

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 27

от 11.01.2021 г.

Примерное 14 дневное меню
для организации питания обучающихся
12-18 лет

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

День:1 (понедельник)
Неделя – 1-ая
Сезон - Основной

| № тех.карты | Наименование блюд | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийнос ть, Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|---|--------|--------------|----------|----------|----------------------------|----------|-------|-------|-------------------------|-------|
| | | | | | | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 228 | Каша манная молочная с маслом, сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 434 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 7 | Сыр порционный | 24 | 5,5 | 7,08 | 0 | 87,3 | 0,009 | 0,08 | 0,3 | 211,2 | 0,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 215 | Сырники из творога запеченные | 150 | 25,8 | 16,17 | 38,1 | 404 | 0,09 | 0,34 | 0,7 | 206,8 | 1,1 |
| | Джем | 30 | 0,1 | 0,06 | 19,2 | 72 | 0,003 | 0,006 | 0,48 | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,7 | 7,4 | 2,9 | 81 | 0,02 | 0,02 | 13,8 | 16,03 | 0,43 |
| 54 | Борщ из св.капусты на мясном бульоне, со сметаной | 300/12 | 2,79 | 9,9 | 16,29 | 165 | 0,05 | 0,09 | 9,8 | 60,7 | 1,38 |
| 58 | Картофельное пюре | 200 | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,9 | | | 3,82 | 59,6 | 1,61 |
| 78 | Рыба тушеная в томате с овощами | 200 | 28,7 | 7,9 | 9,5 | 225 | 0,3 | 0,2 | 8 | 43,22 | 1,5 |
| 412 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,6 | 110 | | | | | |
| 6. | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат морковный | 100 | 1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,03 | 0,05 | 1,73 | 20,7 | 0,55 |
| 60 | Рис отварной с овощами | 180 | 4,05 | 6,5 | 25,4 | 226 | 0,03 | 2,9 | 2,3 | 7,7 | 0,75 |
| 89 | Мясо «Бефстроганов» | 90 | 15,5 | 16,4 | 3 | 210 | 0,04 | 0,1 | 0,68 | 9,82 | 2,18 |
| 291 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | | | | 0,48 | 0,06 |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Йогурт | 180 | 7,38 | 2,7 | 10,65 | 102,6 | 0,05 | 0,07 | 1,08 | 223,2 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 119 | 0,08 | 0,03 | | 15,9 | 1,3 |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 3222 | | | | | |

Плановая стоимость одного д/дня 188,9 руб.

День:2 (вторник)
Неделя -1-ая
Сезон- Основной
Возрастная категория-12-18 лет.

| Наименование блюд | | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|--|-----------------------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| № | | | | | | | | | | | |
| тех.карты | | Завтрак | | | | | | | | | |
| 228 | Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 6 | Масло сливочное порционное | 15 | 4,68 | 11,35 | 29,35 | 241 | 0,003 | 0,02 | | 2,4 | 0,04 |
| | | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная | 50 | 5,05 | 10,6 | 0,43 | 117 | 0,015 | 0,035 | | 11,57 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0,04 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| | | Обед | | | | | | | | | |
| 138 | Суп гороховый на мясном бульоне | 300 | 7,2 | 5,1 | 25,8 | 177 | | | | | |
| 115 | Овощное рагу с мясом | 230 | 21,5 | 26,1 | 21,5 | 408 | 0,18 | 0,15 | 21,8 | 77,55 | 2,1 |
| 291 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | | | | 0,48 | 0,06 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| | | Ужин | | | | | | | | | |
| 8 | Салат из св.капусты с яблоком | 100 | 1,5 | 4,6 | 11 | 91 | 0,03 | 0,04 | 13,7 | 38,1 | 0,95 |
| 58 | Картофельное пюре | 200 | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,9 | | | 3,82 | 59,6 | 1,61 |
| 343 | Курица тушёная в соусе с овощами | 150 | 23,55 | 14,1 | 4,95 | 254 | | | | | |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| | | Сонник | | | | | | | | | |
| 645 | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 97 | 0,04 | 0,3 | 0,6 | 223 | 0,18 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 0,98 | 0,07 | 27,5 | 123,9 | 0,01 | 0,014 | | 8,75 | |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 2920 | | | | | |

