

День 1: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша гречневая с маслом	180/10	12	8,5	56,5	274,62	
	Хлеб пшеничный	70	4,86	0,72	11,9	43	
	масло сливочное	10	6,4	12	100	128	
	чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
	колбаса	60	1,5	7,75	24,5	110	
		530	26,26	29,2	204,8	640,62	
обед	огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
	суп щи из св. капусты	300	3,9	13,8	31,4	253	
	плов из булгура	250	24,03	28,43	37,93	494,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0	27	110	
		880	35,24	43,19	138,59	1076,3	
	фрукты	200	1	1	29,4	141	
Полдник	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	печенье	60	3,3	3,9	40,8	216	
		460	5,1	5,1	90,2	447	
Ужин	картофель в молоке	200	2,73	4,67	21,25	207	
	рыба тушеная с овощами	100	12,59	12,46	27,71	133	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	39	43	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
		610	24,55	21,33	141,46	684,65	
2-ужин	Кефир	200	5,8	5	8	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	47	324	
Итого		2740	101,45	109,52	622,05	3172,57	

День 2: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	запеканка из творога	200	7,23	10,15	12,6	290,5	
	хлеб пшеничный	80	4,86	0,72	11,9	43	
	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	16,4	91	
	масло сливочное	20	3	6,4	39	86	
		500	16,49	18,87	79,9	510,5	
обед	кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	
	Борщ со сметаной на к/б	300	8,37	19,37	41,12	345	
	Картофельное пюре	180	7,6	5,04	21,52	117	
	медальоны куриные с томатным соусом	100	14,5	13,4	31,5	167,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	5,83	0,79	36,98	192,52	
	Компот из кураги	200	0,4	0	27	110	
		930	38,02	38,84	166,94	972,78	
	чай	200	1,5	0,23	11,9	85	
	хлеб с повидлом	30\10	3,08	2,6	4,85	121	
Ужин		240	4,58	2,83	16,75	206	
	Икра кабачковая	60	1,3	5,85	5,59	79,3	
	макароны отварные	180	2,91	1,43	22,05	211,1	
	котлета мясная	85	5,6	7,9	24,9	236	
	соус красный	50	0,5	0,07	1	17	
	Кисель	200	0	0	17,4	69,4	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	39	43	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
		685	18,24	19,35	150,64	866,45	
	снежок	200	5,8	5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
Итого		260	10,3	10,7	48,6	324	
		2615	87,63	90,59	462,83	2879,73	

День 3: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша геркулесовая	250	7,8	7,62	24,62	198,3	
	масло сливочное, сыр	10/20	6,4	12	88	128	
	Какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	хлеб пшеничный	70	4,86	0,72	11,9	43	
		550	25,46	25,54	145,52	525,9	
Обед	огурцы порционные	60	1,6	7,2	6,88	97,6	
	свекольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	
	спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	
	филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	
	чай с сахаром	200	0	0	17,4	69,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	5,83	0,79	36,98	192,52	
		840	35,82	35,97	121,92	23167,42	
Полдник	кисель	200	1,5	0,23	11,9	85	
	сухарики	30	4,8	4,2	45	240	
		230	6,3	4,43	56,9	325	
Ужин	икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	
	жаркое по домашнему	200	24,36	10,36	28,56	305,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	напиток из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	
		600	33,79	15,86	104,74	710,75	
2-ужин	молоко	200	5,8	2,5	8,4	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	8,2	47,4	324	
Итого		2480	111,67	90	476,48	25053,07	

День 4: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша пшенная	250	10	13,4	21,5	156	
	хлеб пшеничный	70	0,6	0	65	146	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	масло сливочное.	10	6,4	12	88	128	
		530	23,4	30,6	195,5	586,6	
обед	суп из овощей с гренками	250	2,15	2,28	13,12	81,67	
	гречка отварная	150	7,2	5,1	33,9	210,3	
	котлета мясная	90	15,21	14,04	8,91	222,75	
	сок	200	0,8	0,2	23,2	94,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	60\60	5,83	0,79	36,98	192,52	
		810	31,19	22,41	116,11	801,64	
Полдник	фрукты	200	1,2	0	33,9	138	
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0	27	110	
	пряник	50	4	4	35	185	
		450	5,6	4	95,9	433	
Ужин	икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	
	Картофельное пюре	200	10,2	6,73	28,7	156	
	биточки мясные	80	5,4	7,8	24,1	234	
	соус красный	50	0,5	0,07	1	17	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
		730	26,03	24,2	123	824,45	
2-ужин	Молоко	200	5,8	2,5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	8,2	48,6	324	
Итого		2780	96,52	89,41	579,11	2969,69	

