

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецеп. | Примеры пищи, наименование блюда | Выход, г | Белок, г | Жиры, г | Углевод-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | В1, мг | С, мг |
| Завтрак (вариант №1 -молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 180 | 10,58 | 12,68 | 44,51 | 334,00 | 132,96 | 17,76 | 154,00 | 1,13 | 207,90 | 0,89 | 0,11 | 0,09 |
| 288* | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 1,79 | 1,40 | 16,10 | 81,00 | 51,37 | 5,62 | 67,50 | 0,04 | 24,75 | 0,08 | 0,01 | 0,08 |
| ** | Фрукты (порциями) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 24,00 | 13,50 | 11,00 | 3,30 | 5,00 | 0,20 | 0,05 | 15,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | | 17,44 | 15,16 | 104,83 | 622,20 | 240,33 | 45,28 | 271,50 | 5,19 | 237,65 | 1,77 | 0,24 | 15,17 |
| Завтрак (вариант №2 -усиленный) | | | | | | | | | | | | | | |
| 14* | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,78 | 5,11 | 3,77 | 60,01 | 22,10 | 13,66 | 19,20 | 0,55 | 1,90 | 2,80 | 0,03 | 7,17 |
| ** | Тефтели из говядины | 60 | 8,76 | 10,79 | 9,15 | 168,75 | 28,94 | 14,74 | 80,00 | 1,36 | 12,00 | 0,40 | 0,05 | 2,16 |
| 234* | Соус томатный (к тефтелям) | 40 | 0,41 | 1,75 | 2,66 | 28,00 | 5,06 | 3,44 | 36,00 | 0,16 | 20,00 | 0,30 | 0,01 | 2,00 |
| ** | Каши полтавская - рассыпчатая | 180/5 | 8,28 | 5,26 | 48,71 | 275,34 | 34,47 | 43,23 | 30,50 | 3,20 | 26,50 | 0,05 | 0,21 | 0,00 |
| ** | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Кондитерское изделие(зефир, мармелад, конфеты железные) | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 64,66 | 5,00 | 1,20 | 2,00 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием | | | 22,95 | 23,41 | 108,77 | 737,36 | 107,68 | 84,67 | 206,70 | 6,29 | 60,40 | 4,15 | 0,37 | 11,33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Икра кабачковая консервированная | 100 | 1,37 | 7,74 | 8,52 | 108,00 | 41,00 | 15,00 | 80,00 | 0,07 | 91,00 | 0,80 | 0,02 | 7,00 |
| 67* | Суп с мелкошинкованными овощами | 250/5 | 1,84 | 4,28 | 10,91 | 89,76 | 21,77 | 20,91 | 36,00 | 0,77 | 112,30 | 0,15 | 0,07 | 8,69 |
| ** | Гуляш | 50/50 | 15,29 | 16,70 | 3,66 | 226,10 | 15,07 | 21,02 | 179,15 | 2,34 | 9,60 | 2,24 | 0,07 | 2,36 |
| 168* | Гороховое пюре | 180/5 | 20,74 | 5,07 | 43,36 | 302,03 | 86,82 | 79,53 | 268,80 | 6,36 | 31,70 | 0,05 | 0,81 | 0,00 |
| 294* | Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,50 | 0,10 | 21,20 | 87,70 | 14,62 | 8,50 | 12,24 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,29 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 10,00 | 7,00 | 32,00 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,06 | 0,00 |
| ** | Хлеб ржачий | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 27,00 | 0,84 | 0,00 | 0,40 | 0,02 | 0,00 |
| Итого за прием | | | 44,98 | 34,59 | 125,65 | 992,99 | 194,68 | 157,96 | 634,39 | 11,90 | 244,60 | 4,24 | 1,12 | 18,34 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Плюшка московская | 75 | 5,85 | 4,35 | 38,20 | 218,20 | 17,70 | 8,32 | 0,49 | 0,63 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,03 |
| ** | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 0,02 | 4,00 |
| Итого за прием | | | 6,85 | 4,55 | 58,40 | 304,80 | 31,70 | 16,32 | 14,49 | 3,43 | 0,02 | 0,20 | 0,08 | 4,03 |
| Итого за день | | | 69,27 | 54,30 | 288,88 | 1919,99 | 466,71 | 219,56 | 920,38 | 20,52 | 482,27 | 6,21 | 1,44 | 37,54 |

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан
Г.Я. Чермина



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ "Центр детского и диетического питания"
Городского округа г.Уфа Республики Башкортостан
М.Ш.Асфандиярова



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старшие классы 11-18 лет

День: среда (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| № реп. | Принем пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | P3,мкг | T3,мг | B1,мг | C,мг |
| | Завтрак (вариант №1-молочный) | | | | | | | | | | | | | |
| 181* | Каши рисовая молочная вязкая | 180/5 | 5,20 | 7,20 | 36,10 | 231,00 | 105,29 | 30,22 | 171,86 | 0,49 | 53,90 | 0,43 | 0,06 | 0,45 |
| 299* | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 13,70 | 98,00 | 110,37 | 26,97 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| ** | Ветчина (порциями) | 40 | 5,16 | 8,72 | 0,76 | 102,10 | 11,20 | 9,60 | 74,48 | 0,96 | 0,00 | 0,13 | 0,06 | 0,00 |
