

**Утверждаю**

**Директор**

ГКООУ « Санаторная школа-интернат №4» г. Оренбурга

Салова Е.М.



примерное

**14 дневное меню**

**12-18 лет**

осеннее- зимний вариант

Накопительная меню-раскладка продуктов 11-18 лет

Наименование продукта	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Норма 14 дней	+ -
Хлеб ржаной	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	№
Хлеб пшеничный	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	№
Мука пшеничная	48,3	44,5	58,1	74,8	53,22	2,2	61,1	65,9	60,75	55,6	30	53	14,2	57	42,05	48,03	+0,3
Крупы, бобовые, макаронные изделия	86	40,85	163,2	115,36	122,3	118	43,9	57,26	29,5	90	115,36	89,5	129,54	43,9	45,36	86	№ №
картофель	460	400	148	433	429,4	413	548	349	612,8	552,3	433	455	679	548	439	460	№
Овощи, зелень	546	453,22	402,9	252,2	349,9	252	318,74	456	488,3	340,7	170,5	345	140	317,04	350,3	331,2	№
Фрукты свежие	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	№
Соки	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	№
Фрукты сухие	23	25	20	20	20	25	20	25	25	20	20	20	25	20	20	23,56	+0,56
Сахар	80	91,5	82,62	79,4	90,6	69,3	83	63,7	92,38	81,72	75	90,33	74,3	80,47	65,68	80	№
Кондитерские изделия	34	-	40	65	40	55	20	40	15	40	60	40	40	20	15	34,99	+0,99
Мясо	127	127	127	150	127	127	127	127	110	127	150	127	127	127	98	127	№
Птица	58	-	-	192,5	213,5	-	-	-	-	-	192,5	213,5	-	-	-	58	№
Рыба филе, сельдь	127	142,28	140	104	-	193	140	140	142,28	141,45	104	91,5	193,71	168	140	131,44	+4,44
Колбасные изделия	29	52	50	30	72	45	-	-	-	-	30	72	49	-	-	29	№
Сметана	13	50	-	-	16,3	-	33,25	40,5	12,5	-	-	8,5	-	20,38	12	13	№
Творог	80	-	187	-	186,6	-	114	-	-	187	-	186,6	-	114	144,8	80	№
Сыр	14	30	-	30	-	20	-	18	30	-	30	-	20	-	18	14	№
Масло сливочное	59	52,48	59,4	59,9	55,3	55	77,1	52,6	68,1	43,4	62,97	58,6	42,7	81,2	57,25	59	№
Масло растительное	22	10,3	14,1	32,3	22	39,98	25,8	18	25	7,5	31	33,3	14,4	16,32	18	22	№
Яйцо	46	42,1	59,3	47,6	31,8	88,9	52	58,7	46,4	23,6	46	31,8	6	51,1	58,7	46	№
соль	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	№
чай	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	№
дрожжи	2,3	1,5	1,6	-	1,6	-	-	-	1,3	-	-	1,6	-	-	-	-	-
Молоко, кисломолочные продукты	575	585,2	594,42	622,0	499,88	441,3	512,7	763	594,6	534,2	647	598,98	479,85	389,62	787,25	575	№



Обед	9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,06	3,36	-	25,76	52,76	36,047	0,948	0,95
	39	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	249,71	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
	160/226	Голубцы ленивые с соусом белым натуральным	227/100	21,83	25,38	19,5	393,95	0,06	13,55	27,7	-	52,44	124,32	31,89	2,54
	255	Компот из смеси сф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<i>Итого 30-35%</i>		<b>40,16</b>	<b>40,48</b>	<b>174,69</b>	<b>1204,89</b>								
Полдник	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	215	<u>1,07</u>	-	27,30	113,52	0,08	8,60	-	2795,00	43,00	192,30	21,5	0,43
	305	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,01	16,8	30,30	308,4	0,09	-	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
	338	Яблоко	345	1,38	1,38	33,81	162,15	0,06	34,5	-	103,5	55,2	152,6	31,05	7,59
		<i>Итого 10%</i>		<b>11,46</b>	<b>18,18</b>	<b>91,41</b>	<b>584,07</b>								
Ужин	155	Рыбные хлебцы	120	19,47	17,02	10,89	274,03	0,07	0,9	0,34	0,68	33,04	138,29	24,03	0,71
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67

	222														
	267	Пюре из свеклы	100	1,57	3,74	10,84	83,14	0,07	5,75	2,32	0,51	32,28	64,75	43,73	0,82
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12
		Хлеб пшеничный	77	5,85	0,46	40,27	179,41	0,04	-	-	-	15,4	0,7	10,78	0,69
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	Итого 25-30%			<b><u>38,31</u></b>	<b><u>42,86</u></b>	<b><u>149,1</u></b>	<b><u>1010,32</u></b>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<i>Итого</i>		<b><u>21,36</u></b>	<b><u>13,13</u></b>	<b><u>41,05</u></b>	<b><u>298,59</u></b>								

