

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|---------------|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 210 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312 | 0,14 | 0,96 | 54,8 | 0 | 146,77 | 221,3 | 44,33 | 2,34 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | 0 | 157,2 | 111 | 12,45 | 0,45 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11,0 | 9 | 2,2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 2 | 24,4 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| ИТОГО | | | 19,39 | 22,86 | 86,53 | 630 | 0,271 | 13 | 130,7 | 0,2 | 472,17 | 456,9 | 87,08 | 5,47 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,3 | 15,75 | 0,55 |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331 | 100 | 8,26 | 8,05 | 2,18 | 152,5 | 0,07 | 1,43 | 18,5 | 0 | 63,81 | 122,37 | 20,35 | 0,63 |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 200 | 3,41 | 5,56 | 35,43 | 205,4 | 0,027 | 0 | 0 | 0 | 5,51 | 74,11 | 24 | 0,49 |
| 352 | Кисель из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 410 | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным | 75 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202 | 0,08 | 0,04 | 34 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
| ИТОГО | | | 29,49 | 28,75 | 156,08 | 1038,34 | 0,302 | 106,82 | 52,5 | 3,48 | 219,62 | 582,62 | 116,06 | 4,63 |

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|-------------|---------------|----------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 222 | Пудинг из творога с молоком сгущённым | 210 | 27,18 | 21,27 | 69,63 | 579,0 | 0,15 | 0,93 | 125,1 | 0 | 381,03 | 421,71 | 56,67 | 1,71 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 406 | Пирожки сдобные печёные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | 75 | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
| | ИТОГО | | 31,35 | 25,16 | 119,06 | 828,00 | 0,22 | 1,31 | 137,18 | 0 | 407,9 | 467,02 | 73,99 | 3,32 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 61 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 105,01 | 0,06 | 5,1 | 0 | 3,04 | 37,64 | 56,5 | 39,5 | 1,06 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,08 | 10,6 | - | 2,43 | 43,25 | 188,3 | 27,5 | 0,83 |
| 288 | Птица отварная с маслом | 110 | 3,48 | 25,82 | 0,48 | 328,0 | 0,04 | 2,36 | 98,2 | - | 56 | 167 | 20,28 | 1,9 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 6,48 | 31,6 | 28,16 | 1,48 |
| 386 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,8 | 0,036 | 0,54 | 36,0 | 0 | 223,2 | 165,6 | 25,2 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО | | 24,31 | 44,81 | 106,84 | 1007,95 | 0,391 | 28,6 | 134,2 | 6,33 | 396,37 | 677,9 | 167,04 | 8,91 |

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|-------------|---|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 268 | Котлета с соусом сметанным с томатом № 331 | 100 | 10,07 | 11,5 | 10,75 | 188,75 | 0,05 | 0,5 | 12,63 | 0 | 7,75 | 115,24 | 22,8 | 1,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 183,0 | 0,2 | 13,68 | 0 | 0,08 | 19,99 | 22,64 | 12,4 | 0,37 |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | 0 | 0 | 8,63 | 12,0 | 7,0 | 0,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 352 | Кисель из яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 17,56 | 18,77 | 98,9 | 636,37 | 0,32 | 105,93 | 12,63 | 0,85 | 67,47 | 193,4 | 62,06 | 5,3 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,6 | 117,9 | 0,15 | 14,3 | - | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28 | 1,03 |
| 250 | Бефстроганов | 100 | 15,2 | 23,1 | 5,12 | 290,0 | 0,05 | 0,74 | 32,8 | 0,08 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 200 | 5,33 | 5,65 | 32,75 | 203,2 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20,87 | 134,6 | 28,8 | 2,27 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 389 | Сок | 200 | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 10 | 2,8 |
| 406 | Пирожки сдобные печенные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | 75 | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
| ИТОГО | | | 33,21 | 44,53 | 145,93 | 1118,13 | 0,487 | 43,79 | 44,88 | 5,48 | 167,31 | 483,43 | 138,57 | 11,61 |

