

Примерное меню для детей и подростков 12-18 лет 2 вариант

День:

1

Неделя:

1

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
Завтрак 1						
254	Каща рисовая вязкая с морковью	250	6,5	13,4	47,8	337
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
482	Хлеб зерновой	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	0	68,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			28,46	36,67	130,28	961,2
Обед						
24	Салат из свежих овощей	150	1,65	10,8	5,25	124,5
02004	Щи из шпината со сметаной	350	4,06	6,58	4,9	131,6
334	Кнели рыбные припущенные	130	17,6	1,82	7,15	115,7
08105	Пюре картофельное	250	5,2	12,3	35,6	275,7
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
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	23,2	75,3
507	Зефир	40	0,3		31,9	130,4
Итого за Обед			40,74	34,19	175,46	1194,2
Полдник						
430	Чай черный с сахаром	210	0,2	0,06	10	42
477	Сироп шоколадный	30	0,8	0,5	16	71,8
06109	Оладьи из творога	100	11,2	12,7	17,5	229
Итого за Полдник			12,2	13,26	43,5	342,8
Ужин 1						
70	Салат с курицей и фруктами	150	27,3	30,3	8,25	415
383	Пудинг из говядины с овощами	200	24,7	20,2	15,4	342
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	0,2	0	30,4	122
Итого за Ужин 1			63,95	53,15	121,51	1220
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			153,55	144,17	513,85	4070,4

День:

2

Неделя:

1

Возрастная
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
483	Яблоки фаршированные изюмом	200	1	0,8	43,4	184
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2	1	43,6	276
Завтрак 1						
294	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,2	18,7	55,2	417
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	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,3	3,2	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			38,77	35,8	114,28	932,3
Обед						
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,83	4,16	0,14	47,2
149	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,3	8,75	63,3
371	Бифштекс рубленый паровой	120	24,5	15,2	2,5	244,8
416	Рис припущенный с томатом	200	5,13	8	43	272
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
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			48,91	39,25	166,29	1195,8
Полдник						
555	Крендель сахарный	100	5,2	9,8	44,41	285
10114	Кисель из ягод свежемороженны. (черная смородина)	200	0,2	0,08	22	76,8
Итого за Полдник			5,4	9,88	66,41	361,8
Ужин 1						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
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
173	Картофель отварной	200	3,8	8,8	21,12	212
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222
381	Соус томатный	250	1,2	2,3	8,75	63,3
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,6	7	9,76	110,5
Итого за Ужин 1			31,72	31,34	106,23	874,8
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			132,6	123,67	504,41	3752,7

День:

3

Неделя:

1

Возрастная
категория: 12-18 лет

№ [-1] рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
Завтрак1						
01002	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами <small>(филя лососа и м/с для быстрого приготовления)</small>	50	8,18	3,23	10,62	105,3
307	Омлет с морковью	200	11,8	17,3	5,78	226
30	Салат из овощей с сухофруктами	150	2,7	9,6	27,1	205,5
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
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	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			25,3	39,15	97,06	835,1
Обед						
2	Салат витаминный	150	1,65	15,15	15,9	207
154	Су крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,46	135
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192
292	Каша перловая	200	10,9	7,7	52,8	324
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	0,18	0,08	22,52	72,8
Итого за Обед			40,63	45,2	180,24	1271,8
Полдник						
520	Напиток клюквенный	200	0,02	0	4,14	16,6
542	Пирожки печеные из теста дрожжевого с повидлом	80	4,7	4,2	47,6	253
Итого за Полдник			4,72	4,2	51,74	269,6
Ужин 1						
37	Салат зеленый с огурцами и с растительным маслом	150	1,95	22,5	2,55	222
334	Кнели рыбные	250	21,7	15,47	22,75	205,4
08105	Пюре картофельное	120	16,4	11,78	8,8	209,4
381	Соус томатный	30				
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	0,2	0	30,4	122
Итого за Ужин 1			52	52,4	131,96	1099,8
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			129,85	146,15	499,2	3822,3

