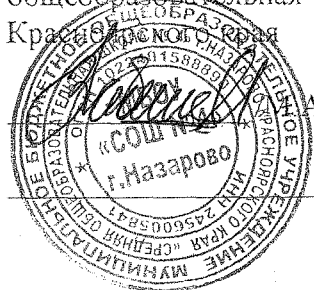


СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа №4» г.Назарово  
Красноярский край

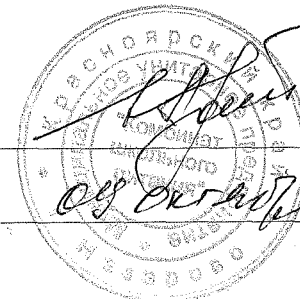


А. Заблотский/

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального Унитарного предприятия  
«Комбинат школьного питания»



Е.А.Горелкина

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 11-18 НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

г. Назарово

**Первый день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
261	Макароны запечен. с сыром	210	10.30	16.80	34.80	80.52	1.15	0.06	0.08	0.05	163.34	15.93	133.53	0.92	335.00
685	Чай с сахаром	215	0.00	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Кондитерское изделие (печенье,вафли )	65	3.84	10.08	41.40	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1сорт	60	4.80	0.60	30.00	1.20	0.60	0.08	0.00	0.00	15.60	21.00	49.80	0.80	142.00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18.94</b>	<b>27.48</b>	<b>119.90</b>	<b>81.72</b>	<b>1.75</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>193.14</b>	<b>36.93</b>	<b>183.33</b>	<b>2.2</b>	<b>792.00</b>
<b>Обед</b>															
613	Маринад овощной без томата	60	0.90	5.40	7.00	0.00	2.88	0.03	0.03	1.32	14.61	17.22	29.76	0.38	80.00
110	борщ из свежей капусты со сметаной	260	5.70	7.60	12.20	30.14	0.29	0.05	0.09	8.14	40.70	56.20	83.24	1.27	140.00
388	Котлета рыбная с соусом томатным	120	17.90	13.60	15.50	11.92	6.00	0.13	0.13	0.18	50.03	33.95	180.15	1.34	258.00
520	Картофельное пюре с маслом сл.	155	3.07	4.95	20.17	21.75	0.20	0.12	0.10	10.36	35.55	28.35	83.03	1.08	140.00
пром.	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	91.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>33.41</b>	<b>32.36</b>	<b>111.03</b>	<b>63.93</b>	<b>10.42</b>	<b>0.46</b>	<b>0.37</b>	<b>24.00</b>	<b>174.85</b>	<b>164.93</b>	<b>462.51</b>	<b>7.99</b>	<b>877.0</b>
<b>Полдник</b>															
648	Кисель плодово-ягодный	200	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.20	0.00	0.00	0.30	119.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
п	Фрукт ( в ассортименте)	100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.00	47.00
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>4.24</b>	<b>10.12</b>	<b>60.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>14.00</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>16.78</b>	<b>428.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1785</b>	<b>56.59</b>	<b>69.96</b>	<b>291.83</b>	<b>145.65</b>	<b>12.17</b>	<b>0.75</b>	<b>0.51</b>	<b>38.05</b>	<b>384.19</b>	<b>201.86</b>	<b>645.8</b>	<b>27.0</b>	<b>2097.0</b>

**Второй день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная рисовая с масл. сл.	255	6.30	10.20	37.90	78.83	0.35	0.06	0.18	0.27	152.51	33.93	153.40	0.52	269.00
685	Чай с сахаром	215	0.10	0.00	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	54.00
пром.	Хлеб 1 сорт	60	4.80	0.60	30.00	1.20	0.60	0.08	0.00	0.00	15.60	21.00	49.80	0.80	142.00
пром.	Масло слив.	15	5.22	6.65	0.15	88.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	113.00
пром.	Сыр	15	3.48	4.43	0.000	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.0	55.00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19.90</b>	<b>21.88</b>	<b>81.85</b>	<b>207.53</b>	<b>0.96</b>	<b>0.14</b>	<b>0.18</b>	<b>1.60</b>	<b>304.47</b>	<b>60.86</b>	<b>282.54</b>	<b>1.4</b>	<b>633.00</b>
<b>Обед</b>															
210	Овощи припущенные с кукурузой	60	1.62	1.86	6.30	1.20	0.18	0.02	0.03	1.74	20.70	16.68	30.18	0.42	48.00
138	Суп картофельный с пшенной крупой	250	6.50	4.70	19.50	14.50	0.31	0.10	0.10	7.09	19.20	30.20	113.74	1.19	148.00
462	Тефтели из гов.с соусом томатным	100	11.20	16.60	12.30	3.82	0.00	0.02	0.06	0.46	7.92	19.40	92.56	0.79	243.00
534	Капуста тушеная	155	3.30	4.90	14.10	0.00	2.57	0.05	0.06	24.70	76.95	29.45	59.64	1.13	113.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>29.86</b>	<b>28.77</b>	<b>129.96</b>	<b>19.64</b>	<b>6.66</b>	<b>0.34</b>	<b>0.35</b>	<b>34.79</b>	<b>215.66</b>	<b>162.62</b>	<b>431.96</b>	<b>6.09</b>	<b>891.00</b>
<b>Полдник</b>															
645	Кефир	200	5.50	5.60	16.40	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	140.00
84	Булочка сдобная	60	7.00	11.80	53.40	55.42	1.14	0.08	0.04	0.00	15.38	10.00	60.00	0.84	348.00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>12.50</b>	<b>17.40</b>	<b>69.80</b>	<b>79.42</b>	<b>1.14</b>	<b>0.12</b>	<b>0.31</b>	<b>0.56</b>	<b>226.84</b>	<b>34.36</b>	<b>225.30</b>	<b>1.04</b>	<b>488.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1665</b>	<b>62.26</b>	<b>68.05</b>	<b>281.61</b>	<b>306.59</b>	<b>8.76</b>	<b>0.60</b>	<b>0.84</b>	<b>36.95</b>	<b>746.97</b>	<b>257.84</b>	<b>939.8</b>	<b>8.5</b>	<b>2012.0</b>