Итого : Б-138,76; Ж- 159,68; У- 588,37; ККАЛ – 4153,11

День: 2 день  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
**Осеннее-зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>	<b>134</b>	Пудинг из творога со сгущенным молоком	246/60	<b>36,01</b>	<b>8,82</b>	<b>47,28</b>	<b>412,75</b>	<b>0,21</b>	<b>1,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,86</b>	<b>527,88</b>	<b>663,62</b>	<b>88,54</b>	<b>1,95</b>
	<b>185</b>	Колбаса отварная	48	4,22	10,26	1,0	115,02	<b>0,06</b>	-	<b>17,44</b>	<b>0,24</b>	<b>16,14</b>	<b>70,68</b>	<b>8,72</b>	<b>0,78</b>
	<b>258</b>	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>123,39</b>	<b>93,96</b>	<b>18,00</b>	<b>0,25</b>
	<b>14</b>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	<b>0,05</b>	-	-	<b>0,1</b>	<b>46,5</b>	<b>0,46</b>	<b>7,0</b>	-
		Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	<b>60,0</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>4,,5</b>	-	<b>60,0</b>
		<b><i>Итого 20-25%</i></b>		<b><u>46,94</u></b>	<b><u>33,44</u></b>	<b><u>94,33</u></b>	<b><u>861,96</u></b>								
<b>2-ой завтрак</b>	<b>389</b>	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
		печенье	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		итого:		<b><u>4,03</u></b>	<b><u>26,0</u></b>	<b><u>52,19</u></b>	<b><u>253,56</u></b>								
		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	<b>0,036</b>	<b>6,86</b>	-	<b>84,39</b>	<b>28,33</b>	<b>41,61</b>	<b>18,39</b>	<b>1,305</b>

Обед	53	Щи со свежей капусты с картофелем	300	3,87	11,73	13,68	171,52	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
	54	Фрикадельки из говядины паровые	122	18,6	17,37	9,28	268,0	0,05	-	0,03	0,42	8,78	109,0	14,94	1,63
	183														
	204	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,06	-	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
	238	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,3	0,83	0,36
	253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<b>Итого: 30-35%</b>			<b>85,00</b>	<b>43,71</b>	<b>193,44</b>	<b>1325,38</b>							
Полдник	352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	0,001	1,83	-	9,0	11,46	6,62	3,64	0,07
	304/316	Пирожки печеные из сдобного теста с морковным фаршем	100	7,73	6,48	48,16	282,16	0,1	-	0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79
	338	Банан	311	1,66	1,55	65,31	298,56	0,15	31,1	-	373,2	24,88	87,08	130,62	1,86
	<b>Итого : 10%</b>			<b>9,49</b>	<b>8,15</b>	<b>138,56</b>	<b>699,92</b>								
Ужин	148	Рыба запеченная в омлете	117	21,46	13,36	6,45	231,91	0,11	0,5	0,08	4,09	47,29	239,04	30,64	1,14
	196	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,32	-	0,04	0,64	20,0	219,16	131,14	4,40
	74	Икра овощная	100	2,18	2,78	12,27	82,9	0,083	7,02	-	0,36	5,48	51,17	20,50	0,73
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	26	1,97	0,15	13,59	60,58	0,01	-	-	-	5,2	132,6	3,64	0,23
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003

	14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0,02	-	80,0	60,0	4,8	152,36	-	0,04
		Итого : 25-30%		<u>41,83</u>	<u>38,81</u>	<u>134,01</u>	<u>1044,00</u>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	67	Гренки из пшеничного хлеба	50	5,95	0,7	39,13	186,84	0,12	35,0	-	1,02	18,11	68,51	25,99	1,36
		<u>Итого 5%</u>		<u>11,55</u>	<u>7,08</u>	<u>47,31</u>	<u>299,36</u>								

ИТОГО: Б- 198,84; Ж- 164,19; У- 659,84; КАЛЛ- 4484,18



День: 3 день  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
**Осеннее зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>	<b>98</b>	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,7	45,49	324,9	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44	
	<b>117</b>	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	100,8	8,33	1,04	
	<b>14</b>	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	<b>60,0</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>4,,5</b>	-	<b>60,0</b>	
	<b>265</b>	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	<b>0,06</b>	-	-	-	<b>20,0</b>	<b>0,92</b>	<b>14,0</b>	<b>00,6</b>
			<b><u>Итого 20-25%</u></b>		<b><u>22,68</u></b>	<b><u>32,2</u></b>	<b><u>114,81</u></b>	<b><u>829,06</u></b>								
<b>2-ой завтрак</b>	<b>389</b>	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86	
	<b>8</b>	Горячий бутерброд с колбасой	113	12,56	15,95	28,21	306,98	0,12	-	-	-	11,2	55,32	9,2	0,77	
		<b><u>Итого</u></b>		<b><u>13,2</u></b>	<b><u>16,38</u></b>	<b><u>63,25</u></b>	<b><u>453,61</u></b>									
<b>Обед</b>	<b>76</b>	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,0	2,08	140,0	5,0	-	42,4	87,54	20,6	0,82	
	<b>48</b> <b>291</b>	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58	

