

**Примерное меню для детей и подростков 12-18 лет 1 вариант**

День:

Неделя:

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак 2</b>					
11001	Груши	200	1,2	1,2	19,6
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2
Итого за Завтрак 2			2,2	1,4	19,8
<b>Завтрак1</b>					
04104	Каша жидкая на молоке (гречневая)	300	15	10	60
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	20	0,1	16,5	0,16
482	Хлеб зерновой	60	5,2	0,8	27,1
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	20	5,2	5,2	0
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,3	3,2	18,4
Итого за Завтрак1			32,85	37,4	126,76
<b>Обед</b>					
16	Салат из редиса с оргурцом и яйцом	150	3,6	11,1	3,75
02031	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	300	3,9	10,86	8,16
07128	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	300	24,6	20,55	31,77
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4
507	Зефир	40	0,3		31,9
Итого за Обед			44,95	45,26	174,44
<b>Полдник</b>					
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4
481	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,1	2,16	2,55
06109	Запеканка из творога с изюмом	200	33,4	23,1	40,2
Итого за Полдник			35,7	25,26	73,15
<b>Ужин 1</b>					
01017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	150	1,77	10,6	13,9
07022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом	250	20,3	26	31,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10
Итого за Ужин 1			34,02	39,25	123,16
<b>Ужин 2</b>					
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8
Итого за день			155,52	154,97	525,31

День:

2

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
<b>Завтрак 1</b>						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	28,8	228,4
270	Творожок детский фруктовый	100	21	4	3	132
482	Хлеб зерновой	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			42,89	30,62	103,68	860,3
<b>Обед</b>						
68	Салат сельдь с картофелем	100	5,2	12,7	10,3	176
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для дошкольного и школьного питания	100	10,4	20,1	0,8	226
08002	Рис отварной	150	3,57	6,6	29,2	214
381	Соус томатный	250	1,2	2,3	8,75	63,3
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,8	0,012	31	112,2
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			33,02	47,052	166,15	1230,8
<b>Полдник</b>						
13105	Булочка "Любимая"	100	9,11	7,56	51,34	310,2
10114	Кисель из ягод свежемороженны. (черная смородина)	200	0,2	0,08	22	76,8
Итого за Полдник			9,31	7,64	73,34	387
<b>Ужин 1</b>						
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
08105	Пюре картофельное	200	4,16	9,84	28,48	220,5
07016	Печень по-строгановски	120	16,4	11,78	8,8	209,4
01034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	3,24	4,4	8,06	84,6
Итого за Ужин 1			31,62	27,56	120,54	861,5
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			124,44	120,272	491,11	3637,6

День:

3

Неделя:

1

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9
<b>Завтрак1</b>						
05104	Омлет с сыром запеченный	200	26,22	50,16	2,46	568,4
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	150	2,4	10,6	14,64	165,8
01002	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с)	50	8,18	3,23	10,62	105,3
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	20	0,1	16,5	0,16	149,6
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,48	19,88	136,6
Итого за Завтрак1			50,25	87,47	95,96	1373,5
<b>Обед</b>						
01067	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	150	2,65	7,8	11	130,5
02008	Рассольник ленинградский	300	2,7	6	12,3	144,6
03011	Фасоль овощная отварная	30	0,72	1,32	0,76	17,6
341	Птица отварная (цыплята)	120	16,56	14,28	0,48	162
08004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,49	8,04	34,7	240,2
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	23,2	75,3
Итого за Обед			41,05	40,13	149,9	1111,2
<b>Полдник</b>						
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	80	9,83	10,25	23,45	236
Итого за Полдник			10,03	10,25	44,05	322,6
<b>Ужин 1</b>						
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	150	1,83	10,77	4,11	122,7
07137	Суфле паровое из рыбы	120	24	6	4,96	261,5
435	Соус молочный	30	1,02	2,08	2,65	33,5
08006	Картофель отварной	250	4,75	11,07	26,4	265
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Ужин 1			43,45	32,57	120,58	1083,7
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			152,08	176,02	452,19	4147,9

День:

4

Неделя:

1

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	200	1,8	0,4	1,6	86
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,8	0,6	1,8	178
<b>Завтрак 1</b>						
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	20	0,1	16,5	0,16	149,6
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
440	Соус молочный сладкий	25	0,65	1,6	4	32,6
06109	Запеканка из творога с изюмом	200	33,4	23	40,2	509,7
Итого за Завтрак 1			47,5	48,1	112,46	1076,4
<b>Обед</b>						
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0	23,5	77,2
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне	300	5,14	12,8	9	188
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	37,17	19,95	24,84	469,6
01006	Салат витаминный с маслом растительным	150	1,77	10,75	16,25	171,75
Итого за Обед			56,17	46,15	157,05	1312,75
<b>Полдник</b>						
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4,9	2,4	31,6	183,5
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
10025	Фиточай травяной	200				34
Итого за Полдник			4,9	2,4	41,6	257,4
<b>Ужин 1</b>						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
03001	Рагу из овощей	250	4,3	11,6	18,7	213,7
304	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина)	120	19,3	21,6	10,4	342
7	Салат из моркови с растительным маслом	150	1,65	15	13,65	198
Итого за Ужин 1			37,2	50,85	120,21	1136,7
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			154,37	154,5	440,72	4073,25

День:

5

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
Завтрак 1						
268	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	5,5	8,6	32,4	229
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
01005	Ветчина вареная для детей дошкольного и школьного возраста порциями	30	6,78	6,27		83,7
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			27,01	32,09	104,28	812,6
Обед						
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
01033	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	100	1,25	7	8,2	95
128	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	3,25	5	10,6	106
07009	Мясо отварное к первому	35	9,9	1,5		50,2
07137	Хлебцы рыбные	120	16,25	9,24	4,8	162
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,7	5,7	30,6	231
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	20,1	66,7
Итого за Обед			46,2	35,43	138,7	1071,1
Полдник						
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собст.пр.	80	5,7	4,1	28,5	187,7
Итого за Полдник			6,3	4,1	42,9	247,6
Ужин 1						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,74	7	2,8	77,5
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	300	29	10,6	24,6	366,2
435	Соус молочный	30	1,02	2,08	2,65	33,5
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			38,48	21,22	90,05	763,2
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			125,59	100,24	403,73	3192,5

День:

6

Неделя:

1

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	200	3	1	42	192
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	1,2	42,2	284
<b>Завтрак1</b>						
165	Суп молочный с изделиями макаронными	300	8,5	6	7,9	219
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	20	5,2	5,2		68,8
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
Итого за Завтрак1			26,2	25,75	74,58	726,6
<b>Обед</b>						
01012	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	150	18,5	7,38	5,6	164
02062	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясном бульоне	300	6	13,35	13,5	218,6
07052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	300	21,5	18,6	28,8	369,4
	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Мармелад формовой	40			31,8	128,4
Итого за Обед			58,55	42,08	178,56	1333,6
<b>Полдник</b>						
10029	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		10	39,9
09008	Соус клюквенный	30			4,4	18,2
265	Сырники по- киевски	150	16	10,7	42	332,4
Итого за Полдник			16,1	10,7	56,4	390,5
<b>Ужин 1</b>						
106	Огурцы свежие	150	1,2	0,1	3,75	21
07024	Изделия колбасные вареные (сардельки) для дошкольного и школьного питания	100	9,4	15,1		178,5
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	230	5,4	6,55	35,2	265,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
Итого за Ужин 1			27,95	24,4	116,41	848,3
<b>Ужин 2</b>						
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	9,4	118
Итого за день			138,4	110,53	477,55	3701

День:

7

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
<b>Завтрак 1</b>						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8,95	11,75	36	285,5
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
462	Йогурт	125	3,5	3,13	17,5	112,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			29,21	32,95	135,98	953,4
<b>Обед</b>						
01029	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	150	1,5	12,75	8,4	156
02018	Уха ростовская	300	8	5,52	10,56	176,5
435	Соус молочный	40	1,4	2,8	35,4	44,7
345	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	120	16,68	2,5	11,52	135,6
08004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,5	8	34,7	240,3
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10103	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,2	0,1	22,5	73,2
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
Итого за Обед			46,23	34,32	206,54	1232,5
<b>Полдник</b>						
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
508	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	20	0,8	6,1	12,5	108,4
Итого за Полдник			6,4	12,5	21,9	226,4
<b>Ужин 1</b>						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
07159	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	120	15	15,6	15	256,4
01013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	150	2,5	10,5	14,63	165,7
Итого за Ужин 1			36,05	42,55	148,59	1119,9
<b>Ужин 2</b>						
517	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			129,69	129,72	549,81	3892,2