**Третий день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборн ик рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетич еск.ценно сть, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная овсяная с маслом сл.	255	8.10	12.20	32.30	75.24	0.85	0.17	0.22	0.28	162.32	57.89	201.00	1.55	280.00
692	Кофейный напиток	215	3.00	3.10	17.90	18.00	0.10	0.03	0.12	0.52	106.00	12.18	78.30	0.13	109.00
пром.	Кондитерское изделие(печенье,пряник)	40	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.5	262.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18.74</b>	<b>25.83</b>	<b>116.10</b>	<b>93.24</b>	<b>1.72</b>	<b>0.34</b>	<b>0.36</b>	<b>0.80</b>	<b>295.12</b>	<b>87.57</b>	<b>320.80</b>	<b>3.0</b>	<b>764.00</b>
<b>Обед</b>															
64	Свекла отварная с маслом растит.	60	0.80	4.40	3.60	0.00	2.26	0.02	0.02	0.46	18.40	10.40	18.20	0.64	57.00
124	Щи со свежей капусты со сметаной	260	5.90	7.70	7.50	30.45	0.23	0.03	0.08	10.12	39.49	18.52	66.46	0.71	123.00
205	Котлета куриная с соусом томат.	110	22.10	25.20	13.20	54.80	1.50	1.10	0.17	0.85	27.20	28.30	188.20	2.50	392.00
297	Каша гречневая с маслом сл.	155	7.10	5.80	28.60	29.50	0.97	0.15	0.11	0.85	53.00	131.00	186.00	3.97	196.00
705	Напиток из шиповника	200	0.60	0.30	27.00	0.00	0.76	0.01	0.05	80.00	11.09	2.96	2.96	0.57	111.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>41.34</b>	<b>44.01</b>	<b>116.26</b>	<b>114.87</b>	<b>6.57</b>	<b>1.42</b>	<b>0.45</b>	<b>92.28</b>	<b>169.14</b>	<b>212.39</b>	<b>534.15</b>	<b>9.51</b>	<b>1043.00</b>
<b>Полдник</b>															
644	Молоко кипяченое	200	5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.21	0.18	116.00
84	Крендель сахарный	100	7.00	11.80	53.40	55.42	1.14	0.08	0.04	0.00	15.38	10.00	60.00	0.84	348.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12.80</b>	<b>18.30</b>	<b>62.40</b>	<b>93.40</b>	<b>1.35</b>	<b>0.14</b>	<b>0.29</b>	<b>1.10</b>	<b>238.20</b>	<b>35.70</b>	<b>225.21</b>	<b>1.02</b>	<b>464.0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1725</b>	<b>72.88</b>	<b>88.14</b>	<b>294.76</b>	<b>301.51</b>	<b>9.64</b>	<b>1.90</b>	<b>1.10</b>	<b>94.2</b>	<b>702.46</b>	<b>335.66</b>	<b>1080.2</b>	<b>13.5</b>	<b>2271.0</b>



**Четвертый день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	ищевая ценность блюд			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
297	Рис отварной с маслом сл. Фрикадельки куриные с соусом	155	3.40	4.40	32.00	29.50	0.69	0.04	0.04	0.86	46.36	51.52	100.49	1.02	184.00
157	молочным	120	13.60	15.60	7.40	42.48	0.66	0.04	0.10	0.26	34.96	16.62	120.30	1.16	226.00
685	Чай с сахаром	215	0.10	0.00	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	54.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>20.90</b>	<b>20.45</b>	<b>78.00</b>	<b>71.98</b>	<b>2.13</b>	<b>0.16</b>	<b>0.14</b>	<b>2.24</b>	<b>97.18</b>	<b>86.37</b>	<b>263.63</b>	<b>3.1</b>	<b>581.00</b>
<b>Обед</b>															
пром.	Икра кабачковая	60	0.80	2.80	4.20	0.00	1.44	0.02	0.02	4.51	16.27	8.92	15.46	0.40	45.00
110	Свекольник со сметаной	260	5.70	7.60	12.20	30.14	0.29	0.05	0.09	8.14	40.70	56.20	83.24	1.27	140.00
160	Голубцы ленивые с соусом томатным	150	12.10	10.20	9.20	9.1	0.00	0.02	0.07	0.70	42.30	26.20	122.30	1.85	153.00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	155	3.40	3.50	21.50	23.60	0.82	0.04	0.04	0.68	46.61	36.76	132.80	1.05	167.00
699	Лимонный напиток	200	0.10	0.00	18.90	0.00	0.02	0.00	0.00	2.33	3.43	1.10	1.94	0.08	73.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>26.94</b>	<b>24.71</b>	<b>102.36</b>	<b>63.0</b>	<b>3.42</b>	<b>0.24</b>	<b>0.24</b>	<b>16.36</b>	<b>169.27</b>	<b>150.39</b>	<b>428.07</b>	<b>5.77</b>	<b>746.00</b>
<b>Полдник</b>															
366	Булочка сдобная	100	7.00	11.80	53.40	55.42	1.14	0.08	0.04	0.00	15.38	10.00	60.00	0.84	348.00
685	Чай с сахаром,молоком	200	1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.1	81.00
пром.	Фрукт	100	0.04	9.80	0.00	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>8.54</b>	<b>23.20</b>	<b>69.20</b>	<b>64.42</b>	<b>1.19</b>	<b>0.12</b>	<b>0.12</b>	<b>10.26</b>	<b>70.78</b>	<b>16.09</b>	<b>99.15</b>	<b>16.9</b>	<b>476.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>	<b>56.38</b>	<b>68.36</b>	<b>249.56</b>	<b>199.36</b>	<b>6.74</b>	<b>0.52</b>	<b>0.50</b>	<b>28.86</b>	<b>337.2</b>	<b>252.85</b>	<b>790.9</b>	<b>25.8</b>	<b>1803.0</b>