	253	Плов из птицы	300	25,41	15,7	53,6	458,0	0,2	9,04	29,2	2333,4	69,52	65,35	81,06	2,96
		Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<b>Итого 30-35%</b>			<b>52,04</b>	<b>36,53</b>	<b>187,04</b>	<b>1266,68</b>							
Полдник	260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
		Вафли	65	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	338	Апельсины	317	2,69	0,59	69,29	308,99	0,08	179,99	-	149,99	104,99	99,65	28,99	0,89
	<b>Итого 10%</b>			<b>9,56</b>	<b>11,39</b>	<b>110,7</b>	<b>563,10</b>								
Ужин	221	Овощи отварные (свекла отварная)	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,08	5,75	0,03	0,16	32,28	35,91	17,79	0,82
	259	Жаркое по- домашнему	259	22,67	25,32	23,21	412,99	0,23	9,46	-	115,91	42,69	76,59	59,47	5,4
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	270	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	88	6,68	0,52	46,02	205,04	0,05	-	-	-	17,6	125,6	12,32	0,79
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
	<b>Итого 25-30%</b>				<b>36,23</b>	<b>41,45</b>	<b>125,43</b>	<b>1007,02</b>							
2-ой	245	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2

ужин	х/б изделия Булочка с кунжутом (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0.08	-	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б- 143,08; Ж-152,92; У- 641,43; ККАЛ- 4434,51.

День: 4 день  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
 Осеннее -зимний вариант

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	124	Запеканка из творога со сгущенным молоком	199/53	38,76	16,06	38,6	454,02	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
	185	Сосиска отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	-	0,02	0,4	18,0	103,71	11,93	1,27
	242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,0	0,25
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		<b>Итого 20-25%</b>			<b>56,75</b>	<b>36,63</b>	<b>118,42</b>	<b>1020,66</b>							
2-ой завтрак	389	сок (вишневый)	215	1,5	0,43	24,51	107,93	0,04	15,91	-	107,5	36,55	45,85	12,9	0,64
		печенье	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		итого:		<b>4,46</b>	<b>26,43</b>	<b>54,99</b>	<b>270,33</b>								
Обед	1 3	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
		Рассольник ленинградский	300	6,03	13,56	38,85	179,52	0,16	11,77	0,25	2,9	36,12	102,96	40,08	1,39
	192	Птица отварная	133/10	34,61	34,61	1,84	461,09	0,08	1,11	0,14	0,64	22,3	194,7	11,98	1,89
	114	Пюре из гороха	150	17,25	1,2	38,1	232,2	0,6	10,5	-	0,52	86,25	246,75	37,8	5,1
		Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27,00	-	0,14	19,0	12,5	7,9	0,84

	251	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<b>Итого 30-35%</b>		<b><u>72,87</u></b>	<b><u>61,35</u></b>	<b><u>204,73</u></b>	<b><u>1524,48</u></b>								
Полдник	355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,04	0,48	-	42,00	31,24	145,6	18,38	0,55
	338	Груша	295	1,18	0,88	30,38	138,65	0,05	14,85	-	29,5	56,05	126,3	35,4	6,78
	304/330	Пирожки печеные из сдобного теста с яблочным фаршем	100	7,73	6,48	48,16	282,16	0,1	-	0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79
		<b>Итого 10%</b>		<b><u>9,8</u></b>	<b><u>7,42</u></b>	<b><u>111,29</u></b>	<b><u>575,41</u></b>								
Ужин	182	Тфтели из говядины с рисом (ежики) с соусом молочным	73*2/63	20,06	28,27	19,72	409,93	0,08	0,8	0,1	0,7	33,92	249,56	33,34	3,22
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
	210	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,05	34,11	0,10	0,20	57,47	47,67	19,82	0,91
	267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12
		Хлеб пшеничный	88	6,68	0,52	46,02	205,04	0,05	-	-	-	17,6	125,6	12,32	0,79
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<b>Итого 25-30%</b>		<b><u>40,66</u></b>	<b><u>42,69</u></b>	<b><u>166,10</u></b>	<b><u>1183,84</u></b>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (бифидок)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,056	-	-	0,2	46,20	0,26	7,7	-

		х/б изделия Булочка «венская» (промышленного производства)	50	2,3	2,8	16,2	100,74	0,09	-	-	-	12,5	0,8	16,5	0,8
<b><u>Итого 5%</u></b>				<b><u>7,9</u></b>	<b><u>9,18</u></b>	<b><u>24,38</u></b>	<b><u>213,26</u></b>								

ИТОГО: Б-192,44; Ж-183,7; У-679,91; ККАЛ-4787,98

День: 5день  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
**Осеннее-зимний вариант**