День:

4

Неделя:

1

Возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	150	3	1,8	17,92	108,4
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	2	18,12	200,4
Завтрак1						
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
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	0	68,8
324	Зразы творожные с изюмом	200	25,7	26	50,3	537
440	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,2	8	65,2
Итого за Завтрак1			50,86	56,12	160,28	1346,3
Обед						
02047	Суп картофельный с перцем сладким	300	2,5	10,9	9,42	168
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
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
377	Картофельная запеканка с мясом	300	34,95	35,25	28,35	570
28	Салат овощной с яблоками	150	1,8	0,3	10,95	54
Итого за Обед			48,9	38,3	146,06	1107
Полдник						
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	80	5,7	4,1	28,5	187,7
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
Итого за Полдник			6,3	4,1	42,9	247,6
Ужин 1						
10029	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		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
197	Овощи в молочном соусе	230	4,6	15,5	18,4	231
391	Фрикадельки из говядины паровые	120	17	15,12	8,16	236,4
14	Салат из моркови с яблоком и курагой	150	1,95	9,15	15,6	153
Итого за Ужин 1			35,4	42,42	119,62	1001,3
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			153,06	154,68	506,38	4151

День:

5

Неделя:

1

Возрастная
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,8	6,5	30	210
Итого за Завтрак 2			8,8	6,7	30,2	302
Завтрак 1						
281	Залеканка рисовая со свежими плодами	200	6,4	6,1	44,7	259
435	Соус молочный	30	1,02	2,08	2,65	33,5
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
01005	Ветчина вареная для детей дошкольного и школьного возраста	30	6,78	6,27		83,7
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,48	19,88	136,6
Итого за Завтрак 1			27,6	29,68	115,51	835,4
Обед						
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
24	Салат из свежих овощей	150	1,65	10,8	5,25	124,5
131	Щи по-уральски	300	2,6	5,34	14,4	116,4
07009	Мясо отварное к первому	35	9,9	1,5		50,2
341	Рыба, запеченная с яйцом	120	17,28	10,92	10,92	210
173	Картофель отварной	230	4,37	9,43	29,21	218,5
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
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,2	103
Итого за Обед			48,95	45,34	161,44	1243,3
Полдник						
10023	Фиточай цветочно-плодовый	200				34
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4,9	2,4	31,6	183,5
Итого за Полдник			4,9	2,4	41,6	257,4
Ужин 1						
31	Салат сезонный	150	3	15,75	17,7	225
07015	Азу из мяса отварного	100	16,5	8,9	4,6	168,6
08105	Пюре картофельное	120	16,4	11,78	8,8	209,4
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	37,17	19,95	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
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Ужин 1			86,32	60,53	139,3	1494,6
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			182,37	151,05	496,05	4244,7

День:

6

Неделя:

1

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
484	Яблоки, фаршированные морковью	140	1	1,9	17,8	92
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2	2,1	18	184
Завтрак1						
164	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,7
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	20	5,2	5,2		68,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
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			23,23	25,19	88,96	670,1
Обед						
67	Салат картофельный с кальмарами	150	6,6	3,1	16	118,5
02008	Рассольник ленинградский	300	2,7	6	12,3	144,6
365	Говядина, тушенная с капустой	250	24	58	14,4	680
	Хлеб из муки пшеничной	95	7,7	0,95	46,36	230
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0	23,5	77,2
	Мармелад формовой	40			31,8	128,4
Итого за Обед			38,59	66,65	149,46	1489,7
Полдник						
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
10025	Фиточай травяной	200				34
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,7	39,2
321	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386
Итого за Полдник			24,78	20,4	35,7	459,2
Ужин 1						
106	Помидоры свежие нарезка	150	1,65	0,3	5,7	36
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	20,9		230
179	Суфле из картофеля	230	7,1	8,8	30,3	231
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			31	32,65	118,66	899
Ужин 2						
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			125,2	153,39	420,18	3820

День:

7

Неделя:

1

Возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
Завтрак 1						
261	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	250	11,5	6	49	224,8
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
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			31,76	27,2	148,98	892,7
Обед						
46	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	150	2,6	12,4	9,4	160
151	Уха рыбацкая	300	7,38	2,94	12,8	108,9
381	Котлеты, биточки, шницели	120	21,3	21	17,1	343
238	Каша гречневая рассыпчатая слуком	180	9,4	20,5	41,3	387
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
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
Итого за Обед			53,43	59,59	195,46	1517,3
Полдник						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витаминизированное) (152117303)	40	3	3,9	29,76	166,8
Итого за Полдник			1,12	1,3	30,9	140
Ужин 1						
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
174	Картофель отварной в молоке	230	7,13	9,6	35,4	257,6
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	1,65	15	9,45	180
Итого за Ужин 1			35,45	42,05	167,91	1057,2
Ужин 2						
517	Бийогулт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			134,16	137,04	595,35	4021,4

День:

1

Неделя:

2

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
483	Яблоки фаршированные изюмом	200	1	0,8	43,4	184
Итого за Завтрак 2			2	1	43,6	276
Завтрак1						
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
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
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8,95	11,75	36	285,5
Итого за Завтрак1			51,05	38,2	151,18	1148,8
Обед						
118	Икра овощная	150	2,55	7,2	9,6	114
10114	Кисель из ягод свежемороженных (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
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	230	5,4	6,55	35,2	265,8
07062	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,64	6,24	3,48	116,4
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,8	4,16	0,1	47,2
156	Сул-лапша домашняя	300	3,06	6,7	16,68	133,2
Итого за Обед			39,4	33,6	155,82	1094,4
Полдник						
588	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (452117302)	40	1,12	1,3	30,9	140
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			6,72	7,7	40,3	258
Ужин 1						
62	Салат из моркови с курагой	150	2,4	0	22,65	102
408	Суфле из кур	120	17,4	21,3	4,3	278
425	Капуста, тушеная с яблоками	230	3,9	8	11	131
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			35,55	31,95	120,41	912
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			141,2	121	403,8	3984,4

День:

2

Неделя:

2

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	150	3	1,8	17,92	108,4
9009	Соус абрикосовый	30	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	2	18,12	200,4
Завтрак1						
329	Оладьи из творога	250	34,6	26	52,8	601
471	Соус фруктовый	40	0	0	5,6	22,8
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
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 Завтрак1			16,76	18,07	82,48	1179,2
Обед						
43	Салат-коктейль овощной	150	2,55	15,3	6,3	172,5
101	Щи из капусты с мелкошинкованными овощами	300	3,3	7,95	10,65	127,5
197	Овощи в молочном соусе	230	4,6	15,5	18,4	231
408	Суфлеиз отварной птицы(цыплята)	120	16,6	13,6	0,1	188,7
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
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			39	55,2	139,61	1191,6
Полдник						
639	Булочка "Нежная"	80	5,2	10,6	40,8	279
10113	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,1	0	22,58	73,6
Итого за Полдник			5,3	10,6	63,38	352,6
Ужин 1						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	150	1,12	10,5	4,2	116,3
391	Фрикадельки из говядины паровые	120	17	15,12	8,16	236,4
03103	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	230	6	19,9	15,5	277
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
Итого за Ужин 1			34,85	37,67	106,32	915,4
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			105,71	129,94	417,91	3951,2

День:

3

Неделя:

2

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,8	6,5	30	210
Итого за Завтрак 2			8,8	6,7	30,2	302
Завтрак1						
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
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
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,42	15,75	48,5	378
Итого за Завтрак1			29,02	36,2	116,68	906,1
Обед						
507	Зефир	20	0,15		15,95	65,2
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
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
364	Азу из отварного мяса	325	26,5	28,4	33,8	497
161	Суп-пюре из овощей	300	2,2	6	12,8	114
31	Салат сезонный	150	3	15,75	17,7	225
Итого за Обед			49,5	65,1	197,71	1577,9
Полдник						
211	Морковная запеканка	30	6	8,6	30,4	223
	Соус сметанный	150				
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
Итого за Полдник			6,2	8,7	53,7	299,9
Ужин 1						
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витаминизированное) (152117302)	40	3	3,9	29,76	166,8
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
297	Макароны, запеченные с яйцом	205	9,1	11,9	30,2	264
07054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	14,1	14	3,6	195
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124
Итого за Ужин 1			35,95	38,75	123,46	984
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			135,27	161,85	529,35	4181,9