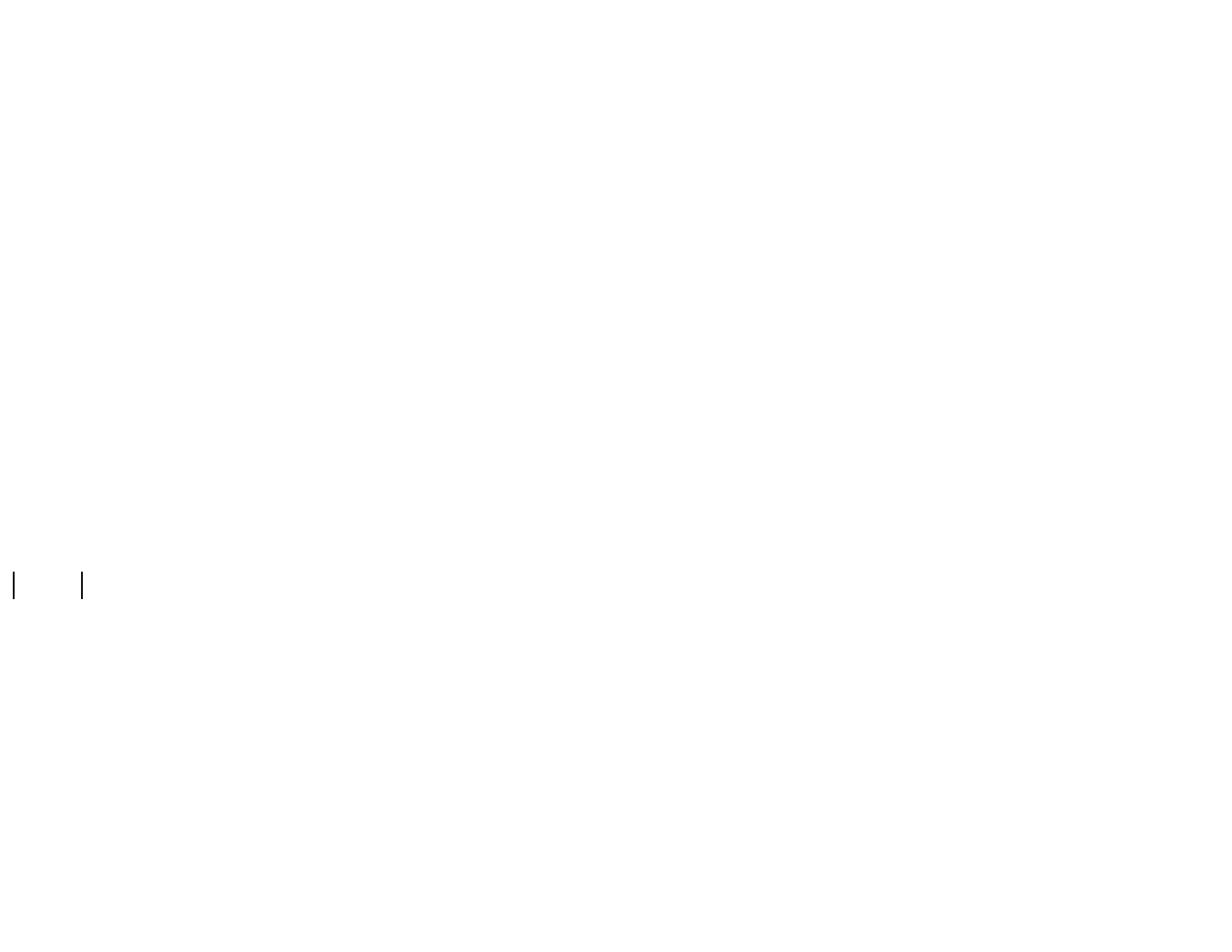
**Пятый день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	135	22.30	16.40	32.70	96.30	0.05	0.07	0.37	0.54	248.45	34.96	277.00	0.68	363.00
685	Чай с сахаром	215	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
пром.	Фрукт	150	0.60	0.06	12.20	0.00	0.00	0.05	0.04	15.20	4.20	0.00	0.00	18.00	89.00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	26.90	16.91	83.40	96.30	0.82	0.20	0.41	15.74	266.05	52.46	318.50	19.5	<b>622.00</b>
<b>Обед</b>															
524	Овощи припущенные	60	0.85	1.70	5.10	7.50	0.28	0.03	0.03	0.43	14.80	2.20	30.80	0.4	38.00
138	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2.70	2.60	19.30	10.62	0.28	0.09	0.06	7.00	15.80	24.01	78.80	0.92	125.00
451	Биточки из говядины с соусом молочным	100	14.50	16.40	12.90	27.37	3.20	0.06	0.12	0.05	35.51	27.66	141.26	1.44	259.00
332	Макароны отвар. с маслом сл.	155	5.50	4.20	33.30	17.70	0.84	0.06	0.02	0.00	9.31	7.31	40.56	0.74	196.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	30.79	25.61	148.36	63.31	8.20	0.39	0.33	8.28	166.31	128.07	427.26	6.04	<b>957.00</b>
<b>Полдник</b>															
645	Кефир	200	5.50	5.60	16.40	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	140.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	9.34	15.68	57.50	24.00	0.00	0.10	0.29	0.56	225.26	24.36	165.30	0.68	<b>402.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1655</b>	67.03	58.20	289.26	183.61	9.02	0.69	1.03	24.58	657.62	204.89	911.1	26.2	<b>1981.0</b>

