

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: понедельник 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	8,4	10,7	28,6	239,8	1,3	230
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с маслом	100/24	5,6	39,0	35,4	210,2	0	69
Итого:		17,3	52,6	77,8	544,0		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	136	3,9	3,6	6,1	136,0	0,9	469
Итого:		3,9	3,6	6,1	136,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой	200	2,2	2,8	7,8	65,6	4,4	114
Плов из говядины	250	20,4	22,8	43,3	282,7	1,1	330
Салат из капусты белокочанной	90	1,3	5,4	7,4	108,0	15,3	1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	2,1	84,0	0,69	495
Хлеб ржаной	150	12,0	2,1	66,0	250,0	6,5	575
Батон	62	4,5	1,7	31,8	161,7	0,7	576
Итого:		14,0	34,9	158,4	952,0		
Полдник							
Кисель	250	0	0	18,7	75,0	0	484
Пряник	158	8,8	7,0	118,5	332,3	0,9	581
Итого:		8,8	7,0	137,2	408,0		
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	130/30	38,5	19,7	81,0	372,3	2,4	286
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	88,0	0,82	457
Груша	184	0,57	0	19,8	83,7	0	82
Итого:		39,27	19,8	110,1	544,0		
Полдник							
Кефир	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		114,1	134,4	512,7	2720,0		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: вторник 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,0	7,1	40,0	170,6	1,87	232
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,5	25,0	140,0	1,0	465
Батон	84	6,3	2,4	43,1	170,0	1,0	576
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Итого:		22,7	17,6	108,4	543,6		
Второй завтрак							
Яблоко	136	0,5	0,5	13,2	136,0	13,6	156
Итого:		0,5	0,5	13,2	136,0		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной	250	2,2	5,5	17,2	116,6	6,8	5/2
Котлета из говядины	100	16,6	11,6	16,0	229,3	4,0	339
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	231,7	5,6	202
Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,85	16,8	0,19	422
Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,8	2,0	54,4	0,4	15
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	112	8,8	1,5	49,1	230,6	4,8	575
Итого:		39,3	31,79	148,85	951,3		
Полдник							
Чай с молоком	250	0,25	0,12	11,6	47,5	1,0	460
Шанежка с картофелем	158	15,1	14,2	71,8	360,2	3,2	540
Итого:		15,35	14,32	83,4	407,7		
Ужин							
Птица в соусе с томатом	120	34,8	14,1	4,3	189,2	3,0	367
Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,8	37,3	153,7	1,0	207
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	2,8	501
Батон	44	3,3	1,2	2,6	114,8	0,5	576
Итого:		44,4	21,3	64,4	543,6		
Полдник							
Йогурт	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,9	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		126,1	88,9	423,6	2718,2		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: среда 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	220	8,4	8,8	41,8	194,1	1,3	234
Чай с молоком	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	460
Батон	90	6,7	2,6	46,2	190,0	1,2	576
Сыр порционный	34	7,8	9,9	0	121,7	0,2	75
Итого:		23,1	21,4	97,3	543,8		
Второй завтрак							
Кисель	136	0	0	10,2	136,0	0	211
Итого:		0	0	10,2	136,0		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,0	3,2	8,0	74,0	0,02	104
Тефтели из говядины	100	13,8	9,2	2,3	165,7	1,87	348
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,0	35,4	221,4	1,2	256
Соус томатный	30	0,2	0,9	1,3	15,5	0,3	419
Салат из моркови	90	1,2	5,5	6,7	82,0	1,1	21
Компот из чернослива	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	152	12,1	2,1	66,9	305,0	6,58	575
Итого:		37,2	26,91	142,3	951,6		
Полдник							
Молоко кипяченое	250	7,0	8,0	11,2	145,0	0,25	469
Вафли	158	6,0	48,2	9,5	262,8	0	580
Итого:		13,0	56,2	20,7	407,8		
Ужин							
Котлета рыбная	90	13,3	6,8	15,8	180,0	0,33	307