День 5: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша манная	250	7,8	7,62	24,62	198,3	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	хлеб пшеничный	90	0,6	0	65	146	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
		550	16,1	19,72	190,42	563,3	
обед	маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	
	суп картофельный с мясом	250	6	9,5	11,25	154,5	
	рис отварной	180	7,6	5,04	21,52	117	
	рыба тушенная с овощами	100	15,51	20,57	1,54	253,33	
	Компот из св.ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
		890	36,94	40,47	103,49	913,4	
Полдник	Кофейный напиток	200	7,14	11,16	35,28	271,42	
	хлеб с повидлом	30\10	2,7	12	39,6	252	
		240	9,84	23,16	74,88	523,42	
Ужин	икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6	
	жаркое по домашнему	250	24,36	10,36	28,56	305,2	
	Какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	39	43	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
		640	40,29	26,86	136,14	813,05	
2-ужин	Кефир	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2580	111,29	121,7	567,93	3191,17	

День 6: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	уха из консервы	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	масло сливочное, сыр	10\20	6,4	12	88	128	
	хлеб пшеничный	70	0,6	0	65	146	
	чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
		550	17,11	20,63	179,24	526,25	
обед	фрукты в ассортименте (виноград)	100	9,6	9,3	18,3	195,9	
	суп куриный с вермишелью	250	8	9,75	15,25	163,25	
	рис отварной	150	3,3	4,95	32,25	186,45	
	гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
	компот из св. ягод	200	0,8	0,2	20	90	
		890	40,23	41,25	116,49	986,56	
	Кисель из концентрата	200	0	0	17,4	69,4	
	Фрукты / апельсин	200	2,7	0,6	24,3	129	
Полдник	печенье	60	3,3	3,9	40,8	216	
		460	6	4,5	82,5	414,4	
	икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	
	азу	230	7,74	4,86	48,24	268,38	
Ужин	масло сливочное,	10	1,5	3,2	39	43	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
		630	24,27	18,76	159,82	772,33	
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
2-ужин	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	48,6	324	
		2790	97,91	95,84	586,65	3023,54	
Итого							

День 7: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	пудинг из творога с рисом	250	28,4	20,6	38,15	451,42	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
	хлеб пшеничный	80	0,6	0	65	146	
		560	36,7	32,7	203,95	816,42	
обед	горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	
	щи вегетарианские со сметаной	300	1,8	5,4	7,2	84,8	
	печень по- строгановски	90	13,77	7,74	3,33	138,15	
	макароны отварные	150	10,2	6,73	28,7	156	
	кисель	200	0	0	20	80,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		890	28,03	19,99	90,49	594,15	
Полдник	Чай с сахаром	200	1,5	0,23	11,9	85	
	сухарики	30	2,7	12	39,6	252	
		230	4,2	12,23	51,5	337	
Ужин	Яйцо	50	5,95	5,05	0,3	70,7	
	колбаса отварная	100	10,4	20	21,2	224	
	капуста тушеная	250	24,84	14,03	11,96	272,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
		700	49,12	40,21	86,06	862,9	
2-ужин	Снежок	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2640	126,17	116,62	495	2988,47	