| ** | Фрукты (порциями) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 24,00 | 13,50 | 11,00 | 3,30 | 5,00 | 0,20 | 0,05 | 15,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 19,12 | 20,30 | 94,78 | 638,30 | 262,86 | 88,69 | 296,34 | 6,35 | 58,90 | 1,36 | 0,27 | 15,97 |
| | Завтрак(вариант №2 -усиленный) | | | | | | | | | | | | | |
| 10* | Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы | 100 | 2,30 | 7,20 | 9,10 | 110,00 | 53,16 | 21,41 | 30,36 | 0,71 | 504,19 | 2,42 | 0,05 | 45,75 |
| ** | Плов из цыплят-бройлера | 250 | 51,46 | 52,79 | 46,74 | 867,95 | 56,79 | 86,53 | 388,44 | 4,30 | 434,66 | 9,53 | 0,30 | 8,57 |
| 285* | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37,00 | 2,73 | 0,73 | 90,00 | 0,06 | 33,00 | 0,10 | 0,00 | 1,12 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 58,42 | 60,47 | 94,66 | 1155,55 | 124,68 | 117,07 | 547,80 | 5,79 | 971,85 | 12,65 | 0,42 | 55,44 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 42* | Винегрет овощной | 100 | 1,25 | 4,80 | 7,11 | 55,00 | 23,10 | 16,13 | 43,05 | 0,63 | 202,20 | 0,15 | 0,02 | 5,13 |
| ** | Суп-салма | 250 | 2,92 | 5,84 | 14,62 | 122,86 | 15,60 | 9,01 | 1,86 | 0,53 | 5,33 | 0,00 | 0,05 | 1,50 |
| 98* | Котлеты или биточки мясные | 60 | 10,15 | 11,36 | 10,01 | 182,92 | 36,62 | 16,01 | 98,56 | 1,63 | 5,25 | 2,05 | 0,11 | 0,19 |
| 234* | Соус томатный (к биточкам) | 40 | 0,41 | 1,75 | 2,65 | 28,00 | 5,06 | 3,44 | 36,00 | 0,16 | 20,00 | 0,30 | 0,01 | 2,00 |
| 140* | Капуста тушеная | 180 | 4,34 | 4,83 | 18,38 | 134,31 | 113,97 | 38,40 | 40,91 | 1,58 | 27,53 | 0,84 | 0,08 | 95,69 |
| ** | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 34,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,46 | 24,60 | 118,00 | 9,00 | 10,00 | 30,00 | 0,90 | 0,00 | 0,20 | 0,02 | 0,00 |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 27,00 | 0,84 | 0,00 | 0,40 | 0,02 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 24,31 | 29,24 | 98,77 | 708,29 | 213,75 | 98,99 | 297,38 | 6,27 | 260,31 | 3,94 | 17,31 | 138,51 |
| | Подник | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Ватрушка с повидлом | 75 | 5,43 | 2,83 | 49,61 | 242,25 | 16,96 | 9,64 | 71,00 | 1,03 | 3,60 | 1,90 | 0,08 | 0,14 |
| 302* | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 11,09 | 2,96 | 3,16 | 0,57 | 163,40 | 0,76 | 0,01 | 80,00 |
| | Итого за прием | | 6,03 | 3,03 | 76,61 | 353,25 | 28,05 | 12,60 | 74,16 | 1,60 | 167,00 | 2,66 | 0,09 | 80,14 |
| | Итого за день | | 49,46 | 52,67 | 270,16 | 1699,84 | 504,66 | 200,28 | 667,88 | 14,22 | 486,21 | 7,96 | 17,67 | 234,62 |

День: среда (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--------------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | В1, мг | С, мг | |
| № рецеп. | Завтрак (вариант №1-молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| 181* | Каша рисовая молочная вязкая | 180/5 | 5,20 | 7,20 | 36,10 | 231,00 | 105,29 | 30,22 | 171,86 | 0,49 | 53,90 | 0,43 | 0,06 | 0,45 | |
| 299* | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 13,70 | 98,00 | 110,37 | 26,97 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 | |
| ** | Вегчина (порциями) | 40 | 5,16 | 8,72 | 0,76 | 102,10 | 11,20 | 9,60 | 74,48 | 0,96 | 0,00 | 0,13 | 0,06 | 0,00 | |
| ** | Фрукты (порциями) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 24,00 | 13,50 | 11,00 | 3,30 | 5,00 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | |
| | Итого за прием | | 19,12 | 20,30 | 94,78 | 638,30 | 262,86 | 88,69 | 296,34 | 6,35 | 58,90 | 1,36 | 0,27 | 15,97 | |
| | Завтрак(вариант №2 -усиленный) | | | | | | | | | | | | | | |
| 10* | Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы | 100 | 2,30 | 7,20 | 9,10 | 110,00 | 53,16 | 21,41 | 30,36 | 0,71 | 504,19 | 2,42 | 0,05 | 45,75 | |
| ** | Плов из цыплят-бройлеров | 250 | 51,46 | 52,79 | 46,74 | 867,95 | 56,79 | 86,53 | 388,44 | 4,30 | 434,66 | 9,53 | 0,30 | 8,57 | |
| 285* | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37,00 | 2,73 | 0,73 | 90,00 | 0,06 | 33,00 | 0,10 | 0,00 | 1,12 | |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | |
| | Итого за прием | | 58,42 | 60,47 | 94,66 | 1155,55 | 124,68 | 117,07 | 547,80 | 5,79 | 971,85 | 12,65 | 0,42 | 55,44 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42* | Винегрет овощной | 100 | 1,25 | 4,80 | 7,11 | 55,00 | 23,10 | 16,13 | 43,05 | 0,63 | 202,20 | 0,15 | 0,02 | 5,13 | |
| ** | Суп-салма | 250 | 2,92 | 5,84 | 14,62 | 122,86 | 15,60 | 9,01 | 1,86 | 0,53 | 5,33 | 0,00 | 0,05 | 1,50 | |
| 98* | Котлеты или биточки мясные | 60 | 10,15 | 11,36 | 10,01 | 182,92 | 36,62 | 16,01 | 98,56 | 1,63 | 5,25 | 2,05 | 0,11 | 0,19 | |
| 234* | Соус томатный (к биточкам) | 40 | 0,41 | 1,75 | 2,65 | 28,00 | 5,06 | 3,44 | 36,00 | 0,16 | 20,00 | 0,30 | 0,01 | 2,00 | |
| 140* | Капуста тушеная | 180 | 4,34 | 4,83 | 18,38 | 134,31 | 113,97 | 38,40 | 40,91 | 1,58 | 27,53 | 0,84 | 0,08 | 95,69 | |
| ** | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 34,00 | |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,46 | 24,60 | 118,00 | 9,00 | 10,00 | 30,00 | 0,90 | 0,00 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 27,00 | 0,84 | 0,00 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | |
| | Итого за прием | | 24,31 | 29,34 | 98,77 | 708,29 | 213,75 | 98,99 | 297,38 | 6,27 | 260,31 | 3,94 | 17,31 | 138,51 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Ватрушка с повидлом | 75 | 5,43 | 2,83 | 49,61 | 242,25 | 16,96 | 9,64 | 71,00 | 1,03 | 3,60 | 1,90 | 0,08 | 0,14 | |
| 302* | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 11,09 | 2,96 | 3,16 | 0,57 | 163,40 | 0,76 | 0,01 | 80,00 | |
| | Итого за прием | | 6,03 | 3,03 | 76,61 | 353,25 | 28,05 | 12,60 | 74,16 | 1,60 | 167,00 | 2,66 | 0,09 | 80,14 | |
| | Итого за день | | 49,46 | 52,67 | 270,16 | 1699,84 | 504,66 | 200,28 | 667,88 | 14,22 | 486,21 | 7,96 | 17,67 | 234,62 | |

| Прием пищи, наименование блюда | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| № реп. | Завтрак (вариант №1-молочный) | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| 229* | Пудинг творожный | 130/20 | 23,00 | 10,00 | 40,00 | 354,00 | 182,50 | 33,10 | 217,10 | 1,30 | 0,00 | 1,78 | 0,08 | 0,58 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,26 | 0,00 | 8,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 32,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Напиток кисломолочный "Ацидолакт" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 22,00 | 0,00 | 0,03 | 0,60 |
| | Итого за прием | | 30,86 | 13,68 | 83,12 | 591,60 | 313,76 | 55,50 | 348,10 | 2,15 | 22,00 | 2,38 | 0,18 | 1,18 |
| | Завтрак (вариант №2-усиленный) | | | | | | | | | | | | | |
| 51* | Маринад овощной без томата | 100 | 1,20 | 8,90 | 9,80 | 123,00 | 23,87 | 28,27 | 15,18 | 0,60 | 2,23 | 1,18 | 0,04 | 2,20 |
| ** | Фрикадельки мясные | 60 | 9,34 | 9,57 | 9,05 | 159,69 | 24,42 | 13,63 | 80,00 | 1,34 | 12,00 | 0,40 | 0,04 | 0,59 |
| 234 | Соус томатный (к фрикаделькам) | 40 | 0,41 | 1,75 | 2,65 | 28,00 | 5,06 | 3,44 | 36,00 | 0,16 | 20,00 | 0,30 | 0,01 | 2,00 |
| 212* | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,32 | 37,08 | 210,45 | 15,78 | 8,68 | 128,70 | 0,89 | 32,00 | 0,24 | 0,09 | 0,00 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,26 | 0,00 | 8,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 32,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Напиток кисломолочный "Ацидолакт" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 22,00 | 0,00 | 0,03 | 0,60 |
| | Итого за прием | | 24,63 | 28,22 | 101,70 | 758,74 | 200,39 | 76,42 | 390,88 | 3,84 | 88,23 | 2,72 | 0,28 | 5,30 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 6* | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 2,60 | 5,00 | 3,10 | 69,00 | 46,00 | 15,00 | 15,18 | 0,80 | 0,00 | 1,18 | 0,04 | 15,90 |
| 54* | Рассольник ленинградский | 250/10 | 2,10 | 5,20 | 15,40 | 119,00 | 15,05 | 22,50 | 101,79 | 0,84 | 124,71 | 0,23 | 0,08 | 6,70 |
| ** | Печень по-строгановски | 60/60 | 16,86 | 13,52 | 8,89 | 224,72 | 31,02 | 18,46 | 279,34 | 6,35 | 13,52 | 3,46 | 0,28 | 30,43 |
| 138* | Картофельное пюре | 200 | 4,38 | 6,78 | 29,43 | 196,32 | 69,05 | 44,50 | 95,89 | 1,68 | 49,60 | 0,20 | 0,22 | 34,62 |
