

|  |
| --- |
| **Для организации питания обучающихся от 11 до 16 лет** |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность г | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| **1 ДЕНЬ (понедельник)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,47 | 4,75 | 17,96 | 150,00 | 163,00 | 26,68 | 136,88 | 0,65 | 0,09 | 0,83 | 33,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | - | 0,03 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 2 | С повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 10,00 | 5,60 | 22,80 | 0,60 | 0,04 | 0,10 | 20,00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,10** | **9,04** | **208,28** | **459,52** | **193,30** | **46,88** | **197,28** | **1,97** | **0,17** | **0,96** | **53,00** |
| **ОБЕД** |
| 290 | Птица, тушенная в соусе № 331 | 120  | 14,33 | 12,14 | 4,21 | 183,6 | 47,84 | 18,12 | 112,24 | 1,21 | 0,06 | 2,51 | 45 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 180  | 6,55 | 6,94 | 36,55 | 234,86 | 14,57 | 9,77 | 45,09 | 0,98 | 0,07 | - | 34,29 |
| 359 | Кисель из сока ягодного с сахаром | 200 | 0,43 | 0,12 | 38,62 | 157,6 | 20,66 | 4,86 | 18,5 | 0,25 | 0,006 | 4,44 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ИТОГО:**  |  | **24,47** | **19,6** | **98,7** | **669,58** | **92,27** | **45,95** | **210,63** | **2,88** | **0,176** | **6,95** | **79,29** |
| **2 ДЕНЬ (вторник)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,02 | 4,05 | 25,31 | 194,01 | 132,64 | 17,06 | 109,74 | 0,26 | 0,04 | 0,36 | 32,70 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 158,67 | 29,33 | 132,00 | 2,40 | 0,03 | 1,47 | 20 |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| ПР | Печенье  | 30 | 2,5 | 3,39 | 4,62 | 124,35 | 12,3 | 4,5 | 26,1 | 0,3 | 0,03 | - | 19,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,28** | **10,51** | **78,45** | **567,08** | **312,81** | **64,09** | **302,64** | **3,40** | **0,14** | **1,83** | **72,20** |
| **ОБЕД** |
| 230 | Рыба, жаренная в духовке | 120 | 16,67 | 16,15 | 4,8 | 231,27 | 46,82 | 46,47 | 206,29 | 0,92 | 0,13 | 1,70 | 53,45 |
| 312 | Пюре картофельное | 180  | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 44,37 | 33,3 | 103,91 | 1,21 | 0,17 | 21,79 | - |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | - |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0,02 | 3,5 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,31** | **22,61** | **70,55** | **586,09** | **137,39** | **114,97** | **383** | **5,97** | **0,38** | **30,99** | **53,45** |
| **3 ДЕНЬ (среда)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 18,59 | 33,10 | 3,52 | 386,21 | 137,45 | 21,52 | 301,03 | 3,52 | 0,14 | 0,34 | 432,76 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,15** | **34,10** | **52,84** | **613,33** | **176,65** | **51,72** | **360,83** | **8,96** | **0,23** | **14,34** | **432,76** |
| **ОБЕД** |
| 133 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,88 | 2,46 | 5,48 | 55,48 | 22,50 | 20,06 | 60,84 | 0,69 | 0,06 | 9,68 | 12,90 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 44,85 | 54,04 | 175,33 | 1,97 | 0,11 | 6,03 | 19,47 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 158,67 | 29,33 | 132,00 | 2,40 | 0,03 | 1,47 | 20 |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,59** | **16** | **89,73** | **609,53** | **235,22** | **116,63** | **402,97** | **5,5** | **0,24** | **17,18** | **52,37** |
| **4 ДЕНЬ (четверг)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 8,26 | 11,81 | 41,05 | 304,55 | 167,16 | 90,21 | 223,41 | 2,64 | 0,19 | 1,49 | 59,27 |
| 359 | Кисель из сока ягодного с сахаром | 200 | 0,43 | 0,12 | 38,62 | 157,6 | 20,66 | 4,86 | 18,5 | 0,25 | 0,006 | 4,44 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 338 | Апельсин свежий | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,00 | 48,57 | 18,57 | 32,85 | 0,43 | 0,05 | 85,72 | - |