Картофельное пюре	180	3,6	6,0	31,4	190,8	1,7	377
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0,87	459
Батон	74	5,5	2,1	38,0	133,0	0,8	576
Итого:		22,7	15,0	94,7	543,8		
Полдник							
Ряженка	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		99,9	122,9	370,6	2719,0		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11-18лет

День: четверг 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,2	8,1	39,2	263,5	1,4	235
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с повидлом	90/34	4,4	10,5	64,4	186,6	0,1	72
Итого:		15,9	21,5	117,4	544,1		
Второй завтрак							
Сок	136	0,68	0,13	13,7	136,0	1,9	501
Итого:		0,68	0,13	13,7	136,0		
Обед							
Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	9,45	110,0	0,67	115
Печень по-строгановски	50/50	19,5	9,4	7,6	233,1	6,5	356
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,5	6,5	46,6	263,0	0	385
Помидор свежий порционный	100	0,7	0,1	1,8	11,0	3,5	148
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	2,1	84,0	0,69	495
Хлеб ржаной	122	9,7	1,7	53,6	251,0	5,2	575
Итого:		37,65	21,3	121,15	952,1		
Полдник							
Банан	344	0,54	2,1	17,5	173,8	17,2	156
Пряник	64	3,6	2,9	48,0	234,2	0,5	
Итого:		4,14	5,0	65,5	408,0		
Ужин							
Омлет натуральный	170	13,6	11,7	22,6	177,9	2,3	268
Сосиска отварная	100	1,2	26,0	0,2	195,2	1,8	353
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Батон	74	5,5	2,1	38,0	133,0	0,8	576
Итого:		20,5	39,9	70,1	544,1		
Полдник							
Кефир	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		82,77	91,23	393,25	2720,3		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: пятница 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная жидкая	220	6,7	8,3	49,5	245,5	1,3	213
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с маслом	100/24	5,6	39,0	35,4	210,2	0	69
Итого:		15,1	49,8	98,5	543,7		
Второй завтрак							
Груша	136	0,46	0	14,8	136,0	0	82
Итого:		0,46	0	14,8	136,0		
Обед							
Суп Рассольник ленинградский	200	2,0	3,1	4,0	117,0	0,08	100
Шницель из птицы	100	35,0	32,0	26,0	208,4	1,1	372
Картофельное пюре	180	3,6	6,0	31,4	150,8	1,7	377
Салат из свеклы с чесноком	90	1,1	5,5	6,7	81,9	1,1	34
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	1,16	487
Хлеб ржаной	150	12,0	2,1	66,0	250,0	6,5	575
Батон	32	2,3	0,9	16,4	83,4	0,34	576
Итого:		56,3	49,8	154,7	951,5		
Полдник							
Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,5	47,5	0,9	457
Булочка домашняя	158	10,9	17,4	73,1	360,3	1,15	542
Итого:		11,15	17,52	84,6	407,8		
Ужин							
Запеканка из творога	180/20	26,0	18,8	40,4	279,7	2,2	279
Кисель	250	0	0	18,7	75,0	0	484
Печенье	94	7,0	9,1	70,0	189,0	2,0	582
Итого:		33,0	27,9	129,1	543,7		
Полдник							
Йогурт	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,9	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		119,9	148,7	486,8	2718,7		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11-18 лет

День: суббота 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	6,9	9,8	30,1	262,4	1,0	236
Чай с молоком	250	0,25	0,12	11,6	77,5	1,0	460
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	267
Батон	54	4,0	1,5	27,6	140,9	0,59	576
Итого:		16,2	16,0	69,6	543,8		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	136	3,9	3,6	6,1	136,0	0,9	469
Итого:		3,9	3,6	6,1	136,0		
Обед							
Суп Борщ с капустой и картофелем	200	2,0	2,2	7,4	76,6	0,53	95
Гуляш из отварной говядины	50/50	12,3	12,0	2,0	158,7	1,7	327
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	263,5	5,6	202
Огурец свежий порционный	75	0,5	0,07	1,4	8,2	2,6	148
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	150	12,0	2,1	66,0	250,0	6,5	575
Батон	47	3,5	1,3	24,0	122,6	0,5	576
Итого:		40,8	25,28	163,5	951,6		
Полдник							
Сок	250	1,2	0,25	25,2	107,5	3,5	501