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	93	Каша дружба	300	9,58	12,19	51,35	352,84	0,10	0,43	0,04	0,20	95,44	138,16	34,56	0,76
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	15	Сыр	30	6,96	8,85	-	108,0	0,09	0,21	78,0	51,0	264,0	0,085	10,5	0,3
	376	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59,0	0,01	0,12	-	-	5,6	-	2,7	0,49
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0
				<b>24,39</b>	<b>32,53</b>	<b>118,48</b>	<b>851,84</b>								
2-ой завтрак	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	333	Бутерброд с колбасой	75	7,95	10,47	16,71	192,64	0,10	-	-	0,81	24,64	171,64	27,64	3,1
		<i><u>Итого 20-25%</u></i>		<b>10,74</b>	<b>13,66</b>	<b>36,42</b>	<b>311,33</b>								
обед	4	Салат из б/к капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
	116	Суп с крупой с томатом	300	0,84	5,74	2,26	63,0	-	1,77	-	108,00	25,65	150,3	6,21	0,33





2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<i>Итого</i>		<b><u>21,36</u></b>	<b><u>13,13</u></b>	<b><u>41,05</u></b>	<b><u>298,59</u></b>								

ИТОГО: Б-143,56 Ж- 140,45; У-616,78; ККАЛ-4159,34

День: 6 день  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
 Осеннее-зимний вариант

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	100	Каша овсяная из геркулеса жидкая	300	9,26	13,02	37,30	303,48	0,27	2,03	0,07	0,81	217,59	295,94	72,81	1,90
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	0,0008	-	0,032	-	2,08	0,008	0,24	-
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	-	22,0	76,8	4,8	0,08
	269	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0
				<b>22,13</b>	<b>29,10</b>	<b>105,38</b>	<b>760,10</b>								
2-ой завтрак	387	Напиток из варенья (варенье промышленного производства)	200	0,12	0,02	26,55	106,8	-	8,00	-	10,00	12,96	-	4,60	0,13
	344	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6	-	-	0,03	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
				<b>1,82</b>	<b>15,12</b>	<b>36,81</b>	<b>290,4</b>								
Обед	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,083	11,2	103,9	0,03	6,44	-	14,03	29,27	125,3	16,83	1,48
	48	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58



<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	-	<b>240,0</b>	<b>180,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
		х/б изделия «Пряники юность » промышленного производства	60	3,85	1,2	26,7	127,0	0.08	-	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	<b><u>Итого 5%</u></b>	<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б-133,95; Ж-173,56; У-624,34; ККАЛ-4563,05

День: 7 день  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
**Осеннее-зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>	<b>98</b>	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,7	45,49	324,9	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
	<b>122</b>	Омлет с сыром	70	7,33	10,60	1,15	130,42	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>197,95</b>	<b>202,3</b>	<b>15,31</b>	<b>1,16</b>
	<b>260</b>	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	<b>0,06</b>	-	-	-	<b>20,0</b>	<b>0,92</b>	<b>14,0</b>	<b>00,6</b>
					<b><u>29,59</u></b>	<b><u>29,28</u></b>	<b><u>108,32</u></b>	<b><u>805,63</u></b>							
<b>2-ой завтрак</b>	<b>261</b>	Напиток шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
		Вафли	40	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
			<b><u>Итого 20-25%</u></b>		<b><u>1,96</u></b>	<b><u>4,42</u></b>	<b><u>53,04</u></b>	<b><u>183,67</u></b>							
<b>Обед</b>	<b>29</b>	Салат из сырых овощей	100	1,92	6,04	3,77	73,9	<b>0,05</b>	<b>17,5</b>	-	<b>66,5</b>	<b>14,0</b>	<b>26,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,9</b>
	<b>35</b>	свекольник	300	2,31	7,60	12,06	124,99	<b>0,09</b>	<b>13,65</b>	<b>0,25</b>	<b>2,88</b>	<b>54,78</b>	<b>87,73</b>	<b>25,99</b>	<b>1,78</b>
	<b>161 254</b>	Голубцы с мясом с рисом	297	20,98	56,62	18,8	669,18	<b>0,13</b>	<b>16,63</b>	<b>0,13</b>	<b>0,96</b>	<b>124,13</b>	<b>274,97</b>	<b>48,92</b>	<b>3,6</b>
		Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>20,05</b>	<b>15,6</b>	<b>13,2</b>	<b>1,65</b>