|  | **ИТОГО:**  |  | **13,13** | **12,61** | **110,56** | **609,67** | **245,59** | **126,84** | **309,56** | **3,76** | **0,29** | **91,65** | **59,27** |
| **ОБЕД** |
| 268 | Котлеты мясные | 120 | 11,50 | 5,80 | 14,42 | 445,10 | 12,55 | 34,80 | 168,17 | 2,18 | 0,39 | 4,67 | 43,64 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 17,78 | 162,99 | 244,71 | 5,47 | 0,25 | - | - |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 37,12 | 196,38 | 5,84 | 33,00 | 46,00 | 0,96 | 0,02 | 0,80 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,14** | **13,81** | **117,23** | **1027,5** | **45,37** | **243,99** | **493,68** | **9,05** | **0,70** | **5,47** | **43,64** |
| **5 ДЕНЬ (пятница)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 371 | Гренки с ягодами и плодами | 200 | 9,22 | 8,63 | 83,46 | 440,00 | 110,77 | 32,31 | 141,08 | 1,77 | 0,11 | 6,85 | 81,54 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 37,12 | 196,38 | 5,84 | 33,00 | 46,00 | 0,96 | 0,02 | 0,80 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| ПР | Печенье  | 30 | 2,5 | 3,39 | 4,62 | 124,35 | 12,3 | 4,5 | 26,1 | 0,3 | 0,03 | - | 19,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,04** | **12,72** | **144,52** | **854,25** | **138,11** | **83,01** | **247,98** | **3,47** | **0,20** | **7,65** | **101,04** |
| **ОБЕД** |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 34,45 | 26,20 | 53,03 | 1,18 | 0,05 | 10,30 | - |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | - | 0,03 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 2,40 | - | 3,00 | 0,02 | - | - | 40,00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,14** | **12,57** | **46,20** | **317,92** | **57,15** | **40,80** | **93,63** | **1,92** | **0,09** | **10,33** | **40,00** |
| **6 ДЕНЬ (понедельник)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 206 | Макароны, запеченные с яйцом | 200 | 9,66 | 16,33 | 30,87 | 308,57 | 69,89 | 15,91 | 121,73 | 1,53 | 0,07 | 0,47 | 114,14 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 15 | Сыр порциями | 100 | 23,20 | 29,50 | - | 368,00 | 880,00 | 35,00 | 500 | 1,00 | 0,03 | 0,70 | 260 |
| ПР | Печенье  | 30 | 2,5 | 3,39 | 4,62 | 124,35 | 12,3 | 4,5 | 26,1 | 0,3 | 0,03 | - | 19,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **38,65** | **49,64** | **70,01** | **956,44** | **985,59** | **71,01** | **687,03** | **3,63** | **0,17** | **4,00** | **393,64** |
| **ОБЕД** |
| 280 | Фрикадельки в соусе №331 | 135 | 8,97 | 21,56 | 13,64 | 288 | 30,59 | 19,09 | 92,37 | 6,42 | 0,23 | 1,04 | 20,97 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 1,64 | 19,60 | 73,13 | 0,63 | 0,03 | - | - |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 133,33 | 25,56 | 111,11 | 2,00 | 0,02 | 1,33 | 24,40 |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,29** | **29,08** | **102,98** | **758,27** | **174,76** | **77,45** | **311,41** | **9,49** | **0,32** | **2,37** | **45,37** |
| **7 ДЕНЬ (вторник)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 177 | Каша рисовая с изюмом | 210 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 315,00 | 137,99 | 39,53 | 167,24 | 0,87 | 0,07 | 0,96 | 54,80 |
| 359 | Кисель из сока ягодного с сахаром | 200 | 0,43 | 0,12 | 38,62 | 157,6 | 20,66 | 4,86 | 18,5 | 0,25 | 0,006 | 4,44 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 338 | Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,08** | **11,70** | **116,23** | **613,12** | **186,85** | **69,59** | **236,54** | **3,86** | **0,14** | **10,40** | **54,80** |
| **ОБЕД** |
| 289 | Рагу из мяса птицы | 200 | 14,64 | 12,17 | 17,37 | 237,71 | 32,67 | 41,14 | 157,83 | 2,09 | 0,10 | 13,37 | 24 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 15 | Сыр порциями | 100 | 23,20 | 29,50 | - | 368,00 | 880,00 | 35,00 | 500 | 1,00 | 0,03 | 0,70 | 260 |