День 8: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	200	25	26	3,6	348,6	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	колбаса	60	1,5	7,75	24,5	110	
	Какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	хлеб пшеничный	80	0,6	0	65	146	
		550	39,9	50,95	202,1	889,2	
Обед	помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
	уха с рыбой	250	7,2	6,4	8	117,6	
	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	5,1	33,9	210,3	
	курица запеченная с соусом	90	24,03	19,83	1,61	279,17	
	сок	200	0	0	24,2	96,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	39,49	31,45	96,99	828,07	
Полдник	Вафли	50	2,7	12	39,6	252	
	Фрукты / груша	200	0	0,9	28,5	102,56	
	Кофейный напиток	200	7,14	11,16	35,28	271,42	
		450	9,84	24,06	103,38	625,98	
Ужин	маринад овощной	90	1,89	6,39	10,89	108,72	
	Плов с курицей	280	29,68	17,36	44,52	452,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	75/50	8,17	1,07	51,75	90,65	
	Кисель	200	0	0	17,4	69,4	
		695	39,74	24,82	124,56	721,53	
2-ужин	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	48,6	324	
Итого		2795	139,27	141,98	575,63	3388,78	

День 9: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный	250	21,48	19,67	45,85	302,5	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
	хлеб пшеничный	80	0,6	0	65	146	
		540	29,88	33,27	215,25	662,5	
Обед	огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
	суп гороховый с мясом	250	8,75	12,58	31,75	241,6	
	жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	
	компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	30,91	21,52	111,79	898,64	
Полдник	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	Булочка	80	2,24	3,75	24,34	102,09	
		280	3,04	3,95	44,34	192,09	
Ужин	масло сливочное	10	1,5	3,2	29	43	
	рагу овощное	200	2,8	2,28	20,1	191	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
		510	17,13	11,58	110,8	601,25	
2-ужин	Йогурт	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2430	89,08	81,81	545,18	2732,48	

День 10: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша рисовая	250	3,67	4,85	44	234,52	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
	хлеб пшеничный	80	0,6	0	65	146	
	масло сливочное, сыр	10\20	6,4	12	88	128	
		560	11,97	16,95	209,8	599,52	
Обед	борщ с мясом	250	5,75	8,79	8,75	138,04	
	сложный гарнир	150	4,15	10,86	18,64	189,12	
	рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		780	30,21	35,4	71,6	727,3	
Полдник	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	Фрукты / апельсин	200	0	0,6	24,31	71,35	
	Пряник	50	4	4	35	185	
		450	4,8	4,8	79,31	346,35	
Ужин	картофельное пюре	200	10,2	6,73	28,7	156	
	котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Компот из св. фруктов	200	0,4	0	27	110	
		600	30,33	12,33	105,99	610,4	
2-ужин	Кефир	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2650	85,43	80,97	529,7	2661,57	

День 11: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	уха из консервы	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	масло сливочное, сыр	10\20	6,4	12	88	128	
	хлеб пшеничный	70	0,6	0	65	146	
	чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
		550	17,11	20,63	179,24	526,25	
Обед	горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	
	суп картофельный с фасолью	250	6,66	5,51	8,75	111,57	
	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	5,1	33,9	210,3	
	филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,22	5,94	202,68	
	компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	31,37	23,95	106,85	769,15	
Полдник	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	сухарики	30	3,3	3,9	40,8	216	
		230	4,1	4,1	60,8	306	
Ужин	Маринад свекольный	120	2,52	8,52	14,52	144,96	
	Картофельное пюре	200	4,4	10,4	29,8	230,8	
	котлета рыбная	90	13,3	4,7	9,59	133,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	75/50	8,17	1,07	51,75	90,65	
	Кофейный напиток	200	7,14	11,16	35,28	271,42	
		735	35,53	35,85	140,94	871,58	
2-ужин	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	48,6	324	
Итого		2615	98,41	95,23	536,43	2796,98	

День 12: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая	250	3,67	4,85	44	234,53	
	хлеб с маслом	50/10	7,08	13,98	24,65	255,7	
	Какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
		510	17,15	24,03	89,65	646,83	
Обед	огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
	борщ со сметаной	250	5,74	8,78	8,74	138,04	
	спагетти отварные	150	6,45	4,05	40,2	223,65	
	курица запеченная с сыром	95	23,47	16,34	0,57	243,58	
	компот из св.ягод	200	0,26	0	15,46	62	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		845	36,8	29,23	93,53	785,67	
Полдник	чай с сахаром	200	1,5	0,23	11,9	90	
	Печенье	50	4	4	37,5	200	
		250	5,5	4,23	49,4	290	
Ужин	икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	
	жаркое с мясом	200	24,36	10,36	28,56	305,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	напиток из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	
		600	33,79	15,86	104,74	710,75	
2-ужин	Йогурт	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2465	101,36	84,84	400,32	2811,25	