День:

4

Неделя:

2

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
Завтрак1						
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
09009	Соус абрикосовый	30	0,16		12,5	74,7
280	Запеканка манная со свежими плодами	200	7,7	7,2	44	272
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
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			39,66	23,45	123,68	882,3
Обед						
01047	Салат из редиса с растительным маслом	150	3,45	12,3	4,3	143
02122	Суп-пюре из горошка зеленого	300	5,28	9,24	13,6	167
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440
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			39,48	64,47	167,26	1225,8
Полдник						
542	Пирожки печеные с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190
510	Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	22,2	93
Итого за Полдник			0,5	0,2	22,2	283
Ужин 1						
52	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	150	2,25	9,75	22,2	186
401	Печень, тушенная в соусе	120	16	9,2	6,6	172
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	230	5,4	6,55	35,2	265,8
166	Суфле из кабачков паровое	50	1,55	2,75	6,6	53,5
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
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	20			20	79,8
10021	Фиточай цветочный	200				34
Итого за Ужин 1			34,7	21,15	135,86	946,1
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			121,54	114,47	487,2	3683,2

День:

5

Неделя:

2

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	150	3	1,8	17,92	108,4
Итого за Завтрак 2			4	2	18,12	200,4
Завтрак 1						
300	Яйцо вареное	1 шт.	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
268	Каша молочная рисовая жидкая	250	7,75	9,25	46,25	300
Итого за Завтрак 1			29,51	36,32	101,93	850,4
Обед						
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	150	1,38	10,7	4,54	121,4
135	Солянка сборная мясная	300	9,2	14,67	3,57	183
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	30,9	15,6	20,7	391,4
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
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,2
Итого за Обед			54,53	48,12	128,46	1191,7
Полдник						
508	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	40	1,6	12,2	23	216,8
517	Биоогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Полдник			11,6	18,6	40	390,8
Ужин 1						
293	Макаронник с мясом	250	37	41,4	36,7	668
381	Соус томатный	30	2,2	3,4	8	65
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			14,05	6,05	90,46	1134
Ужин 2						
517	Биоогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			123,69	117,49	395,97	3941,3

День:

6

Неделя:

2

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
484	Яблоки, фаршированные морковью	140	1	1,9	17,8	92
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2	2,1	18	184
Завтрак1						
249	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	250	14,4	15,5	47	370
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
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак1			47,9	34,05	116,68	940,8
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
173	Картофель отварной с маслом сливочным	230	4,3	9,4	29,2	218,5
387	Суфле из отварной говядины паровое	120	9,12	11,2	11,8	320,4
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,4	4	2,8	48,8
152	Уха с крупой	300	7,8	2,9	18	127
10	Салат из моркови с изюмом	150	1,8	0	34	144
Итого за Обед			35,77	30,35	179,26	1267,7
Полдник						
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витаминизированное) (152117203)	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			1383,29	1402,98	5053,86	40869,8
Ужин 1						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с соусом из майонеза	150	1,12	10,5	4,2	116,3
348	Рыбные хлебцы (паровые)	120	16,9	5,16	7	142,8
195	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180
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
Итого за Ужин 1			33,77	29,01	105,66	822,1
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			1508,33	1503,49	5481,86	44212,4

День:

7

Неделя:

2

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
Завтрак1						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
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
271	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	4,9	71,8	354
Итого за Завтрак1			19,9	20,28	153,48	870,1
Обед						
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
02002	Борщ сибирский на мясном бульоне	300	7,6	11,64	12,93	218,9
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	150	1,5	9,15	3,75	103,5
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8	37,7	251
07159	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом мясным	120	15	15,6	15	256,4
Итого за Обед			41,55	47,04	157,44	1257,4
Полдник						
477	Ватрушка с творогом собственного приготовления	80	9,7	2,4	26,4	165,6
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
Итого за Полдник			4495,05	4520,51	16552,14	132802,2
Ужин 1						
2	Салат витаминный	150	1,65	15	16	207
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
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
366	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,1	16,5	2,8	232,8
Итого за Ужин 1			37	46,45	142,46	1143,2
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			4601,7	4641,18	17048,62	136425,1

День:

1

Неделя:

3

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
483	Яблоки фаршированные изюмом	200	1	0,8	43,4	184
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2	1	43,6	276
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
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
260	Каша "Дружба"	250	6,57	14,57	31,3	282,75
Итого за Завтрак1			40,97	33,82	102,48	874,05
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
161	Суп-пюре из цветной капусты	300	2,6	5,34	14,4	116,4
346	Котлетки рыбные любительские	120	14,6	4,32	7,44	127,2
08105	Пюре картофельное	230	4	12	26,2	241,4
72	Салат из моркови с грушей и растительным маслом	150	1,5	10,6	13,75	156
Итого за Обед			35,25	35,01	160,65	1094,2
Полдник						
573	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257
10112	Кисель из ягод свежемороженных (брусника)	200	0,1		23,48	77,3
Итого за Полдник			6,1	3,9	72,88	334,3
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
408	Суфле из отварной птицы (цыплята)	120	17,4	21,3	4,3	278
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
239	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	180	11,8	13,2	38,8	321
01072	Салат из свежих огурцов и со сладким перцем	150	1,44	6,36	7,44	92,4
Итого за Ужин 1			44,79	46,81	137,4	1147,4
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			134,71	125,54	525,41	3853,95

День:

2

Неделя:

3

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
Завтрак1						
395	Вареники ленивые	200	27,8	21,7	43,9	482,7
9009	Соус абрикосовый	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
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			39,4	35,79	113,44	927,5
Обед						
67	Салат картофельный с кальмарами	150	6,6	3,15	15,9	118,5
161	Суп -пюре из разных овощей	300	3,5	6	16	132,3
07155	Суфле мясное	120	27,6	27	3,36	367,2
03002	Капуста цветная отварная с маслом	230	3,45	6	5,3	96,2
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
10127	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	21,68	16,7	70
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			46,4	63,33	124,72	1189,4
Полдник						
561	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,2	31,8	200
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			9,8	12,6	41,2	318
Ужин 1						
	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
08006	Картофель тушеный с луком	230	4,37	10,2	24,2	243,8
376	Зразы из говядины с рисом	120	14	13,2	19,4	253
10022	Фиточай цветочно-фруктово-травяной	200				34
01019	Салат из моркови, яблок ,апельсинов с соусом салатным	150	1,65	4	14	101,6
Итого за Ужин 1			31,77	30,05	135,06	1013,3
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			134,77	148,37	451,82	3778,2

День:

3

Неделя:

3

возрастная
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	150	3	1,8	17,92	108,4
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	2	18,12	200,4
Завтрак1						
05104	Омлет с сыром запеченный	150	19,67	37,62	1,85	426,3
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	150	1,8	10,77	3,28	122,7
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
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый из молока	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак1			38,23	66,46	87,61	1104,4
Обед						
	Зефир	20	0,15		16	65,2
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
59	Огурцы свежие	150	2,25	15	12,75	196
406	Плов из отварной птицы	250	19	18,9	45	427
131	Свекольник	300	2,2	6	12,8	114
Итого за Обед			36,15	42,65	185,41	1255,4
Полдник						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
330	Яблоки, запеченные с творогом	200	6,4	6,6	60,8	328
Итого за Полдник			7,9	8,1	76,7	409
Ужин 1						
08010	Картофель тушенный с луком	230	4	12	26,2	241,4
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
457	Соус польский	30	0,7	6,48	1,38	67
332	Запеканка картофельная с рыбными консервами	120	21,36	0,84	0,48	94,8
35	Салат зеленый с растительным маслом	150	1,95	22,5	2,55	222
Итого за Ужин 1			39,86	44,47	113,27	1027,2
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			131,94	170,08	489,11	4108,4