Печенье	158	11,2	15,2	117,3	300,3	2,8	582
Итого:		12,4	15,45	142,5	407,8		
Ужин							
Колбаса отварная	100	1,2	26,0	0,2	216,0	1,8	353
Рагу из овощей	200	2,6	8,4	20,0	173,0	1,9	178
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,3	34,2	0,7	457
Вафли	64	2,4	19,5	36,8	120,6	0,27	580
Итого:		6,38	53,99	65,3	543,8		
Полдник							
Ряженка	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		83,5	117,7	452,4	2719,0		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11-18 лет

День: воскресенье 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Оладьи	200/20	19,4	22,2	82,6	346,5	0,9	526
Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,5	47,5	0,9	457
Сыр порционный	74	16,9	21,5	0	150,0	0,43	75
Итого:		36,55	43,82	94,1	544,0		
Второй завтрак							
Яблоко	136	0,5	0,5	13,2	136,0	13,6	156
Итого:		0,5	0,5	13,2	136,0		
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,2	1,38	15,2	79,1	2,9	18/2
Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,8	32,2	383,7	4,2	328
Салат из квашенной капусты с луком	82	1,3	5,0	6,7	77,0	14,7	9
Компот из чернослива	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	130	10,4	1,8	57,2	235,9	5,6	575
Батон	40	2,9	1,1	20,5	104,3	0,45	576
Итого:		40,6	27,09	149,3	952,0		
Полдник							
Молоко кипяченое	250	7,0	8,0	11,2	145,0	0,25	469
Конфеты шоколадные	60	3,0	13,8	43,8	154,0	0	
Вафли	98	3,8	30,0	56,6	109,0	0,5	
Итого:		13,8	51,8	111,6	408,0		
Ужин							
Рыба тушеная	100	27,5	17,6	7,5	100,0	1,8	299
Макаронные изделия отварные	160	5,9	5,2	31,4	196,8	1,1	256
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0,87	459
Батон	84	6,3	2,4	43,1	207,2	1,0	576
Итого:		40,0	25,3	91,5	544,0		
Полдник							
Кефир	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		135,3	151,8	465,1	2720,0		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: понедельник 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	220	8,0	7,3	36,4	239,7	1,3	227
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с маслом	100/24	5,6	39,0	35,4	210,2	0	69
Итого:		16,9	49,8	85,6	543,9		
Второй завтрак							
Банан	136	0,2	0,85	6,9	136,0	6,8	156
Итого:		0,2	0,85	6,9	136,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой	200	2,2	2,8	7,8	65,6	4,4	114
Тефтели из говядины	90	16,5	11,0	7,8	198,8	2,2	348
Пюре из гороха	180	19,5	1,3	2,7	216,0	0	388
Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,85	16,8	0,19	422
Помидор свежий порционный	80	0,56	0,08	1,5	8,8	2,8	148
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	2,1	84,0	0,69	495
Хлеб ржаной	122	8,8	1,5	49,1	230,6	4,8	575
Батон	50	3,7	1,4	25,6	130,4	0,54	576
Итого:		52,46	18,96	98,45	951,8		
Полдник							
Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,5	47,5	0,9	457
Булочка домашняя	158	10,9	17,4	73,1	360,4	1,15	542
Итого:		11,15	17,52	84,6	407,9		
Ужин							
Пудинг творожный с повидлом	164/20	24,1	8,4	33,1	316,2	0,26	285
Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,8	40,5	193,5	1,4	213
Чай с молоком	180	0,18	0,09	8,3	34,2	0,73	460
Итого:		29,76	15,29	81,9	543,9		
Полдник							
Йогурт	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,9	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		114,37	105,8	362,85	2719,5		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: вторник 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,2	8,1	39,2	142,0	1,4	235
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,5	25,0	120,0	1,0	465
Батон	90	6,7	2,6	46,2	190,0	1,2	576
Сыр порционный	34	7,8	9,9	0	91,7	0,2	75
Итого:		26,0	24,1	110,4	543,7		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	136	3,9	3,6	6,1	136,0	0,9	469
Итого:		3,9	3,6	6,1	136,0		
Обед							
Суп из овощей	250	2,0	4,5	6,2	163,2	0,7	116
Плов из отварной птицы	250	14,7	12,0	52,0	312,9	2,0	375
Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,8	2,0	54,4	0,4	15
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	1,16	487
Хлеб ржаной	122	8,8	1,5	49,1	230,6	4,8	575
Батон	50	3,7	1,4	25,6	130,4	0,54	576
Итого:		30,1	24,4	149,1	951,5		
Полдник							
Сок	250	1,2	0,25	25,2	107,5	3,5	501
Пирожок печеный с изюмом	158	9,9	5,8	77,6	300,3	0,09	11/12
Итого:		11,1	6,05	102,8	407,8		
Ужин							
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,0	258,5	5,7	122
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0,87	459
Батон	94	7,0	2,6	48,2	245,2	1,0	576
Итого:		16,6	14,1	67,7	543,7		
Полдник							
Ряженка	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		91,6	75,25	441,5	2718,7		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: среда 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	220	8,4	10,7	28,6	272,8	1,3	230
Чай с молоком	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	460
Батон	84	6,3	2,4	43,1	170,0	1,0	576
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	267
Итого:		20,0	17,8	81,3	543,8		
Второй завтрак							
Груша	136	0,46	0	14,8	136,0	0	82
Итого:		0,46	0	14,8	136,0		
Обед							
Суп лапша домашняя	200	2,0	3,08	8,9	71,4	0,41	128
Бефстроганов из отварной говядины	100	15,1	13,4	5,0	202,0	1,8	326
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,0	35,4	180,9	1,2	256
Салат из свеклы с чесноком	90	1,1	5,5	6,7	81,9	1,1	34
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	130	10,3	1,8	57,1	207,7	5,6	575
Батон	52	3,8	1,4	26,6	135,7	0,58	
Итого:		39,2	31,19	157,2	951,6		
Полдник							
Кисель	250	0	0	18,7	75,0	0	484
Вафли	158	6,0	48,2	9,5	332,1	0,8	580
Итого:		6,0	48,2	28,2	407,8		
Ужин							
Рагу из овощей	190	2,5	7,9	19,0	164,3	1,8	178
Сосиска отварная	100	1,2	26,0	0,2	185,3	1,8	353
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,3	34,2	0,7	457
Батон	74	5,5	2,1	38,0	160,0	0,8	576
Итого:		9,38	36,09	65,5	543,8		
Полдник							
Кефир	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		78,94	136,6	352,4	2719,0		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11-18 лет

День: четверг 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,0	7,1	40,0	239,5	1,87	232
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон с маслом	100/24	5,6	39,0	35,4	210,2	0	69
Итого:		16,9	49,0	89,2	543,7		
Второй завтрак							
Сок	136	0,68	0,13	13,7	136,0	1,9	501
Итого:		0,68	0,13	13,7	136,0		
Обед							
Суп Рассольник ленинградский	200	2,0	3,1	4,0	147,0	0,08	100
Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	15,7	17,0	184,7	3,44	334
Соус красный основной	32	0,64	0,83	1,9	17,9	0,2	422
Салат из капусты белокочанной	90	1,3	5,4	7,4	108,0	15,3	1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	2,1	84,0	0,69	495
Хлеб ржаной	150	12,0	2,1	66,0	250,0	6,5	575
Батон	80	6,0	2,2	41,0	165,0	1,0	576
Итого:		45,34	29,43	139,4	951,6		
Полдник							
Чай с молоком	250	0,25	0,12	11,6	66,1	1,0	460
Пирожок печеный с повидлом	158	10,3	10,7	49,7	341,7	17,2	535
Итого:		10,55	10,82	61,3	407,8		
Ужин							
Оладьи из печени	100	17,0	5,3	14,0	173,0	5,0	357
Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,8	40,5	193,5	1,4	213
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Батон	64	4,8	1,8	32,8	139,2	0,7	576
Итого:		27,5	14,0	96,6	543,7		
Полдник							
Йогурт	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,9	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		104,87	106,78	405,6	2718,8		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: пятница 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	220	8,4	8,8	41,8	269,6	1,3	234
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с повидлом	90/34	4,4	10,5	64,4	186,6	0,1	72
