

**День: первый**

**Возрастная категория: 12 - 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ДЕНЬ 1** |
| **Завтрак** |
| **302** | **Омлет натуральный** | **200** | 11.9 | 14.0 | 6.4 | **200** | 0.09 | 2.1 | 0.2 | 0.5 | 133.3 | 39.5 | 26.1 | 2.1 |
| **496** | **Какао с молоком** | **200** | 3.6 | 3.3 | 25.0 | **144** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 110 | 27 | 0.8 |
| **91** | **Бутерброд с сыром или****маслом сливочным** | **15/15/5** | 5.0 | 8.1 | 29.4 | **123** | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 100 | 99 | 10 | 0.3 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.0 | 0.3 | 19.68 | **94** | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **25.9** | **26.5** | **100.28** | **660** | **0.74** | **13.5** | **0.11** | **1.8** | **391.8** | **332.9** | **91.7** | **6.97** |
| **Обед** |
| **107** | **Огурец соленый** | **100** | 0.8 | 0.1 | 1.7 | **13** | 0.02 | 5.0 | 0.00 | 0.1 | 23 | 24 | 14 | 0.6 |
| **144** | **Суп картофельный с****бобовыми (горох) на м/к/б.** | **250** | 6.3 | 14.25 | 15.21 | **108** | 0.19 | 8.67 | 0.04 | 0.22 | 19 | 65.75 | 25.5 | 0.92 |
| **414** | **Рис отварной** | **180** | 4.4 | 7.3 | 42.56 | **245.5** | 0.03 | 0.0 | 0.05 | 0.34 | 6.1 | 84.9 | 27.3 | 0.6 |
| **412** | **Котлета куриная** | **100** | 15.0 | 10.7 | 7.4 | **167** | 0.1 | 0.8 | 0.04 | 0.4 | 34.66 | 94.3 | 18.6 | 1.14 |
| **207****э/р** | **Напиток лимонный** | **200** | 0.1 | 0.0 | 18.9 | **73** | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **80** | 5.3 | 0.96 | 26.7 | **139.2** | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **88** | 6.7 | 5.7 | 43.30 | **208** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 1.0 | 17.6 | 57.2 | 12.32 | 1.0 |
| **Итого:** |  | **38.6** | **39.01** | **155.85** | **953.7** | **0.57** | **16.79** | **0.13** | **3.16** | **131.8** | **452.55** | **135.32** | **7.46** |
| **Всего:** |  | **64.5** | **65.51** | **256.13** | **1613.7** | **1.31** | **30.29** | **0.24** | **4.96** | **523.6** | **785.45** | **227.02** | **14.43** |

**День: второй**

**Возрастная категория: 12 - 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ДЕНЬ 2** |
| **Завтрак** |
| **266** | **Каша молочная из хлопьев овсяных****«Геркулес» жидкая** | **200** | 17.95 | 14.75 | 36.0 | **285.5** | 0.21 | 1.92 | 0.07 | 0.67 | 262.4 | 80.5 | 69.5 | 1.55 |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | 0.1 | 0.0 | 15.0 | **60** | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| **108;105** | **Бутерброд с маслом сливочным** | **20/10** | 1.57 | 8.4 | 9.92 | **122** | 0.02 | 0.0 | 0.06 | 0.32 | 5.2 | 14.9 | 2.8 | 0.24 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.0 | 0.3 | 19.68 | **94** | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **25.02** | **24.15** | **100.9** | **660.5** | **0.81** | **6.92** | **0.13** | **2.19** | **299** | **187.8** | **104.9** | **5.96** |
| **Обед** |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **100** | 1.6 | 10.1 | 9.6 | **136** | 0.04 | 27.8 | 0.00 | 4.5 | 44 | 32 | 17 | 0.6 |
| **134** | **Рассольник****ленинградский на м/ к/б** | **250** | 2.0 | 5.2 | 16.2 | **121.25** | 0.09 | 7.7 | 0.00 | 2.3 | 15.5 | 63 | 26.2 | 0.9 |
| **429** | **Картофельное пюре** | **200** | 4.2 | 8.8 | 21.8 | **184** | 0.18 | 6.8 | 0.06 | 0.2 | 38.3 | 80 | 38 | 1.4 |
| **343** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **140** | 13.3 | 7.2 | 6.3 | **143** | 0.09 | 4.7 | 0.01 | 4.2 | 35 | 203 | 39 | 0.8 |
| **510** | **Компот из яблок с вит. С** | **200** | 0.5 | 0.2 | 22.2 | **93** | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **80** | 5.3 | 0.96 | 26.7 | **139.2** | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.04 | 0.32 | 19.68 | **94** | 0.04 | 0.0 | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| **Итого:** |  | **29.94** | **32.78** | **122.48** | **910.45** | **0.61** | **58.6** | **0.07 12** | **.84** | **187.8** | **542.4** | **171.4** | **7.26** |
| **Всего:** |  | **54.96** | **56.95** | **223.38** | **1570.95** | **1.42** | **65.52** | **0.2 15** | **.03** | **486.8** | **730.2** | **276.3** | **13.22** |