| 296* | Напиток лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,20 | 0,00 | 19,80 | 77,00 | 7,11 | 2,49 | 3,16 | 0,11 | 163,40 | 0,76 | 0,01 | 5,28 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 80 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 10,00 | 7,00 | 30,00 | 0,60 | 0,00 | 0,20 | 0,06 | 0,00 |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 46,00 | 0,84 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 31,38 | 31,20 | 114,62 | 865,44 | 183,63 | 115,95 | 571,36 | 11,22 | 351,23 | 6,33 | 0,71 | 92,93 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 264* | Ватрушка с творогом | 75 | 10,19 | 4,67 | 33,61 | 217,96 | 52,92 | 12,95 | 50,00 | 0,77 | 6,00 | 0,30 | 0,08 | 0,12 |
| ** | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 0,02 | 4,00 |
| | Итого за прием | | 11,19 | 4,87 | 53,81 | 309,96 | 66,92 | 20,95 | 64,00 | 3,57 | 6,00 | 0,50 | 0,10 | 4,12 |
| | Итого за день | | 73,43 | 49,75 | 251,55 | 1767,00 | 564,31 | 192,40 | 983,46 | 16,94 | 379,23 | 9,21 | 0,99 | 98,23 |

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| | Завтрак (вариант №1-молочный) | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Колбаса "Докторская" отварная | 30 | 3,84 | 6,66 | 0,48 | 77,20 | 8,70 | 6,60 | 58,67 | 0,51 | 3,00 | 0,10 | 0,07 | 0,00 |
| 212* | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 6,97 | 4,46 | 44,49 | 245,92 | 18,69 | 10,41 | 149,94 | 1,06 | 202,30 | 0,75 | 0,11 | 0,00 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,26 | 0,00 | 8,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | |
| ** | Сыр (порционный) | 20 | 5,25 | 5,32 | 0,00 | 68,90 | 200,01 | 11,00 | 133,00 | 0,15 | 51,87 | 0,03 | 0,07 | 0,15 |
| ** | Итого за прием | | 20,72 | 16,92 | 83,59 | 567,62 | 239,66 | 36,41 | 388,61 | 2,47 | 257,17 | 1,48 | 0,32 | 0,15 |
| | Завтрак (вариант №2-усиленный) | | | | | | | | | | | | | |
| 47* | Икра морковная | 100 | 1,60 | 7,10 | 8,20 | 103,00 | 23,11 | 29,60 | 37,56 | 0,77 | 70,16 | 2,45 | 0,04 | 3,04 |
| 98* | Котлеты или биточки мясные | 60 | 10,15 | 11,36 | 10,01 | 182,92 | 36,62 | 16,01 | 80,00 | 1,63 | 12,00 | 0,40 | 0,11 | 0,19 |
| 234* | Соус томатный (к биточкам) | 40 | 0,41 | 1,75 | 2,65 | 28,00 | 5,06 | 3,44 | 36,00 | 0,16 | 20,00 | 0,30 | 0,01 | 2,00 |
| ** | Каша гречневая вязкая | 180/5 | 5,71 | 5,12 | 25,77 | 171,94 | 10,20 | 90,00 | 11,78 | 3,03 | 33,32 | 0,74 | 0,20 | 0,00 |
| ** | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Кондитерское изделие(зефир, мармелад, конфеты железные) | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 64,66 | 5,00 | 1,20 | 2,00 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | |
| ** | Итого за прием | | 22,59 | 25,83 | 92,11 | 691,12 | 92,10 | 148,65 | 206,34 | 6,61 | 135,48 | 4,49 | 0,43 | 5,23 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 13* | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,90 | 4,50 | 4,50 | 63,00 | 14,29 | 13,13 | 20,04 | 0,63 | 2,00 | 3,01 | 0,03 | 6,90 |
| 68* | Свекольник | 250/10 | 2,00 | 5,10 | 13,70 | 108,00 | 28,27 | 24,90 | 47,02 | 1,21 | 96,25 | 0,25 | 0,05 | 4,84 |
| 92* | Бефстроганов | 50/50 | 16,05 | 23,54 | 6,18 | 300,78 | 40,01 | 23,58 | 232,75 | 2,49 | 57,10 | 0,16 | 0,07 | 2,46 |
| ** | Рис отварной с овощами | 180/5 | 4,60 | 4,94 | 47,46 | 252,64 | 17,09 | 36,08 | 188,02 | 0,78 | 49,72 | 5,95 | 0,05 | 0,54 |
| 302* | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 136,60 | 12,60 | 3,40 | 14,00 | 0,66 | 0,00 | 0,20 | 0,01 | 200,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 10,00 | 7,00 | 32,00 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,06 | 0,00 |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 27,00 | 0,84 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| ** | Итого за прием | | 29,47 | 39,06 | 139,46 | 1040,42 | 127,66 | 114,09 | 560,83 | 7,21 | 205,07 | 10,21 | 0,29 | 214,74 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Дочымак с творогом | 50 | 7,70 | 5,90 | 14,30 | 142,00 | 53,17 | 9,17 | 71,00 | 0,39 | 3,60 | 1,90 | 0,03 | 0,07 |
| 285* | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37,00 | 2,73 | 0,73 | 3,1 | 0,06 | 163,4 | 0,7 | 0 | 1,12 |
| ** | Итого за прием | | 7,80 | 5,90 | 23,60 | 179,00 | 55,90 | 9,90 | 74,10 | 0,45 | 167,00 | 2,60 | 0,03 | 1,19 |
| ** | Итого за день | | 57,99 | 61,88 | 246,65 | 1787,04 | 423,22 | 160,40 | 1023,54 | 10,13 | 629,24 | 14,28 | 0,64 | 216,88 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|----------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| | Завтрак (вариант №1 - молочный) | | | | | | | | | | | | | |