Итого:		16,1	22,8	131,2	544,2		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	136	3,9	3,6	6,1	136,0	0,9	469
Итого:		3,9	3,6	6,1	136,0		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,0	3,2	8,0	74,0	0,02	104
Котлета из мяса говядины	100	16,6	11,6	16,0	280,0	4,0	339
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,5	6,5	46,6	172,6	0	385
Соус сметанный	42	0,6	3,9	1,0	41,8	0,04	408
Салат из моркови	90	1,2	5,5	6,7	82,0	1,1	21
Компот из чернослива	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	140	11,2	2,0	61,6	230,0	6,0	575
Итого:		37,2	32,71	157,4	952,4		
Полдник							
Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,5	47,5	0,9	457
Батон	158	11,7	4,5	81,1	360,6	2,0	576
Итого:		11,95	4,62	92,6	408,1		
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	160/30	47,5	23,2	96,1	395,4	2,7	286
Чай с молоком	200	0,2	0,1	9,3	76,5	0,82	460
Яблоко	154	0,6	0,6	15,0	72,3	15,4	156
Итого:		48,3	23,9	120,4	544,2		
Полдник							
Ряженка	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		121,35	91,03	513,1	2720,9		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: суббота 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,2	8,1	39,2	168,5	1,4	235
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,7	462
Батон	90	6,7	2,6	46,2	190,0	1,2	576
Сыр порционный	34	7,8	9,9	0	91,7	0,2	75
Итого:		26,0	23,5	99,2	544,2		
Второй завтрак							
Банан	136	0,2	0,85	6,9	136,0	6,8	156
Итого:		0,2	0,85	6,9	136,0		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной	250	2,2	5,5	17,2	116,6	6,8	5/2
Азу	200	26,6	25,4	8,0	306,7	2,8	325
Салат из квашеной капусты	82	1,3	5,0	6,7	77,0	14,7	1
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	150	12,0	2,1	66,0	250,0	6,5	575
Батон	70	5,2	2,0	3,6	130,0	0,8	576
Итого:		47,6	40,0	119,0	952,3		
Полдник							
Сок	250	1,2	0,25	25,2	107,5	3,5	501
Конфеты шоколадные	102	5,1	23,4	74,4	150,7	0	
Печенье	56	4,1	5,4	41,6	150,0	1,1	582
Итого:		10,4	29,05	141,2	408,2		
Ужин							
Шницель из птицы	100	35,0	32,0	26,0	219,4	1,1	372
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,0	35,4	181,4	1,2	256
Соус красный основной	30	0,6	0,75	1,8	16,8	0,15	422
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Батон	34	2,4	0,9	17,4	88,6	0,38	576
Итого:		44,8	39,85	89,9	544,2		
Полдник							
Кефир	136	3,9	3,4	5,4	136,0	0,1	470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		132,9	136,5	461,6	2720,9		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

День: воскресенье 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	6,9	9,8	30,1	233,0	1,0	236
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Батон	104	7,7	2,7	14,9	160,0	0,77	576
Итого:		22,5	19,6	58,9	544,0		
Второй завтрак							
Яблоко	136	0,5	0,5	13,2	136,0	13,6	156
Итого:		0,5	0,5	13,2	136,0		
Обед							
Суп гороховый	200	6,8	11,5	12,0	134,0	1,75	127
Гренки	40	2,9	0,3	18,2	48,0	0,4	143
Пельмени мясные полуфабрикаты	200	19,2	12,3	33,0	261,1	2,4	519
Помидор свежий порционный	90	0,63	0,09	1,7	9,9	3,1	148
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	2,1	84,0	0,69	495
Хлеб ржаной	132	10,5	1,9	58,0	225,0	5,7	575
Батон	90	6,7	2,6	46,26	190,0	1,08	576
Итого:		47,33	28,79	171,26	952,0		
Полдник							
Молоко кипяченое	250	7,0	8,0	11,2	145,0	0,25	469
Пирожок печеный с капустой	158	10,3	10,7	49,7	263,0	17,2	535/551
Итого:		17,3	18,7	60,9	408,0		
Ужин							
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	27,5	17,6	7,5	163,3	1,8	299
Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,8	37,3	223,7	1,0	207
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	80,0	0,87	459
Батон	64	4,7	1,8	32,8	167,0	0,7	576
Итого:		37,8	25,3	87,1	544,0		
Полдник							
Йогурт	136	3,9	3,4	5,4	136,0		470
Итого:		3,9	3,4	5,4	136,0		
Итого:		129,33	96,29	391,76	2720,0		