		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	<b>0,06</b>	-	-	-	<b>20,0</b>	<b>0,92</b>	<b>14,0</b>	<b>00,6</b>
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	<b>0,07</b>	-	-	-	<b>24,9</b>	<b>1,01</b>	<b>38,18</b>	<b>1,9</b>
		<b>Итого30-35%</b>		<b><u>38,61</u></b>	<b><u>71,85</u></b>	<b><u>140,43</u></b>	<b><u>1340,16</u></b>								
<b>Полдник</b>	<b>389</b>	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86
	<b>288</b>	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193,00	<b>0,07</b>	-	<b>0,65</b>	<b>0,7</b>	<b>11,51</b>	<b>40,9</b>	<b>6,9</b>	<b>0,56</b>
	<b>338</b>	Апельсин	300	1,7	0,60	69,3	309,0	0,09	120,0	-	150,0	105,0	145,25	39,0	0,90
		<b>Итого</b>		<b><u>7,05</u></b>	<b><u>4,7</u></b>	<b><u>139,64</u></b>	<b><u>648,63</u></b>								
<b>Ужин</b>	<b>156</b>	Тефтели рыбные с соусом томатным	83*2*66	20,76	13,26	22,16	292,98	<b>0,21</b>	<b>0,96</b>	<b>0,12</b>	<b>0,96</b>	<b>73,32</b>	<b>387,12</b>	<b>84,91</b>	<b>2,08</b>
	<b>216</b>	Картофельное пюре	250	5,3	10,1	38,8	267,4	<b>0,09</b>	<b>3,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>26,64</b>	<b>58,7</b>	<b>18,55</b>	<b>0,67</b>
	<b>70</b>	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	<b>0,05</b>	<b>1,75</b>	-	<b>15,0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,06</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>
	<b>267</b>	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	<b>0,04</b>	<b>1,33</b>	<b>10</b>	<b>0,41</b>	<b>126,6</b>	<b>92,8</b>	<b>15,4</b>	<b>0,12</b>
	<b>14</b>	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	<b>0,0008</b>	-	<b>0,032</b>	-	<b>2,08</b>	<b>0,008</b>	<b>0,24</b>	-
		Хлеб пшеничный	67	5,09	0,40	35,04	156,11	<b>0,04</b>	-	-	-	<b>13,40</b>	<b>145,3</b>	<b>9,38</b>	<b>0,6</b>
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	<b>0,07</b>	-	-	-	<b>24,9</b>	<b>1,01</b>	<b>38,18</b>	<b>1,9</b>
		<b>Итого25-30%</b>		<b><u>38,71</u></b>	<b><u>37,27</u></b>	<b><u>152,89</u></b>	<b><u>1088,26</u></b>								
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие Булочка с кунжутом (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61

		<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								
--	--	------------------------	--	--------------------	--------------------	---------------------	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ИТОГО: Б- 125,37; Ж- 155,1; У-629,2 ККАЛ – 4305,87.

День: 8 день

Возрастная категория: 12-18 лет    **осеннее – зимний вариант**

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	44	Суп молочный с рисовой крупой	300	7,14	9,09	27,93	222,8	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,5	33,26	0,36
	213	Омлет с жареным картофелем	90	6,39	16,22	9,49	210,0	0,08	2,82	117,9	0,05	44,74	123,0	15,4	1,14
	242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
			<i><u>Итого</u></i>		<u>21,1</u>	<u>29,54</u>	<u>89,52</u>	<u>703,22</u>							
2-ой завтрак	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,02
	7	Горячий бутерброд с сыром	93	6,3	15,47	27,6	292,02	0,07	0,11	117,18	-	259,35	179,11	17,57	0,91
				<u>6,37</u>	<u>15,49</u>	<u>42,6</u>	<u>352,02</u>								
обед	9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,06	3,36	-	25,76	52,76	36,047	0,948	0,95
	39	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	148,9	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13



		Кнели из говядины	100	18,01	21,58	6,61	292,75	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79
	169	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,1	68,22	0,2	0,4	114,94	95,34	39,64	1,82
	210	Компот из смеси сф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	255	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<i>Итого 30-35%</i>		<b><u>41,58</u></b>	<b><u>43,14</u></b>	<b><u>188,7</u></b>	<b><u>1278,01</u></b>								
полдник	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	215	<b><u>1,07</u></b>	-	27,30	113,52	0,08	8,60	-	2795,00	43,00	192,30	21,5	0,43
	282	Булочка домашняя	80	5,82	9,42	49,06	304,26	0,12	-	4,0	0,25	19,8	70,0	27,4	4,0
	338	Яблоко	345	1,38	1,38	33,81	162,15	0,06	34,5	-	103,5	55,2	152,6	31,05	7,59
<i>Итого 10%</i>				<b><u>8,27</u></b>	<b><u>10,8</u></b>	<b><u>110,17</u></b>	<b><u>579,93</u></b>								
ужин	155	Рыбные хлебцы	120	19,47	17,02	10,89	274,03	0,07	0,9	0,34	0,68	33,04	138,29	24,03	0,71
	142	Картофель и овощи тушеные в соусе сметанном	250	5,44	20,98	37,76	360,0	0,18	33,28	42,0	1142,00	54,26	128,32	52,44	2,0
	376	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59,0	0,01	0,12	-	-	5,6	-	2,7	0,49
		Хлеб пшеничный	69	5,24	0,41	36,08	160,77	0,04	-	-	-	13,8	0,63	9,66	0,62

		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	<b>0,07</b>	-	-	-	<b>24,9</b>	<b>1,01</b>	<b>38,18</b>	<b>1,9</b>
	<b>14</b>	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	<b>60,0</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>4,,5</b>	-	<b>60,0</b>
Итого 25-30%				<b><u>36,04</u></b>	<b><u>50,29</u></b>	<b><u>138,07</u></b>	<b><u>1131,25</u></b>								
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	-	<b>240,0</b>	<b>180,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<i>итого</i>		<b><u>21,36</u></b>	<b><u>13,13</u></b>	<b><u>41,05</u></b>	<b><u>298,59</u></b>								

Итого : Б-134,72; Ж- 162,39 ; У- 610,11; ККАЛ – 4343,02.

