

Неделя: вторая
 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 геркулесовая вязкая на воде</i> | 200 | 5.3 | 6.3 | 26.7 | 184.7 |
| | Крупа геркулесовая-43 | | | | | |
| | Вода-160 | | | | | |
| | Соль-1.7 | | | | | |
| | Масло сливочное-6.5 | | | | | |
| 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 | 7 | 0 | 65.25 |
| | Масло сливочное-10 | | | | | |
| 684\2004 | <i>Чай без сахара</i> | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Чай в/с или 1с-4 | | | | | |
| 109\2013 | <i>Хлеб ржаной -25</i> | 25 | 2.3 | 0.8 | 11 | 60 |
| | ИТОГО за завтрак | | 10.85 | 16.43 | 39.7 | 351.95 |
| | Обед | | | | | |
| 48\2013 | <i>Салат из квашенной капусты</i> | 100 | 1.6 | 10.1 | 3 | 109.3 |
| | Капуста квашенная-116 | | | | | |
| | Лук репчатый-12 | | | | | |
| | Масло растительное-10 | | | | | |
| 144\2004 | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | 250 | 2.3 | 4.25 | 15.13 | 108 |
| | Картофель-83.25 | | | | | |
| | Горох-20.25 или горошек консервированный-38.75 | | | | | |
| | Лук репчатый-12 | | | | | |
| | Морковь-12.5 | | | | | |
| | Петрушка(корень)-3.25 | | | | | |
| | Масло сливочное-5 | | | | | |
| 364\2013 | <i>Азу (без муки)</i> | 300 | 25.76 | 26.48 | 37.46 | 492.46 |
| | Говядина-148.62 | | | | | |
| | Масло сливочное-11.08 | | | | | |
| | Томатное пюре-13.8 | | | | | |
| | Лук репчатый-27.7 | | | | | |
| | Огурцы соленые-30.46 | | | | | |
| | Картофель-246.46 | | | | | |
| | Петрушка-5 | | | | | |
| 289\2009 | <i>Напиток из шиповника</i> | 200 | 0.68 | 0 | 21.01 | 46.87 |
| | Шиповник-20 | | | | | |
| | Вода-200 | | | | | |
| 109\2013 | <i>Хлеб ржаной</i> | 25 | 2.3 | 0.8 | 11 | 60 |
| | ИТОГО за обед | | 32.64 | 41.63 | 87.6 | 823.63 |
| | Полдник | | | | | |
| 516\2013 | <i>Кефир</i> | 200 | 6 | 4.4 | 8 | 96 |
| | <i>Груша свежая</i> | 110 | 0.44 | 0.33 | 11.33 | 93.61 |
| | ИТОГО за полдник | | 6.44 | 4.73 | 19.33 | 189.61 |
| | ИТОГО за день | | 49.91 | 62.8 | 146.63 | 1365.2 |

Неделя: вторая
 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>Омлет натуральный</i> | 150 | 12.94 | 20.1 | 3.47 | 244.86 |
| | Яйцо-92.4 | | | | | |
| | Молоко-57.8 | | | | | |
| | Масло сливочное-11.6 | | | | | |
| 414\2013 | <i>Рис отварной</i> | 160 | 3.94 | 6.48 | 36.1 | 218.24 |
| | Крупа рисовая-58 | | | | | |
| | Масло сливочное-7.2 | | | | | |
| 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 | 60 |
| | ИТОГО за завтрак | | 22.98 | 30.9 | 55.27 | 589.1 |
| | Обед | | | | | |
| 78\2004 | <i>Икра свекольная</i> | 100 | 2.2 | 28.2 | 9.64 | 40.04 |
| | Свекла свежая-75(отварная) | | | | | |
| | Лук репчатый-18 | | | | | |
| | Томатное пюре-18 | | | | | |
| | Масло растительное-28 | | | | | |
| | Лимонная кислота-0.45 | | | | | |
| 124\2004 | <i>Щи из свежей капусты с картофелем</i> | 250 | 1.75 | 4.98 | 7.78 | 83 |
| | Капуста белокочанная-50 | | | | | |
| | Картофель-30 | | | | | |
| | Морковь-10 | | | | | |
| | Петрушка (корень)-3 | | | | | |
| | Лук репчатый-10 | | | | | |
| | <i>Масло растительное-5</i> | | | | | |
| | Вода-200 | | | | | |
| 411\2004 | <i>Мясо отварное (говядина или курица, индейка)</i> | 100 | 80.4 | 27 | 2.4 | 110 |
| | Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка) -162 | | | | | |
| | Морковь-4 | | | | | |
| | Лук репчатый-4 | | | | | |
| 203\2004 | <i>Картофель отварной со сливочным маслом</i> | 180 | 14.4 | 56.7 | 115.2 | 186.3 |
| | Картофель-199 | | | | | |
| | Масло сливочное-8 | | | | | |
| 282\2009 | <i>Компот из свежих яблок без сахара (раздавать с яблоками)</i> | 200 | 0.14 | 0 | 5.08 | 20.88 |
| | Яблоки-45.4 | | | | | |
| | Кислота лимонная-0.2 | | | | | |
| 109/2013 | <i>Хлеб ржаной</i> | 25 | 2.3 | 0.8 | 11 | 60 |
| | ИТОГО за обед | | 101.2 | 117.7 | 151.1 | 500.22 |
| | Полдник | | | | | |
| 516/2013 | <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 | | 131.9 | 155.6 | 227.77 | 1268.72 |