|  | **ИТОГО:** |  | **41,13** | **42,09** | **51,89** | **761,23** | **936,07** | **91,74** | **697,03** | **3,89** | **0,17** | **16,90** | **284,00** |
| **8 ДЕНЬ (среда)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200 | 29,23 | 22,11 | 56,00 | 540,00 | 391,18 | 53,11 | 430,31 | 1,29 | 0,12 | 0,94 | 130,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 133,33 | 25,56 | 111,11 | 2,00 | 0,02 | 1,33 | 24,40 |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| ПР | Печенье | 30 | 2,5 | 3,39 | 4,62 | 124,35 | 12,3 | 4,5 | 26,1 | 0,3 | 0,03 | - | 19,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **38,67** | **26,57** | **105,94** | **882,98** | **546,01** | **96,37** | **602,32** | **4,03** | **0,21** | **2,27** | **173,90** |
| **ОБЕД** |
| 293 | Птица, жаренная в духовке | 120 | 29,11 | 29,21 | 0,10 | 379,20 | 62,04 | 29,90 | 213,67 | 2,09 | 0,12 | 3,41 | 128,16 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 180 | 5,35 | 5,21 | 38,03 | 220,32 | 23,13 | 22,79 | 185,89 | 1,04 | 0,05 | - | - |
| 333 | Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,57 | 1,76 | 2,39 | 27,69 | 10,10 | 3,60 | 11,39 | 0,16 | 0,01 | 0,70 | 10,35 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 37,12 | 196,38 | 5,84 | 33,00 | 46,00 | 0,96 | 0,02 | 0,80 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **39,35** | **36,88** | **96,96** | **917,11** | **110,31** | **102,49** | **491,75** | **4,69** | **0,24** | **4,91** | **138,51** |
| **9 ДЕНЬ (четверг)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 173 | Каша вязкая молочная из крупы пшенной | 220 | 8,64 | 11,06 | 54,30 | 352,00 | 147,07 | 44,33 | 221,30 | 2,37 | 0,14 | 0,96 | 54,80 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | - | 0,03 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,03 | - | 100,00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,95** | **16,08** | **88,90** | **568,52** | **189,37** | **63,73** | **335,70** | **4,09** | **0,21** | **0,99** | **154,80** |
| **ОБЕД** |
| 279 | Тефтели | 120 | 14,00 | 16,15 | 122,55 | 258,55 | 33,33 | 19,06 | 91,00 | 5,56 | 0,22 | 1,56 | 18,53 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 44,37 | 33,3 | 103,91 | 1,21 | 0,17 | 21,79 | - |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | - | 0,03 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,91** | **22,33** | **181,40** | **576,77** | **98,00** | **66,96** | **232,51** | **7,49** | **0,43** | **23,38** | **18,53** |
| **10 ДЕНЬ (пятница)** |
| **ЗАВТРАК** |
| 173 | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы  | 220 | 9,04 | 13,44 | 50,14 | 358,00 | 158,95 | 72,05 | 264,86 | 2,12 | 0,21 | 0,96 | 54,80 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 37,12 | 196,38 | 5,84 | 33,00 | 46,00 | 0,96 | 0,02 | 0,80 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 338 | Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | 0,04 | 10,00 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,86** | **14,64** | **127,58** | **743,90** | **181,99** | **160,25** | **373,66** | **4,12** | **0,31** | **11,76** | **54,80** |
| **ОБЕД** |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,73 | 2,80 | 2,75 | 117,90 | 15,20 | 24,05 | 63,55 | 0,98 | 0,15 | 8,25 | - |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 2,03 | 1,80 | 21,20 | 108,00 | 168,80 | 20,53 | 123,73 | 0,55 | 0,05 | 1,77 | 13,33 |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 6,78 | 13,96 | 211,60 | 321,00 | 18,60 | 26,20 | 64,20 | 1,20 | 0,12 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,70** | **18,96** | **254,87** | **640,42** | **211,8** | **83,98** | **286,28** | **3,17** | **0,36** | **10,02** | **13,33** |