

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая без сахара</i>	180	9,7	6,1	53,0	305,6
	Гречневая крупа-82					
	Вода-137					
	Соль-1					
	Масло сливочное-5					
96\2013	<i>Сыр твердых сортов</i>	15	3.25	2.33	2	42
	Сыр твердых сортов – 15					
14\2015	<i>Масло сливочное 72.5</i>	10	0.1	7.33	0.1	67
	Масло сливочное-10					
501\2013	<i>Кофейный напиток с молоком без сахара</i>	200	3.8	3.55	4.7	66
	Кофейный напиток-5					
	Молоко пастеризованное-100					
	Вода-120					
109/2013	<i>Хлеб ржаной -25</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		19.2	20.1	70.8	540.6
	Обед					
16/2004	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	100	0.8	19.22	1.6	275.4
	Огурцы свежие – 81					
	Масло подсолнечное рафинированное – 19					
	Соль - 1					
135/2004	<i>Суп из сборных мелко шинкованных овощей и зеленого горошка вегетарианский со сметаной</i>	200	1.6	5.27	7.9	85.4
	Белокочанная капуста – 16					
	Картофель – 40					
	Морковь – 8					
	Лук репчатый – 8					
	Масло сливочное - 4					
	Зеленый горошек (консервированный) - 4					
	Вода - 152					
	Сметана 20% - 8					
244/2004	<i>Плов из риса и отварной говядины</i>	200	20	19	32	379
	Говядина – 147					
	Крупа рисовая – 45					
	Лук репчатый – 8					
	Морковь – 10					
	Масло растительное - 7					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1.6	0	8.8	42
	ИТОГО за обед		24	43.49	50.3	781.8
	Полдник					
516/2013	<i>Кефир</i>	200	6	4.44	8	96
	Кефир-206					
112\2013	<i>Мандарины</i>	180	0.5	1.44	24	111
	Мандарины -180					
	ИТОГО за полдник		6.5	5.88	32	207
	ИТОГО за день		49.7	69.5	153.1	1488.0

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
313\2013	<i>Запеканка из творога без сахара</i>	150	25,5	15,2	17,6	309,2
	Творог-141					
	Крупа манная-9.7 или мука пшеничная-12					
	Молоко -36					
	Яйцо-4					
	Сметана-5.2					
	Сухари-5.2					
	Масло сливочное-5.2					
266/2013	<i>Каша геркулесовая вязкая на воде без сахара</i>	150	18	7	23	227
	Крупа геркулес-38					
	Вода-120					
	Масло сливочное-8					
494\2013	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	<i>Чай-1</i>					
	Лимон-8					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		45.8	23.0	51.6	596.2
	Обед					
16/2004	Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом (01.09-01.03)	100	2.5	6	4.7	90.4
	Капуста белокочанная-125					
	Морковь-10					
	Лук репчатый-10					
	Кислота лимонная-6					
	Масло растительное-6					
	Соль-0.3					
138/2004	<i>Суп картофельный с крупой</i>	250	1.8	1.8	16.2	88.2
	Картофель-75					
	Крупа рисовая-5					
	Морковь-10					
	Лук репчатый-10					
	Масло сливочное-3					
	Вода-190					
411\2004	<i>Мясо отварное (говядина)</i>	100	25.8	16.8	0	254.0
	Говядина (покротка, лопаточная часть, грудинка) -162					
	Морковь-4					
	Лук репчатый-4					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	200	3.4	6.2	36.4	215
	Картофель-199					
	Масло сливочное-8					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.1	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		35.6	31.6	68.3	776
	Полдник					
	<i>Яблоко (груша, слива)</i>	110	0.4	0.3	11.3	51.7
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	12	1.2	1.2	8	47.2
	ИТОГО за полдник		1.6	1.5	19.3	98.9
	ИТОГО за день		83.0	56.1	139.2	1471.1

Неделя: первая
 Возрастная группа: 12-18 лет
 День: среда

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
43\2004	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара (01.09-01.03)</i>	100	6.4	46	20	72.4
	Капуста белокочанная-84					
	Морковь-10					
	Лимонная кислота-0.3					
	Масло растительное-5					
487\2004	<i>Птица отварная (курица, индейка)</i>	100	23.6	23.8	0.5	310.6
	Курица-144					
	Лук репчатый-4					
	Петрушка (корень)-4					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	10,7	6,8	58,9	339,6
	Крупа гречневая-91					
	Масло сливочное-8					
	Вода-136					
	Соль-1					
684\2004	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай в\с или 1с-4					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		43.0	77.4	90.4	782.6
	Обед					
19\2004	<i>Салат из свежих помидоров</i>	100	2	4	3	56
	Помидоры свежие-61					
	Лук зеленый или лук репчатый-20					
	Сметана-20					
132\2013	<i>Рассольник домашний</i>	200	1.7	4	10	83
	Картофель-80					
	Капуста свежая-20					
	Лук репчатый-10					
	Морковь-10					
	Огурцы соленые-14					
	Масло растительное-4					
	Сметана-8					
343\2013	<i>Рыба тушеная в томате с овощами (без сахара)</i>	140	13.3	7.2	6.3	143
	Рыба минтай-113 (87) или треска 112(81)					
	Морковь-32					
	Лук репчатый- 17					
	Томат пюре-9					
	Масло растительное-8					
	Петрушка-5					
414\2013	<i>Рис отварной</i>	150	3.69	6.1	33.9	205
	Крупа рисовая-54					
	Масло сливочное-6,8					
631\2004	<i>Компот из зеленых груш без сахара (раздавать без плодов)</i>	200	0.2	0.2	6	26.6
	Груши-60					
	Вода-132					
	Кислота лимонная -0.2					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за обед		23.2	22.3	70.2	573.6
	Полдник					
698\2004	<i>Бифидок</i>	200	5.6	5	8	99.4
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	20	1.9	2	13	77.6
	ИТОГО за полдник		7.5	7	21	177
	ИТОГО за день		73.7	106.7	181.6	1533.2