| 219* | Омлет натуральный | 130/5 | 13,85 | 16,28 | 2,50 | 212,30 | 101,10 | 17,20 | 158,00 | 2,52 | 159,90 | 0,30 | 0,13 | 0,22 |
| 299* | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 13,70 | 98,00 | 110,37 | 26,97 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,52 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Биокефир с фруктовым наполнителем | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 22,00 | 0,00 | 0,03 | 0,60 |
| | Итого за прием | | 25,21 | 23,26 | 50,22 | 512,90 | 342,47 | 66,57 | 288,00 | 4,22 | 181,90 | 0,93 | 0,26 | 1,34 |
| | Завтрак (вариант №2-усиленный) | | | | | | | | | | | | | |
| 36* | Салат "Мазайка" | 100 | 1,40 | 8,40 | 8,20 | 114,00 | 11,05 | 8,35 | 46,89 | 0,34 | 389,89 | 0,18 | 0,03 | 5,51 |
| ** | Биточки (котлеты) рубленные из цыплят-бройлеров | 60 | 9,53 | 10,28 | 6,09 | 155,00 | 31,59 | 12,27 | 54,00 | 0,75 | 20,00 | 0,90 | 0,06 | 1,08 |
| ** | Соус молочный (к биточкам) | 40 | 1,08 | 3,88 | 4,11 | 55,69 | 28,31 | 3,66 | 36,00 | 0,11 | 16,00 | 0,80 | 0,03 | 0,27 |
| ** | Рагу овощное | 180 | 2,90 | 7,85 | 15,51 | 144,25 | 46,66 | 34,61 | 34,90 | 1,24 | 19,60 | 0,96 | 0,12 | 23,63 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,26 | 0,00 | 8,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Биокефир с фруктовым наполнителем | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 22,00 | 0,00 | 0,03 | 0,60 |
| | | | 22,77 | 34,09 | 77,03 | 706,54 | 248,87 | 81,29 | 309,79 | 3,29 | 467,49 | 3,44 | 0,34 | 31,09 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 27* | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 0,80 | 5,10 | 7,40 | 78,00 | 22,90 | 12,68 | 26,89 | 1,29 | 0,68 | 0,28 | 0,02 | 3,94 |
| 53* | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 1,70 | 5,60 | 8,40 | 91,00 | 31,82 | 19,09 | 45,86 | 0,70 | 74,20 | 1,90 | 0,05 | 12,00 |
| 80* | Рыба(филе), тушеная в томате с овощами | 80/40 | 16,12 | 3,31 | 3,95 | 110,07 | 49,73 | 63,49 | 145,30 | 1,05 | 25,60 | 0,30 | 0,13 | 3,46 |
| ** | Рис отварной с маслом | 180/5 | 4,57 | 4,28 | 48,03 | 248,86 | 11,36 | 32,70 | 188,72 | 0,70 | 49,84 | 0,62 | 0,05 | 0,00 |
| 293* | Компот из кураги (витаминизация аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,30 | 0,10 | 32,40 | 130,00 | 39,40 | 24,94 | 33,95 | 0,84 | 45,75 | 1,38 | 0,02 | 0,40 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 10,00 | 7,00 | 32,00 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,06 | 0,00 |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 27,00 | 0,84 | 0,00 | 0,40 | 0,02 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 29,73 | 19,09 | 138,18 | 837,33 | 170,61 | 165,90 | 499,72 | 6,02 | 196,07 | 5,48 | 0,35 | 19,80 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 268* | Шангешка молочная | 100 | 6,60 | 6,10 | 40,20 | 245,00 | 13,88 | 8,74 | 80,00 | 0,74 | 0,20 | 20,00 | 0,07 | 0,00 |
| 285* | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37,00 | 2,73 | 0,73 | 3,16 | 0,06 | 163,40 | 0,76 | 0,00 | 1,12 |
| | Итого за прием | | 6,70 | 6,10 | 49,50 | 282,00 | 16,61 | 9,47 | 83,16 | 0,80 | 163,60 | 20,76 | 0,07 | 1,12 |
| | Итого за день | | 61,64 | 48,45 | 237,90 | 1632,23 | 529,69 | 241,94 | 870,88 | 11,04 | 541,57 | 27,17 | 0,68 | 22,26 |

День: вторник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | | | |
|----------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ГЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | | |
| | Завтрак (вариант №1) - молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 180/5 | 7,53 | 8,97 | 34,17 | 247,49 | 132,72 | 63,86 | 60,89 | 1,56 | 31,49 | 0,20 | 0,21 | 1,17 | | | | |
| ** | Ветчина (порциями) | 30 | 3,87 | 6,54 | 0,57 | 76,62 | 8,40 | 7,20 | 74,48 | 0,72 | 0,13 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | | |
| 299* | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 13,70 | 98,00 | 110,37 | 26,97 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | | |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | | |
| ** | Биоюгурт "Биолайф" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 22,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | | |
| | Итого за прием | | 22,76 | 22,49 | 82,46 | 624,71 | 382,49 | 120,43 | 265,37 | 3,98 | 53,62 | 0,20 | 0,39 | 2,29 | | | | |
