



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	10									11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16						
11-18 лет																				
<b>День 1 (понедельник)</b>																				
ПК	котлеты(биточки,шницели)рубленые из говядины	80	8,2	9,9	10,2	151	0,05	0,05	2,08	2,5	27,8	112,1	22,1	1,15						
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3,6	7	29	193	0,29		41	0,5	27,35	180,55	104,55	3,501						
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33						
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52						
693/2004	Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00						
СБ шк	Итого :	330	19,16	18,01	81,91	555	0,593	1,38	43,08	3,53	127,8	380,1	162,71	3,48						
<b>День 2 (вторник)</b>																				
ПК,2019	Жаркое из птицы	50/150	13,3	17	28,5	320	0,22	27,8	28,5	2,174	35,5	197,8	47,778	2,26						
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33						
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52						
338/2015Д	Фрукты (Яблоки)	110	0,33	0,44	9,46	44	0,033	11		0,22	17,6	12,1	9,9	2,42						
692/2004	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,5	108		0,26	0,05		53,33	39,15	6,09	0,1						
	Итого:		19,7	19,68	80,11	578	0,306	39,06	28,6	2,924	81,05	289,65	74,268	5,11						
<b>День 3 (среда)</b>																				
437/2004	Гуляш из говядины	50/50	9,1	12,4	10,5	190	0,03	2,4		0,4	7,6	128,9	17,5	1,9						
332/СБ шк	Макарны отварные	150	5,65	4,469	28	175	0,087		21	0,818	16,47	47,07	8,49	0,87						
43/2004	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,051	5,64	54	0,018	21,68		1,3	25,62	18,316	9,94	0,345						
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33						
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52						
685/2004С	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197						
Б шк	Итого:	260	19,5	20,36	79,5	581	0,196	87,87	21	3,2	99,66	244,3	59,63	3,94						
<b>День 4 (четверг)</b>																				

б. н. ч V

234/2015	котлеты рыбные	90	8,2	8,1	7	134	0,08	0,128	8	4	33,28	120,09	22,64	0,89
520/Сб	пюре картофельное	150	3,28	4,657	22	143	0,163	25,94	25,5	0,181	46,6	97,33	32,97	1,231
ТТК	салат из моркови	60	0,63	6,043	4,34	74	0,029	2,43		2,843	13,302	26,85	18,468	0,358
685/2004С б шк	Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
338/2015	фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,9</b>	<b>20,21</b>	<b>609</b>	<b>0,294</b>	<b>28,501</b>	<b>33,5</b>	<b>7,23</b>	<b>97,79</b>	<b>257,28</b>	<b>76,88</b>	<b>2,76</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>														
ТТК	котлеты рубленые из птицы	90	11	13,5	4,79	185	0,089	1,88	37,78	4,42	19,56	154,61	18,69	1,3
511/2004	рис отварной	150	3,67	4,9	28,3	172	0,04		39,9	0,27	4,95	82,3	27	0,54
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
338/2015	фрукты (яблоки)	170	0,51	0,68	14,6	68	0,051	17		0,34	27,2	18,7	15,3	3,74
685/2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	57	1,12			0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>19,62</b>	<b>83,31</b>	<b>588</b>	<b>0,233</b>	<b>20</b>	<b>77,7</b>	<b>5,3</b>	<b>65,27</b>	<b>297,55</b>	<b>72,22</b>	<b>5,99</b>
<b>День 6 (суббота)</b>														
338/2015	фрукты (мандарин)	100	0,5	0,2	7,5	34	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ТТК	пельмени отварные	180	14,8	15	36	338	0,15	2,49	21,85	1,25	34,8	191,43	26,89	2,23
685/2004С б шк	чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	56	-0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>19,1</b>	<b>15,44</b>	<b>71,4</b>	<b>534</b>	<b>0,211</b>	<b>16,24</b>	<b>21,9</b>	<b>1,855</b>	<b>55,47</b>	<b>239,53</b>	<b>43,89</b>	<b>4,957</b>
<b>День 7 (понедельник)</b>														
338/20	фрукты (апельсин)	150	1,35	0,3	12,2	57	0,06	90		0,3	51	34,5	19,5	0,45
433/20	говядина тушенная	60/30	7,2	11,8	1,93	143	0,068	1,155	0	3,62	12,98	192,85	24,25	2,8
508/20 04	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,6	7	29	193	0,21	1,33	21	0,46	20,63	177,92	104,22	3,44



693/2004 Сб.шк	Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33				133,33	111,11	25,56	2,00	
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033					0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02					0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,5</b>	<b>20,21</b>	<b>85,78</b>	<b>604</b>	<b>0,42</b>	<b>9,35</b>	<b>21</b>	<b>4,91</b>	<b>56,94</b>	<b>410,1</b>	<b>141,2</b>	<b>7,5</b>		
<b>День 8 (вторник)</b>																
291/2015	плов из птицы	50/150	14	19,5	42	400	0,064	0,62	34,27	5,7	22	204	40,6	1,87		
685/2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	57		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08		
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
	<b>Итого:</b>		<b>17,8</b>	<b>20,04</b>	<b>77,6</b>	<b>563</b>	<b>0,117</b>	<b>1,74</b>	<b>34</b>	<b>6,24</b>	<b>35,56</b>	<b>245,9</b>	<b>51,83</b>	<b>2,28</b>		
<b>День 9 (среда)</b>																
338/2015	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3		
43/2004	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,051	5,64	54	0,018	21,68		1,3	25,62	18,316	9,94	0,345		
520/Сб	пюре картофельное	150	3,28	4,657	22	143	0,163	25,94	25,5	0,181	46,6	97,33	32,97	1,231		
234/2015	котлеты рыбные	30	10,8	11,8	6,5	175	0,08	0,128	8	4	33,26	120,09	22,64	0,89		
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
685/2004С б.шк	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197		
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>20,25</b>	<b>79,87</b>	<b>581,5</b>	<b>0,308</b>	<b>56,505</b>	<b>33,5</b>	<b>6,486</b>	<b>132,7</b>	<b>267,49</b>	<b>84,11</b>	<b>5,293</b>		
<b>День 10 (четверг)</b>																
тн2019	Птица запеченная	120	6,7	7,1	4	107	0,113	3,75	48	0,83	21	194,8	24,5	1,6		
332/Сб шк	Макроны отварные	150	5,65	4,469	28	175	0,087		21	0,818	16,47	47,07	8,49	0,87		
338/2015	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,4	8,1	40	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2		
ТТК	салат из моркови	60	0,63	6,043	4,34	74	0,029	2,43		2,843	13,302	26,85	18,468	0,358		
	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,7	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
692/2004	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,5	108		0,26	0,05		53,33	39,15	6,09	0,1		
	<b>Итого:</b>		<b>19,4</b>	<b>20,25</b>	<b>86,64</b>	<b>610</b>	<b>0,312</b>	<b>129,9</b>	<b>48</b>	<b>7,7</b>	<b>134</b>	<b>343,06</b>	<b>99,65</b>	<b>3,9</b>		
<b>День 11 (пятница)</b>																