День :3 (среда)
Неделя – 1-ая
Сезон – Основной
Возрастная категория- 12-18 лет

| Наименование блюд | | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------------------|--|----------------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| № | | | | | | | | | | | |
| тех.карты | | Завтрак | | | | | | | | | |
| 228 | Каша молочная ячневая с маслом сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 6 | Масло сливочное порционное | 15 | 4,68 | 11,35 | 29,35 | 241 | 0,003 | 0,02 | | 2,4 | 0,04 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 284 | Омлет натуральный | 110 | 9,7 | 14,3 | 1,7 | 175 | 0,09 | 0,234 | 1,71 | 177,714 | 1,188 |
| 71 | Св.овощи | 50 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,73 | 71,4 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 56 | Рассольник с мясом, сметаной | 300/12 | 2,6 | 6,39 | 18,5 | 144 | 0,09 | 0,06 | 8,04 | 18,69 | 1,02 |
| 202 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5 | 39,9 | 235,5 | 0,072 | 0,018 | | 11,1 | 0,8 |
| 100 | Котлета «Здоровье» | 75 | 11,25 | 9,2 | 6 | 151 | 0,05 | 0,12 | 0,45 | 28,6 | 1,01 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | |
| 25 | Салат свекольный с маслом растительным | 100 | 1,4 | 8,2 | 8 | 110 | 0,02 | 0,04 | 9,07 | 37,15 | 1,3 |
| 58 | Картофельное пюре | 200 | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,9 | | | 3,82 | 59,6 | 1,61 |
| 120 | Курица отварная | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 311 | 0,09 | 0,12 | 4,9 | 52,29 | 2,69 |
| 279 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,3 | 68 | | | 1,6 | 6,04 | 0,8 |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 7 | Сыр порционный | 24 | 5,5 | 7,08 | 0 | 87,3 | 0,009 | 0,08 | 0,3 | 211,2 | 0,3 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Кефир ,кондитерские изделия | 180/30 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 97,2 | 0,04 | 0,3 | 0,6 | 223 | 0,18 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Итого за день: | | | | | | 2969 | | | | | |

День:4 (четверг)
Неделя – 1-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория –12-18 лет

| № тех.карты | Наименование блюд | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|---------------------------|---|-------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|------|-------|----------------------|------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 228 | Каша молочная «Дружба» с маслом,сахаром | 150 | 4,7 | 6,7 | 25,5 | 181,2 | 0,09 | 0,12 | 0,4 | 94,8 | 0,6 |
| 434 | Какао с молоком, сахаром | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 219 | Творожная запеканка с морковью | 230 | 10,8 | 10,9 | 76,3 | 443 | 0,11 | 0,29 | 2,2 | 227 | 1,5 |
| 226 | Соус молочный, Свежие фрукты | 70 | 1,4 | 3,5 | 4,2 | 56 | 0,007 | 0,04 | 0,182 | 37,9 | 30,6 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежиховощей(помидор, огурец) | 100 | 0,7 | 7,4 | 2,9 | 81 | 0,02 | 0,02 | 13,8 | 16,03 | 0,43 |
| 138 | Суп гороховый на мясном бульоне | 300 | 7,2 | 5,1 | 25,8 | 177 | | | | | |
| 122 | Плов с курицей | 200 | 24,5 | 27 | 44,2 | 522 | 0,1 | 0,2 | 1,9 | 30,8 | 2,6 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 5. | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 111 | Запеканка капустная с мясом | 150 | 14,7 | 12,4 | 16,2 | 237 | 0,09 | 0,0 | 5,18 | 23,23 | 0,68 |
| 412 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,6 | 110 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 6 | Масло сливочное порционное | 15 | 4,68 | 11,35 | 29,35 | 241 | 0,003 | 0,02 | | 2,4 | 0,04 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Йогурт | 180 | 7,38 | 2,7 | 10,65 | 102,6 | 0,05 | 0,07 | 1,08 | 223,2 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 119 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Итого за деньКкал: | | | | | | 3130 | | | | | |