День: 9день

Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	<b>N рец.</b>	<b>Прием пищи,</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>	<b>Энерге-</b>	<b>Витамины (мг)</b>	<b>Минеральные вещества (мг)</b>
--	---------------	--------------------	--------------	-----------------------------	----------------	----------------------	----------------------------------

		наименование блюда	порции				тическая ценность  (ккал)								
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	134	Пудинг из творога со сгущенным молоком	246/60	36,01	8,82	47,28	412,75	0,21	1,14	0,24	0,86	527,88	663,62	88,54	1,95
	185	Колбаса отварная	48	4,22	10,26	1,0	115,02	0,06	-	17,44	0,24	16,14	70,68	8,72	0,78
	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	14	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
			<b><i>Итого</i></b>		<b><u>50,74</u></b>	<b><u>33,74</u></b>	<b><u>120,48</u></b>	<b><u>978,46</u></b>							
2-ой завтрак	389	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
		печенье	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		<b><i>Итого 20-25%</i></b>		<b><u>4,03</u></b>	<b><u>26,0</u></b>	<b><u>52,19</u></b>	<b><u>253,56</u></b>								
обед	56	Салат овощной с яблоками	100	1,15	0,19	7,2	35,1	0,47	15,52	-	155,97	33,14	145,2	19,09	1,09
	54	Щи со свежей капусты с картофелем	300	3,87	11,73	13,68	171,52	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
	162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79
	201	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24								
	208	Горошек зеленый консервированный отварной	48	1,43	1,82	3,35	35,60	0,05	4,8	0,035	0,12	10,10	30,20	9,99	0,34
	253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28

		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	<b>0,06</b>	-	-	-	<b>20,0</b>	<b>0,92</b>	<b>14,0</b>	<b>00,6</b>
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	<b>0,07</b>	-	-	-	<b>24,9</b>	<b>1,01</b>	<b>38,18</b>	<b>1,9</b>
		<b>Итого: 30-35%</b>		<b>46,88</b>	<b>46,32</b>	<b>198,14</b>	<b>1377,42</b>								
полдник	352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	<b>0,001</b>	<b>1,83</b>	-	<b>9,0</b>	<b>11,46</b>	<b>6,62</b>	<b>3,64</b>	<b>0,07</b>
	304/316	Пирожки печеные из сдобного теста с морковным фаршем	100	7,73	6,48	48,16	282,16	<b>0,1</b>	-	<b>0,02</b>	<b>1,25</b>	<b>13,97</b>	<b>58,55</b>	<b>9,51</b>	<b>0,79</b>
	338	Банан	311	1,66	1,55	65,31	298,56	<b>0,15</b>	<b>31,1</b>	-	<b>373,2</b>	<b>24,88</b>	<b>87,08</b>	<b>130,62</b>	<b>1,86</b>
		<b>Итого : 10%</b>		<b>9,49</b>	<b>8,15</b>	<b>138,56</b>	<b>699,92</b>								
ужин	151	Рыба запеченная с картофелем по - русски	350	27,83	11,95	38,7	373,17	<b>0,33</b>	<b>14,87</b>	<b>0,08</b>	<b>1,56</b>	<b>53,38</b>	<b>370,60</b>	<b>77,68</b>	<b>2,27</b>
	74	Икра овощная	100	2,18	2,78	12,27	82,9	<b>0,083</b>	<b>7,02</b>	-	<b>0,36</b>	<b>5,48</b>	<b>51,17</b>	<b>20,50</b>	<b>0,73</b>
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	<b>3,45</b>	<b>2,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,25</b>
		Хлеб пшеничный	88	6,68	0,52	46,02	205,04	0,05	-	-	-	17,6	125,6	12,32	0,79
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	<b>0,07</b>	-	-	-	<b>24,9</b>	<b>1,01</b>	<b>38,18</b>	<b>1,9</b>
	14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00	<b>0,02</b>	-	<b>80,0</b>	<b>60,0</b>	<b>4,8</b>	<b>152,36</b>	-	<b>0,04</b>
		<b>Итого : 25-30%</b>		<b>42,49</b>	<b>30,74</b>	<b>147,04</b>	<b>1016,68</b>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	-	<b>240,0</b>	<b>180,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
		х/б изделия «Пряники юность » промышленного производства	60	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61

	<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								
--	------------------------	--	--------------------	--------------------	---------------------	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ИТОГО: Б- 163,08; Ж- 152,53; У- 691,29; КАЛЛ- 4565,66