День:

1

Неделя:

2

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
Завтрак1						
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
482	Хлеб с отрубями пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
4103	Каша пшеничная с тыквой	250	12,1	8,2	46,6	308,8
Итого за Завтрак1			49,86	30,27	142,08	1036,1
Обед						
116	Икра из баклажанов собственного производства	100	1,7	5,6	4,9	77
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
334	Кнели рыбные	120	21,7	15,47	22,75	205,4
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,8	4,16	0,1	47,2
147	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	300	3,24	3,42	22,6	133,5
Итого за Обед			48,69	43,7	176,71	1156,7
Полдник						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	40	3	3,9	29,76	166,8
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			8,6	10,3	39,16	284,8
Ужин 1						
01050	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом	150	4,25	22,87	12,75	276,2
07054	Филе птицы (индейка), тушеное в соусе томатном	120	14,1	14	3,6	195
03103	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	230	6	19,9	15,5	277
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			36,2	59,42	114,51	1150,2
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			150,75	121	403,8	3941,8



День:

2

Неделя:

2

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	200	3	1	42	192
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	1,2	42,2	284
<b>Завтрак1</b>						
06103	Суфле творожное запеченное	250	36,4	23,6	32	503,9
09008	Соус клюквенный	35			5,2	21,2
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
Итого за Завтрак1			49,8	38,85	105,38	984,4
<b>Обед</b>						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	150	1,2	10,5	4,12	116,4
02044	Щи из шпината со сметаной	300	5,1	10,38	4,38	154,3
07025	Рагу из птицы (индейка)	300	24,78	30,5	19,8	408
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10107	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			40,8	51,7	114,4	1044,8
<b>Полдник</b>						
477	Ватрушка с сыром	80	9,7	2,4	26,4	165,6
10113	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,1	0	22,58	73,6
Итого за Полдник			9,8	2,4	48,98	239,2
<b>Ужин 1</b>						
01026	Салат из помидоров с растительным маслом	150	1,57	10,75	5,25	127,8
304	Шницель натуральный рубленный (говядина и свинина)	120	19,3	21,6	10,4	342
08007	Капуста тушеная	230	3,6	8,8	10,8	167
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
Итого за Ужин 1			36,32	43,8	108,91	1037,8
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			146,52	144,35	427,87	3702,2

День:

3

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,56	7,5	134,3
<b>Завтрак 1</b>						
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
04119	Каша жидкая на молоке манная	250	10,5	13,6	44,2	342,8
Итого за Завтрак 1			32,46	36,87	136,68	1006,9
<b>Обед</b>						
507	Зефир	20	0,15		15,95	65,2
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29	103,5
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	230	5,4	6,55	35,2	265,8
07012	Говядина, тушенная с черносливом	120	19	8,2	8,5	190,5
02002	Борщ сибирский на мясном бульоне	300	7,6	11,64	12,9	218,9
01039	Винегрет овощной	150	2,35	15,25	10	193
Итого за Обед			47,45	44,39	179,01	1377,9
<b>Полдник</b>						
08117	Лепешки картофельные	80	4	5,3	21,4	161
578	Соус сметанный					
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0	23,48	77,3
Итого за Полдник			4,1	5,3	44,88	238,3
<b>Ужин 1</b>						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	40	3	3,9	29,76	166,8
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,5	8	34,7	240,3
408	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	120	17,4	21,3	4,3	278
01029	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	150	1,38	12,6	8,4	156
Итого за Ужин 1			40,13	48,45	159,82	1243,1
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			131,64	141,97	535,49	4112,5

День:

4

Неделя:

2

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	200	1,8	0,4	1,6	86
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,8	0,6	1,8	178
<b>Завтрак 1</b>						
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8,95	11,75	36	285,5
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Итого за Завтрак 1			38,4	28,6	84,58	745,3
<b>Обед</b>						
144	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	300	2,76	5,1	18,2	129,6
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	150	2,48	10,6	14,6	165,8
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,83	4,16	0,14	47,2
07121	Тефтели мясные с соусом собственного производства	120	9,12	11,2	11,8	190,7
08002	Рис отварной	180	4,3	8	35	257,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10127	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	21,68	16,7	70
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			35,34	63,39	179,9	1266,9
<b>Полдник</b>						
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4,9	2,4	31,6	183,5
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,2
Итого за Полдник			5,1	2,4	54,8	258,7
<b>Ужин 1</b>						
72	Салат из моркови с грушей и растительным маслом	100	1,06	7,12	9,17	104
07048	Язык отварной	120	29,3	18,2		290,2
08010	Картофель тушеный с луком	230	4	12	26,2	241,4
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
166	Суфле из кабачков паровое	50	1,55	2,75	6,6	53,5
Итого за Ужин 1			47,76	42,72	124,43	1090,1
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			135	142,71	453,91	3667

День:

5

Неделя:

2

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
<b>Завтрак 1</b>						
300	Яйцо вареное	1шт.	5	4,6	0,3	63
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
04104	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,4	10,53	39,2	294,4
Итого за Завтрак 1			32,16	37,6	94,88	844,8
<b>Обед</b>						
01047	Салат из редиса с растительным маслом	150	3,45	12,3	4,3	143
02029	Рассольник домашний на мясном бульоне	300	4,7	10,8	18	133,8
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	300	29,3	10,75	24,87	369,3
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,35	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1		23,48	77,3
Итого за Обед			50,4	41	147,1	1144,1
<b>Полдник</b>						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)	40	3	3,9	29,76	166,8
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			8,6	10,3	39,16	284,8
<b>Ужин 1</b>						
435	Соус молочный	30	1,02	2,08	2,6	33,5
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0,92	7,13	3	81
07022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом	300	24,4	31,2	38,2	656
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	20			20	79,8
10021	Фиточай цветочный	200				34
Итого за Ужин 1			38,09	43,06	131,26	1225,3
<b>Ужин 2</b>						
517	Биоогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			141,05	139,36	449,2	3859

День:

6

Неделя:

2

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	200	3	1	42	192
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	1,2	42,2	284
<b>Завтрак1</b>						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8,95	11,75	38,9	285,5
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81
Итого за Завтрак1			40,75	27,8	106,08	821,1
<b>Обед</b>						
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08010	Картофель тушенный с луком	230	4	12	26,2	241,4
07161	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом морковным	120	14	15,4	11,2	244,9
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,4	4	2,8	48,8
02017	Суп рыбный (консервы лососевые)	300	12,3	5,5	20,2	201,8
01039	Винегрет овощной	100	1,6	10,2	6,7	129,2
Итого за Обед			44,25	49,75	155,16	1293,7
<b>Полдник</b>						
508	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	40	1,6	12,2	23	216,8
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			7,2	18,6	32,4	334,8
<b>Ужин 1</b>						
2	Салат витаминный	150	1,65	15	16	207
345	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	120	16,68	2,5	11,52	135,6
03103	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	230	6	19,9	15,5	277
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Ужин 1			36,08	40,05	136,38	1066,8
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			137,88	142,4	480,62	3928,4

День:

7

Неделя:

2

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
Завтрак1						
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
462	Йогурт	125	3,5	3,13	17,5	112,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
260	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	6,57	14,57	31,3	282,75
Итого за Завтрак1			22,57	32,25	115,48	834,05
Обед						
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
02047	Суп картофельный с перцем сладким	300	2,5	10,9	9,42	168
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	150	1,38	10,7	4,5	121,4
08001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10,1	44,5	310,5
102	Суфле из отварной птицы (индейка)	120	16,5	11,64	4,52	198,2
Итого за Обед			42,93	46,09	161,8	1251,3
Полдник						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	80	5	4,32	42,3	244,8
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Полдник			4	4,8	52,3	227,9
Ужин 1						
	Зефир	30	0,2		23,9	97,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
198	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	230	11	15,4	20,4	338
07012	Говядина, тушенная с черносливом	120	19,1	8,2	8,5	190,6
Итого за Ужин 1			43,55	27,75	136,16	1048,4
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			120,65	118,29	493,54	3659,65