День:5 (пятница)
Неделя – 1-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|---|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп молочный рисовый с маслом, сахаром | 250 | 8,2 | 8,7 | 26 | 215 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 7 | Сыр порционный | 24 | 5,5 | 7,08 | 0 | 87,3 | 0,009 | 0,08 | 0,3 | 211,2 | 0,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 227 | Яйцо вареное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,028 | 0,176 | | 22 | 1 |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0,04 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| 338 | Свежие фрукты | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат из моркови | 100 | 1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,03 | 0,05 | 1,73 | 20,7 | 0,55 |
| 54 | Борщ из св.капусты на мясном бульоне, со сметаной | 300/12 | 2,79 | 9,9 | 16,29 | 165 | 0,05 | 0,09 | 9,8 | 60,7 | 1,38 |
| 132 | Картофель тушеный с овощами | 230 | 4,9 | 14 | 34 | 290 | 0,16 | 0,108 | 14,86 | 29,8 | 1,728 |
| 300 | Рыба отварная(филе) | 100 | 20,2 | 0,7 | 0,48 | 85 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| 412 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,6 | 110 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 116 | Голубцы ленивые | 190 | 16,3 | 14,4 | 17,2 | 262,8 | 0,04 | 0,13 | 20,3 | 66,5 | 2,8 |
| 291 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | | | 2,8 | 3,1 | 0,08 |
| 6 | Масло сливочное порционное | 15 | 4,68 | 11,35 | 29,35 | 241 | 0,003 | 0,02 | | 2,4 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 97 | 0,04 | 0,3 | 0,6 | 223 | 0,18 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 0,98 | 0,07 | 27,5 | 123,9 | 0,01 | 0,014 | | 8,75 | |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 2832 | | | | | |

День:6 (суббота)
Неделя – 1-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| № тех.карты | Наименование блюд | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|---------------------------|--|--------|--------------|----------|----------|-----------------------|----------|-------|--------|----------------------|------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 226 | Каша «Янтарная» молочная с маслом, сахаром | 180 | 7,38 | 10,62 | 34,02 | 262 | 0,09 | 0,15 | 0,45 | 99,55 | 0,45 |
| 434 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 475 | Оладьи | 150 | 10,95 | 6,9 | 49,65 | 304,5 | 0,465 | 0,765 | 27,555 | 177,195 | 0,99 |
| | Джем | 15 | 0,1 | 0,06 | 19,2 | 72 | 0,003 | 0,006 | 0,48 | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 338 | Свежие фрукты | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 52 | Щи из св.капусты с мясом, сметаной | 300/12 | 2,1 | 6,9 | 10,08 | 111,9 | 0,06 | 0,06 | 14,37 | 38,9 | 0,84 |
| 202 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5 | 39,9 | 235,5 | 0,072 | 0,018 | | 11,1 | 0,8 |
| 283 | Котлета «Школьная» | 120 | 12,3 | 5,04 | 9,84 | 135,6 | | | | | |
| 71 | Св.овощи | 50 | 0,8 | 5,1 | 2,2 | 61 | 0,02 | 0,02 | 20,8 | 24 | 0,43 |
| 277 | Компот из свежих апельсинов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,3 | 68 | | | 1,6 | 6,04 | 0,8 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат свекольный с маслом растительным | 100 | 1,4 | 8,2 | 8 | 110 | 0,02 | 0,04 | 9,07 | 37,15 | 1,3 |
| 96 | Жаркое по домашнему | 300 | 15,9 | 16,29 | 29,1 | 365,61 | 0,24 | 0,21 | 6,15 | 43,65 | 3,54 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Кефир ,хлеб пшеничный | 180 | 7,38 | 2,7 | 10,65 | 102,6 | 0,05 | 0,07 | 1,08 | 223,2 | 0,18 |
| Итого за деньКкал: | | | | | | 2723 | | | | | |