День: 10 день

Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак	98	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,7	45,49	324,9	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44	
	117	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	100,8	8,33	1,04	
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0	
	265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
			<b>Итого</b>		<b>18,88</b>	<b>31,9</b>	<b>88,66</b>	<b>712,56</b>								
2-ой завтрак	389	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86	
	8	Горячий бутерброд с колбасой	113	12,56	15,95	28,21	306,98	0,12	-	-	-	11,2	55,32	9,2	0,77	
<b>Итого 20-25%</b>				<b>13,2</b>	<b>16,38</b>	<b>63,25</b>	<b>453,61</b>									
обед	76	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,0	2,08	140,0	5,0	-	42,4	87,54	20,6	0,82	
	48	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58	
	291	Плов из птицы	300	25,41	15,7	53,6	458,0	0,2	9,04	29,2	2333,4	69,52	65,35	81,06	2,96	

	253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6	
Хлеб ржаной		83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9	
<b><u>Итого 30-35%</u></b>			<b><u>52,04</u></b>	<b><u>36,53</u></b>	<b><u>187,04</u></b>	<b><u>1266,68</u></b>									
полдник	260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
		Вафли	60	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	338	Апельсины	317	2,69	0,59	69,29	308,99	0,08	179,99	-	149,99	104,99	99,65	28,99	0,89
	<b><u>Итого 10%</u></b>		<b><u>9,56</u></b>	<b><u>11,39</u></b>	<b><u>110,7</u></b>	<b><u>563,1</u></b>									
ужин	2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
	259	Жаркое по- домашнему	259	22,67	25,32	23,21	412,99	0,23	9,46	-	115,91	42,69	76,59	59,47	5,4
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	270	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	82	6,23	0,49	42,88	191,06	0,04	-	-	-	16,4	0,75	11,48	0,73
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
	<b><u>Итого 25-30%</u></b>		<b><u>35,8</u></b>	<b><u>47,81</u></b>	<b><u>127,61</u></b>	<b><u>1068,56</u></b>									
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделия Булочка с кунжутом (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61

	<u>Итого 5%</u>		<u>9,45</u>	<u>7,58</u>	<u>34,88</u>	<u>239,52</u>								
--	-----------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ИТОГО: Б- 138,93      Ж-151,59;    У- 611,71    ККАЛ- 4304,03



День: 11 день

Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	124	Запеканка из творога со сгущенным молоком	199/53	38,76	16,06	38,6	454,02	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
	185	Сосиска отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	-	0,02	0,4	18,0	103,71	11,93	1,27
	242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,0	0,25
	14	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
		Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
		<b>Итого</b>		<b>53,07</b>	<b>47,20</b>	<b>92,46</b>	<b>1003,16</b>								
2-ой завтрак	389	сок (вишневый)	215	1,5	0,43	24,51	107,93	0,04	15,91	-	107,5	36,55	45,85	12,9	0,64
		вафли	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		итого 20-25%:		<b>4,46</b>	<b>26,43</b>	<b>54,99</b>	<b>270,33</b>								
обед	10 42	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,16	8,24	128,12	0,05	6,05	1,22	4,7	21,27	37,05	25,88	1,09
		Суп картофельный с рыбой	300	15,85	4,93	8,04	139,48	0,17	12,10	0,23	0,35	25,77	138,94	38,32	1,45
	294 204/238	Котлеты рубленые из птицы	139	24,24	23,29	22,62	397,54	0,25	1,25	74,78	98,13	83,09	7,56	30,85	5,03



<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (бифидок)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,056</b>	-	-	<b>0,2</b>	<b>46,20</b>	<b>0,26</b>	<b>7,7</b>	-
		х/б изделия Булочка «венская» (промышленного производства)	50	2,3	2,8	16,2	100,74	<b>0,09</b>	-	-	-	<b>12,5</b>	<b>0,8</b>	<b>16,5</b>	<b>0,8</b>
<b><u>Итого 5%</u></b>				<b><u>7,9</u></b>	<b><u>9,18</u></b>	<b><u>24,38</u></b>	<b><u>213,26</u></b>								

ИТОГО: Б-177,7; Ж-206,03 ; У-657,4; ККАЛ-4789,49



обед	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,05	13,04	-	67,19	15,91	145,8	18,71	0,75
	37	Суп картофельный с бобовыми	300	2,8	4,66	16,33	118,54	0,12	10,09	0,28	0,25	22,11	70,94	27,02	0,96
	256 196	Мясо тушеное	112	17,02	19,46	2,86	252,0	0,11	0,20	-	568,51	23,77	123,63	25,82	2,74
	255	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,32	-	0,04	0,64	20,0	219,16	131,14	4,40
		Компот из смеси сф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<b>Итого 30-35%</b>		<b>47,01</b>	<b>39,13</b>	<b>207,13</b>	<b>1347,02</b>								
полдник	389	сок (абрикосовый)	215	<b>1,07</b>	-	27,30	113,52	0,08	8,60	-	2795,00	43,00	192,30	21,5	0,43
		Печенье	40	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	338	Яблоко	345	1,38	1,38	33,81	162,15	0,06	34,5	-	103,5	55,2	152,6	31,05	7,59
		<b>Итого 10%</b>		<b>3,73</b>	<b>5,8</b>	<b>93,14</b>	<b>412,47</b>								
ужин	154	Рыба тушеная в томате с овощами	120/120	24,89	13,76	12,87	274,78	0,07	2,12	0,33	1,10	41,23	226,70	28,82	2,45
	145	Картофель, тушеный с луком	300	6,27	21,15	42,21	390,00	0,2	23,98	16,0	88,0	44,26	34,44	38,22	1,62
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	88	6,68	0,52	46,02	205,04	0,05	-	-	-	17,6	125,6	12,32	0,79
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9