День 13: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	250	12	12,77	47,5	353,05	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Кофейный напиток	200	7,14	11,16	35,28	271,42	
	масло сливочное	10	6,4	12	100	128	
		510	29,34	36,33	207,38	869,97	
Обед	помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
	щи с мясом и сметаной	250	6	6,28	7,12	109,74	
	картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	
	рыба запеченная под соусом сливочным	90	16,99	6,36	3,07	136,19	
	сок	200	1	0	19,6	78	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	28,35	20,56	81,42	621,43	
Полдник	Компот из кураги с витамином С	200	1	0	23,6	98,4	
	булочка	80	2,24	3,75	24,34	102,09	
		280	3,24	3,75	47,94	200,49	
Ужин	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6	
	азу	230	7,74	4,86	48,24	268,38	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
		610	22,17	18,16	116,82	733,23	
2-ужин	Кефир	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2500	91,22	90,29	516,56	2803,12	

День 14: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	200	25	26	3,6	348,6	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
	масло сливочное	10	6,4	12	100	128	
		510	36,6	40	144,6	680,1	
Обед	фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,51	4,83	14,47	123,38	
	рис отварной	150	3,3	4,95	32,25	186,45	
	гуляш по венгерски	90	14,42	13,68	4,17	198,05	
	отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		880	25,23	23,76	112,09	768,08	
Полдник	кофейный напиток	200	7,14	11,16	35,28	271,42	
	хлеб с повидлом	30\10	2,7	12	39,6	252	
		240	9,84	23,16	74,88	523,42	
Ужин	овощное рагу	250	3,36	2,73	24,12	229,2	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	29	43	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Кисель	200	0	0	8,7	34,7	
		560	11,29	6,83	102,52	517,55	
2-ужин	Молоко	200	5,8	2,5	9,6	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	8,2	48,6	324	
Итого		2450	93,26	101,95	482,69	2813,15	

День 15: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша кукурузная	250	8,96	8,75	35,05	234,72	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	масло сливочное	10	6,4	12	100	128	
		510	25,56	26,35	180,65	636,82	
Обед	маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	
	суп гороховый с мясом	250	9	5,6	13,8	141	
	картофель запеченый	150	3,15	4,5	17,55	122,85	
	биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	
	чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	30,51	28,58	87,23	727,5	
Полдник	Кисель	200	0	0	8,7	34,7	
	кондитерские изделия	50	2,7	12	39,6	252	
		250	2,7	12	48,3	286,7	
Ужин	яйцо	40	5,95	5,05	0,3	70,7	
	капуста тушеная	250	24,84	14,03	11,96	272,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	кофейный напиток	200	1,3	0,1	12,8	91	
		590	38,52	20,08	65,76	644,9	
2-ужин	кефир	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2450	105,41	98,5	444,94	2673,92	

День 16: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша гречневая с маслом	150/10	9,6	6,8	45,2	208,4	
	Хлеб пшеничный	70	4,86	0,72	11,9	43	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
	чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
	колбаса	60	1,5	7,75	24,5	110	
		500	23,86	27,5	181,5	574,4	
Обед	фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	
	суп картофельный с мясом	250	9	5,6	13,8	141	
	каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	
	филе птицы тушенное с овощами	90	15,76	13,35	1,61	190,46	
	напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,8	81,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		930	29,36	23,9	103,76	748,66	
Полдник	сок	200	0,8	0,2	20	90	
	сухарики	30	2,7	12	39,6	252	
		230	3,5	12,2	59,6	342	
Ужин	картофель в молоке	200	2,73	4,67	21,25	207	
	рыба тушеная с овощами	100	12,59	12,46	27,71	133	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	39	43	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
		610	24,55	21,33	141,46	684,65	
2-ужин	кефир	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2530	89,39	96,42	549,32	2727,71	