Неделя: вторая
 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 337\2004 | <i>Яйцо вареное</i> | 40(1шт) | 5.08 | 4.6 | 0.3 | 62.92 |
| 495\2013 | <i>Чай с молоком</i> | 200 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 29.5 |
| | Чай-1 | | | | | |
| | Молоко-50 | | | | | |
| 109/2013 | <i>Хлеб ржаной</i> | 25 | 2.3 | 0.8 | 11 | 60 |
| | ИТОГО за завтрак | | 21 | 19.9 | 57.8 | 493.82 |
| | Обед | | | | | |
| 17.2013 | <i>Салат из свежих огурцов</i> | 100 | 0.72 | 10.1 | 2 | 102 |
| | Огурцы свежие-114 | | | | | |
| | Масло растительное-10 | | | | | |
| 50\2009 | <i>Суп картофельный с рыбой</i> | 250 | 13.21 | 4.11 | 6.7 | 116.24 |
| | Минтай-76.25 (53.75) | | | | | |
| | Картофель-150 | | | | | |
| | Лук репчатый-12.5 | | | | | |
| | Морковь-12.5 | | | | | |
| | Масло растительное-5 | | | | | |
| 125\2013 | <i>Бульон рыбный</i> | 175 | 0.7 | 0.07 | 0 | 3.5 |
| | Рыбные пищевые отходы-65.6 | | | | | |
| | Петрушка (корень)-1.9 | | | | | |
| | Яйцо -5.25 | | | | | |
| | Лук репчатый-5.25 | | | | | |
| 411\2004 | <i>Мясо отварное (говядина) (или курица, индейка)</i> | 100 | 80.4 | 27 | 2.4 | 110 |
| | Говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка) -162 | | | | | |
| | Морковь-4 | | | | | |
| | Лук репчатый-4 | | | | | |
| 297\2004 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | 220 | 5.3 | 22 | 176 | 202.9 |
| | Гречневая крупа-101.44 | | | | | |
| | Вода-167 | | | | | |
| 109/2013 | <i>Хлеб ржаной</i> | 25 | 2.3 | 0.8 | 11 | 60 |
| | ИТОГО за обед | | 102.6 | 64.08 | 198.1 | 594.64 |
| | Полдник | | | | | |
| 698\2004 | <i>Кефир</i> | 200 | 6 | 4.4 | 8 | 96 |
| | <i>Груша свежая</i> | 110 | 0.44 | 0.33 | 11.33 | 93.61 |
| | ИТОГО за полдник | | 6.44 | 4.73 | 19.33 | 189.61 |
| | ИТОГО за день | | 130 | 88.7 | 275.2 | 1278.07 |

Неделя: вторая
 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 рисовая молочная жидкая без сахара</i> | 220 | 6.1 | 7.3 | 35.9 | 231.2 |
| | Крупа рисовая- 34 | | | | | |
| | Молоко- 130 | | | | | |
| | Масло сливочное- 5.5 | | | | | |
| 96\2013 | <i>Сыр</i> | 15 | 4 | 5 | 0 | 61 |
| | Сыр твердых сортов – 15 | | | | | |
| | <i>Яблоко</i> | 110 | 0.44 | 0.44 | 11.0 | 49.72 |
| 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 завтрак | | 12.8 | 13.54 | 57.9 | 401.92 |
| | Обед | | | | | |
| 32\2009 | <i>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной</i> | 120 | 2.76 | 6.4 | 20.35 | 150.1 |
| | Картофель-100 | | | | | |
| | Масло растительное-6 | | | | | |
| | Лук репчатый-23 | | | | | |
| | Капуста квашенная-23 | | | | | |
| | Морковь-31 | | | | | |
| 44\2009 | <i>Суп из овощей</i> | 250 | 1.93 | 5.86 | 12.59 | 110.82 |
| | Капуста-25 | | | | | |
| | Артофель-66.25 | | | | | |
| | Морковь-12.5 | | | | | |
| | Лук репчатый-12 | | | | | |
| | Горошек зеленый консервированный-11.5 | | | | | |
| | Масло растительное-5 | | | | | |
| | Сметана-10 | | | | | |
| 436\2004 | <i>Картофель тушеный с мясом (говядина)</i> | 250 | 29.9 | 10.48 | 23.34 | 307.28 |
| | Говядина (боковой, наружный куски тазобедренной части)-132 | | | | | |
| | Картофель-133 | | | | | |
| | Лук репчатый-15 | | | | | |
| | Масло топленое-6 | | | | | |
| | Томатное пюре-7 | | | | | |
| 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 | 60 |
| | ИТОГО за обед | | 36.89 | 23.54 | 67.28 | 628.2 |
| | 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 | | 57.2 | 44.08 | 146.18 | 1207.12 |

