

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний. Возрастная категория: 11-18 лет							
	Завтрак							
212	Омлет с колбасой.	140	14,74	28,42	2,54	324	0,14	0,2
202	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,93	0,08	-
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
	Итого за завтрак		27,52	36,95	109,3	880,22	0,31	0,93
	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
298/355	Голубцы ленивые.	270(230/ 40)	20,18	12,5	28,41	306,8	0,13	28,63
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
	Итого за завтрак		25,91	13,29	95,3	623,89	0,22	29,12
	День: среда Неделя: первая Сезон: осенне- зимний							

Возрастная категория: 1-18 лет								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
239/ 331	Тефтели рыбные ⁷	105/(75/ 30)	9,66	8,93	13,15	149,06	0,07	1,52
321	Капуста тушёная.	200	4,13	6,48	18,85	150,27	0,05	34,32
378/375	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,08	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
Итого за завтрак			23,05	19,99	86,04	592,82	0,31	37,87
День: четверг								
Неделя: первая								
Сезон: осенне- зимний								
Возрастная категория: 11-18 лет								
Завтрак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
268	Котлета ¹⁰	100/10	16,5	24,2	14,32	344	0,07	0,34
142/ 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	200	4,35	16,79	30,21	288	0,21	26,63
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшен-й	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
Итого за завтрак			28,75	44,38	110,55	959,09	0,38	28,57
День: пятница								
Неделя: первая								
Сезон: осенне- зимний								
Возрастная категория: 11-18 лет								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17
382	Какао с молоком ²	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
	Итого за завтрак		18,24	23,09	90,31	642,33	0,21	2,87
	День: суббота							
	Неделя: первая							
	Сезон: осеннее- зимний							
	Возрастная категория: 11-18 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
219	Сырники из творога.	200	35,28	27,87	32,84	524,24	0,48	0,67
378/ 375	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33
338	Яблоко свежее.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15
	Изделие кондитерское	45	3,83	5,09	31,37	186,53	0,03	-
	Итого за завтрак		41,23	34,91	94,81	862,27	0,6	17
	День: понедельник							
	Неделя: вторая							
	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: 11-18 лет.							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью ¹⁶	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,12	5,78

260	Гуляш ¹²	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	0,04	0
379	Кофейный напиток ¹	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
Итого за завтрак			30,45	33,73	125,45	927,89	0,3	8
	День: вторник							
	Неделя: вторая							
	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: 11-18 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
278/ 331	Тефтели 1-й вариант с соусом сметанным с томатом	90(60/30)	7,86	7,98	9,32	140,98	0,04	0,6
126	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,79	222,61	0,21	28,73
389	Сок вишневый ⁵	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	14,8
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
Итого за завтрак			21,13	20,93	98,05	676,48	0,36	44,83
	День: среда							
	Неделя: вторая							
	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: 11-18 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
25	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	71,67	0,05	8,15
259	Жаркое по-домашнему.	280	25,92	28,94	26,53	472	0,19	10,82
378/375	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
	Итого за завтрак		33,78	36,12	85,4	787,16	0,35	20,3
	День: четверг							
	Неделя: вторая							
	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: 11-18 лет							
	Завтрак							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
249	Рыба, запеченная в омлете	140	28,8	13,62	9,02	251,6	0,12	0,62
128	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241	0,23	24,92
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
	Итого за завтрак		41,04	29,83	100,22	819,69	0,45	27,14
	День: пятница							
	Неделя: вторая							
	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: 11-18 лет							
	Завтрак							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
162/ 326	Запеканка капустная с соусом молочным (для подачи к блюду)	200 (160/40)	7,25	9,61	26,41	220,87	0,09	48,28
243	Сосиски или сардельки отварные	77 (70/7)	7,77	17,78	0,98	197,4	0,03	0
382	Какао с молоком ²	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
	Итого за завтрак		29,74	39,96	93,94	856,36	0,29	49,98
	День: суббота							
	Неделя: вторая							
	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: 11-18 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	285	0,21	1,17
375/377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,06	15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-
	Итого за завтрак		11,5	12,87	91,43	533,03	0,32	19
	Итого за завтраки за 12 дней		332,34	346,05	1180,8	9161,23	4,1	285,61
	Среднее значение за 1 день- завтраки		27,695	28,8375	98,4	763,4358333	0,3416667	23,800833
	Соотношение белков к жирам и углеводам		1	1,041253	3,55299			