День 17: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	запеканка из творога	200	6,2	8,7	10,8	249	
	хлеб пшеничный	80	5,04	0,9	12	54	
	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	16,4	91	
	масло сливочное	20	3	6,4	39	86	
		500	15,64	17,6	78,2	480	
Обед	огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
	суп томатный с курицей, фасолью	250	5,67	6,42	8,46	11837	
	бигос с мясом	240	25,25	27,65	13,69	407,86	
	компот из св. ягод	200	0,26	0	15,46	62	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	32,06	34,13	66,17	12425,26	
Полдник	кофейный напиток	200	1,3	0,1	12,8	91	
	кондитерские изделия	50	2,7	12	39,6	252	
		250	4	12,1	52,4	343	
Ужин	икра кабачковая	60	1,3	5,85	5,59	79,3	
	картофельное пюре	150	7,6	5,04	21,52	117	
	бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	кисель	200	0	0	174	69,4	
		560	33,82	30,33	245,4	732,35	
2-ужин	молоко	200	5,8	2,5	8,4	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	8,2	47,4	324	
Итого		2410	95,82	102,36	489,57	14304,61	

День 18: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша геркулесовая	250	7,8	7,62	24,62	198,3	
	масло сливочное, сыр	10/20	6,4	12	88	128	
	Какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	хлеб пшеничный	70	4,86	0,72	11,9	43	
		550	25,46	25,54	145,52	525,9	
Обед	фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	
	борщ с мясом и сметаной	250	5,74	8,78	8,74	138,04	
	картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	
	фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03	8,84	8,16	156,21	
	сок	200	0	0	22,8	92	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		880	23,07	26,02	104,45	741,35	
Полдник	чай	200	1,5	0,23	11,9	85	
	хлеб с повидлом	30\10	2,7	12	39,6	252	
		240	4,2	12,23	51,5	337	
Ужин	икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	
	жаркое по -домашнему	200	24,36	10,36	28,56	305,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	напиток из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	
		800	33,79	15,86	104,74	710,75	
2-ужин	кефир	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2730	94,64	91,14	469,21	2693	

День 19: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша пшенная	200	10	13,4	21,5	156	
	хлеб пшеничный	70	0,6	0	65	146	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
	масло сливочное	10	6,4	12	88	128	
		480	23,4	30,6	195,5	586,6	
Обед	помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
	суп из тыквы с гренками	250	2,32	2,28	13,15	82	
	макаронь отварные	150	6,45	4,05	40,2	223,65	
	мясо тушеное	90	17,99	16,59	2,87	232,87	
	кормпот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	28,22	23,04	112,5	772,92	
Полдник	фрукты	200	1	1	29,4	141	
	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	печенье	60	3,3	3,9	40,8	216	
		460	5,1	5,1	90,2	447	
Ужин	картофельное пюре	200	10,2	6,73	28,7	156	
	котлета рыбная	90	13,3	4,7	9,59	133,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	
		590	30,13	12,33	89,99	545,2	
2-ужин	йогурт	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2630	94,97	82,56	551,19	2729,72	

уфрм
свп

День 20: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	пудинг из творога с рисом	200	22,72	16,48	30,52	361,14	
	хлеб пшеничный	70	0,6	0	65	146	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
	масло сливочное. Сыр	10\20	6,4	12	88	128	
		500	31,02	28,58	196,32	726,14	
Обед	ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	
	суп куриный с булгуром	250	4,66	7,31	7,08	112,51	
	сложный гарнир	150	4,15	10,86	18,64	189,12	
	зраза мясная ленивая	90	18,7	19,2	7,5	278,28	
	чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	0,4	0	27	110	
		840	28,68	37,73	73,14	746,11	
Полдник	фрукты	200	1	1	29,4	141	
	какао	200	0,8	0,2	20	90	
	сухарики	30	3,3	3,9	39,1	56	
		430	5,1	5,1	88,5	287	
Ужин	икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	
	азу	200	7,74	4,86	48,24	268,38	
	масло сливочное,	10	1,5	3,2	39	43	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	какао	200	6,4	5,2	21	156,6	
		610	24,27	18,76	159,82	772,33	
2-ужин	молоко	200	3,62	5,79	24	162	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	8,12	11,49	63	378	
Итого		2640	97,19	101,66	580,78	2909,58	