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

| № 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 | | | | | |
| 487\2004 | <i>Птица отварная(курица, индейка)</i> | 100 | 23 | 17 | 0 | 245 |
| | Курица-144 | | | | | |
| | Лук репчатый-4 | | | | | |
| | Петрушка (корень)-4 | | | | | |
| 297\2004 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | 175 | 4.3 | 18 | 140 | 161.4 |
| | Гречневая крупа-82 | | | | | |
| | Вода-137 | | | | | |
| | Соль-1 | | | | | |
| | <i>Сыр</i> | 15 | 4 | 5 | 0 | 61 |
| 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 | 60 |
| | ИТОГО за завтрак | | 37.4 | 44.3 | 155.7 | 593.4 |
| | 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 | | | | | |
| 128\2013 | <i>Борщ с капустой и картофелем (без сахара)</i> | 250 | 1.83 | 5 | 10.65 | 95 |
| | Свекла-50 | | | | | |
| | Капуста свежая-25 | | | | | |
| | Капфель-27 | | | | | |
| | Морковь-16 | | | | | |
| | Лук репчатый-12 | | | | | |
| | <i>Масло растительное-5</i> | | | | | |
| | Томатное пюре-8 | | | | | |
| | Сметана-10 | | | | | |
| 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> | 175 | 4.3 | 7.1 | 40 | 239.2 |
| | Крупа рисовая-63 | | | | | |
| | Масло сливочное-8 | | | | | |
| 289\2009 | <i>Напиток из шиповника без сахара</i> | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Шиповник -20 | | | | | |
| 109/2013 | <i>Хлеб ржаной</i> | 25 | 2.3 | 0.8 | 11 | 60 |
| | ИТОГО за обед | | 22.8 | 30.3 | 71.45 | 647.2 |
| | Полдник | | | | | |
| 698\2004 | <i>Кефир</i> | 200 | 3 | 2.5 | 4 | 50.5 |
| | Яблоко (груша, слива) | 110 | 0.44 | 0.44 | 11 | 45 |
| | ИТОГО за полдник | | 3.4 | 3 | 15 | 145.4 |
| | ИТОГО за день | | 63.6 | 77.6 | 242.2 | 1386 |

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

| № 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 | 24 | 25.2 | 24 | 419 |
| | Творог-141 | | | | | |
| | Крупа манная-9.7 или мука пшеничная-12 | | | | | |
| | Молоко -36 | | | | | |
| | Яйцо-4 | | | | | |
| | Сметана-5.2 | | | | | |
| | Сухари-5.2 | | | | | |
| | Масло сливочное-5.2 | | | | | |
| 302\2004 | <i>Каша геркулесовая вязкая на воде без сахара</i> | 150 | 18 | 7 | 23 | 227 |
| | Крупа геркулес-38 | | | | | |
| | Вода-120 | | | | | |
| 686\2004 | <i>Чай с лимоном без сахара</i> | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Чай-1 | | | | | |
| | Лимон-8 | | | | | |
| | Вода-200 | | | | | |
| 109\2013 | <i>Хлеб ржаной</i> | 25 | 2.3 | 0.8 | 11 | 60 |
| | ИТОГО за завтрак | | 44.3 | 33 | 58 | 706 |
| | 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 | | | | | |
| 124\2004 | <i>Щи из свежей капусты с картофелем</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 | 0 | 2.1 | 9.6 | 113 |
| | 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 | | | | | |
| 686\2004 | <i>Чай без сахара</i> | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Чай-1 | | | | | |
| 109\2013 | <i>Хлеб ржаной</i> | 25 | 2.3 | 0.8 | 11 | 60 |
| | ИТОГО за обед | | 9.9 | 21.3 | 71.06 | 570.5 |
| | Полдник | | | | | |
| 698\2004 | <i>Ряженка</i> | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 101.8 |
| | <i>Слива (яблоко, груша)</i> | 110 | 0.9 | 0.4 | 9.8 | 46.4 |
| | ИТОГО за полдник | | 6.7 | 5.4 | 18.2 | 148.2 |
| | ИТОГО за день | | 60.9 | 59.7 | 147.26 | 1424.7 |