

Директор МБОУ «Колбинская СШ»

Н.Е. Малинина



(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МАНСКИЙ РАЙОН, П. КОЛБИНСКИЙ, УЛ. ПАРТИЗАНСКАЯ, Д. 56)

" " 20⁰⁴ г. Регистр № 11/04 от 16.11.22 г.
Полное или частичное копирование для использования третьими лицами без разрешения разработчика запрещено

Дети 12-18 лет																
День 1																
№ ТК	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Первая неделя																
Завтрак																
10	296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	9,49	11,29	50,51	348,00	0,11	0,12	0,04	0,07	74,47	99,96	13,92	95,29	1,27
15	93/94	Бутерброд с маслом	62	3,00	8,98	24,76	195,00	0,05	0,06	0,00	0,05	12,88	36,10	7,00	49,62	0,57
ГП	ГП	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,03	0,05	0,70	0,03	120,00	95,00	114,00	146,00	0,10
29	684/685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	25,25	0,86
		Итого	562	15,29	23,47	94,41	664,00	0,19	0,23	0,74	0,15	212,75	239,30	139,32	316,16	2,80
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
27	101	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	0,05	9,6	0	32	30	13	352	0,8
7	108,109	Суп картофельный с клецками с мясом (птицы)	250	6,6	6,78	26,14	184	0,1	0,15	5,74	0,03	57,7	108,9	26,2	403,84	1,17
35	423	Капуста тушеная с фрикадельками	300	14,48	17,11	19,62	304,00	0,09	0,10	40,85	0,03	145,36	213,48	66,31	1015,78	3,62
25	389	Сок	200	0,60	0,00	34,00	132,00	0,04	0,06	12,00	0,00	18,00	0,00	8,00	304,00	1,80
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	910	26,63	29,13	115,66	831,83	0,32	0,42	68,19	0,06	264,46	399,48	123,71	2146,42	8,59
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		41,92	52,60	210,07	1495,83	0,51	0,65	68,93	0,21	477,21	638,78	263,03	2462,58	11,39

Дети 12-18 лет																
День 2																
№ ТК	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
42	164	Суп молочный с крупой	250	7,23	9,05	22,76	200	0,09	0,10	1,46	0,06	258,58	216,24	35,60	344,44	0,34
36	382	Какао с молоком	200	3,70	3,80	25,07	150,00	0,04	0,05	1,30	0,03	125,72	116,20	31,00	206,96	1,00
ГП	ГП	Творожная масса в мелкоштучной упаковке промышленного производства	100	13,8	4,5	15	154	0,05	0,24	0,50	0,02	119,00	172,00	20,00	169,00	0,60
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	18,60	0,22
		Итого	570	26,25	17,51	72,67	551,00	0,20	0,41	3,26	0,11	507,30	517,44	89,40	739,00	2,16
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
1	131(132)	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные консервированные	100	2,95	0,2	5,47	36,67	0,07	0,05	10	0	20	61,38	20,58	26,35	0,68
32	101	Суп картофельный с крупой с мясом (птицы)	250	3,96	6,52	19,15	142	0,09	0,1	7,95	0	17,3	74,86	26,26	469,26	1,03
23	345	Котлеты или биточки рыбные	100	14,62	5,14	9,69	144,17	0,10	0,13	0,28	0,03	62,08	219,39	47,50	359,31	0,96
41	426,312	Картофель отварной (или картофельное пюре)	180	3,40	6,29	22,90	171,00	0,14	0,17	17,66	0,02	20,52	86,72	32,54	739,79	1,20
18	699	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,00	0,01	0,01	6,40	0,00	7,12	3,52	1,92	26,80	0,17
ГП	ГП	Кондитерские изделия (исключение-кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)	25	0,98	7,65	15,63	135,50	0,01	0,01	0,00	0,02	2,00	10,50	1,50	12,00	0,15
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	915	29,80	26,36	125,47	863,84	0,48	0,53	42,29	0,07	140,42	503,47	140,50	1704,31	4,71
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		56,05	43,87	198,14	1414,84	0,68	0,94	45,55	0,18	647,72	1020,91	229,90	2443,31	6,87

