

Наименование блюд	выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 1						
Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	182
Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	15
чай с лимоном	200/7	3,8	3,9	24,8	148	382
Булка	60	2,75	0,55	26,8	139	пром.
Итого		15,36	20,81	87,36	612,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	102
Шницель рубленый	100/5	8,93	6,74	8,97	132	268
каша ячневая рассыпчатая	180	3,13	5,56	14,38	120	321
Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		18,82	16,07	86,23	565,8	
Итого день		34,18	36,88	173,6	1178	
день 2						
Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	279
Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	333
Макаронные изделия отварные	200/5	4,32	5,04	26,6	150	309
Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		20,25	20,88	94,79	610,3	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,29	3,89	9,2	77,4	88
Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	234
Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	302
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		23,84	21,44	93,42	669,5	
Итого день		44,09	42,32	188,2	1280	
Наименование блюд	выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 3						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/15	17,54	12,05	17,15	247	223
Сыр твердый порциями	15	7,9	8	0	79	15
сок натуральный	200	3,58	2,68	28,34	151,8	пром.
Булка	80	3,75	3,1	28,2	156	пром.
Итого		32,77	25,83	73,69	633,8	

Икра свекольная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	75
Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,4	3,7	9	75,5	82
Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	279
Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	333
Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	302
чай с сахаром	200/15	0,02	0	32,1	126,3	883
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		24,72	26,18	122,7	807,5	
Итого день		57,49	52,01	196,4	1441	

день 4						
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	229
Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	312
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	
Борщ с фасолью и картофелем	250/5	1,2	4,1	9,6	77,7	84
Голубцы любительские	100	10,61	6,81	15,04	164	131
Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	302

чай с сахаром	200/15	0,02	0	32,1	126,3	883
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		21,9	15,82	116,5	692,2	
Итого день		39,52	28,58	177,5	1108	

Наименование блюд	выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
-------------------	-----------------------	----	----	----	--------------	-------

день 5

Шницель рубленый	80/5	8,93	6,74	8,97	132	268
каша гречневая рассыпчатая	180	3,13	5,56	14,38	120	321
компот из сухофруктов	200	0,02	0	32,1	126,3	883
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		15,64	12,86	75,17	477,5	

Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	101
Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	295
картофель отварной	180	3,75	15	25,05	250,5	144
Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	377
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		21,6	30,51	87,66	730,8	
Итого день		37,24	43,37	162,8	1208	

день 6

Макаронные изделия отварные с сыром	180/36	4,5	7,5	21	170,1	204
сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1	0,2	19,6	83,4	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	пром.
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	пром.
биойогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	14
Итого	581	12	19,3	59,9	459,7	
Икра свекольная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	75

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8	103
Рагу из птицы	100/180	17,2	19,2	17,6	320,2	289
Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		24,41	24,32	89,99	683	
Итого день		28,81	27,32	96,49	753	
Наименование блюд	выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 7						
плов из отварной горядины	200	8,1	10,3	31,3	263,4	244
Хлеб пшеничный	30	3,48	4,43	0	54	пром.
Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	382
яблоко	200	3,8	3,1	28,2	156	пром.
Итого	550	19,18	20,93	84,4	621,4	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	102
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/5	10,9	5,8	5,8	118,8	229
Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	312
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		21,04	15,97	76,48	523,3	
Итого день		40,22	36,9	160,9	1145	

день 8						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
рагу из птицы	200	10,61	6,81	15,04	164	289
чай с лимоном	200/7	0,02	0	32,1	126,3	377
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		14,19	7,37	66,86	389,5	

Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	131
Суп лапша домашняя	250	1,77	4,05	9,54	81,8	218/1066
Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	288
Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	309
Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		22,01	22,09	86,61	617,3	
Итого день		36,2	29,46	153,5	1007	
Наименование блюд	выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 9						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	234
каша пшеничная	180/5	4,31	5,04	26,6	150	171
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		20,75	18,24	85,97	572,7	
Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	133
Суп картофельный с клецками	250	3,1	3,8	17,4	116,1	108/109
Жаркое по-домашнему	100/180	9,8	10,13	5,7	153	259
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		17,13	15,53	59,07	445,4	
Итого день		37,88	33,77	145	1018	

день 10						
птица жареная	100/8	11,9	12,3	12,4	208,8	293
рагу овощное	180	3,75	15	25,05	250,5	143
Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	377
Хлеб пшеничный	10	0,1	8,3	0,1	75	10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.

Итого	745	17,83	35,96	62,57	646,6	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Рассольник "Ленинградский"	250/5	1,2	3,1	12,3	82,2	96
Плов из птицы	100/180	22,4	25,9	36,6	469,2	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		45,81	65,52	162,8	1423	
Итого день		47,79	65,88	172,8	1475	
		107%	102%	120%		

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4