| | Завтрак (вариант №2) - усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Огурцы свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,63 | 8,50 | 7,00 | 0,00 | 0,23 | 9,00 | 0,80 | 0,02 | 3,50 | | | | |
| ** | Филе грудки отварное | 60 | 14,19 | 12,17 | 0,70 | 168,07 | 15,74 | 15,24 | 54,00 | 1,05 | 20,00 | 0,90 | 0,07 | 1,99 | | | | |
| ** | Капуста, тушеная в сметанном соусе | 160 | 3,26 | 5,39 | 11,22 | 102,38 | 84,86 | 27,15 | 36,38 | 1,06 | 24,50 | 0,75 | 0,07 | 60,89 | | | | |
| ** | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,26 | 0,00 | 8,00 | 0,30 | 79,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 283* | Чай с сахаром | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | | |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 8,70 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 22,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | | | | |
| ** | Биоюгурт "Биолайф" | | 27,46 | 21,29 | 59,99 | 460,40 | 240,36 | 71,79 | 228,38 | 3,48 | 155,20 | 2,45 | 0,26 | 66,38 | | | | |
| | Итого за прием | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19* | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,90 | 3,40 | 8,40 | 67,00 | 15,40 | 23,00 | 37,24 | 0,84 | 3,71 | 3,51 | 0,03 | 2,10 | | | | |
| ** | Рассольник домашний | 250/10 | 2,58 | 7,37 | 15,44 | 138,41 | 24,65 | 25,70 | 107,70 | 0,96 | 124,71 | 0,23 | 0,09 | 15,70 | | | | |
| 90* | Рыба(филе), запеченная с картофелем | 250 | 18,31 | 12,10 | 21,97 | 270,01 | 91,10 | 77,54 | 109,00 | 1,90 | 19,24 | 0,24 | 0,27 | 17,93 | | | | |
| ** | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 34,00 | | | | |
| 270* | Пиво(ка) московская | 50 | 3,90 | 2,90 | 25,50 | 145,50 | 11,80 | 5,55 | 0,42 | 0,45 | 6,60 | 0,62 | 0,05 | 0,02 | | | | |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 27,00 | 0,84 | 0,00 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | | | | |
| | Итого за прием | | 27,13 | 26,07 | 92,71 | 688,12 | 153,35 | 137,79 | 301,36 | 4,99 | 154,26 | 5,00 | 17,46 | 69,75 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268* | Шанска(ка) малиновая | 100 | 6,60 | 6,10 | 40,20 | 245,00 | 13,88 | 8,74 | 128,00 | 0,74 | 72,50 | 0,47 | 0,07 | 0,00 | | | | |
| ** | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,11 | 0,08 | 25,64 | 105,14 | 4,47 | 3,00 | 14,00 | 0,42 | 0,00 | 0,20 | 0,01 | 3,13 | | | | |
| | Итого за прием | | 6,71 | 6,18 | 65,84 | 350,14 | 18,35 | 11,74 | 142,00 | 1,16 | 72,50 | 0,67 | 0,08 | 3,13 | | | | |
| | Итого за день | | 56,60 | 54,74 | 241,01 | 1662,97 | 554,19 | 269,96 | 708,73 | 10,13 | 280,38 | 5,87 | 17,93 | 75,17 | | | | |

День: среда (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|----------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| | Завтрак (вариант №1-молочный) | | | | | | | | | | | | | |
| 221* | Омлет с морковью | 130/5 | 15,15 | 16,38 | 8,90 | 245,30 | 128,10 | 51,20 | 163,60 | 3,12 | 134,75 | 0,48 | 0,18 | 4,02 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,26 | 0,00 | 8,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,89 | 0,21 | 99,33 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Фрукты (порциями) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 24,00 | 13,50 | 11,00 | 3,30 | 5,00 | 0,20 | 0,05 | 15,00 |
| | Итого за прием | | 20,53 | 28,35 | 62,43 | 586,83 | 167,96 | 73,10 | 221,60 | 7,20 | 139,75 | 1,28 | 0,30 | 19,02 |
| | Завтрак (вариант №2-усиленный) | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Салат из зеленого горошка с зеленым луком | 60 | 1,82 | 5,95 | 4,34 | 78,26 | 14,20 | 12,71 | 36,00 | 0,45 | 30,00 | 0,12 | 0,06 | 6,41 |
| 99* | Котлета "Здоровье" | 60 | 9,94 | 10,66 | 5,29 | 156,90 | 36,04 | 17,61 | 90,59 | 1,73 | 182,76 | 0,22 | 0,10 | 0,83 |
| 234* | Соус томатный (к котлетам) | 40 | 0,41 | 1,75 | 2,65 | 28,00 | 5,06 | 3,44 | 6,68 | 0,16 | 81,34 | 0,12 | 0,01 | 2,00 |
| 176* | Каша пшеничная рассыпчатая | 180/5 | 7,80 | 6,30 | 43,60 | 266,00 | 18,68 | 54,48 | 12,20 | 1,82 | 29,11 | 0,23 | 0,25 | 0,00 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 24,73 | 25,14 | 99,40 | 725,76 | 97,98 | 102,64 | 192,47 | 5,68 | 323,21 | 1,29 | 0,49 | 9,24 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Свекля отварная | 80 | 1,04 | 6,63 | 5,28 | 84,00 | 27,68 | 14,90 | 154,40 | 0,96 | 151,00 | 0,28 | 0,08 | 1,48 |
| 65* | Суп "Крестьянский" с пшеном | 250/10 | 2,10 | 5,10 | 12,40 | 105,00 | 23,32 | 17,18 | 0,63 | 0,64 | 150,77 | 1,95 | 0,40 | 8,00 |
