

1 неделя

День 1

Обед

№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 B1	11-18лет C	11-18лет A	11-18лет E	11-18лет Ca	11-18 лет P	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
138	Суп картофельный с рисом	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	0,020	30,950	2,100	0,210	32,600	303,480	21,000	0,730
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
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:		27,06	38,86	113,23	894,80	0,20	70,56	2,91	4,31	95,50	484,77	83,55	7,00
	ВСЕГО:		27,06	38,86	113,23	894,80	0,20	70,56	2,91	4,31	95,50	484,77	83,55	7,00

День 2

Обед

№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 B1	11-18лет C	11-18лет A	11-18лет E	11-18лет Ca	11-18 лет P	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
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	3,40	6,70	20,10	137,00	0,016	12,860	0,090	0,100	9,720	35,960	19,550	0,720
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
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:		32,49	36,55	105,79	839,58	0,35	25,31	0,13	0,70	138,51	354,23	115,63	6,80
	ВСЕГО:		32,49	36,55	105,79	839,58	0,35	25,31	0,13	0,70	138,51	354,23	115,63	6,80

День 3

Обед

№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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	3,60	4,50	28,00	120,00	0,030	13,960	0,020	0,200	12,000	28,500	19,960	0,800
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
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:		29,79	24,03	143,88	981,15	0,24	39,33	0,02	12,12	85,54	190,08	219,97	10,56
	ВСЕГО:		29,79	24,03	143,88	981,15	0,24	39,33	0,02	12,12	85,54	190,08	219,97	10,56

День 4

Обед

№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
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,90	5,60	22,30	217,00	0,150	9,600	0,020	0,100	22,560	51,960	27,760	1,590
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
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:		28,61	31,19	87,01	1019,15	0,29	18,04	0,90	0,57	64,11	294,27	111,84	6,46
	ВСЕГО:		28,61	31,19	87,01	1019,15	0,29	18,04	0,90	0,57	64,11	294,27	111,84	6,46

День 5

Обед

№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
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	5,60	6,70	14,80	138,00	0,016	14,480	1,700	0,200	24,040	30,870	18,320	0,850
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
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:		26,64	30,70	109,78	851,40	0,29	32,51	42,99	0,94	154,24	308,17	105,36	5,32
	ВСЕГО:		26,64	30,70	109,78	851,40	0,29	32,51	42,99	0,94	154,24	308,17	105,36	5,32

День 6

Обед

№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
148	Суп лапша домашняя с зеленью	250/1	5,60	6,70	14,80	138,00	0,016	14,480	1,700	0,200	24,040	30,870	18,320	0,850
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
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:		22,24	23,68	96,98	755,90	0,14	30,99	3,01	1,19	97,37	279,54	115,41	6,87
	ВСЕГО:		22,24	23,68	96,98	755,90	0,14	30,99	3,01	1,19	97,37	279,54	115,41	6,87

2 неделя

День 1

Обед

№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 B1	11-18лет C	11-18лет A	11-18лет E	11-18лет Ca	11-18 лет P	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
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,90	5,60	22,30	217,00	0,150	9,600	0,020	0,100	22,560	51,960	27,760	1,590
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
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:		30,34	36,68	111,11	936,80	0,32	55,26	0,02	3,80	92,83	229,90	70,98	7,67
	ВСЕГО:		30,34	36,68	111,11	936,80	0,32	55,26	0,02	3,80	92,83	229,90	70,98	7,67

День 2

Обед

№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 B1	11-18лет C	11-18лет A	11-18лет E	11-18лет Ca	11-18 лет P	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
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	3,40	6,70	20,10	137,00	0,016	12,860	0,090	0,100	9,720	35,960	19,550	0,720
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
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:		24,18	32,69	117,62	879,33	0,26	38,89	41,38	0,78	162,08	332,89	114,07	5,80
	ВСЕГО:		24,18	32,69	117,62	879,33	0,26	38,89	41,38	0,78	162,08	332,89	114,07	5,80

День 3

Обед

№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 B1	11-18лет C	11-18лет A	11-18лет E	11-18лет Ca	11-18 лет P	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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	3,60	4,50	28,00	120,00	0,030	13,960	0,020	0,200	12,000	28,500	19,960	0,800
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
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:		71,54	31,85	171,07	972,88	0,22	43,96	0,79	0,85	64,53	292,43	181,00	6,86
	ВСЕГО:		71,54	31,85	171,07	972,88	0,22	43,96	0,79	0,85	64,53	292,43	181,00	6,86

День 4

Обед

№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 B1	11-18лет C	11-18лет A	11-18лет E	11-18лет Ca	11-18 лет P	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
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	6,80	4,30	10,00	136,00	0,016	24,750	1,700	0,200	26,080	242,780	16,800	0,580
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
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:		37,36	33,64	108,47	975,15	0,24	33,24	1,70	12,22	80,91	394,07	222,19	10,60
	ВСЕГО:		37,36	33,64	108,47	975,15	0,24	33,24	1,70	12,22	80,91	394,07	222,19	10,60

День 5

Обед

№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 B1	11-18лет C	11-18лет A	11-18лет E	11-18лет Ca	11-18 лет P	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
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	5,60	6,70	14,80	138,00	0,016	14,480	1,700	0,210	24,040	30,870	18,320	0,850
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
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:		30,35	27,79	139,13	947,30	0,25	42,98	1,70	4,14	75,77	288,34	88,29	8,14
	ВСЕГО:		30,35	27,79	139,13	947,30	0,25	42,98	1,70	4,14	75,77	288,34	88,29	8,14

День 6

Обед

№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 B1	11-18лет C	11-18лет A	11-18лет E	11-18лет Ca	11-18 лет P	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
148	Суп лапша домашняя с зеленью	250/1	5,60	6,70	14,80	138,00	0,016	14,480	1,700	0,200	24,040	30,870	18,320	0,850
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
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:		30,69	32,88	104,56	859,90	0,25	31,71	1,74	0,57	149,91	274,17	101,66	6,88
	ВСЕГО:		30,69	32,88	104,56	859,90	0,25	31,71	1,74	0,57	149,91	274,17	101,66	6,88