День:

1

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11001	Апельсин	200	1,8	0,4	1,6	86
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,8	0,6	1,8	178
Завтрак1						
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
482	Хлеб с отрубями пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8,95	11,75	38,9	285,5
Итого за Завтрак1			30,91	35,02	121,38	909,7
Обед						
415	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,6	0,2	16	68
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08010	Картофель тушенный с луком	230	4,37	10,2	24,2	243,8
07006	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного производства	120	17,2	7,3	18,7	232,3
07009	Мясо отварное к первому	30	8,47	1,3		43
02002	Борщ сибирский на мясном бульоне	300	7,6	11,64	12,93	218,9
76	Икра из уваренных кабачков собственного производства	120	1,44	6,36	7,44	92,4
Итого за Обед			51,43	39,65	146,73	1239,4
Полдник						
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	5,7	4,1	28,5	187,5
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			11,5	10,5	37,9	307,5
Ужин 1						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,5	8	34,7	240,3
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	150	2,48	10,6	14,6	165,8
07159	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	120	15	15,6	15	256,4
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
Итого за Ужин 1			38,13	40,15	151,16	1118,5
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			140,37	130,92	467,37	3881,1

День:

2

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9
<b>Завтрак 1</b>						
06103	Суфле творожное запеченное	250	36,4	23,6	32	503,9
385	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,84	5,36	41,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			49,7	39,99	104,04	983,9
<b>Обед</b>						
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	150	1,8	10,77	3,28	122,7
109	Суп из овощей на мясном бульоне	300	3	6	9,9	105
07052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	300	21,54	18,7	28,9	369,4
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10113	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,1		22,58	73,66
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			38,19	38,12	148,02	1075,96
<b>Полдник</b>						
12108	Ватрушка с сыром собственного производства	80	9,8	10,25	23,4	236
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			9,5	10,3	35,5	253,9
<b>Ужин 1</b>						
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
472	Каштанчики рыбные	120	4	12	26,2	241,4
08105	Пюре картофельное	30	4	12	26,2	241,4
682	Соус сливочный из шпината	230	1,2	2,7	4	45,3
10022	Фиточай цветочно-фруктово-травяной	200				34
01034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	150	4,87	6,6	9,6	101,4
Итого за Ужин 1			25,82	35,95	143,46	1044,4
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			130,71	131,36	471,92	3599,06



День:

3

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
<b>Завтрак 1</b>						
302	Омлет с горошком зеленым запеченый	200	13,28	15,67	7,17	223
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	120	7,5	16,6	2,2	184,8
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			42,74	55,54	91,85	1032
<b>Обед</b>						
01018	Салат из свеклы с чесноком	150	2,1	4	23,82	143,6
	Зефир	40	0,3		31,9	130,4
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,5	8	34,7	240,3
07054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	14,13	13,92	3,69	194,8
02008	Рассольник ленинградский	300	2,7	6	12,33	144,6
Итого за Обед			38,28	34,67	205,3	1306,9
<b>Полдник</b>						
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витаминизированное) (152117203)	30	2,25	3,6	22,32	125
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
452	Яблоко печеное	120	0,6	0,6	20,4	90
Итого за Полдник			8,45	10,6	52,12	333
<b>Ужин 1</b>						
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
07062	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	120	23,4	13,42	4,94	311,3
01047	Салат из редиса с растительным маслом	150	3,4	12,3	4,36	143
Итого за Ужин 1			43,95	40,67	127,56	1132,1
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			141,02	148,88	504,63	4102

День:

4

Неделя:

3

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,7	0,7	44,5	171,2
<b>Завтрак 1</b>						
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
266	Каша жидкая на молске (из хлопьев овсяных)	250	8,95	11,75	36	285,5
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на горячей воде	200	7,46	7,32	34,2	232,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
Итого за Завтрак 1			30,91	35,02	118,48	909,7
<b>Обед</b>						
01027	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	100	1,1	7,12	3,93	86
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	300	2,1	6,9	10,2	111
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,4	4	2,8	48,8
07014	Гуляш из мяса отварного	120	19,6	10,1	4,2	189,6
08002	Рис отварной	180	4,3	8	35	257,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29	103,5
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			40,45	38,87	168,59	1202,5
<b>Полдник</b>						
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
385	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,84	5,36	41,2
266	Пудинг из творога запеченный	150	20,85	16,5	34,8	382
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
Итого за Полдник			21,45	16,5	39,2	402
<b>Ужин 1</b>						
08006	Картофель отварной	230	4,37	10,2	24,3	243,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
01018	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным	150	2,1	4	23,8	143,6
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
07137	Суфле из стварной рыбы	120	17,1	9,7	5	170,3
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
Итого за Ужин 1			35,32	26,55	130,56	940,7
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			135,43	122,64	509,73	3754,1

День:

5

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	200	1,8	0,4	1,6	86
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,8	0,6	1,8	178
<b>Завтрак1</b>						
04103	Каша вязкая с тыквой (пшено)	250	10,8	11	50,3	345,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
Итого за Завтрак1			45,2	30,25	121,48	936,8
<b>Обед</b>						
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,3
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	230	5,4	6,5	35,3	265,9
272	Фрикадельки рыбные	120	19,2	2,64	0,48	100
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
02025	Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,3	1,1	22,8	117
02122	Суп-пюре из горошка зеленого	300	5,28	9,24	13,6	167
01025	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	150	1,38	10,7	4,5	121,4
Итого за Обед			44,91	34,48	167,48	1192,6
<b>Полдник</b>						
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4,9	2,4	31,6	183,5
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			10,5	8,8	41	301,5
<b>Ужин 1</b>						
35	Салат зеленый с растительным маслом	150	1,95	22,5	2,55	222
07025	Рагу из птицы (индейка)	300	24,8	30,5	19,8	408
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
			38,6	55,65	104,81	1031
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			147,81	136,18	444,57	3751,9

День:

6

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	200	3	1	42	192
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	1,2	42,2	284
<b>Завтрак 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
04119	Каша жидкая на молоке манная	250	10,5	13,6	44	342
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			32,42	36,31	126,8	960,4
<b>Обед</b>						
08001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10,1	44,5	310,5
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
07015	Азу из мяса отварного	120	19,8	10,7	5,6	202,4
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	300	4,6	6,7	21,4	174
01039	Винегрет овощной	150	2,35	15,27	10	193,8
Итого за Обед			49,8	50,02	181,26	1378,3
<b>Полдник</b>						
06101	Запеканка из творога	200	31,56	20,84	33,34	464,6
481	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,1	2,5	16,6	98,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Полдник			33,76	23,34	64,94	623
<b>Ужин 1</b>						
70	Огурцы свежие	150	1	0,25	3,25	17,5
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	79,8
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	230	5,4	6,5	35,3	265,9
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226
Итого за Ужин 1			28,55	29,5	126,81	964,2
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			154,33	146,77	549,61	4321,9

День:

7

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,56	7,5	134,3
<b>Завтрак 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
472	Вареники отварные с фруктово-ягодными начинками из п/ф <small>домашнего производства</small>	250	0,1	6,2	0,1	56
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Итого за Завтрак 1			34,5	25,45	71,28	647,3
<b>Обед</b>						
07017	Печень тушеная в соусе	120	15,42	7,2	8,5	163
08006	Картофель отварной	230	4,37	10,2	24,3	243,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	21	66,68
	Пастила	20			16	64,8
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	4,14	3,57	0,1	40,5
02019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	300	4,86	10,95	17,28	185,7
01042	Икра из баклажанов для ДП промышленного производства	150	2,35	6,2	7,7	118,5
Итого за Обед			42,99	40,87	162,34	1223,98
<b>Полдник</b>						
508	Вафли с молочно-жировой	20	0,8	6,1	12,5	108,4
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			6,4	12,5	21,9	226,4
<b>Ужин 1</b>						
01006	Салат витаминный с маслом растительным	150	1,78	10,74	12,96	137
285	Шницель рыбный натуральный	120	17	7,92	11,52	187,2
08002	Рис отварной	180	4,3	8	35	257,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			34,93	29,31	142,14	984
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			126,12	113,69	413,56	3343,98

