

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
ЗАВТРАК																	
омлет натуральный	220	17,8	27,6	5	339	0,47	0,9	212,5	263	252,5	22,6	7,7					
масло сливочное порциями	10	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0	0					
сыр порциями	30	5,8	7,3	0	90,9	0	0,32	86,7	416	249	23,4	0,32					
чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8					
йогурт	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10					
хлеб ржано-пшеничный	40	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
итого за завтрак	760	31,16	48,83	56,09	773,82	0,58	4,12	379,2	829	715,7	77,6	10,2					
ОБЕД																	
огурец консервированный	60	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
суп рыбный	250	8,29	12,14	27,11	19,60	28,00	19,50	0,93	19,60	73,20	28,00	1,19					
пыльца запеченные в масле	100	22,24	19,12	0,55	263,63	0,09	0	0,07	13,8	265,6	31,65	1,9					
картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85					
сок	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8					
хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
хлеб ржано-пшеничный	45	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
итого за обед	875	42,58	39,73	103,72	734,06	28,51	71,18	37,6	158,5	604,94	149,26	10,08					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ И ОБЕД	1635	73,74	88,56	159,81	1507,88	29,09	75,3	416,8	987,5	1320,6	226,86	20,28					

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

присем пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)					
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК															
помидор консервированный	60	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5			
плов из птицы	210	16,03	14,9	40,11	348,96	0,09	1,1	0,57	24,54	203,44	31,4	2,09			
кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2			
хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8			
хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48			
итого за завтрак	550	22,53	15,62	102,66	621,83	0,2	12,50	0,57	94,54	313,14	63,00	4,07			
ОБЕД															
щи с капустой и картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	0,87			
макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9			
биточек с маслом	80	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5			
компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26			
фрукты	220	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4			
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72			
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12			
итого за обед	1005	31,85	31,12	154,91	1027,70	7,62	48,03	1,63	130,97	336,44	105,62	11,77			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1555	54,38	46,74	257,57	1649,53	7,82	60,53	2,2	225,51	649,58	168,62	15,84			

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																	
овощи натуральные соленые	60	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85					
рыба запеченная с маслом	100	23	19	8	293	0,17	6	47,18	127	320,4	121	2,9					
компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26					
хлеб ржано-пшеничный	50	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
<i>итого за завтрак</i>	620	<i>32,53</i>	<i>26,99</i>	<i>97,37</i>	<i>756,01</i>	<i>4,64</i>	<i>54,38</i>	<i>84,48</i>	<i>252,5</i>	<i>581,34</i>	<i>214,21</i>	<i>8,79</i>					
ОБЕД																	
борщ из свежей капусты	250	2,43	7,02	15,35	131,71	0,04	22,50	1,32	47,31	62,03	33,92	1,41					
каша гречневая	180	10,55	7,28	56,5	319,34	0,44	0	0,03	59,78	248,74	81,56	6,65					
шницель с маслом	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5					
сок	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8					
йогурт	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10					
хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
<i>итого за обед</i>	1010	<i>38,66</i>	<i>34,59</i>	<i>130,25</i>	<i>1001,94</i>	<i>0,73</i>	<i>27,2</i>	<i>21,35</i>	<i>282,48</i>	<i>669,27</i>	<i>180,28</i>	<i>14,3</i>					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ И ОБЕД	1630	71,19	61,58	227,62	1757,95	5,37	81,58	105,8	534,98	1250,6	394,49	23,09					

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																	
каша молочная с маслом пшениая	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5					
какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66					
фрукты	220	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4					
хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
<i>итого за завтрак</i>	750	16,69	15,41	116,04	666,12	0,22	20	25,03	171,4	254,34	62,38	6,84					
ОБЕД																	
рассольник со сметаной	250	3,18	7,14	23,11	164,75	0,11	19,03	0,93	29,9	85,75	30,7	1,34					
картофель отварной с маслом	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85					
голубы ленивые	80	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	26,35	202,3	34,85	65,1	17,74	1,54					
компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26					
хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
<i>итого за обед</i>	800	21,68	23,88	131,95	811,57	0,54	86,76	240,5	162,65	395,59	132,85	8,83					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1550	38,37	39,29	247,99	1477,69	0,76	106,8	265,6	334,05	649,93	195,23	15,67					