Дети 12-18 лет																
День 3																
№ ТК	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
43	313	Запеканка из творога запеченные с молоком сгущенным	220	36,53	24,32	35,29	525,33	0,11	0,12	0,85	0,07	383,47	476,27	51,40	348,85	1,16
29	684/685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	25,25	0,86
ГП	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	417,00	0,30
		Итого	570	37,13	24,92	65,03	657,83	0,16	0,15	15,85	0,07	412,87	501,01	69,30	791,10	2,32
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
4	70/71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,03	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	141,00	0,60
5	102	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы)	250	6,89	6,53	20,28	161	0,19	0,2	5,6	0	31,95	97,48	35,72	470,83	2,1
50	337	Рыба, запеченная в омлете	120	14,46	4,82	3,28	115,00	0,10	0,15	0,43	0,08	49,17	181,99	33,95	249,66	1,13
44	304	Рис отварной	200	4,92	7,31	40,06	278,67	0,02	0,04	0,00	0,04	1,84	81,99	25,56	54,33	0,69
25	389	Сок	200	0,60	0,00	34,00	132,00	0,04	0,06	12,00	0,00	18,00	0,00	8,00	304,00	1,80
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	930	31,42	19,30	127,52	833,17	0,43	0,54	23,03	0,12	135,36	432,56	127,43	1290,62	7,52
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		68,55	44,22	192,55	1491,00	0,59	0,69	38,88	0,19	548,23	933,57	196,73	2081,72	9,84

Дети 12-18 лет																
День 4																
№ ТК	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9	173/174	Каша вязкая молочная жидкая (манная)	200	7,24	6,45	39,31	246	0,07	0,09	1,27	0,04	126,27	124,99	126,27	198,43	0,54
ГП	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	278,00	0,20
2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	25,26	140,00	0,04	0,06	1,30	0,02	120,60	90,00	14,00	146,60	0,16
15	93/94	Бутерброд с маслом	62	3,00	8,98	24,76	195,00	0,05	0,06	0,00	0,05	12,88	36,10	7,00	49,62	0,57
		Итого	562	14,54	18,83	99,13	628,00	0,19	0,23	12,57	0,11	275,75	262,09	156,27	672,65	1,47
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
27	101	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	0,05	9,6	0	32	30	13	352	0,8
22	82	Борщ с капустой и картофелем с мясом (птицы) и со сметаной	250	3,71	7,62	9,3	134	0,04	0,08	9,36	0,02	40,43	65,12	25,78	363,53	1,24
12	279	Тефтели из говядины/свинины	100	11,88	14,03	11,99	221,00	0,06	0,08	3,00	0,00	15,01	121,54	22,62	192,15	1,04
37	456	Соус красный основной	30	0,40	0,59	2,66	17,00	0	0	0,68	0,00	2,15	5,66	3,22	43,82	0,15
41	426,312	Картофель отварной (или картофельное пюре)	180	3,40	6,29	22,90	171,00	0,14	0,17	17,66	0,02	20,52	86,72	32,54	739,79	1,20
17	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,85	15,40	6,00	116,45	1,24
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	920	24,78	33,77	106,64	854,83	0,33	0,44	40,70	0,04	166,36	371,54	113,36	1878,54	6,87
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		39,32	52,60	205,77	1482,83	0,52	0,67	53,27	0,15	442,11	633,63	269,63	2551,19	8,34

Дети 12-18 лет

День 5

№ ТК	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В1	С	А	Са	Р	Мg	Мg	Fe
1	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	11	12	13	14	14	15
Завтрак																
49	400,401	Оладьи с джемом или повидлом	220	14,99	15,77	97,15	549,33	0,21	0,24	1,51	0,11	156,07	215,01	36,29	343,16	1,77
29	684/685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	25,25	0,86
ГП	ГП	Мандарин, или яблоко, или груша, или банан, или др.	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,1	57,00	0,00	52,50	25,50	16,50	232,50	0,15
		Итого	570	16,19	16,07	123,44	668,33	0,30	0,34	58,51	0,11	213,97	248,75	57,19	600,91	2,78
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
1	131(132)	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные консервированные	100	2,95	0,2	5,47	36,67	0,07	0,05	10	0	20	61,38	20,58	26,35	0,68
33	88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (птицы) и со сметаной	250	3,7	7,72	7,37	121	0,04	0,06	17,35	0,02	40,02	61,56	23,23	378,42	0,92
6	288	Птица отварная или тушеная (голень)	100	21,10	13,60	0,00	211,00	0,04	0,06	0,00	0,03	39,00	143,00	20,00	178,00	1,80
11	291	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,66	38,93	231,60	0,07	0,08	0,00	0,04	7,78	43,49	9,40	44,15	0,93
25	389	Сок	200	0,60	0,00	34,00	132,00	0,04	0,06	12,00	0,00	18,00	0,00	8,00	304,00	1,80
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	890	38,77	28,72	113,97	865,77	0,32	0,37	39,35	0,09	136,20	356,53	91,41	1001,72	7,33
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		54,96	44,79	237,41	1534,10	0,62	0,71	97,86	0,20	350,17	605,28	148,60	1602,63	10,11