| 97* | Жаркое по-домашнему | 230 | 23,53 | 24,65 | 22,79 | 407,13 | 32,57 | 57,87 | 279,34 | 4,37 | 13,52 | 3,46 | 0,22 | 28,64 |
| 296* | Напиток апельсиновый или лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,20 | 0,00 | 19,80 | 77,00 | 7,11 | 2,49 | 22,00 | 0,11 | 10,00 | 0,40 | 0,06 | 5,28 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 10,00 | 7,00 | 32,00 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,06 | 0,00 |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,50 | 22,40 | 103,70 | 9,00 | 10,00 | 27,00 | 1,40 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 32,11 | 37,28 | 107,27 | 894,03 | 109,68 | 109,44 | 515,37 | 8,08 | 325,29 | 6,73 | 0,86 | 43,40 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Ватрушка с повидлом | 75 | 5,43 | 2,83 | 49,61 | 242,25 | 16,96 | 9,64 | 71,00 | 1,03 | 3,60 | 1,90 | 0,08 | 0,14 |
| 295* | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 6,85 | 3,60 | 3,83 | 0,93 | 2,00 | 0,08 | 0,01 | 4,00 |
| | Итого за прием | | 5,59 | 2,99 | 68,50 | 320,90 | 23,81 | 13,24 | 74,83 | 1,96 | 5,60 | 1,98 | 0,09 | 4,14 |
| | Итого за день | | 58,23 | 68,62 | 238,20 | 1801,76 | 301,45 | 195,78 | 811,80 | 17,24 | 470,64 | 9,99 | 1,25 | 66,56 |

День: четверг (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | PЭ, мкг | ТЭ, мкг | В1, мкг | С, мкг |
| | Завтрак (вариант №1-молочный) | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Запеканка рисовая с повидлом | 180/15 | 11,63 | 9,09 | 64,70 | 387,00 | 73,30 | 38,60 | 190,96 | 1,31 | 59,88 | 0,48 | 0,11 | 0,22 |
| 285* | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37,00 | 2,73 | 0,73 | 90,00 | 0,06 | 33,00 | 0,10 | 0,00 | 1,12 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,84 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Сыр (порционный) | 15 | 3,94 | 3,99 | 0,00 | 51,67 | 150,00 | 8,25 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,11 |
| ** | Биоюгурт без сахара | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,60 |
| | Итого за прием | | 23,43 | 17,12 | 108,02 | 678,27 | 357,03 | 69,98 | 410,96 | 2,30 | 92,88 | 1,21 | 0,26 | 2,05 |
| | Завтрак (вариант №2 -усиленный) | | | | | | | | | | | | | |
| 8* | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100 | 1,96 | 5,21 | 10,51 | 98,55 | 57,37 | 19,10 | 30,00 | 1,26 | 15,00 | 0,06 | 0,04 | 48,88 |
| ** | Цыплята отварные | 100 | 23,77 | 20,38 | 0,65 | 281,12 | 26,33 | 25,52 | 202,50 | 1,77 | 125,00 | 0,80 | 0,12 | 3,33 |
| ** | Картофель отварной в молоке | 150 | 3,45 | 5,44 | 19,69 | 141,49 | 65,90 | 31,00 | 66,24 | 1,04 | 33,35 | 0,92 | 0,14 | 22,16 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,26 | 0,00 | 8,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,84 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Биоюгурт без сахара | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,60 |
| | Итого за прием | | 37,04 | 35,07 | 73,97 | 758,76 | 280,86 | 98,02 | 436,74 | 4,92 | 173,35 | 2,41 | 0,40 | 74,97 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Кукуруза сладкая консервированная | 60 | 1,40 | 0,20 | 6,80 | 34,80 | 25,20 | 7,80 | 0,00 | 0,22 | 15,03 | 1,34 | 0,02 | 2,88 |
| 63* | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,80 | 4,88 | 35,27 | 216,74 | 48,27 | 44,09 | 29,00 | 2,39 | 232,00 | 0,11 | 0,27 | 11,65 |
| 98* | Котлеты или биточки мясные | 60 | 10,15 | 10,76 | 10,01 | 177,52 | 36,62 | 16,01 | 80,00 | 1,63 | 12,00 | 0,40 | 0,11 | 0,19 |
| 234* | Соус томатный (к котлетам) | 40 | 0,41 | 1,75 | 2,65 | 28,00 | 5,06 | 3,44 | 36,00 | 0,16 | 20,00 | 0,30 | 0,01 | 2,00 |
| ** | Рагу из овощей | 180/5 | 3,13 | 8,09 | 19,67 | 163,97 | 43,44 | 37,54 | 189,79 | 1,36 | 61,49 | 0,91 | 0,14 | 35,52 |
| 294* | Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,50 | 0,10 | 21,20 | 87,70 | 14,62 | 8,50 | 12,20 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,29 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 10,00 | 7,00 | 32,00 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,06 | 0,00 |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 27,00 | 0,84 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 28,63 | 26,48 | 133,60 | 888,13 | 188,61 | 130,38 | 405,99 | 8,12 | 340,52 | 3,70 | 0,70 | 52,53 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 250* | Пирожки печенные с яблоками | 75 | 4,60 | 4,00 | 33,30 | 188,00 | 13,87 | 7,76 | 0,49 | 1,02 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 1,04 |
| ** | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 0,02 | 4,00 |
| | Итого за прием | | 5,60 | 4,20 | 53,50 | 274,60 | 27,87 | 15,76 | 14,49 | 3,82 | 0,02 | 0,20 | 0,07 | 5,04 |
| | Итого за день | | 57,66 | 47,80 | 295,12 | 1841,00 | 573,51 | 216,12 | 831,44 | 14,24 | 433,42 | 5,10 | 1,03 | 59,62 |

| Прием пищи, наименование блюда | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| № реп. | Завтрак (вариант №1-молочный) | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ГЭ, мкг | В1, мкг | С, мкг |
| 226* | Сырники из творога | 120/10 | 23,36 | 10,02 | 32,90 | 315,24 | 183,69 | 28,55 | 261,10 | 0,89 | 0,00 | 1,78 | 0,07 | 0,59 |
| 284* | Чай с молоком и сахаром | 200/10 | 1,40 | 1,40 | 11,20 | 61,00 | 53,06 | 6,09 | 8,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,26 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,89 | 0,21 | 99,33 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Бийогурут "Бифилайф" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,60 |
| | Итого за прием | | 32,64 | 25,99 | 78,33 | 678,17 | 371,35 | 57,04 | 399,10 | 1,81 | 0,00 | 2,41 | 0,18 | 1,45 |
| | Завтрак (вариант №2-усиленный) | | | | | | | | | | | | | |
| 39* | Салат картофельный с соевыми огурцами | 100 | 1,50 | 3,20 | 10,00 | 94,00 | 21,80 | 20,00 | 20,04 | 0,74 | 2,00 | 3,01 | 0,06 | 6,41 |
| ** | Котлеты или биточки рыбные | 60 | 8,04 | 5,86 | 10,07 | 125,14 | 51,64 | 27,66 | 211,41 | 0,77 | 28,15 | 0,43 | 0,13 | 0,19 |
| ** | Соус молочный (к котлетам) | 40 | 1,08 | 3,88 | 4,11 | 55,69 | 28,31 | 3,66 | 36,00 | 0,11 | 16,00 | 0,80 | 0,03 | 0,27 |
| 212* | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,32 | 37,08 | 110,45 | 15,78 | 8,68 | 128,76 | 0,89 | 37,12 | 0,28 | 0,09 | 0,00 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0,26 | 0,00 | 8,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,60 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,72 | 0,00 | 0,60 | 0,07 | 0,00 |
| ** | Бийогурут "Бифилайф" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 119,00 | 14,00 | 91,00 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,60 |
| ** | Итого за прием | | 24,30 | 22,94 | 104,38 | 622,88 | 248,79 | 82,40 | 534,21 | 3,36 | 83,27 | 5,14 | 0,41 | 7,47 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 29* | Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом | 100 | 1,20 | 3,40 | 5,50 | 56,00 | 30,58 | 34,52 | 43,05 | 2,77 | 202,20 | 0,15 | 0,01 | 1,62 |
| 62* | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,70 | 2,90 | 11,00 | 77,00 | 10,53 | 15,10 | 79,61 | 0,58 | 87,83 | 0,14 | 0,05 | 4,60 |
| ** | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8,08 | 10,21 | 8,00 | 156,21 | 11,96 | 14,13 | 68,88 | 1,28 | 12,15 | 0,15 | 0,04 | 1,80 |
| 234* | Соус томатный (к тефтелям) | 40 | 0,41 | 1,75 | 2,65 | 28,00 | 5,06 | 3,44 | 36,00 | 0,16 | 20,00 | 0,30 | 0,01 | 2,00 |
| 173* | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,40 | 6,80 | 45,40 | 288,00 | 23,45 | 221,58 | 117,81 | 7,59 | 34,26 | 0,74 | 0,43 | 0,00 |
| 295* | Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 68,00 | 6,03 | 3,13 | 3,83 | 0,80 | 2,00 | 0,08 | 0,02 | 1,60 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 10,00 | 7,00 | 32,00 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,06 | 0,00 |
| ** | Хлеб ржаной | 30 | 1,44 | 0,30 | 13,40 | 62,20 | 5,40 | 6,00 | 27,00 | 0,84 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 27,23 | 25,86 | 127,75 | 852,61 | 103,01 | 304,90 | 408,18 | 14,62 | 358,44 | 2,20 | 0,64 | 11,62 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Ватрушка с творогом | 50 | 6,79 | 3,11 | 22,37 | 145,12 | 35,26 | 8,63 | 0,49 | 0,51 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,08 |
| 302* | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 136,60 | 12,60 | 3,40 | 14,00 | 0,66 | 0,00 | 0,20 | 0,01 | 200,00 |
| | Итого за прием | | 7,47 | 3,39 | 51,99 | 281,72 | 47,86 | 12,03 | 14,49 | 1,17 | 0,02 | 0,20 | 0,07 | 200,08 |
| | Итого за день | | 67,34 | 55,24 | 258,07 | 1812,50 | 522,22 | 373,97 | 821,77 | 17,60 | 358,46 | 4,81 | 0,89 | 213,15 |