День:7 (воскресенье)
Неделя – 1-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|---------------------------------|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 228 | Каша молочная геркулесовая | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 227 | Яйцо вареное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,028 | 0,176 | | 22 | 1 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 215 | Сырники запеченные | 150 | 25,8 | 16,17 | 38,1 | 404 | 0,09 | 0,34 | 0,7 | 206,8 | 1,1 |
| | Сгущ.молоко | 25 | 0,18 | 0,06 | 0,87 | 4,53 | 0,012 | 0,009 | 6 | 2,4 | 0,006 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 338 | Свежие фрукты | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 56 | Рассольник с мясом, сметаной | 300/12 | 2,6 | 6,39 | 18,5 | 144 | 0,09 | 0,06 | 8,04 | 18,69 | 1,02 |
| 60 | Рис отварной с овощами | 180 | 4,05 | 6,5 | 25,4 | 226 | 0,03 | 2,9 | 2,3 | 7,7 | 0,75 |
| 102 | Зразы «Школьные» | 60 | 8,3 | 10,08 | 7,74 | 155,4 | 0,03 | 0,07 | | 11,8 | 1,01 |
| 291 | Кисель фруктово -ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | | | 2,8 | 3,1 | 0,08 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 8 | Салат из св.капусты с яблоком | 100 | 1,6 | 9 | 9,1 | 124 | 0,03 | 0,05 | 22,7 | 61,3 | 0,8 |
| 58 | Картофельное пюре | 200 | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,9 | | | 3,82 | 59,6 | 1,61 |
| 78 | Рыба тушеная в томате с овощами | 200 | 28,7 | 7,9 | 9,5 | 225 | 0,3 | 0,2 | 8 | 43,22 | 1,5 |
| 412 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,6 | 110 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 6 | Масло сливочное порционное | 15 | 4,68 | 11,35 | 29,35 | 241 | 0,003 | 0,02 | | 2,4 | 0,04 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Йогурт | 180 | 7,38 | 2,7 | 10,65 | 102,6 | 0,05 | 0,07 | 1,08 | 223,2 | 0,18 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 0,98 | 0,07 | 27,5 | 123,9 | 0,01 | 0,014 | | 8,75 | |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 3228 | | | | | |

День:1 (понедельник)
Неделя – 2-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| Наименование блюд | | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|--|-------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| № | | | | | | | | | | | |
| тех.карты | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 228 | Каша ячневая молочная с маслом,сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 434 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 7 | Сыр порционный | 24 | 5,5 | 7,08 | 0 | 87,8 | 0,009 | 0,08 | 0,3 | 211,2 | 0,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 227 | Яйцо вареное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,028 | 0,176 | | 22 | 1 |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 6,9 | 1,3 |
| 243 | Сосиска отварная | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат свекольный с маслом растительным | 100 | 1,4 | 8,2 | 8 | 110 | 0,02 | 0,04 | 9,07 | 37,15 | 1,3 |
| 138 | Суп гороховый с мясом | 300 | 7,2 | 5,1 | 25,8 | 177 | | | | | |
| 132 | Картофель тушеный с овощами | 230 | 4,9 | 14 | 34,7 | 290 | 0,2 | 0,13 | 18,9 | 37,1 | 2,2 |
| 281 | Рыбная котлета с капустой ,морковью | 120 | 12 | 8,52 | 3 | 140,1 | 0,15 | 0,005 | 0,1 | 3,5 | 1,02 |
| 412 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,6 | 110 | | | | | |
| 5. | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 134 | Капуста тушеная | 230 | 4,9 | 7,5 | 21,6 | 173,9 | 0,07 | 0,09 | 33,1 | 103,4 | 1,8 |
| 292 | Мясо тушеное с овощами | 100 | 8,08 | 18,7 | 4 | 224 | | | | | |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | | | |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Ряженка | 180 | 7,38 | 2,7 | 10,65 | 102,6 | 0,05 | 0,07 | 1,08 | 223,2 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0,04 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 2825 | | | | | |