¹ - на замену кофеинный напиток с молоком сгущенным.

² - на замену какао с молоком сгущенным.

⁵ - на замену любой сок.

⁷ - на замену шницель рыбный натуральный №235.

¹⁰ - на замену биточки, шницеля №268.

¹² - на замену суфле куриное с соусом молочным густым (для фарширования) №310/353.

¹⁶ - на замену салат из квашеной капусты №47.

ы (мг)		Минеральные вещества (мг)			
А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

269,2	0,7	89,2	229,2	18,74	2,6
-	1,03	16,19	49,56	10,86	1,09
-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
269,2	3,03	153,97	368,8	67,76	5,76

10	11	12	13	14	15
58,72	0,1	86,25	271,93	63,39	2,3
-	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
58,72	1,99	133,59	363,83	102,47	4,22

10	11	12	13	14	15
15	4,09	72,22	143,85	22,95	0,69
-	4,33	110,93	80,28	41,31	1,61
10	-	126,6	92,8	15,4	0,41
40	-	120	180	14	0,1
-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
65	9,21	445,85	563,53	114,36	4,18
10	11	12	13	14	15
40,73	3,24	43,04	171,64	55,78	2,8
33,6	5,27	43,41	118,75	41,95	1,6
-	0,08	14,18	5,14	5,14	0,95
5	-	120	36	14	0,1
-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
79,33	9,38	236,73	398,13	137,57	6,82

10	11	12	13	14	15
58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48
59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
141,4	1,21	433,01	407,9	75,01	2,59
10	11	12	13	14	15
118,96	5,05	346,88	496,81	48,34	1,27
10	-	126,6	92,8	15,4	0,41
-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
19,5	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3
148,46	5,74	509,78	632,21	81,74	5,28
10	11	12	13	14	15
-	2,93	19,36	145,87	25,29	1,2

-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
-	0,37	3,2	81,27	25,33	0,7
20	-	125,78	90	14	0,13
-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
20	6,7	186,25	537,89	107,35	6,46
10	11	12	13	14	15
28,25	0,53	34,4	94,8	17,84	0,8
-	4,11	36,44	122,07	41,55	1,77
-	0,4	34	36	12	0,6
5	-	120	36	14	0,1
-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
33,25	5,83	240,94	355,47	106,09	4,64
10	11	12	13	14	15
2,48	3,58	23,49	69,1	16,34	0,72
-	4,95	48,8	450,68	67,97	6,17
10	-	126,6	92,8	15,4	0,41

-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
12,48	9,32	214,99	679,18	120,41	8,67
10	11	12	13	14	15
110	1,3	66,6	281,6	36,8	1,58
30	4,72	58,32	140,2	38,36	1,44
-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
5	-	120	36	14	0,1
-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
145	6,89	275,2	528,8	115	5,44
10	11	12	13	14	15
52,17	0,8	142,01	97,5	48,96	1,77
28	0,35	19,6	93,8	11,2	1,26
24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48
59	0,47	139,2	96	9,45	0,49

-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
163,57	2,41	469,13	478,46	111,65	5,37
10	11	12	13	14	15
58	0,71	138,1	230,31	47,6	1,23
-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
58	1,55	187,8	300,41	77,6	6,04
1194,41	63,26	3487,24	5614,61	1217,01	65,47
99,5342	5,27167	290,603	467,884	101,418	5,45583