Дети 12-18 лет																
День 6																
№ ТК	№ реч	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Вторая неделя																
Завтрак																
26	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,73	4,71	21,19	151,25	0,08	0,06	0,81	0,04	154,33	130,50	20,70	207,68	0,45
ГП	ГП	Творожная масса в мелкоштучной упаковке промышленного производства	100	13,8	4,5	15	154	0,05	0,24	0,50	0,02	119,00	172,00	20,00	169,00	0,60
20	684/685	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	89,00	0,02	0,03	0,65	0,00	65,40	53,24	11,40	98,25	0,91
45	209	Яйцо варное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,05	0,00	0,01	22,00	76,80	4,80	56,00	1,00
15	93/94	Бутерброд с маслом	62	3,00	8,98	24,76	195,00	0,05	0,06	0,00	0,05	12,88	36,10	7,00	49,62	0,57
		Итого	652	29,06	24,04	78,67	652,25	0,23	0,44	1,96	0,12	373,61	468,64	63,90	580,55	3,53
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
4	70/71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,03	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	141,00	0,60
32	101	Суп картофельный с крупой с мясом (птицы)	250	3,96	6,52	19,15	142	0,09	0,1	7,95	0	17,3	74,86	26,26	469,26	1,03
34	291	Плов из птицы	280	17,54	18,35	55,20	458,08	0,07	0,07	5,56	0,01	9,21	167,45	46,49	235,84	2,15
25	389	Сок	200	0,60	0,00	34,00	132,00	0,04	0,06	12,00	0,00	18,00	0,00	8,00	304,00	1,80
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	890	25,85	25,41	136,55	865,58	0,26	0,29	25,51	0,01	55,91	289,41	90,95	1079,90	6,18
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		54,91	49,45	215,22	1517,83	0,49	0,73	27,47	0,13	429,52	758,05	154,85	1660,45	9,71

Дети 12-18 лет																
День 7																
№ ТК	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9	173/174	Каша вязкая молочная жидкая (пшенная)	200	8,42	7,64	41,8	270	0,18	0,17	1,27	0,04	130,86	201,83	53,84	245,44	1,43
29	684/685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	25,25	0,86
ГП	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	278,00	0,20
21	90/91	Бутерброд с сыром и маслом	82	8,54	14,88	24,76	268,00	0,06	0,07	0,14	0,10	188,88	136,10	14,00	67,22	0,77
		Итого	582	17,36	22,92	91,40	647,00	0,27	0,26	11,41	0,14	341,14	357,17	81,24	615,91	3,26
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
1	131(132)	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные консервированные	100	2,95	0,2	5,47	36,67	0,07	0,05	10	0	20	61,38	20,58	26,35	0,68
16	153	Суп с рыбными консервами	250	8,18	6,5	10,86	147	0,08	0,09	7,85	0,04	22,26	145,54	32,06	563,68	1,08
46	294	Котлеты (биточки) из птицы	100	9,91	9,28	14,56	191	0,07	0,08	0,17	0,04	36,19	68,23	16,81	146,37	1,11
24	171	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80	0,11	0,10	0,00	0,05	31,28	240,62	158,36	302,48	5,41
17	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,85	15,40	6,00	116,45	1,24
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	890	35,24	26,89	128,11	918,97									
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		52,60	49,81	219,51	1565,97	0,27	0,26	11,41	0,14	341,14	357,17	81,24	615,91	3,26