**Шестой день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
366	Макароны запенные с сыром, с маслом сл.	210	10.30	16.80	34.80	80.52	1.15	0.06	0.08	0.05	163.34	15.93	133.53	0.92	335.00
686	Чай с сахаром, лимоном	215	0.2	0	13.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.73	1.34	0.04	55.00
пром.	Хлеб 1 сорт	60	4.80	0.60	30.00	1.20	0.60	0.08	0.00	0.00	15.60	21.00	49.80	0.80	142.00
пром.	Кондитерское изд.(вафли, печенье)	65	3.84	10.08	41.40	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	19.14	27.48	120.10	81.72	1.75	0.20	0.10	0.05	193.14	37.66	184.67	2.24	<b>794.00</b>
<b>Обед</b>															
пром.	Овощи свежие (или соленые)	60	0.60	0.00	2.20	0.04	0.10	0.02	0.00	6.40	16.00	11.20	28.00	0.64	10.00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	260	2.40	5.70	13.90	26.70	0.26	0.08	0.07	10.51	31.28	24.84	62.25	0.93	126.00
330	Бобовые отварные с маслом сл.	153	14.80	11.40	12.80	9.89	5.00	0.10	0.01	0.14	41.65	28.30	150.10	1.06	214.00
388	Биточки рыбные с соусом томат.	120	17.80	13.60	124.50	11.20	6.50	0.15	0.02	0.18	42.35	29.50	152.30	1.12	257.00
пром.	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	91.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.30	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.70	31.58	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>873</b>	41.70	31.51	209.56	47.95	12.91	0.48	0.12	21.23	165.24	123.04	479.73	7.67	<b>866.00</b>
<b>Полдник</b>															
644	Молоко кипяченое	200	5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.20	0.18	116.00
84	Булочка сдобная	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	13.20	14.10	56.80	66.70	1.29	0.12	0.31	1.12	247.18	36.04	235.06	1.04	<b>406.0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1723</b>	74.04	73.09	386.46	196.37	15.95	0.80	0.53	22.40	605.56	196.74	899.5	11.0	<b>2066.0</b>





**Седьмой день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
302	Каша молочная гречневая с маслом сл.	255	11.00	11.40	44.40	75.33	0.69	0.23	0.25	0.25	148.37	#####	257.82	4.14	326.00
685	Чай с сахаром	215	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Хлеб 1 сорт	60	4.80	0.60	30.00	1.20	0.60	0.08	0.00	0.00	15.60	21.00	49.80	0.80	142.00
пром.	Масло сл.	15	5.22	6.65	0.15	88.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	113.00
пром.	Сыр	15	3.48	4.43	0.000	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.0	55.00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24.70</b>	<b>23.08</b>	<b>88.25</b>	<b>204.03</b>	<b>1.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.25</b>	<b>0.46</b>	<b>297.87</b>	<b>#####</b>	<b>385.62</b>	<b>4.98</b>	<b>689.00</b>
<b>Обед</b>															
64	Свекла отварная с маслом растит.	60	0.80	4.40	3.60	0.00	2.26	0.01	0.01	0.45	18.35	9.76	19.33	0.63	57.00
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	5.90	7.70	7.50	30.45	0.23	0.03	0.08	10.12	39.49	18.52	66.46	0.71	123.00
492	Плов с курицей	250	24.10	24.80	41.20	43.25	0.00	0.08	0.14	0.80	28.55	6.20	255.32	2.50	479.00
699	Компот с/ф	200	0.10	0.00	18.90	0.00	0.02	0.00	0.00	2.33	3.43	1.10	1.94	0.08	73.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>35.74</b>	<b>37.51</b>	<b>107.56</b>	<b>73.82</b>	<b>3.36</b>	<b>0.23</b>	<b>0.25</b>	<b>13.70</b>	<b>109.78</b>	<b>56.79</b>	<b>415.38</b>	<b>5.04</b>	<b>900.00</b>
<b>Полдник</b>															
644	Молоко кипяченое	200	5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.20	0.18	116.00
пром.	Фрукт	100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.00	47.00
пром.	к)	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13.60</b>	<b>14.14</b>	<b>66.60</b>	<b>66.70</b>	<b>1.29</b>	<b>0.15</b>	<b>0.33</b>	<b>11.12</b>	<b>249.38</b>	<b>36.04</b>	<b>235.06</b>	<b>17.04</b>	<b>453.00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1810</b>	<b>74.04</b>	<b>74.73</b>	<b>262.41</b>	<b>344.55</b>	<b>5.94</b>	<b>0.69</b>	<b>0.83</b>	<b>25.28</b>	<b>657.03</b>	<b>#####</b>	<b>1036.1</b>	<b>27.1</b>	<b>2042.0</b>



