

1 неделя

День 1

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
405	Салат из белокочанной и морской капусты	50	1,18	4,64	5,43	73,00	0,010	3,950	0,813	0,400	10,625	15,350	19,325	0,288
413	Сосиска отварная	60	7,30	16,00	1,80	160,00	0,012	35,640	0,000	0,000	20,380	5,910	1,680	1,150
516	Макароны отварные	175	11,03	13,65	49,70	344,40	0,110	0,000	0,000	3,680	13,040	123,900	9,800	2,240
	Творожок 2,5% ж	55	4,25	4,45	13,10	197,00	0,000	0,000	0,240	0,000	135,000	0,000	0,000	0,000
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,290	1,600	0,880	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		27,81	39,71	106,53	944,80	0,18	39,61	1,05	4,10	197,90	181,29	62,55	6,27
	ВСЕГО:		27,81	39,71	106,53	944,80	0,18	39,61	1,05	4,10	197,90	181,29	62,55	6,27

День 2

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
78	Икра свекольная	50	1,20	3,80	6,50	66,00	0,03	5,20	0,00	0,00	12,11	21,19	10,90	0,36
499	Биточки из филе цыпленка	60	17,64	10,02	4,14	207,68	0,120	0,390	0,000	0,000	20,640	164,730	22,950	1,995
520	Картофельное пюре	175	6,30	15,05	28,35	220,50	0,130	3,660	0,040	0,180	64,260	95,680	27,230	0,860
	Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	0,000	16,690	0,000	0,000	16,480	0,000	0,000	0,206
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,006	3,200	0,000	0,400	14,220	2,140	4,140	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		30,19	29,85	100,39	764,58	0,34	29,14	0,04	0,60	145,27	318,27	96,08	6,28
	ВСЕГО:		30,19	29,85	100,39	764,58	0,34	29,14	0,04	0,60	145,27	318,27	96,08	6,28

День 3

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	45,00	0,000	10,000	0,000	0,000	18,000	12,000	0,000	0,100
433	Мясо тушеное	40/40	8,34	3,90	2,40	127,00	0,050	0,370	0,000	0,170	11,830	98,950	21,110	2,210
508	Каша гречневая рассыпчатая	175	13,30	12,60	48,13	414,75	0,110	0,000	0,000	11,730	21,650	16,100	147,040	4,920
366	Запеканка из творога, соус ягодный	70/20	17,10	12,20	15,45	243,90	0,030	0,210	0,030	0,000	110,200	143,600	15,150	0,440
648	Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		43,29	31,73	131,33	1105,05	0,24	25,58	0,03	11,92	183,74	305,18	215,16	10,20
	ВСЕГО:		43,29	31,73	131,33	1105,05	0,24	25,58	0,03	11,92	183,74	305,18	215,16	10,20

День 4

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
16	Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,008	8,100	0,000	0,100	2,500	0,113	5,500	0,300
487	Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	11,76	9,06	9,06	218,00	0,08	0,26	0,00	0,00	13,76	109,82	15,30	1,33
511	Рис отварной	175	4,20	10,50	15,75	351,75	0,000	0,060	0,880	0,350	6,440	96,250	31,540	0,650
	Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	0,030	0,980	0,030	0,000	90,800	0,370	0,000	0,000
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,290	1,600	0,880	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		30,21	33,34	95,16	1000,15	0,17	9,42	0,91	0,47	132,35	242,68	84,08	4,87
	ВСЕГО:		30,21	33,34	95,16	1000,15	0,17	9,42	0,91	0,47	132,35	242,68	84,08	4,87

День 5

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
32	Салат из моркови с сахаром	50	0,93	2,57	4,13	43,50	0,020	13,130	0,000	0,060	4,800	0,090	7,200	0,320
391	Шницель рыбный	60	9,36	5,40	5,60	197,00	0,060	0,240	41,250	0,480	39,680	136,000	19,750	0,700
520	Картофельное пюре	175	6,30	15,05	28,35	220,50	0,130	3,660	0,040	0,180	64,260	95,680	27,230	0,860
	Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	0,000	16,690	0,000	0,000	16,480	0,000	0,000	0,206
634	Компот из ягод	200	0,60	0,00	35,40	140,00	0,010	1,000	0,000	0,000	3,900	11,000	2,000	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		22,14	24,00	109,68	775,40	0,27	34,72	41,29	0,74	146,68	277,30	87,04	4,68
	ВСЕГО:		22,14	24,00	109,68	775,40	0,27	34,72	41,29	0,74	146,68	277,30	87,04	4,68

День 6

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
576	Салат из фасоли	50	0,55	0,10	1,90	12,50	0,015	12,875	0,425	0,050	23,275	16,800	9,438	0,300
298	Голубцы ленивые	60/30	7,06	4,52	10,13	110,00	0,050	0,370	0,000	0,170	11,830	98,950	21,110	2,210
203	Картофель отварной	175	5,08	11,38	23,45	287,00	0,000	0,060	0,880	0,350	6,440	96,250	31,540	0,650
	Кондитерское изделие про-го про-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00	0,280	0,000	0,000	0,000	77,500	222,500	32,500	3,250
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,006	3,200	0,000	0,400	14,220	2,140	4,140	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		23,84	33,28	112,88	916,90	0,40	16,51	1,31	0,99	150,83	471,17	129,59	9,27
	ВСЕГО:		23,84	33,28	112,88	916,90	0,40	16,51	1,31	0,99	150,83	471,17	129,59	9,27