День:

4

Неделя:

3

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
484	Яблоки, фаршированные морковью	140	1	1,9	17,8	92
Итого за Завтрак 2			2	2,1	18	184
Завтрак 1						
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
04103	Каша вязкая с тыквой (пшено)	250	10,8	11	50,3	345,5
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
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
Итого за Завтрак 1			45,2	30,25	121,48	936,8
Обед						
67	Салат картофельный с кальмарами	100	4,4	2,1	10,6	79
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	300	4,6	6,7	21,4	174
293	Макаронник с мясом	250	37	41,4	36,7	668
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,4	4	2,8	48,8
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
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,3
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			58,35	56,85	178,16	1450,9
Полдник						
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
440	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,9	4,7	39
323	Сырники с морковью	150	18,8	16	26,8	318
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Полдник			19,6	17,9	41,5	430,9
Ужин 1						
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
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
01013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	150	2,48	10,6	14,6	165,8
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
07062	Хлебцы рыбные	120	23,4	13,42	4,94	311,3
682	Соус сливочный из шпината	230				
Итого за Ужин 1			42,93	38,97	132,6	1135,9
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			173,68	151,07	500,14	4266,5

День:

5

Неделя:

3

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
331	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,8	6,5	30	210
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			8,8	6,7	30,2	302
Завтрак1						
270	Плов бухарский	200	5	19,7	53,5	411
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
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
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			16	17,45	64,18	883,4
Обед						
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
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	20	11,2	28,3	294
136	Солянка из птицы	300	8,97	13,3	3,6	170,7
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29	103,5
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	150	1,5	9,15	3,75	103,5
Итого за Обед			469,21	443,61	1447,61	919,5
Полдник						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	80	5	4,3	42,34	245
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			10,6	10,7	51,74	363
Ужин 1						
2	Салат витаминный	150	1,65	15	16	207
195	Рагу из овощей	230	3,97	10,6	17,2	196,6
07157	Котлета рубленая из птицы(цыплята)	120	14,13	13,92	3,69	194,8
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
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
			31,6	42,17	119,35	999,4
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			542,01	527,03	1721,08	3579,3

День:

6

Неделя:

3

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
Завтрак 1						
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
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,75	44,75	354
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, биологически активный на основе	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			31,67	34,46	127,55	972,4
Обед						
362	Говядина в кисло-сладком соусе	120	28,8	29,6	18,3	454,8
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
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с морковью, картофелем, фасолью	300	2,1	6,9	10,2	111
35	Салат зеленый с растительным маслом	150	1,95	22,5	2,55	222
Итого за Обед			49,1	69,75	156,81	1463,5
Полдник						
266	Пудинг из творога запеченный	150	20,85	16,5	34,8	382
09009	Соус абрикосовый	30	0,16		12,5	74,7
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			26,61	22,9	56,7	574,7
Ужин 1						
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124
	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
08006	Картофель отварной	230	4,37	10,2	24,3	243,8
07017	Печень тушеная в соусе	120	15,42	7,2	8,5	163
Итого за Ужин 1			32,44	30,25	127,46	985,6
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			148,02	164,26	511,22	4348,4

День:

7

Неделя:

3

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	150	3	1,8	17,92	108,4
Итого за Завтрак 2			4	2	18,12	200,4
Завтрак 1						
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
325	Вареники ленивые	250	35	26,8	34	520
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			69,4	46,05	105,18	1111,3
Обед						
402	Язык отварной	120	29	18,2	0	280
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
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	21	66,68
	Пастила	20			16	64,8
244	Суп картофельный с клецками	300	4,6	6,7	21,4	174
60	Салат из свеклы с яблоками	150	8,1	17	10	148,5
Итого за Обед			63,55	54,75	180,36	1385,48
Полдник						
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (диетическое) (152117203)	40	3	3,9	29,76	166,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			4,5	5,4	45,66	247,8
Ужин 1						
07137	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прожаренным	120	16,25	9,24	4,8	162
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	230	5,4	6,5	35,3	265,9
70	Огурцы свежие	150	1	0,25	3,25	17,5
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
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			34,5	18,64	126,01	847,4
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			181,55	131,84	483,73	3920,38