День:2 (вторник)
Неделя – 2-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| № тех.карты | Наименование блюд | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|---|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 228 | Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 227 | Яйцо вареное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,028 | 0,176 | | 22 | 1 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 213 | Творожная запеканка с со сгущ.молоком | 150 | 27,4 | 19,8 | 35 | 430 | 0,09 | 0,04 | | 274 | 0,9 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 60 | 0,08 | 0,06 | 1,3 | 120 | 0,1 |
| 338 | Свежие фрукты | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,003 | 0,05 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат из моркови | 100 | 1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,03 | 0,05 | 1,73 | 20,7 | 0,55 |
| 52 | Щи из св.капусты с мясом, сметаной | 300/12 | 2,1 | 6,9 | 10,08 | 111,9 | 0,06 | 0,06 | 14,37 | 38,9 | 0,84 |
| 122 | Плов с курицей | 200 | 24,5 | 27 | 44,2 | 522 | 0,1 | 0,2 | 1,9 | 30,8 | 2,6 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 96 | Жаркое по домашнему | 300 | 15,9 | 16,29 | 29,1 | 365,61 | 0,24 | 0,21 | 6,15 | 43,65 | 3,54 |
| 291 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | | | | | |
| 6 | Масло сливочное порционное | 15 | 4,68 | 11,35 | 29,35 | 241 | 0,003 | 0,02 | | 2,4 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 97 | 0,04 | 0,3 | 0,6 | 223 | 0,18 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 0,98 | 0,07 | 27,5 | 123,9 | 0,01 | 0,014 | | 8,75 | |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 3257 | | | | | |

День:3 (среда)
Неделя – 2-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| Наименование блюд | | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|--|----------------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| № | | | | | | | | | | | |
| тех.карты | | Завтрак | | | | | | | | | |
| 228 | Каша манная молочная с маслом, сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 434 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 284 | Омлет | 110 | 9,7 | 14,3 | 1,7 | 175 | 0,09 | 0,234 | 1,71 | 177,714 | 1,188 |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 0,5 | 24,5 | 119 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 338 | Свежие фрукты | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп картофельно-вермишелевый с курицей | 300 | 3,21 | 3 | 22,5 | 134 | 0,09 | 0,06 | 7,92 | 16,44 | 1,05 |
| 58 | Картофельное пюре | 200 | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,9 | | | 3,82 | 59,6 | 1,61 |
| 80 | Рыба запеченная с морковью | 120 | 9,2 | 5,4 | 2,9 | 99,5 | 0,02 | 0,04 | 20 | 142,8 | 1,8 |
| 412 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,6 | 110 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 41 | Винегрет овощной , сельдь | 100/40 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 0,03 | 0,03 | 5,8 | 23,23 | 0,6 |
| 165 | Гречка отварная вязкая | 180 | 10,08 | 6,26 | 41,68 | 267,8 | 0,2 | 0,12 | | 15,5 | 5,04 |
| 92 | Гуляш | 80 | 14,6 | 14,9 | 2,35 | 202 | 0,04 | 0,08 | 0,6 | 9,82 | 2,1 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 7 | Сыр порционный | 24 | 5,5 | 7,08 | 0 | 87,8 | 0,009 | 0,08 | 0,3 | 211,2 | 0,3 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Йогурт | 180 | 7,38 | 2,7 | 10,65 | 102,6 | 0,05 | 0,07 | 1,08 | 223,2 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0,04 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 2704 | | | | | |

