118 |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **14,7** | **10,49** | **110,51** | **603,78** |  |
| **ОБЕД** | **Рассольник** | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 96 |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы соленые | 17,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,1 | 7,62 | 13,53 | 131,1 | 45 |
|  | капуста | 60,6 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 10,8 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные** | 180 | 114,0 | 14,9 | 81,7 | 476,1 | 202 |
|  | макароны | 51 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Сосиска** | 120 | 14,13 | 15,4 | 17,88 | 268,8 | 16 |
|  | **Кисель** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,25 | 358 |
|  | вода | 110 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 20 |  |  |  |  |  |
|  | кисель | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **1000** | **141,18** | **50,21** | **203,25** | **1293,55** |  |
| **Итого за день** |  | **2400** | **155,88** | **60,7** | **313,76** | **1897,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша молочная рисовая** | 200 | 5,97 | 7,48 | 48,72 | 286,26 | 174 |
|  | Молоко | 106,7 |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 30,8 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток** | 200 | 3,77 | 3,93 | 52,95 | 153,00 | 382 |
|  | Вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 25 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | 100 | 6,62 | 7,48 | 20,06 | 132,0 | 18 |
|  | Хлеб пшеничный | 70 |  |  |  |  |  |
|  | повидло | 30 |  |  |  |  |  |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **16,36** | **18,86** | **121,73** | **571,26** |  |
| ОБЕД | **Борщ** | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 82 |
|  | свекла | 50 |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 25 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 28,1 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 13,1 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Запеканка картофельная с мясом** | 200 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 284 |
|  | Картофель | 130 |  |  |  |  |  |
|  | Фарш | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Винегрет** | 150 | 1,23 | 5,56 | 7,59 | 85,32 | 67 |
|  | свекла | 20 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы консервированые | 27,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 17,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,25 | 349 |
|  | Сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **900** | **27,23** | **32** | **216,81219,34** | **828,26** |  |
| **Итого за день** |  | **1400** | **43,59** | **50,89** | **341,07** | **1399,52** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Рожки с сахаром** | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 75 |
|  | рожки | 80 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 110 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Масло сливочное** | 5 |  |  |  |  |  |
|  | чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,80 | 685 |
|  | Чай | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 100 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 118 |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **13,74** | **10,17** | **100,81** | **647,96** |  |
| **ОБЕД** | **Суп гороховый** | 250 | 11,0 | 5,79 | 27,87 | 208,95 | 102 |
|  | горох | 21,25 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 67,5 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Голубцы ленивые с мясом** | 200 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 47125 | 92 |
|  | курица | 53,6 |  |  |  |  |  |
|  | рис | 4 |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 20,1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,3 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из моркови** | 150 | 1,62 | 0,27 | 12,93 | 60,6 | 100 |
|  | морковь | 93,8 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 5,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,25 | 358 |
|  | вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | кисель | 25 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **900** | **43,92** | **28,3** | **143,17** | **1008,75** |  |
| **Итого за день** |  | **1400** | **57,66** | **38,47** | **243,98** | **1656,71** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша пшенная с молоком** | 200 | 2,9 | 3,87 | 36,98 | 187,6 | 174 |
|  | Крупа пшенная | 40 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 67,2 |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100,8 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,20 | 0,05 | 17,50 | 61,62 | 685 |
|  | Вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | чай | 25 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 100 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 118 |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **10,6** | **6,82** | **105,88** | **511,22** |  |
| ОБЕД | **Суп крестьянский** | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 101 |
|  | картофель | 35,75 |  |  |  |  |  |
|  | крупа | 25 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Плов** | 200 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 747,09 | 291 |
|  | Рис | 41,5 |  |  |  |  |  |
|  | Мясо | 70 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свеклы** | 150 | 4,95 | 17,1 | 30,6 | 269,1 | 52 |
|  | Свекла | 87 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,25 | 349 |
|  | Сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итога за обед** |  | **900** | **31,45** | **46,37** | **132,53** | **1424,73** |  |
| **Итого за день** |  | **1400** | **42,05** | **53,19** | **238,41** | **1935,95** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша молочная рисовая** | 200 | 5,97 | 7,48 | 48,72 | 286,26 | 174 |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток** | 200 | 3,77 | 3,93 | 52,95 | 153 | 61 |
|  | Вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 25 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 100 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 118 |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **17,24** | **14,31** | **153,07** | **701,26** |  |
| **ОБЕД** | **Суп с вермешелью** | 250 | 4,57 | 3,86 | 17,84 | 130,17 | 103 |
|  | вермешель | 15 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре** | 180 | 19,17 | 14,58 | 81,36 | 586,3 | 128 |
|  | Картофель | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 24 |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета из курицы** | 100 | 33,40 | 37,60 | 17,40 | 454,46 |  |
|  | курица | 79,3 |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 5 |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | 15,3 | 5,37 | 165,9 | 45 |
|  | капуста | 60,6 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 10,8 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 24,6 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,20 | 0,05 | 17,50 | 61,62 | 685 |
|  | Вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 12 |  |  |  |  |  |
|  | чай | 25 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **980** | **65,14** | **72,38** | **175,66** | **1581,15** |  |
| **Итого за день** |  | **1480** | **82,38** | **86,69** | **328,73** | **2282,41** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная** | 200 | 2,9 | 3,87 | 36,98 | 187,6 | 174 |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,20 | 0,05 | 17,50 | 61,62 | 685 |
|  | Чай | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 100 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 118 |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **10,6** | **6,82** | **105,88** | **511,22** |  |
| ОБЕД | **Суп с фрикадельками** | 250 | 11,00 | 5,79 | 27,87 | 208,95 | 104 |
|  | картофель | 113,75 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | Фарш | 54 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Рагу овощное** | 180 | 5,76 | 9,36 | 41,18 | 272,44 | 143 |
|  | Капуста | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Картошка | 86 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 19 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 8 |  |  |  |  |  |
|  | **Сосиска отварная** | 120 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 224,00 | 16 |
|  | **Салат из моркови** | 150 | 1,62 | 0,27 | 12,93 | 60,6 | 100 |
|  | Морковь | 90 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,25 | 349 |
|  | сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **1050** | **38,43** | **31,38** | **157,62** | **1078,74** |  |
| **Итого за день** |  | **2450** | **49,03** | **38,63** | **263,5** | **1589,96** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12-18 лет** | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Суп молочный вермишелевый** | 200 | 4,40 | 3,92 | 10,4 | 278,32 | 160 |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 80,2 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,20 | 0,05 | 17,50 | 61,62 | 685 |
|  | Чай | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 160 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 100 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 118 |
| **Итого**  **за завтрак** |  | **500** | **7,7** | **6,87** | **19,3** | **601,94** |  |
| **ОБЕД** | **Рассольник** | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 96 |
|  | Перловка | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы соленые | 15,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные** | 180 | 114,0 | 14,9 | 81,7 | 476,1 | 202 |
|  | Макароны | 51 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Гуляш** | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 191,19 | 260 |
|  | Курица | 85,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 5,4 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5,4 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 1,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Винегрет** | 150 | 1,23 | 5,56 | 7,59 | 85,32 | 67 |
|  | Свекла | 20 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Огурец соленый | 27,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 17,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло подсолнечное | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 85,25 | 349 |
|  | Вада | 160 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 182,70 | 117 |
| **Итого за обед** |  | **980** | **138,73** | **45,74** | **183,44** | **1170,16** |  |
| **Итого за день** |  | **1480** | **146,43** | **52,61** | **262,74** | **1772,1** |  |