		<b><u>Итого 25-30%</u></b>		<b><u>43,48</u></b>	<b><u>36,42</u></b>	<b><u>151,27</u></b>	<b><u>1093,39</u></b>								<b>0,04</b>
2-ой ужин	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	-	<b>240,0</b>	<b>180,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0.08	-	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
		<i><u>Итого</u></i>		<b><u>21,36</u></b>	<b><u>13,13</u></b>	<b><u>41,05</u></b>	<b><u>298,59</u></b>								

ИТОГО: Б-148,37; Ж- 137,6; У- 642,59; ККАЛ-4258,13

День: 13 день

Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак	100	Каша овсяная из геркулеса жидкая	300	9,26	13,02	37,30	303,48	0,27	2,03	0,07	0,81	217,59	295,94	72,81	1,90	
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	0,0008	-	0,032	-	2,08	0,008	0,24	-	
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	-	22,0	76,8	4,8	0,08	
	269	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
			<b>Итого</b>		<b>22,13</b>	<b>29,10</b>	<b>105,38</b>	<b>760,10</b>								
2-ой завтрак	387	Напиток из варенья (варенье промышленного производства)	200	0,12	0,02	26,55	106,8	-	8,00	-	10,00	12,96	-	4,60	0,13	
	344	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6	-	-	0,03	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82	
		<b>Итого: 20-25%</b>		<b>1,82</b>	<b>15,12</b>	<b>36,81</b>	<b>290,4</b>									
	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,083	11,2	103,9	0,03	6,44	-	14,03	29,27	125,3	16,83	1,48	

обед	48 171/229 213 253	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
		Биточки из говядины с соусом молочным	110/47	18,35	21,64	13,34	328,53	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
		Картофель жареный из отварного	200	4,78	19,54	41,3	360,98	0,24	9,48	0,01	0,44	24,4	132,10	47,42	1,90
		Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
	<b>Итого 30-35%</b>			<b>40,73</b>	<b>54,77</b>	<b>196,00</b>	<b>1428,09</b>								
полдник	389	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
	338	банан	309	4,63	1,54	64,89	296,64	0,15	30,9	-	370,80	24,72	125,3	129,78	1,85
	135	Пудинг творожный запеченный	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	0,01	0,7	0,08	0,61	218,56	307,13	39,61	1,89
	<b>Итого 10%</b>			<b>29,96</b>	<b>9,85</b>	<b>126,35</b>	<b>718,61</b>								
ужин	230	Рыба жареная	120	16,66	16,14	4,8	231,26	1,09	1,41	44,54	27,27	39,01	178,25	39,01	171,9
	143	Рагу овощное	300	5,05	31,39	24,57	405,71	0,18	37,53	138,0	3699,00	111,48	125,3	48,78	1,8
	270	Чай с медом	200	-	-	11,28	45,12	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12
		Хлеб пшеничный	47	3,57	0,28	24,58	109,51	0,05	-	-	-	9,4	0,43	6,58	0,42
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
	14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0,02	-	80,0	60,0	4,8	152,36	-	0,04



	<b><u>Итого 25-30%</u></b>			<b><u>31,08</u></b>	<b><u>63,3</u></b>	<b><u>104,00</u></b>	<b><u>1102,05</u></b>								
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	-	<b>240,0</b>	<b>180,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
		х/б изделия «Пряники юность» промышленного производства	60	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	<b><u>Итого 5%</u></b>	<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б-135,17; Ж-179,72; У- 603,42; ККАЛ-4538,77

День: 14 день

Возрастная категория: 12-18 лет    **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	123	Вареники ленивые	191	29,55	8,93	30,21	319,44	0,1	0,5	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
	122	Омлет с сыром	70	7,33	10,60	1,15	130,42	0,05	4,00	0,19	0,41	197,95	202,3	15,31	1,16
	260	Молоко кипяченое (горячее)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
	<b>Итого</b>				<b>46,27</b>	<b>26,21</b>	<b>66,89</b>	<b>683,67</b>							
2-ой завтрак	261	Напиток шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
		Вафли	40	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	<b>Итого</b>				<b>1,96</b>	<b>4,42</b>	<b>53,04</b>	<b>183,67</b>							
35	29	салат из сырых овощей	100	1,92	6,04	3,77	73,9	0,05	17,5	-	66,5	14,0	26,0	20,0	0,9
		свекольник	300	2,31	7,60	12,06	124,99	0,09	13,65	0,25	2,88	54,78	87,73	25,99	1,78



2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие «Булочка с кунжутом» (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б- 141,51; Ж- 109,77; У-614,94; ККАЛ – 3907,58