

**Меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
135	Суп из овощей	250	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
433	Мясо тушеное с овощами	50/50	11,07	22,77	0,00	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	200	5,28	1,24	33,98	196,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	5,90	2,80	2,00
	Фрукт	200	2,46	3,33	25,40	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			38,81	46,66	131,14	933,60	0,71	18,74	31,85	7,89	96,39	65,38	62,52	8,88

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
147	Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	3,20	3,00	10,80	154,00	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	84,00	34,00	2,00
507	Суфле из цыплят- бройлеров	70	14,25	2,42	16,30	251,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,06	6,30	2,10	1,60	5,00	2,30	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,00	28,00	134,00	1,7	1,06	3,80	0,00	8,70	3,50	3,80	2,00
Итого:			26,36	14,22	161,40	1078,60	0,62	50,30	34,40	5,30	90,80	146,30	91,60	16,00

День: среда  
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,30	5,90	18,90	143,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
386	Рыба запеченная под сметанным соусом	70/50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	200	12,60	2,60	68,00	109,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Мучное изделие	50	0,82	6,98	16,50	192,00	0,04	1,90	4,50	2,80	3,80	3,20	2,40	3,00
<b>Итого:</b>			<b>33,01</b>	<b>23,64</b>	<b>168,94</b>	<b>920,60</b>	<b>15,34</b>	<b>14,70</b>	<b>54,16</b>	<b>8,07</b>	<b>37,19</b>	<b>87,92</b>	<b>44,87</b>	<b>25,02</b>

День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
423	Бефстроганов из говядины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	200	11,60	10,40	56,80	404,00	0,10	0,00	18,86	3,50	10,00	4,20	3,55	3,33
631	Компот из яблок	200	0,00	0,00	35,70	141,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,00	28,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
<b>Итого:</b>			<b>29,80</b>	<b>21,76</b>	<b>162,64</b>	<b>1125,60</b>	<b>0,20</b>	<b>114,00</b>	<b>36,46</b>	<b>7,27</b>	<b>68,56</b>	<b>39,77</b>	<b>33,22</b>	<b>13,85</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
134	Суп крестьянский с крупой, сметаной и зеленью	250/10/1	2,40	4,80	12,00	96,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
443	Плов с мясом	150	2,95	8,34	27,72	171,59	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	200	4,92	6,66	50,80	218,00	0,11	0,00	3,30	0,00	3,10	3,90	13,00	1,30
Итого:			13,97	20,40	155,92	764,19	0,35	29,80	29,62	7,56	69,98	149,82	39,00	18,93

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	9,00	19,70	0,20	4,80	3,90	20,00	1,00
413	Колбаса отварная	100	12,79	22,68	0,00	245,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
334	Макароны, запеченные с сыром	200	3,96	0,93	25,49	147,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	200	0,20	0,00	24,00	143,00	1,70	10,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	11,00
Итого:			22,45	27,41	126,89	911,60	16,99	27,40	56,94	9,80	58,80	52,20	54,30	19,53

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
132	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/1	8,00	3,60	20,00	100,80	0,00	9,00	1,00	0,20	3,40	4,40	19,00	1,00
463	Тефтели со сметанным соусом	50/50	12,79	22,68	0,00	245,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
520	Пюре картофельное	200	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Мучное изделие	50	4,92	6,66	50,80	192,00	0,11	0,00	3,30	0,00	0,30	0,89	1,30	1,30
Итого:			32,56	39,99	158,10	979,90	0,40	30,00	45,90	7,40	56,70	47,29	58,10	16,20

День: среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/1	1,80	3,00	8,00	84,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	50/50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	200	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,05	0,00	0,00	0,16	35,35	41,29	15,48	1,02
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	132,00	1,70	10,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	11,00
Итого:			20,79	14,50	100,04	832,60	2,05	16,60	49,92	6,73	80,74	182,91	62,95	27,34

День: четверг  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	5,60	3,80	7,20	96,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
492	Плов из птицы	100/50	2,95	8,34	27,72	171,59	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
699	Напиток из лимона	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	1,00	0,06
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,10	0,32	8,80	0,00	6,80	5,90	1,86	0,60
	Фрукт	200	0,51	12,30	16,00	184,00	0,04	19,00	4,50	2,80	3,80	2,60	2,40	3,00
Итого:			12,46	25,04	105,12	683,19	0,19	29,92	25,50	7,56	44,88	77,52	13,46	5,49

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	250/10/1	17,40	4,2	4,60	115,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
436	Жаркое по- домашнему	150	23,20	3,20	4,20	187,00	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
699	Напиток из апельсинов	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,10	0,32	8,80	0,00	6,80	5,90	1,86	0,60
	Мучное изделие	50	0,20	0,00	24,00	182,00	1,70	10,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	11,00
Итого:			44,20	8,00	88,00	718,60	2,01	31,88	13,55	3,58	54,90	27,70	67,49	14,03