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331 | 100 | 8,26 | 8,05 | 2,18 | 152,5 | 0,07 | 1,43 | 18,5 | 0 | 63,81 | 122,37 | 20,35 | 0,63 |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 200 | 3,41 | 5,56 | 35,43 | 205,4 | 0,027 | 0 | 0 | 0 | 5,51 | 74,11 | 24 | 0,49 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 389 | Сок | 200 | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 10 | 2,8 |
| 406 | Пирожки сдобные печенные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | 75 | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
| ИТОГО | | | 20,47 | 23,86 | 115,25 | 795,96 | 0,239 | 30,18 | 30,58 | 2,7 | 148,99 | 307,41 | 96,17 | 6,1 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,2 | 103,9 | 0,02 | 6,4 | 0 | 0 | 29,3 | 31,8 | 16,8 | 1,5 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 41,48 | 137,8 | 38,25 | 1,83 |
| 303 | Каша вязкая пшененная | 200 | 5,57 | 6,67 | 31,92 | 210,0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 14,62 | 113,96 | 39,86 | 1,31 |
| 255 | Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332 | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 | 0,2 | 8,42 | 5782 | 0 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,01 | 0,72 | 0 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| 410 | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным | 75 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
| ИТОГО | | | 38,75 | 35,51 | 156,37 | 1117,24 | 0,675 | 21,41 | 5816 | 3,11 | 215,72 | 694,42 | 168,84 | 12,49 |

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|---|---------------|---------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 268 | Биточки с соусом сметанным № 330 | 100 | 9,36 | 11,49 | 10,3 | 183,75 | 0,037 | 0,012 | 12,63 | 0 | 16,75 | 112,74 | 21,1 | 1,75 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 200 | 5,33 | 5,65 | 32,75 | 203,2 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20,87 | 134,6 | 28,8 | 2,27 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 386 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,8 | 0,036 | 0,54 | 36,0 | 0 | 223,2 | 165,6 | 25,2 | 0,18 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 24,01 | 28,42 | 83,42 | 687,41 | 0,263 | 34,952 | 48,63 | 2,9 | 326,72 | 478,36 | 110 | 7,25 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,3 | 72,9 | 0,05 | 6,9 | 0 | 0 | 28,33 | 41,6 | 18,4 | 1,31 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 103,75 | 0,05 | 10,3 | - | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 0 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 183,0 | 0,2 | 13,68 | 0 | 0,08 | 19,99 | 22,64 | 12,4 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 352 | Кисель из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| 410 | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным | 75 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
| ИТОГО | | | 30,82 | 26,60 | 144,35 | 950,84 | 0,50 | 114,65 | 39,82 | 3,32 | 194,64 | 433,98 | 145,49 | 6,15 |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом | 210 | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,0 | 0,18 | 0,96 | 54,8 | 0,86 | 149,62 | 234,98 | 70,82 | 1,73 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155,0 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | 0 | 157,2 | 111 | 12,45 | 0,45 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 18,58 | 24,05 | 91,46 | 657,6 | 0,28 | 12,54 | 106,3 | 1,06 | 481,49 | 488,98 | 121,6 | 6,78 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | 0 | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (перловой) | 250 | 2,7 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 0,06 | 10 | - | - | 49,25 | 222,5 | 26,5 | 0,78 |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331 | 100 | 8,26 | 8,05 | 2,18 | 152,5 | 0,07 | 1,43 | 18,5 | 0 | 63,81 | 122,37 | 20,35 | 0,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 183,0 | 0,2 | 13,68 | 0 | 0,08 | 19,99 | 22,64 | 12,4 | 0,37 |
| 352 | Кисель из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 406 | Пирожки сдобные печенные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | 75 | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
| ИТОГО | | | 24,76 | 27,93 | 152,03 | 993,49 | 0,485 | 129,86 | 30,58 | 3,23 | 213,82 | 502,66 | 109,53 | 5,17 |

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| | Пищевые вещества | Энергетиче- | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|--|------------------|-------------|---------------|---------------------------|
|--|------------------|-------------|---------------|---------------------------|

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | сказа членность (ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|--------------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 6,48 | 31,6 | 28,16 | 1,48 |
| 255 | Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332 | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,0 | 0,2 | 8,42 | 5782,0 | 0 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5,0 |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | 0 | 0 | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 386 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,8 | 0,036 | 0,54 | 36,0 | 0 | 223,2 | 165,6 | 25,2 | 0,18 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 29,01 | 22,48 | 71,48 | 620,94 | 0,386 | 20,71 | 5818 | 0,59 | 297,32 | 485,62 | 96,73 | 9,49 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче сказа членность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 61 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 105,01 | 0,06 | 5,1 | 0 | 3,04 | 37,64 | 56,5 | 39,5 | 1,06 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 96,4 | 0,05 | 10,3 | - | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 294 | Котлеты из курицы с соусом сметанным № 330 | 100 | 10,43 | 12,32 | 12,51 | 195,0 | 0,075 | 0,57 | 46,38 | 0,375 | 46,68 | 58,53 | 15,1 | 1,15 |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,11 | 6,68 | 27,36 | 194 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 11,27 | 145,12 | 96,04 | 3,23 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,01 | 0,72 | 0 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 25 | 29,75 | 126,12 | 862,32 | 0,42 | 16,69 | 46,38 | 6,475 | 176,32 | 394,52 | 211,7 | 8,57 |