День:

1

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

возрастная
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
483	Яблоки фаршированные изюмом	200	1	0,8	43,4	184
Итого за Завтрак 2			2	1	43,6	276
Завтрак1						
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, <small>Быстросъёмный из порошка</small>	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 <small>упаковке</small>	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,42	15,75	48,5	378
Итого за Завтрак1			48,18	37,82	133,98	1065,4
Обед						
106	Помидоры свежие	150	2,85	8	20	165
144	Суп картофельный с бобами	300	2,6	5,34	14,4	116,4
07009	Мясо отварное к первому	30	8,47	1,3		43
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	120	13,2	14	9,36	216
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
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			45,67	51,29	174,02	1334,8
Полдник						
477	Сироп шоколадный	30	0,8	0,5	16	71,8
06109	Оладьи из творога	100	11,2	12,7	17,5	229
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			13,5	14,7	49,4	381,8
Ужин 1						
01012	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом	150	18,45	7,4	5,68	164
406	Плов из отварной птицы <small>говядины</small>	250	19	19	45	427
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			49,2	29,05	128,14	1005,9
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			164,35	140,26	536,74	4175,9

День:

2

Неделя:

4

возрастная
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
Завтрак1						
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
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
09008	Соус клюквенный	20			2,9	12,1
299	Запеканка из макарон с творогом	205	13,5	12,1	34,4	301
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
Итого за Завтрак1			32,1	32,55	105,48	841,2
Обед						
	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
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
285	Шницель рыбный натуральный	120	17	7,92	11,52	187,2
02122	Суп-пюре из горошка зеленого	300	5,28	9,24	13,6	167
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,83	4,16	0,14	47,2
21	Салат из помидоров с перцем	150	1,5	15,15	5,1	163,5
Итого за Обед			45,96	51,52	171,92	1319,7
Полдник						
185	Пудинг из моркови и яблок	205	5,1	6,4	25	207
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
Итого за Полдник			5,3	6,5	48,3	283,9
Ужин 1						
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
33	Салат "Весна"	150	2,25	8,7	3,15	102
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	300	29,3	10,75	24,87	369,3
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
Итого за Ужин 1			43,3	22,1	105,48	854,3
Ужин 2						
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			138,26	119,27	477,98	3691,1

День:

3

Неделя:

4

возрастная
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
Завтрак1						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
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
70	Салат с курицей и фруктами	100	18,2	20,2	5,5	277
311	Драчена	200	22,8	30,2	12,8	414
Итого за Завтрак1			51,8	62,65	82,48	1094,6
Обед						
01039	Винегрет овощной	150	2,35	15,27	10	193,8
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с маринадом из овощей	300	2,7	3,6	10,5	84
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440
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 свежемороженных (брусника)	200	0,1	0,1	23,48	77,3
	Пастила	40			32	129,6
Итого за Обед			35,8	40,22	192,64	1265,7
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			13	12,8	35,2	357,4
Ужин 1						
43	Салат-коктейль овощной	150	2,55	15,3	6,3	172,5
08010	Картофель тушеный с луком	230	4	12	26,2	241,4
399	Оладьи из печени по-кунцевски	120	16,6	28,5	3,8	338,4
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
Итого за Ужин 1			35	58,45	118,76	1153,3
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			143,8	181,02	472,18	4223,2

День:

4

Неделя:

4

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	150	3	1,8	17,92	108,4
Итого за Завтрак 2			4	2	18,12	200,4
Завтрак 1						
164	Суп молочный с крупой	300	7,2	7,7	24,6	197
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой 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
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			27,3	37,35	102,08	814,8
Обед						
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,8	4,16	0,1	47,2
156	Суп-лапша домашняя	300	3,06	6,7	16,68	133,2
20	Салат из помидоров и яблок	150	1	15,3	8,55	175,5
372	Голубцы ленивые	250	21,2	20,75	10	315,5
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			42,01	49,76	123,59	1079,1
Полдник						
573	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0	23,48	77,3
Итого за Полдник			6,1	3,9	72,88	334,3
Ужин 1						
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	150	1,12	10,5	4,2	116,3
07137	Суфле из отварной рыбы	120	17,1	9,7	5	170,3
08117	Лепешки картофельные	230	11,5	15,2	61,57	463
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	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
Итого за Ужин 1			42,37	39,85	151,73	1166,6
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			127,38	137,86	476,8	3723,2

День:

5

Неделя:

4

Возрастная
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,8	6,5	30	210
Итого за Завтрак 2			8,8	6,7	30,2	302
Завтрак 1						
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстро растворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
	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
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
261	Каша боярская (пшенная с изюмом)	250	11,5	6	49	224,8
Итого за Завтрак 1			49,26	28,07	134,48	912,2
Обед						
160	Суп-пюре из крупы перловой	300	4,6	4,5	23	151
07113	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	120	20,4	11,38	5,8	211
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
08006	Картофель отварной	230	4,37	10,2	24,3	243,8
01065	Салат из помидоров с релчатым луком с растительным маслом	150	1,68	10,78	6,63	133,5
Итого за Обед			44	39,61	156,29	1183,9
Полдник						
477	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	12,1	3	33	207
	Печенье	20	1,1	4,5	9	79,7
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			18,8	13,9	51,4	404,7
Ужин 1						
01006	Салат витаминный с маслом растительным	150	1,78	10,74	12,96	137
296	Макаронник с мясом	205	9,2	7,2	39	258
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	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
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Ужин 1			23,63	22,39	132,92	843,9
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			150,29	117,07	512,89	3758,7

День:

6

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

возрастная
категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
Завтрак1						
374	Запеканка капустная с говядиной	250	30,6	28,7	13	433,7
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
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
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			46,56	45,59	77,5	900,3
Обед						
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
01047	Салат из редиса с растительным маслом	150	3,4	12,3	4,36	143
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне	300	5,14	12,8	9	188
371	Бифштекс рубленый паровой	120	24,5	15,2	2,5	244,8
416	Рис припущенный с томатом	230	5,9	9,2	51,5	313
Итого за Обед			51,49	52,25	166,3	1342
Полдник						
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,7	39,2
321	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386
Итого за Полдник			24	18,5	31	467,2
Ужин 1						
341	Рыба, запеченная с яйцом	120	17,28	10,92	10,92	210
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
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
01034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	150	4,9	6,6	12,1	126,9
Итого за Ужин 1			39,53	34,13	146,48	1062,7
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			168,98	157,07	459,08	4102,2

День:

7

Неделя:

4

Возрастная
категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	150	3	1,8	17,92	108,4
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			4	2	18,12	200,4
Завтрак1						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8,95	11,75	38,9	285,5
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
480	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный	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
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак1			62,35	25,35	131,2	973,5
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
425	Капуста, тушенная с яблоками	230	3,9	8	11	131
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192
147	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне	300	3,24	3,42	22,6	133,5
67	Салат картофельный с кальмарами	150	6,6	3,15	15,9	118,5
Итого за Обед			39,19	30,72	160,44	1057,5
Полдник						
639	Булочка "Нежная"	80	5,2	10,6	40,8	279
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
Итого за Полдник			5,2	10,6	50,8	321
Ужин 1						
10	Салат из моркови с изюмом	150	1,8	0	34	144
07006	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного производства	120	17,2	7,3	18,7	232,3
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
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Ужин 1			37,65	18	171,26	1064,1
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			153,99	91,67	540,22	3744,5