День:4 (четверг)
Неделя – 2-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| Наименование блюд | | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|---|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| № | | | | | | | | | | | |
| тех.карты | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 228 | Каша молочная геркулесовая с маслом,сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 217 | Сырники с морковью | 200 | 29,6 | 25 | 48,2 | 540 | 0,12 | 0,4 | 0,8 | 209,3 | 0,9 |
| | Джем | 30 | 0,1 | 0,06 | 19,2 | 72 | 0,003 | 0,006 | 0,48 | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 338 | Свежие фрукты | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 56 | Рассольник с мясом,сметаной | 300/12 | 2,6 | 6,39 | 18,5 | 144 | 0,09 | 0,06 | 8,04 | 18,69 | 1,02 |
| 202 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5 | 39,9 | 235,5 | 0,072 | 0,018 | | 11,1 | 0,8 |
| 343 | Курица тушёная в соусе с овощами | 250 | 36,55 | 19,2 | 8,54 | 310,5 | | | | | |
| 71 | Св.овощи (огурец, помидор) | 50 | 0,8 | 5,1 | 2,2 | 61 | 0,02 | 0,02 | 20,8 | 24 | 0,43 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат свекольный с маслом растительным | 100 | 1,4 | 8,2 | 8 | 110 | 0,02 | 0,04 | 9,07 | 37,15 | 1,3 |
| 144 | Овощное рагу | 300 | 5,6 | 14,4 | 32,2 | 83 | 0,18 | 0,15 | 21,8 | 77,55 | 2,1 |
| 83 | Биточки рыбные | 120 | 19 | 20 | 15,5 | 329 | 0,2 | 0,18 | 0,4 | 59,6 | 1,7 |
| 291 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | | | 1,6 | 6,04 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 6. | Масло сливочное порционное | 15 | 4,68 | 11,35 | 29,35 | 241 | 0,003 | 0,02 | | 2,4 | 0,04 |
| Итого: | | | | | | | | | | | |
| 645 | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 97 | 0,04 | 0,3 | 0,6 | 223 | 0,18 |
| 502 | Булочка молочная | 80 | 7,2 | 3,8 | 43,7 | 270 | 0,12 | 0,08 | 0,2 | 58 | 0,92 |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 3671 | | | | | |

День:5 (пятница)
Неделя – 2-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|---|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 228 | Каша молочная ячневая с маслом, сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 434 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 227 | Яйцо вареное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,028 | 0,176 | | 22 | 1 |
| 243 | Сосиска отварная | 50 | 5,05 | 10,6 | 0,43 | 117 | 0,015 | 0,035 | | 11,57 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 0,5 | 24,5 | 119 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 338 | Свежие фрукты | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54 | Борщ из св.капусты с мясом, со сметаной | 300/12 | 2,79 | 9,9 | 16,29 | 165 | 0,05 | 0,09 | 9,8 | 60,7 | 1,38 |
| 58 | Картофельное пюре | 200 | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,9 | | | 3,82 | 59,6 | 1,61 |
| 100 | Котлета «Здоровье» | 75 | 11,25 | 9,2 | 6 | 151 | 0,05 | 0,12 | 0,45 | 28,6 | 0,675 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| 291 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 0,02 | | 7,8 | 11,4 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,7 | 7,4 | 2,9 | 81 | 0,02 | 0,02 | 13,8 | 16,03 | 0,43 |
| 116 | Голубцы ленивые | 190 | 16,3 | 14,4 | 17,2 | 262,8 | 0,04 | 0,13 | 20,3 | 66,5 | 2,8 |
| 412 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,6 | 110 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 7 | Сыр порционный | 24 | 5,5 | 7,08 | 0 | 87,8 | 0,009 | 0,08 | 0,3 | 211,2 | 0,3 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Кефир ,хлеб пшеничный | 180 | 7,38 | 2,7 | 10,65 | 102,6 | 0,05 | 0,07 | 1,08 | 223,2 | 0,18 |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 2578 | | | | | |