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
ЗАВТРАК																		
овощи натуральные соленые	50	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
гуляш из отварного сердца	80	16,80	13,42	5,50	185,40	0,00	3,48	0,00	15,94	0,00	5,64	0,36						
макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9						
сок	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8						
кисломолочный напиток порционно	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10						
хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
итого за завтрак	790	32,46	23,19	85,41	687,51	0,24	15,18	20	212,34	287,1	62,24	5,94						
ОБЕД																		
борщ из свежей капусты	250	2,43	7,02	15,35	131,71	0,04	22,50	1,32	47,31	62,03	33,92	1,41						
каша перловая рассыпчатая	180	5,22	6,3	41,22	234	0,04	0	0	34,2	0	25,2	1,08						
шницель с маслом	80	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5						
кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2						
фрукты	220	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4						
хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
итого за обед	1010	31,59	31,76	159,59	1034,67	0,33	46,9	1,32	160,9	306,53	125,92	10,43						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ И ОБЕД	1800	64,05	54,95	245	1722,18	0,57	62,08	21,32	373,24	593,63	188,16	16,37						

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторник

Возрастная категория : с 12до 18 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)								
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																		
пудинг творожный запеченный	250	34,5	32,8	52,8	645	0,17	0,5	0,17	381	468	55	2,3						
с повидлом	30	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08						
кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13						
фрукты	220	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10						
<i>итого за завтрак</i>	700	<i>41,63</i>	<i>38,9</i>	<i>96,17</i>	<i>908,14</i>	<i>0,25</i>	<i>1,83</i>	<i>30,16</i>	<i>683,02</i>	<i>746,77</i>	<i>90,91</i>	<i>2,61</i>						
ОБЕД																		
овощи натуральные соленые	60	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,80	19,00	175,10	0,06	23,40	0,00	28,90	14,10	47,26	3,00						
печень по-строгановски	120	18,93	15,77	2,63	228,36	0,32	34,69	4,04	16,54	366,03	20,38	9,51						
каша гречневая	180	10,55	7,23	56,5	319,34	0,44	0	0,03	59,78	248,74	81,56	6,65						
йогурт	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10						
хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
<i>итого за обед</i>	915	<i>49,36</i>	<i>33,3</i>	<i>130,24</i>	<i>1001,21</i>	<i>1,01</i>	<i>65,79</i>	<i>24,07</i>	<i>279,62</i>	<i>874,37</i>	<i>194</i>	<i>21,6</i>						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1615	90,99	72,2	226,41	1909,35	1,26	67,62	54,23	962,64	1621,1	284,91	24,21						

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторник

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)												
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																		
картофельное пюре	200	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85						
тефтели из говядины с соусом	80	13	19	13,5	278	0,07	0	20	21	169,6	24,5	2,8						
кондитерское изделие	55	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0	36	9,31	26,66	3,99	0,27						
компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	0	0						
хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
хлеб пшеничный	55	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
итого за завтрак	620	24,16	33,61	116,32	883,88	0,42	40,68	92,6	101,01	404,6	91,9	6,2						
ОБЕД																		
суп с пшеном и курицей	250	7,10	8,31	24,30	189,70	0,16	19,50	0,94	21,05	127,65	37,20	1,74						
котлета рыбная	90	20,23	18,06	24,05	340,40	0	0,64	0,02	103,6	276,2	32,15	1,93						
капустя тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8						
кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2						
хлеб пшеничный	55	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
итого за обед	805	39,93	33,08	147,78	1009,47	0,32	42,54	1,25	516,25	556,75	119,15	7,51						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ И ОБЕД	1425	64,09	66,69	264,1	1893,35	0,74	83,22	93,85	617,26	961,35	211,05	13,71						

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: вторая
Возрастная категория : с 12 до 18 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)								
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК																		
каша гречневая	180	10,55	7,23	56,5	319,34	0,44	0	0,03	59,78	248,74	81,56	6,65						
рыба запеченная с овощами	90	23	19	8	293	0,17	6	47,18	127	320,4	121	2,9						
помидор	50	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8						
хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
итого за завтрак	620	37,36	26,66	100,99	783,14	0,7	15,2	47,21	244,78	642,34	228,16	11,33						
ОБЕД																		
суп из овощей	250	1,85	0,35	17,11	80,91	0,02	2,94	0,00	9,19	45,53	17,68	0,42						
тефтели с соусом	60/50	13	19	13,5	278	0,07	0	20	21	169,6	24,5	2,8						
рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36						
йогурт	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10						
хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
итого за обед	830	28,15	27,83	121,09	846,49	0,27	3,64	60	174,47	486,03	90,98	5,52						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1450	65,51	54,49	222,08	1629,63	0,97	18,84	107,2	419,25	1128,4	319,14	16,85						