Неделя: первая
 Возрастная группа: 12-18 лет
 День: четверг

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311\2004	<i>Каша пшеничная молочная жидкая без сахара</i>	250	12.1	13	44	341.4
	Крупа пшено-50					
	Молоко-210					
	Соль-2					
	Масло сливочное-8					
96\2013	<i>Сыр</i>	15	4	5	0	61
	Сыр твердых сортов – 15					
501\2013	<i>Кофейный напиток с молоком без сахара</i>	200	3.8	3.5	4.7	66
	Кофейный напиток-5					
	Молоко пастеризованное-100					
	Вода-120					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		22.2	22.3	59.7	528.4
Обед						
50\2013	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	120	1.8	6.6	10.08	106.9
	Свекла-146					
	Масло растительное-6					
149\2013	<i>Суп картофельный вегетарианский</i>	250	2.2	2.95	14.7	94.25
	Картофель-133.3					
	Морковь-13					
	Лук репчатый-12					
	Томатное пюре-2.5					
	Масло растительное-2.5					
223\20013	<i>Рагу из овощей с мясом (говядина)</i>	250	4	21.7	22.8	302.5
	Мясо говядины (лопаточная, грудинка, покромка)-83					
	Картофель -80					
	Морковь-40					
	Лук репчатый-35					
	Масло растительное-10					
	Тыква-30					
	Сметана -19					
	Мука -6					
	Вода-56					
	Соль-0.6					
	Сливочное масло-6					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за обед		10.3	32.1	58.6	563.7
Полдник						
698\2004	<i>Кефир</i>	200	5.8	6.4	8	112.8
	<i>Слива (яблоко, груша)</i>	110	0.9	0.4	9.8	46.4
	ИТОГО за полдник		6.7	6.8	17.8	159.2
	ИТОГО за день		39.2	61.2	136.1	1251.3

Неделя: первая
 Возрастная группа: 12-18 лет
 День: пятница

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
342\2004	<i>Омлет с сыром</i>	200	6.2	4.1	3.95	77.4
	Яйца-133.3					
	Молоко-50					
	Масло сливочное-8.3					
	Сыр-25					
	Масло сливочное-8.3					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая без сахара</i>	200	10,7	6.8	58.9	339.6
	Гречневая крупа-91					
	Вода-152					
	Соль-1					
	Масло сливочное-8					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
	Хлеб ржаной	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		19.2	11.7	73.8	477
	Обед					
22\20013	<i>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</i>	100	1	10.2	3.5	110
	Помидоры свежие-108					
	Масло растительное-10					
124\2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские</i>	250	1.75	4.98	7.78	83
	Капуста белокочанная-50					
	Картофель-30					
	Морковь-10					
	Петрушка (корень)-3					
	Лук репчатый-10					
	Масло растительное-5					
	Вода-200					
	Сметана-10					
226\20015	<i>Рыба отварная</i>	100	15.9	0.9	0	72
	Рыба минтай-(246) 124					
	Морковь-6					
	Лук репчатый-6					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	200	4	6.8	32.6	207.6
	Картофель-199					
	Масло сливочное-8					
639\2004	Компот из сухофруктов без сахара (раздавать без сухофруктов)	200	1	0.06	10.2	45.34
	Курага-20					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		26.0	23.7	65.1	577.9
	Полдник					
698\2004	<i>Бифидок</i>	200	5.6	5	8	99.4
	Яблоко (груша, слива)	110	2	4	40	46
	ИТОГО за полдник		7.6	9	48	145.4
	ИТОГО за день		52.8	44.4	186.9	1200.3

Неделя: первая
 Возрастная группа: 12-18 лет
 День: суббота

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
342\2004	<i>Каша «Дружба» молочная без сахара</i>	200	5.3	11.7	25.1	226.2
	Крупа рисовая-15.1					
	Крупа пшено-11.1					
	Молоко-102.7					
	Масло сливочное-10					
300\2013	<i>Яйцо вареное</i>	40 (1шт)	5.1	4.6	0.3	63
14\2015	<i>Масло сливочное</i>	10	0	7.25	0	65.3
	<i>Груша свежая (слива, яблоко)</i>	90	0.4	0.3	10	44.3
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		13.1	24.7	46.4	458.8
Обед						
32\2009	<i>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной</i>	100	2.3	5.33	16.96	125.04
	Картофель-83					
	Масло растительное-5					
	Лук репчатый-13					
	Капуста квашенная-19					
	Морковь-26					
44\2009	<i>Суп из овощей</i>	250	1.93	5.86	12.59	115.24
	Капуста-25					
	Картофель-66.25					
	Морковь-12.5					
	Лук репчатый-12					
	Горошек зеленый консервированный-11.5					
	Масло растительное-5					
	Сметана-10					
177\2009	<i>Бифитекс рубленый паровой</i>	100	31	20.6	0.3	311.24
	Говядина-195					
	Масло сливочное-2.5					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	125	8.3	5.8	37.5	235.4
	Гречневая крупа-82					
	Вода-137					
	Масло сливочное-5					
686\2004	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
	Лимон-8					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		45.8	38.4	78.4	846.9
Полдник						
698\2004	<i>Ряженка</i>	200	5.8	5	8.4	101.8
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	20	1.9	2	13	77.6
	ИТОГО за полдник		7.7	7	21.4	179.4
	ИТОГО за день		66.6	70.1	146.2	1485.1