День:6 (суббота)
Неделя – 2-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| Наименование блюд | | Выход | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|--|-------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| № | | | | | | | | | | | |
| тех.карты | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 187 | Каша «Дружба» молочная, с маслом и сахаром | 180 | 5,6 | 8,0 | 30,6 | 217,4 | 0,1 | 0,14 | 0,48 | 113,8 | 0,7 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 6 | Масло сливочное порционное | 15 | 4,68 | 11,35 | 29,35 | 241 | 0,003 | 0,02 | | 2,4 | 0,04 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 214 | Вареники ленивые,с маслом,сахаром | 180 | 18,7 | 25,5 | 20,6 | 390,9 | 0,07 | 0,32 | 0,23 | 183,5 | 1,08 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 338 | Свежие фрукты | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп гороховый с мясом | 300 | 7,2 | 5,1 | 25,8 | 177 | | | | | |
| 202 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5 | 39,9 | 235,5 | 0,072 | 0,018 | | 11,1 | 0,8 |
| 99 | Биточки мясные | 50 | 9 | 7,29 | 7,25 | 131,2 | 0,04 | 0,065 | 0,56 | 16,33 | 2,04 |
| 277 | Компот из свежих апельсинов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,3 | 68 | | | 1,6 | 6,04 | 0,8 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат «Витаминный» | 100 | 1,5 | 4,6 | 11 | 91 | 0,03 | 0,04 | 13,7 | 38,1 | 0,95 |
| 132 | Картофель тушеный с овощами | 230 | 4,9 | 14 | 34,7 | 290 | 0,2 | 0,13 | 18,9 | 37,1 | 2,2 |
| 120 | Курица отварная | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 311 | 0,09 | 0,12 | 4,9 | 52,29 | 2,69 |
| 291 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | | | 2,8 | 3,1 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| Сонник | | | | | | | | | | | |
| 645 | Йогурт | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 97 | 0,04 | 0,3 | 0,6 | 223 | 0,18 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 0,98 | 0,07 | 27,5 | 123,9 | 0,01 | 0,014 | | 8,75 | |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 3293 | | | | | |

День:7 (воскресенье)
Неделя – 2-ая
Сезон - Основной
Возрастная категория – 12-18 лет

| Наименование блюд | | Выход г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. | Калорийность Ккал. | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------|--------------|-------------|----------------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| № | | | | | | | | | | | |
| тех.карты | | Завтрак | | | | | | | | | |
| 228 | Каша манная молочная с маслом,сахаром | 180 | 7,2 | 10,08 | 25,74 | 223,2 | 0,06 | 0,12 | 0,42 | 99,33 | 0,375 |
| 434 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 7 | Сыр порционный | 24 | 5,5 | 7,08 | 0 | 87,8 | 0,009 | 0,08 | 0,3 | 211,2 | 0,3 |
| | | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет с колбасными изделиями | 110 | 9,7 | 14,3 | 1,7 | 175 | 0,09 | 0,234 | 1,71 | 177,714 | 1,188 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 0,5 | 24,5 | 119 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| | | Обед | | | | | | | | | |
| 28 | Салат свекольный с сол.огурцами | 100 | 2,2 | 0,14 | 12 | 56 | 0,02 | 0,04 | 6,09 | 50 | 1,85 |
| 61 | Суп полевой с мясом | 300 | 2,4 | 2,31 | 17,4 | 102 | 0,05 | 0,03 | 6,4 | 13,1 | 0,65 |
| 58 | Картофельное пюре | 200 | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,9 | | | 3,82 | 59,6 | 1,61 |
| 107 | Тефтели мясные с рисом паровые | 60 | 7,8 | 13 | 9,9 | 188,5 | 0,04 | 0,054 | 0,96 | 6,69 | 0,672 |
| 291 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | | | 2,8 | 3,1 | 0,08 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,9 | 1,4 | 40,08 | 208,8 | 0,02 | 0,09 | | | 4,6 |
| | | Ужин | | | | | | | | | |
| 134 | Капуста тушеная | 230 | 4,9 | 7,5 | 21,6 | 173,9 | 0,07 | 0,09 | 33,1 | 103,4 | 1,8 |
| 76. | Рыба отварная с соусом по польски | 120/45 | 22,9 | 9,4 | 1,65 | 183 | 0,12 | 0,15 | 1,6 | 46 | 1,01 |
| 412 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,6 | 110 | | | | | |
| 150 | Хлеб пшеничный | 75 | 6 | 0,75 | 36,8 | 178,5 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 15,9 | 1,3 |
| | | Сонник | | | | | | | | | |
| 645 | Йогурт | 180 | 7,38 | 2,7 | 10,65 | 102,6 | 0,05 | 0,07 | 1,08 | 223,2 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0,04 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| Итого за день Ккал: | | | | | | 2690 | | | | | |