Дети 12-18 лет

День 8

№ ТК	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
48	185	Запеканка манная с молоком сгущенным	220	7,24	8,01	53,24	316,00	0,07	0,09	0,23	0,04	77,69	100,48	17,44	143,81	0,81
ГП	ГП	Банан, или груша, или банан, или др.	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,09	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	696,00	1,20
2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	25,26	140,00	0,04	0,06	1,30	0,02	120,60	90,00	14,00	146,60	0,16
		Итого	620	14,14	12,01	120,50	648,00	0,02	0,02	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	4,00	0,58
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
47	103	Сельдь с луком репчатым	100	13,78	16,82	1,1	211,67	0,02	0,05	1,33	0,02	68,13	223,73	33,87	195,33	0,98
19	113/114	Суп-лапша с мясом (птицы)	250	4,01	6,31	15,11	131	0,03	0,06	0,37	0	10,41	36,48	7,64	59,92	0,55
14	374	Жаркое по-домашнему	300	9,31	22,14	29	366	0,3	0,31	16,19	0	82,56	167,87	53,21	1144,36	2,24
25	389	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,05	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	240,00	0,60
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	910	31,85	45,81	91,61	918,17	0,43	0,53	21,89	0,02	186,50	489,18	112,92	1710,41	5,57
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		45,99	57,82	212,11	1566,17	0,45	0,55	21,89	0,02	190,10	507,58	116,92	1714,41	6,15

Дети 12-18 лет																
День 9																
№ ТК	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9	173/174	Каша вязкая молочная жидкая (рисовая)	200	5,83	6,45	40,74	246	0,05	0,06	1,27	0,04	121,17	152,66	34,87	185,65	0,54
29	684/685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	25,25	0,86
ГП	ГП	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,03	0,05	0,70	0,03	120,00	95,00	114,00	146,00	0,10
21	90/91	Бутерброд с сыром и маслом	55	5,84	11,81	14,89	190,00	0,04	0,05	0,10	0,08	140,40	97,50	9,45	43,70	0,50
		Итого	555	14,47	21,46	74,77	557,00	0,12	0,16	2,07	0,15	386,97	353,40	162,72	400,60	2,00
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
27	101	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	0,05	9,6	0	32	30	13	352	0,8
28	96	Рассольник ленинградский с мясом (птицы) и со сметаной	250	4,12	7,8	19,22	155	0,1	0,12	7,38	0,02	24,75	87,19	27,69	494,32	1,14
44	304	Рис отварной	200	4,92	7,31	40,06	278,67	0,02	0,04	0,00	0,04	1,84	81,99	25,56	54,33	0,69
31	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,78	5,96	6,19	119	0,07	0,09	3,52	0,01	38,77	132,4	39,62	299,03	0,96
17	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,85	15,40	6,00	116,45	1,24
ГП	ГП	Кондитерские изделия (исключение-кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)	25	1,85	2,35	18,28	101,75	0,04	0,01	0,00	0,00	6,50	21,00	7,50	31,50	0,35
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	18,60	0,22
ГП	ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	28,60	0,58
		Итого	935	24,81	28,48	134,14	921,75	0,30	0,34	20,90	0,07	156,31	399,38	126,17	1394,83	5,98
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		39,28	49,94	208,91	1478,75	0,42	0,50	22,97	0,22	543,28	752,78	288,89	1795,43	7,98

Дети 12-18 лет																
День 10																
№ ТК	№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
8	395	Вареники с картофелем отварные с маслом сивочным	200/7	8,71	9,87	51,55	343,22	0,20	0,23	10,42	0,04	24,13	97,58	30,02	494,02	1,15
ГП	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,07	0,04	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	556,00	0,40
36	382	Какао с молоком	200	3,70	3,80	25,07	150,00	0,04	0,05	1,30	0,03	125,72	116,20	31,00	206,96	1,00
		Итого	607	13,21	14,47	96,22	587,22	0,31	0,32	31,72	0,07	181,85	235,78	79,02	1256,98	2,55
		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
Обед																
4	70/71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,03	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	141,00	0,60
22	82	Борщ с капустой и картофелем с мясом (птицы) и со сметаной	250	3,71	7,62	9,3	134	0,04	0,08	9,36	0,02	40,43	65,12	25,78	363,53	1,24
38	372	Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины	100	16,96	13,06	15,28	245,00	0,09	0,08	1,15	0,00	35,55	164,16	29,65	251,67	1,50
41	426,312	Картофель отварной (или картофельное пюре)	180	3,40	6,29	22,90	171,00	0,14	0,17	17,66	0,02	20,52	86,72	32,54	739,79	1,20
25	389	Сок	200	0,60	0,00	34,00	132,00	0,04	0,06	12,00	0,00	18,00	0,00	8,00	304,00	1,80
ГП	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33
ГП	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	42,90	0,87
		Итого	890	29,22	27,61	111,38	828,50	0,39	0,48	45,17	0,04	148,90	387,10	120,17	1870,79	7,54
		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
				Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	К	Fe
		Итого за завтрак и обед		42,43	42,08	207,60	1415,72	0,70	0,80	76,89	0,11	330,75	622,88	199,19	3127,77	10,09