**Восьмой день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная "Дружба"	255	7.10	9.80	37.30	71.61	0.32	0.11	0.16	0.25	141.42	40.45	163.21	0.90	267.00
пром.	Кондитеское изделие (вафли,печенье,пряники)	40	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
629	Чай с сахаром	215	0.01	0	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	55.00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>14.75</b>	<b>20.33</b>	<b>117.00</b>	<b>71.61</b>	<b>1.10</b>	<b>0.25</b>	<b>0.18</b>	<b>1.37</b>	<b>171.08</b>	<b>58.68</b>	<b>206.05</b>	<b>2.3</b>	<b>701.00</b>
<b>Обед</b>															
пром.	Икра кабачковая	60	0.80	2.80	4.20	0.00	1.44	0.02	0.02	4.51	16.27	8.92	15.46	0.40	45.00
140	Суп картофельный с вермишелью	250	6.50	4.70	19.10	14.20	0.35	0.09	0.09	6.63	17.50	26.50	90.20	1.20	146.00
436	Жаркое по-домашнему	250	17.10	17.40	18.30	0.00	4.08	0.14	0.15	5.01	25.78	49.83	214.30	3.21	331.00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.20	0.00	0.00	0.30	119.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>29.24</b>	<b>25.51</b>	<b>87.96</b>	<b>14.32</b>	<b>6.72</b>	<b>0.36</b>	<b>0.28</b>	<b>20.15</b>	<b>79.71</b>	<b>106.46</b>	<b>392.29</b>	<b>6.23</b>	<b>809.00</b>
<b>Полдник</b>															
пром.	Кефир	200	5.50	5.60	16.40	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	140.00
пром.	Кондитерское изделие	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12.90</b>	<b>13.20</b>	<b>64.20</b>	<b>52.72</b>	<b>1.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.58</b>	<b>235.82</b>	<b>34.70</b>	<b>235.16</b>	<b>1.06</b>	<b>430.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1700</b>	<b>56.89</b>	<b>59.04</b>	<b>269.16</b>	<b>138.65</b>	<b>8.90</b>	<b>0.71</b>	<b>0.79</b>	<b>22.10</b>	<b>486.61</b>	<b>199.84</b>	<b>833.5</b>	<b>9.6</b>	<b>1940.0</b>

**Девятый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
297	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	155		7.10	5.80	28.60	29.50	0.97	0.15	0.11	0.85	53.00	#####	186.04	3.97	198.00
205	котлеты куриные с соусом молочным	120		22.10	25.20	13.20	54.80	1.50	1.10	0.17	0.85	27.20	28.30	188.20	2.50	392.00
693	Какао на молоке	215		3.60	3.60	22.80	18.00	0.11	0.03	0.13	0.52	110.63	26.97	101.09	0.90	135.00
пром.	Хлеб 1 сорт	60		4.80	0.60	30.00	1.20	0.60	0.08	0.00	0.00	15.60	21.00	49.80	0.80	142.00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>37.60</b>	<b>35.20</b>	<b>94.60</b>	<b>103.50</b>	<b>3.18</b>	<b>1.36</b>	<b>0.41</b>	<b>2.22</b>	<b>206.43</b>	<b>#####</b>	<b>525.13</b>	<b>8.2</b>	<b>867.00</b>
<b>Обед</b>																
64	Морковь отварная с маслом растит.	60		0.60	2.70	8.70	0.00	1.56	0.02	0.03	1.03	12.42	17.06	24.74	0.33	60.00
134	Суп Крестьянский (ячка) со сметаной	250		2.10	2.10	15.50	8.50	0.22	0.07	0.05	5.60	12.60	19.21	63.04	0.73	101.00
451	биточки из говядины с соусом томат.	100		14.50	16.40	12.90	27.37	3.20	0.06	0.12	0.05	35.51	27.66	141.26	1.44	259.00
297	Каша рассыпчатая перловая с маслом сл.	150		3.40	3.50	21.50	23.60	0.82	0.04	0.04	0.68	46.61	36.76	132.80	1.05	167.00
699	Лимонный напиток	200		0.10	0.00	18.90	0.00	0.02	0.00	0.00	2.30	3.43	1.10	1.94	0.08	73.00
пром.	Хлеб ржаной	30		1.39	0.22	15.42	0.16	0.10	0.04	0.03	0.00	9.28	4.94	42.11	0.43	51.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>		<b>25.89</b>	<b>25.37</b>	<b>117.72</b>	<b>59.63</b>	<b>6.69</b>	<b>0.31</b>	<b>0.27</b>	<b>9.66</b>	<b>132.85</b>	<b>#####</b>	<b>447.39</b>	<b>4.86</b>	<b>828.00</b>
<b>Полдник</b>																
пром.	Сок фруктовый	200		1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	91.00
пром.	Кондитеское изделие	100		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>		<b>8.40</b>	<b>7.80</b>	<b>67.60</b>	<b>28.72</b>	<b>1.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.06</b>	<b>4.02</b>	<b>38.36</b>	<b>18.34</b>	<b>83.86</b>	<b>3.7</b>	<b>381.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1690</b>		<b>71.89</b>	<b>68.37</b>	<b>279.92</b>	<b>191.85</b>	<b>11.15</b>	<b>1.75</b>	<b>0.74</b>	<b>15.90</b>	<b>377.64</b>	<b>#####</b>	<b>1056.4</b>	<b>16.7</b>	<b>2076.0</b>