День:

1

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
<b>Завтрак 1</b>						
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
480	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8,95	11,75	38,9	285,5
Итого за Завтрак 1			30,91	35,02	121,38	909,7
<b>Обед</b>						
01012	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	150	18,45	7,4	5,68	164
94	Борщ с мелконашинкованными овощами на мясном бульоне	300	2,1	6,9	10,2	111
07009	Мясо отварное к первому	30	8,47	1,3		43
07041	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	120	15,1	12,48	7,6	203,5
03001	Рагу из овощей	230	3,97	10,6	17,2	196,6
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			60,64	41,43	155,44	1235,5
<b>Полдник</b>						
265	Сырники по- киевски	150	20	13,35	52	415,5
09008	Соус клюквенный	20			2,9	12,1
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			21,5	14,85	70,8	508,6
<b>Ужин 1</b>						
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	150	1,8	10,77	4,1	122,7
07157	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства,	120	14	13,1	15	226
08001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10,1	44,5	310,5
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10024	Фиточай цветочно-травяной	200				34
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
Итого за Ужин 1			37,55	36,62	141,06	1074,1
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			158,2	135,32	516,08	4025,9

День:

2

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	200	1,8	0,4	1,6	86
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,8	0,6	1,8	178
<b>Завтрак 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
09009	Соус абрикосовый	40	0,2		16,8	99,6
06103	Суфле творожное запеченное	250	36,4	23,6	32	503,9
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак 1			47,4	35,85	112,98	1007,1
<b>Обед</b>						
	Зефир	20	0,2		16	65,2
10103	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,1	0,1	22,5	72,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08010	Картофель тушеный с луком	230	4	12	26,2	241,4
07107	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	120	11,2	6,9	9,55	169,6
144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	2,76	5,1	18,15	129,6
10	Салат из моркови с изюмом	150	1,8	0,15	33,9	144
Итого за Обед			31,81	26,9	193,76	1163,6
<b>Полдник</b>						
280	Запеканка манная с плодами свежими	120	4,6	4,6	26,4	163
385	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,84	5,36	41,2
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
Итого за Полдник			5,6	5,6	11,2	22,4
<b>Ужин 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
01039	Винегрет овощной	150	2,35	15,27	10	193,8
07022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	300	24,5	31,2	38,2	656
Итого за Ужин 1			38,6	49,12	125,66	1232,8
<b>Ужин 2</b>						
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			136,21	124,47	462,4	3777,9

День:

3

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9
<b>Завтрак1</b>						
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	150	9,4	20,8	2,7	231
05101	Омлет натуральный, запеченный	150	14,9	15,51	2,92	209,85
Итого за Завтрак1			42,9	56,76	73,8	968,95
<b>Обед</b>						
01034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	150	4,9	6,6	12,1	126,9
109	Суп из овощей на мясном бульоне	300	2,7	5,7	9,6	102
07113	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	120	20,4	11,38	5,8	211
08002	Рис отварной	180	4,3	8	35	257,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0,1	23,48	77,3
	Пастила	40			32	129,6
Итого за Обед			44,15	34,43	185,44	1245,6
<b>Полдник</b>						
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
477	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	12,1	3	33	207
Итого за Полдник			13	12,8	35,2	357,4
<b>Ужин 1</b>						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	150	1,2	10,6	3,9	116,1
07017	Печень тушенная в соусе	120	15,4	7,2	8,5	163
08117	Лепешки картофельные	230	11,5	15,2	61,57	463
	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Ужин 1			39,85	35,65	151,43	1157
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			147,4	146,64	487,17	3969,85



День:

4

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
<b>Завтрак1</b>						
165	Суп молочный с изделиями макаронными	300	8,5	7,8	28,47	219
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	55	7,6	15,1	10,8	179
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			26,9	35,15	103,45	801,6
<b>Обед</b>						
147	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из индейки	300	3,24	3,42	22,6	133,5
07054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	14,1	13,9	3,7	194,9
01065	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	150	1,68	10,78	6,63	133,5
08001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10,1	44,5	310,5
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
10107	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
Итого за Обед			40,97	41,05	181,59	1244,3
<b>Полдник</b>						
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	5,7	4,16	28,5	187,7
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0	23,48	77,3
Итого за Полдник			7,2	5,3	43,9	271,9
<b>Ужин 1</b>						
435	Соус молочный	30	1	2	2,6	33,5
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
01050	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом	150	4,26	22,9	12,64	276,4
345	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	120	16,68	2,5	11,52	135,6
08006	Картофель отварной	230	4,37	10,2	24,3	243,8
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
Итого за Ужин 1			38,06	40,25	128,52	1072,3
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			120,53	127,75	485,66	3704,1

День:

5

Неделя:

4

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак 2			1,8	1	19,8	186
Завтрак1						
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
268	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	6,9	10,75	40,5	286,7
Итого за Завтрак1			40,4	29,3	110,18	857,5
Обед						
02029	Рассольник домашний на мясном бульоне	300	4,7	10,8	18	133,8
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	37,2	19,2	24,84	469,6
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29,1	103,6
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	150	1,38	10,7	4,5	121,4
Итого за Обед			56,23	43,45	159,8	1233,6
Полдник						
238	Пудинг манный	120	4,92	7,32	33,84	224,4
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			12,02	15,68	58,04	425,8
Ужин 1						
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	150	2,4	10,6	14,64	165,8
07022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	300	24,5	31,2	38,2	656
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Ужин 1			38,65	44,45	130,3	1236,7
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			154,9	140,28	485,72	4051,6

День:

6

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	200	3	1	42	192
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	1,2	42,2	284
<b>Завтрак1</b>						
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для дошкольного и	100	10,4	20,1	0,8	226
03002	Капуста цветная отварная с маслом	230	3,45	6	5,3	96,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
481	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
300	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак1			35,77	48,81	88,9	940,6
<b>Обед</b>						
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,48	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,5	8	34,7	240,2
07161	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с	120	14	15,4	11,2	244,9
07009	Мясо отварное к первому	30	8,5	1,3		43
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	300	2,7	3,6	10,5	84
01039	Винегрет овощной	150	2,4	15,3	10	193,6
Итого за Обед			46,65	46,35	165,34	1258,9
<b>Полдник</b>						
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
09010	Соус вишневый	20	0,1		8,3	50
06109	Запеканка из творога с изюмом	200	33,4	23,1	40,2	509,7
Итого за Полдник			33,5	23,1	58,5	601,7
<b>Ужин 1</b>						
07128	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	300	24,6	20,55	31,77	480
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
01006	Салат витаминный с маслом растительным	150	1,78	10,74	16,2	171,8
Итого за Ужин 1			39,73	35,9	145,23	1136,2
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			165,45	161,76	508,17	4333,4

День:

7

Неделя:

4

возрастная  
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11001	Апельсин	200	1,8	0,4	1,6	86
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,8	0,6	1,8	178
Завтрак1						
229	Мюсли с молоком	300	14,6	9,8	55,9	370,5
472	Соус ягодный (земляника)	40	0,1	0,1	26,1	105,5
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
480	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	90	6,2	1,4	49,5	232,2
481	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2	0,4	18,4	75,6
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Завтрак1			22,9	11,7	146,6	807,7
Обед						
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1		23,48	77,3
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
07025	Рагу из птицы (индейка)	300	24,8	30,5	19,8	408
146	Суп с клецками на бульоне из индейки	300	1,44	10,4	10,5	76
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	150	1,3	26,1	12,5	301,8
Итого за Обед			39,39	69,65	149,64	1268,3
Полдник						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	80	5	4,3	42,34	245
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			10,8	12,4	62,3	355
Ужин 1						
07137	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным	120	17	9,7	5	170,3
08010	Картофель тушеный с луком	230	4	12	26	241,4
480	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
70	Огурец свежий	150	1,2	0,3	3,9	21
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Ужин 1			35,45	26,15	118,26	854,7
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134
Итого за день			116,94	128,5	487	3597,7