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|---|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 290 | Птица тушеная в соусе сметанном № 330 | 100 | 13,28 | 10,84 | 2,9 | 162,0 | 0,04 | 0,35 | 30,1 | 0 | 29,52 | 76,93 | 14,06 | 0,61 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 200 | 5,57 | 6,67 | 31,92 | 210,0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 14,62 | 113,96 | 39,86 | 1,31 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 2 | 9,12 | 12,78 | 141,18 | 0,03 | 36,6 | 0 | 3,47 | 64,5 | 42,48 | 24 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 389 | Сок | 200 | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 10 | 2,8 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 24,62 | 27,33 | 92,09 | 712,52 | 0,302 | 50,95 | 30,1 | 4,06 | 145,54 | 284,47 | 106,82 | 8,03 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,21 | 103,9 | 0,02 | 6,44 | - | - | 29,67 | 31,81 | 16,83 | 1,48 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,08 | 10,6 | - | 2,43 | 43,25 | 188,3 | 27,5 | 0,83 |
| 250 | Бефстроганов | 100 | 15,2 | 23,1 | 5,12 | 290,0 | 0,05 | 0,74 | 32,8 | 0,08 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 200 | 5,33 | 5,65 | 32,75 | 203,2 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20,87 | 134,6 | 28,8 | 2,27 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 28,51 | 38,35 | 127,32 | 970,24 | 0,365 | 28,68 | 32,8 | 3,37 | 181,09 | 599,16 | 127,12 | 11,39 |

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

| | | | Пищевые вещества | Энергетиче- | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|--|--|--|------------------|-------------|---------------|---------------------------|
|--|--|--|------------------|-------------|---------------|---------------------------|

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | сказа членность (ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|-----------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 222 | Пудинг из творога с молоком сгущённым | 210 | 27,18 | 21,27 | 69,63 | 579,0 | 0,15 | 0,93 | 125,1 | 0 | 381,03 | 421,71 | 56,67 | 1,71 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО | | 27,65 | 21,69 | 94,43 | 683,4 | 0,18 | 10,96 | 125,1 | 0,2 | 408,13 | 435,51 | 67,07 | 4,19 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче сская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | 0 | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 41,48 | 137,8 | 38,25 | 1,83 |
| 280 | Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330 | 105 | 21,32 | 9,93 | 0,87 | 178,13 | 0,08 | 1,0 | 20,0 | 1,2 | 14,74 | 219,3 | 26,9 | 4,45 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 6,48 | 31,6 | 28,16 | 1,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 389 | Сок | 200 | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 10 | 2,8 |
| 406 | Пирожки сдобные печёные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | 75 | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
| | ИТОГО | | 44,06 | 31,84 | 147,82 | 1054,19 | 0,487 | 35,61 | 32,08 | 6,62 | 149,27 | 531,43 | 152,63 | 13,67 |

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетиче сская ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------------|---------------|---------------------------|
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------------|---------------|---------------------------|

| | | | Б | Ж | У | (ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|--------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 268 | Котлета с соусом сметанным с томатом № 331 | 100 | 10,07 | 11,5 | 10,75 | 188,75 | 0,05 | 0,5 | 12,63 | 0 | 7,75 | 115,24 | 22,8 | 1,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 183,0 | 0,2 | 13,68 | 0 | 0,08 | 19,99 | 22,64 | 12,4 | 0,37 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | 0 | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ИТОГО | | | 18,01 | 24,44 | 88,89 | 650,61 | 0,31 | 39,51 | 12,63 | 2,78 | 91,82 | 196,7 | 66,24 | 3,99 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|-------------|---------------|---|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,02 | 6,65 | 0 | 0 | 35,47 | 40,63 | 20,69 | 1,33 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | 0 | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
| 227 | Рыба припущеная с соусом сметанным № 330 | 100 | 11,18 | 2,48 | 2,62 | 77,5 | 0,07 | 0,54 | 18,33 | 0 | 18,4 | 128,95 | 18,4 | 0,63 |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 200 | 3,79 | 6,18 | 39,37 | 228,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6,12 | 82,34 | 26,7 | 0,54 |
| 352 | Кисель из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,035 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 209 | Яйцо вареное | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ИТОГО | | | 27,95 | 25,4 | 133,53 | 874,57 | 0,325 | 115,67 | 118,33 | 3,42 | 153,97 | 451,47 | 120,15 | 8,07 |

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849517

Владелец Минаев Константин Дмитриевич

Действителен с 06.09.2025 по 06.09.2026