2 неделя

День 1

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	45,00	0,000	10,000	0,000	0,000	18,000	12,000	0,000	0,100
413	Колбаса отварная	60	6,66	14,40	0,96	160,00	0,012	35,640	0,000	0,000	20,380	5,910	1,680	1,150
516	Макароны отварные	175	11,03	13,65	49,70	344,40	0,110	0,000	0,000	3,680	13,040	123,900	9,800	2,240
	Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	0,030	0,980	0,030	0,000	90,800	0,370	0,000	0,000
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,290	1,600	0,880	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		31,94	38,83	119,26	917,80	0,20	46,64	0,03	3,70	161,07	178,31	43,22	6,08
	ВСЕГО:		31,94	38,83	119,26	917,80	0,20	46,64	0,03	3,70	161,07	178,31	43,22	6,08

День 2

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	1,07	4,56	6,27	70,43	0,00	7,13	0,00	0,00	26,36	30,72	15,68	0,99
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	9,36	5,40	5,60	197,00	0,06	0,24	41,25	0,48	39,68	136,00	19,75	0,70
520	Картофельное пюре	175	6,30	15,05	28,35	220,50	0,130	3,660	0,040	0,180	64,260	95,680	27,230	0,860
	Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	0,000	16,690	0,000	0,000	16,480	0,000	0,000	0,206
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,000	15,000	0,000	0,000	4,500	0,000	1,000	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		21,88	25,99	112,22	804,33	0,24	42,72	41,29	0,68	168,84	296,93	94,52	5,29
	ВСЕГО:		21,88	25,99	112,22	804,33	0,24	42,72	41,29	0,68	168,84	296,93	94,52	5,29

День 3

Завтрак

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
	Огурец консервированный	20	0,45	0,75	8,90	17,00	0,000	10,000	0,000	0,000	0,060	12,000	0,000	0,175
443	Плов	50/175	63,04	25,62	81,27	599,48	0,060	0,000	0,770	0,290	18,910	161,400	46,180	2,300
340	Омлет натуральный	50/3	10,00	16,70	1,90	295,00	0,030	0,000	47,000	0,650	96,000	30,090	5,900	0,350
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,080	20,000	0,000	0,340	16,000	56,000	84,000	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		77,94	44,05	144,97	1147,88	0,22	30,00	47,77	1,30	148,53	294,02	166,94	6,41
	ВСЕГО:		77,94	44,05	144,97	1147,88	0,22	30,00	47,77	1,30	148,53	294,02	166,94	6,41

День 4

Завтрак

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
71	Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,008	8,100	0,000	0,100	2,500	0,113	5,500	0,300
451	Котлета мясная с соусом	60/30	12,51	10,71	10,44	192,00	0,050	0,370	0,000	0,170	11,830	98,950	21,110	2,210
508	Каша гречневая рассыпчатая	175	13,30	12,60	48,13	414,75	0,110	0,000	0,000	11,730	21,650	16,100	147,040	4,920
	Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	0,030	0,980	0,030	0,000	90,800	0,370	0,000	0,000
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,290	1,600	0,880	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		40,06	37,09	128,92	1037,15	0,25	9,47	0,03	12,02	145,63	151,66	205,39	10,02
	ВСЕГО:		40,06	37,09	128,92	1037,15	0,25	9,47	0,03	12,02	145,63	151,66	205,39	10,02

День 5

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
49	Салат из моркови с яблоком	50	0,93	2,56	4,13	43,50	0,025	13,125	0,000	0,063	4,800	0,088	7,200	0,313
437	Гуляш	40/40	8,34	3,90	2,40	127,00	0,050	0,370	0,000	0,170	11,830	98,950	21,110	2,210
516	Макароны отварные	175	11,03	13,65	49,70	344,40	0,110	0,000	0,000	3,680	13,040	123,900	9,800	2,240
366	Запеканка рисовая с творогом, соус ягодный	70/20	17,10	12,20	15,45	243,90	0,030	0,210	0,030	0,000	110,200	143,600	15,150	0,440
632	Компот из плодов и ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00	0,000	15,000	0,000	0,000	4,500	0,000	1,000	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		41,85	33,29	139,78	1053,20	0,27	28,71	0,03	3,93	161,93	401,07	85,12	7,73
	ВСЕГО:		41,85	33,29	139,78	1053,20	0,27	28,71	0,03	3,93	161,93	401,07	85,12	7,73

День 6

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет	11-18лет В1	11-18лет С	11-18лет А	11-18лет Е	11-18лет Са	11-18 лет Р	11-18лет Mg	11-18лет Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	45,00	0,000	10,000	0,000	0,000	18,000	12,000	0,000	0,100
503	Суфле куриное	60	14,04	8,10	2,46	202,00	0,050	0,370	0,000	0,170	11,830	98,950	21,110	2,210
520	Картофельное пюре	175	6,30	15,05	28,35	220,50	0,130	3,660	0,040	0,180	64,260	95,680	27,230	0,860
355	Вареники ленивые с маслом сливочным	50	10,50	9,25	13,95	256,00	0,060	0,700	44,000	0,000	113,600	155,200	22,800	0,700
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,006	3,200	0,000	0,000	14,220	2,140	4,140	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,020	0,000	0,000	0,020	5,940	11,670	10,440	0,800
	Итого:		35,59	35,43	103,71	977,90	0,30	17,93	44,04	0,37	239,47	398,50	106,14	6,73
	ВСЕГО:		35,59	35,43	103,71	977,90	0,30	17,93	44,04	0,37	239,47	398,50	106,14	6,73