**Десятый день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком		135	22.30	16.40	32.70	96.30	0.05	0.07	0.37	0.54	248.45	34.96	277.00	0.68	363.00
пром.	Фрукт		150	0.60	0.06	12.20	0.00	0.00	0.05	0.04	15.20	4.20	0.00	0.00	18.00	89.00
685	Чай с сахаром		215	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	55.00
пром.	Хлеб 1сорт		50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>26.90</b>	<b>16.91</b>	<b>83.40</b>	<b>96.30</b>	<b>0.82</b>	<b>0.20</b>	<b>0.41</b>	<b>15.74</b>	<b>266.05</b>	<b>52.46</b>	<b>318.50</b>	<b>19.5</b>	<b>624.00</b>
<b>Обед</b>																
138	Суп картофельный с пшеничной крупой(полтавка)		250	2.10	2.10	15.50	8.50	0.22	0.07	0.05	5.60	12.60	19.21	63.04	0.73	101.00
451	Котлеты из говядины с соусом томат.		110	14.50	16.40	12.90	27.37	3.20	0.06	0.12	0.05	35.51	27.66	141.26	1.44	259.00
224	Овощное рагу		150	2.90	7.50	13.10	9.56	2.88	0.09	0.07	10.60	37.49	33.70	72.10	1.14	131.00
639	Компот с/ф		200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной		30	1.39	0.22	15.42	0.16	0.10	0.04	0.03	0.00	9.28	4.94	42.11	0.43	51.00
пром.	Хлеб 1сорт		60	4.80	0.60	30.00	1.20	0.60	0.08	0.00	0.00	15.60	21.00	49.80	0.80	142.00
	<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>28.09</b>	<b>26.92</b>	<b>128.32</b>	<b>46.79</b>	<b>9.75</b>	<b>0.38</b>	<b>0.35</b>	<b>17.05</b>	<b>181.41</b>	<b>#####</b>	<b>431.82</b>	<b>5.98</b>	<b>855.00</b>
<b>Полдник</b>																
685	Чай с молоком		200	1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
84	Булочка Домашняя		75	5.30	8.80	40.10	41.56	0.86	0.07	0.04	0.00	11.53	7.50	44.96	0.63	261.00
гп	Фрукт (в ассортименте)		100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
	<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>7.20</b>	<b>10.44</b>	<b>65.70</b>	<b>50.56</b>	<b>0.91</b>	<b>0.11</b>	<b>0.12</b>	<b>10.26</b>	<b>66.93</b>	<b>13.59</b>	<b>84.11</b>	<b>16.7</b>	<b>389.00</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1725</b>	<b>62.19</b>	<b>54.27</b>	<b>277.42</b>	<b>193.65</b>	<b>11.48</b>	<b>0.69</b>	<b>0.88</b>	<b>43.05</b>	<b>514.39</b>	<b>#####</b>	<b>834.4</b>	<b>42.2</b>	<b>1868.0</b>

**Одиннадцатый день( возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
261	Макароны запеченные с сыром,с маслом сл.	230	11.90	20.00	40.00	96.00	1.33	0.06	0.09	0.06	191.88	18.53	156.04	1.06	392.00
685	Чай с сахаром	215	0.20	0.00	13.70	5.00	0.00	0.00	0.00	1.12	0.40	0.00	0.00	0.00	55.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
пром.	Кондитеское изделие(печенье,вафли,пряник	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19.74</b>	<b>30.53</b>	<b>119.60</b>	<b>101.00</b>	<b>2.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.11</b>	<b>1.18</b>	<b>219.08</b>	<b>36.03</b>	<b>197.54</b>	<b>2.34</b>	<b>826.00</b>
<b>Обед</b>															
613	Маринад овощной без томатата	60	0.90	5.40	7.00	0.00	2.88	0.03	0.03	1.32	14.61	17.22	29.76	0.38	80.00
110	Борщ из свежей капусты, со сметаной	260	5.70	7.60	12.20	30.14	0.29	0.05	0.09	8.14	40.70	56.20	83.24	1.27	140.00
520	Картофельное пюре с маслом сл.	155	3.07	4.95	20.17	21.75	0.20	0.12	0.10	10.36	35.55	28.35	83.03	1.08	140.00
394	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	13.60	11.60	15.20	13.34	0.00	0.05	0.06	0.28	27.60	20.86	87.65	0.72	220.00
639	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	91.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>29.11</b>	<b>30.36</b>	<b>110.73</b>	<b>65.35</b>	<b>4.42</b>	<b>0.38</b>	<b>0.30</b>	<b>24.10</b>	<b>152.42</b>	<b>#####</b>	<b>370.01</b>	<b>7.37</b>	<b>835.00</b>
<b>Полдник</b>															
685	Кефир	220	5.70	5.80	17.50	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	160.00
84	Булочка сдобная	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>13.10</b>	<b>13.40</b>	<b>65.30</b>	<b>52.72</b>	<b>1.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.58</b>	<b>235.82</b>	<b>34.70</b>	<b>235.16</b>	<b>1.06</b>	<b>450.00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1730</b>	<b>61.95</b>	<b>74.29</b>	<b>295.63</b>	<b>219.07</b>	<b>7.60</b>	<b>0.68</b>	<b>0.74</b>	<b>25.86</b>	<b>607.32</b>	<b>#####</b>	<b>802.7</b>	<b>10.8</b>	<b>2111.0</b>

**Двенадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная пшеничная с маслом сл.	255	9.10	11.20	42.10	77.33	0.34	0.19	0.18	0.26	156.68	53.46	200.54	1.42	307.00
пром.	Сыр Буковинский	15	3.48	4.43	0.000	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.0	55.00
пром.	Масло сливочное	15	5.22	6.65	0.15	88.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	113.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
685	Чай с сахаром	215	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21.80</b>	<b>22.73</b>	<b>80.75</b>	<b>204.83</b>	<b>1.11</b>	<b>0.27</b>	<b>0.18</b>	<b>0.47</b>	<b>303.58</b>	<b>76.16</b>	<b>320.04</b>	<b>2.26</b>	<b>645.00</b>
<b>Обед</b>															
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5.40	3.30	15.60	14.16	0.25	0.19	0.08	5.68	25.13	30.48	81.40	1.52	115.00
451	Биточки из гов.с соусом томатным	110	14.50	12.00	12.80	2.59	3.13	0.06	0.11	0.05	34.77	27.66	140.12	1.43	218.00
534	Капуста тушеная	150	3.30	4.90	14.10	0.00	2.57	0.05	0.06	24.70	76.95	29.45	59.64	1.13	113.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1 сорт	60	4.80	0.60	30.00	1.20	0.60	0.08	0.00	0.00	15.60	21.00	49.80	0.80	142.00
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31.44</b>	<b>21.06</b>	<b>125.46</b>	<b>18.07</b>	<b>9.38</b>	<b>0.45</b>	<b>0.35</b>	<b>31.23</b>	<b>230.34</b>	<b>#####</b>	<b>425.30</b>	<b>6.64</b>	<b>810.00</b>
<b>Полдник</b>															
685	Чай с молоком	200	1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
пром.	Кондитерс.изд.(печенье,пряник )	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>5.74</b>	<b>11.72</b>	<b>66.70</b>	<b>9.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>10.26</b>	<b>69.20</b>	<b>6.09</b>	<b>39.15</b>	<b>16.56</b>	<b>390.00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1710</b>	<b>58.98</b>	<b>55.51</b>	<b>272.91</b>	<b>231.90</b>	<b>10.54</b>	<b>0.82</b>	<b>0.63</b>	<b>41.96</b>	<b>603.12</b>	<b>#####</b>	<b>784.5</b>	<b>25.5</b>	<b>1845.0</b>



**Тринадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
160	Суп молочный с вермишелью крупой	250	5.50	5.50	19.90	29.58	0.45	0.06	0.16	0.66	135.61	18.01	113.34	0.40	151.00
685	Чай с сахаром, лимоном	220	0.10	0.00	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	55.00
пром.	Кондитер.изд. (печенье, пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>13.24</b>	<b>16.03</b>	<b>99.60</b>	<b>29.58</b>	<b>1.23</b>	<b>0.20</b>	<b>0.18</b>	<b>1.78</b>	<b>165.27</b>	<b>36.24</b>	<b>156.18</b>	<b>1.8</b>	<b>585.00</b>
<b>Обед</b>															
64	Свекла отварная с маслом растит.	60	0.80	4.40	3.60	0.00	2.26	0.01	0.01	0.45	18.35	9.76	19.33	0.63	57.00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	260	2.40	5.70	13.90	26.70	0.26	0.08	0.07	10.51	31.28	24.84	62.25	0.93	126.00
160	Голубцы ленивые с соусом томатным	130	12.10	10.20	9.20	9.1	0.00	0.02	0.07	0.70	42.30	26.30	122.30	1.85	153.00
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	155	7.10	5.80	28.60	29.50	0.97	0.15	0.11	0.85	53.00	131.00	186.04	3.97	198.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.30	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.70	31.58	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>29.90</b>	<b>26.81</b>	<b>133.06</b>	<b>65.42</b>	<b>7.09</b>	<b>0.41</b>	<b>0.36</b>	<b>13.31</b>	<b>235.82</b>	<b>258.78</b>	<b>526.51</b>	<b>9.94</b>	<b>873.00</b>
<b>Полдник</b>															
644	Молоко кипяченое	200	5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.21	0.18	116.00
84	Булочка Домашняя	100	5.30	8.80	40.10	41.56	0.86	0.07	0.04	0.00	11.53	7.50	44.96	0.63	261.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11.10</b>	<b>15.30</b>	<b>49.10</b>	<b>79.54</b>	<b>1.07</b>	<b>0.13</b>	<b>0.29</b>	<b>1.10</b>	<b>234.35</b>	<b>33.20</b>	<b>210.17</b>	<b>0.81</b>	<b>377.0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1765</b>	<b>54.24</b>	<b>58.14</b>	<b>281.76</b>	<b>174.54</b>	<b>9.39</b>	<b>0.74</b>	<b>0.83</b>	<b>16.19</b>	<b>635.44</b>	<b>328.22</b>	<b>892.9</b>	<b>12.5</b>	<b>1835.0</b>



**Четырнадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг			
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>														
332	Макароны отварные с маслом сл.	155	5.50	4.20	33.30	17.70	0.84	0.06	0.02	0.00	9.31	7.31	40.56	0.74
205	томатным	120	22.10	25.20	13.20	54.80	1.50	1.10	0.17	0.85	27.20	28.30	188.20	2.50
685	Чай с сахаром	215	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04
пром.	Хлеб 1сорт	60	4.80	0.60	30.00	1.20	0.60	0.08	0.00	0.00	15.60	21.00	49.80	0.80
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>32.60</b>	<b>30.00</b>	<b>90.20</b>	<b>73.70</b>	<b>2.94</b>	<b>1.24</b>	<b>0.19</b>	<b>0.85</b>	<b>52.51</b>	<b>56.61</b>	<b>278.56</b>	<b>4.08</b>
<b>Обед</b>														
210	Овощи припущенные с зеленым горошком	60	1.62	1.86	6.30	0.00	0.18	0.02	0.03	1.74	20.70	16.68	30.18	0.42
124	щи из свежей капусты, со сметаной	260	5.90	7.70	7.50	30.45	0.23	0.03	0.08	10.12	39.49	18.52	66.46	0.71
451	Котлета из говядины с соусом томатным	110	14.50	12.00	12.80	2.59	3.13	0.06	0.11	0.05	34.77	27.66	140.12	1.43
297	каша рисовая рассыпчатая с маслом сл.	155	3.40	4.40	32.00	29.50	0.69	0.04	0.04	0.86	46.36	51.52	100.49	1.02
705	Напиток из шиповника	200	0.60	0.30	27.00	0.00	0.76	0.01	0.05	80.00	11.09	2.96	2.96	0.57
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>30.86</b>	<b>26.87</b>	<b>121.96</b>	<b>62.66</b>	<b>5.84</b>	<b>0.27</b>	<b>0.33</b>	<b>92.77</b>	<b>172.37</b>	<b>#####</b>	<b>412.54</b>	<b>5.27</b>
<b>Полдник</b>														
685	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80
пром.	Кондитерское изделие(печенье,пряник)	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8.40</b>	<b>7.80</b>	<b>67.60</b>	<b>28.72</b>	<b>1.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.06</b>	<b>4.02</b>	<b>38.36</b>	<b>18.34</b>	<b>83.86</b>	<b>3.66</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1715</b>	<b>71.86</b>	<b>64.67</b>	<b>279.76</b>	<b>165.08</b>	<b>10.06</b>	<b>1.59</b>	<b>0.58</b>	<b>97.64</b>	<b>263.24</b>	<b>#####</b>	<b>775.0</b>	<b>13.0</b>

энергетич еск.ценнос ть ккал
15

196.00
392.00
53.00
142.00
<b>783.00</b>

48.00
123.00
218.00
184.00
111.00
51.00
117.00
<b>852.00</b>

91.00
290.00
<b>381.00</b>
<b>2016.0</b>

**Пятнадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.		255	7.70	10.70	40.50	77.83	0.35	0.12	0.18	0.27	153.72	43.97	177.40	0.98	290.00
685	Чай с сахаром		215	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	55.00
пром.	Кондитеское изделие (печенье, вафли, пряники)		40	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1 сорт		50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>15.54</b>	<b>21.23</b>	<b>120.10</b>	<b>77.83</b>	<b>1.12</b>	<b>0.26</b>	<b>0.20</b>	<b>0.27</b>	<b>180.92</b>	<b>61.47</b>	<b>218.90</b>	<b>2.3</b>	<b>724.00</b>
<b>Обед</b>																
71	Морковь отварная с маслом растительным		60	0.60	2.70	8.70	0.00	1.56	0.02	0.03	1.03	12.42	17.06	24.74	0.33	60.00
138	Суп картофельный с крупой (пшеничная)		250	2.70	2.60	19.30	10.62	0.28	0.09	0.06	7.00	15.80	24.01	78.80	0.92	113.00
487	Курица запеченная с соусом томатным		120	25.20	21.20	0.40	53.58	0.78	0.06	0.14	0.98	20.76	21.16	178.76	1.98	275.00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом сл.		155	3.40	3.50	21.50	23.60	0.82	0.04	0.04	0.68	46.61	36.76	132.80	1.05	167.00
639	Компот с/ф		200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной		30	1.39	0.22	15.42	0.16	0.10	0.04	0.03	0.00	9.28	4.94	42.11	0.43	51.00
пром.	Хлеб 1 сорт		50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	117.00
	<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>39.49</b>	<b>30.77</b>	<b>131.52</b>	<b>87.96</b>	<b>7.06</b>	<b>0.37</b>	<b>0.38</b>	<b>10.49</b>	<b>188.80</b>	<b>#####</b>	<b>562.22</b>	<b>6.95</b>	<b>954.00</b>
<b>Полдник</b>																
685	Чай с молоком		200	1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
84	Булочка Домашняя		75	5.30	8.80	40.10	41.56	0.86	0.07	0.04	0.00	11.53	7.50	44.96	0.63	261.00
гп	Фрукт (в ассортименте)		100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
	<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>7.20</b>	<b>10.44</b>	<b>65.70</b>	<b>50.56</b>	<b>0.91</b>	<b>0.11</b>	<b>0.12</b>	<b>10.26</b>	<b>66.93</b>	<b>13.59</b>	<b>84.11</b>	<b>16.7</b>	<b>389.00</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1800</b>	<b>62.23</b>	<b>62.44</b>	<b>317.32</b>	<b>216.35</b>	<b>9.09</b>	<b>0.74</b>	<b>0.70</b>	<b>21.02</b>	<b>436.65</b>	<b>#####</b>	<b>865.2</b>	<b>26.0</b>	<b>2067.0</b>

| | |