**День: среда**

**Возрастная категория: 12 - 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| **ДЕНЬ 3** |  |
| **Завтрак** |  |
| **325** | **Вареники ленивые с маслом сливочным** | **200/9** | 12.2 | 18.4 | 27.2 | **415** | 0.08 | 0.4 | 0.19 | 0.9 | 200 | 100 | 30.4 | 0.9 |  |
| **501** | **Кофейный напиток с****молоком** | **200** | 3.2 | 2.7 | 15.9 | **79** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 126 | 90 | 14 | **0.1** |  |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.0 | 0.3 | 19.68 | **94** | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | **0.4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **21.3** | **22.0** | **80.88** | **683** | **0.72** | **61.7** | **0.21** | **1.9** | **378.5** | **286.4** | **77** | **2.87** |  |
| **Обед** |  |
| **50** | **Салат из свеклы отвар.** | **100** | 1.5 | 5.5 | 8.4 | **89** | 0.02 | 5.7 | 0.00 | 2.3 | 33 | 38 | 19 | 1.3 |
| **142** | **Щи из свежей капусты с****картофелем на м/к/б** | **250** | 1.75 | 4.97 | 7.77 | **83** | 0.06 | 18.47 | 0.00 | 2.37 | 34 | 47.5 | 22.25 | 0.8 |  |
| **237** | **Каша гречневая****рассыпчатая** | **180** | 10.3 | 9.4 | 58.4 | **303.7** | 0.24 | 0.0 | 0.04 | 0.73 | 17.1 | 90 | 162.3 | 5.4 |  |
| **367** | **Гуляш из отварной****курицы** | **120** | 15..6 | 14.0 | 15.2 | **297** | 0.07 | 1.3 | 0.04 | 0.7 | 17 | 215 | 30 | 3.2 |  |
| **493** | **Чай с лимоном** | **200** | 0.1 | 0.0 | 15.2 | **61** | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |  |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |  |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 13.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |  |
| **Итого:** |  | **34.05** | **34.63** | **134.66** | **966.7** | **0.5** | **28.27** | **0.08** | **6.65** | **136.8** | **486.4** | **261.85** | **13.26** |  |
| **Всего:** |  | **55.35** | **56.63** | **215.54** | **1649.7** | **1.22** | **89.97** | **0.29** | **8.84** | **515.3** | **772.8** | **338.85** | **16.13** |  |

**День: четвертый**

**Возрастная категория: 12 - 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ДЕНЬ 4** |
| **Завтрак** |
| **262** | **Каша манная молочная жидкая** | **200** | 9.2 | 12.4 | 30.8 | 215.4 | 0.08 | 1.4 | 0.05 | 0.5 | 144.15 | 73.2 | 20.2 | 0.4 |
| **504** | **Чай с сахаром** | **200** | 0.1 | 0.0 | 38.3 | 154 | 0.00 | 0.1 | 0.00 | 0.0 | 8 | 8 | 2 | 0.5 |
| **91** | **Бутерброд с сыром или маслом сливочным** | **15/15/5** | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123 | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 | 99 | 10 | 0.3 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.0 | 0.3 | 19.68 | 94 | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **24.4** | **25.8** | **106.48** | **701.4** | **0.69** | **1.3** | **0.21** | **1.8** | **329.65** | **330.6** | **56.8** | **3.77** |
| **Обед** |
| **107;48** | **Салат из огурцов соленых** | **100** | 0.77 | 10.09 | 2.28 | **104.6** | 0.02 | 3.7 | 0.00 | 4.47 | 17.2 | 18.2 | 10.5 | 0.5 |
| **131** | **Свекольник на м/ к/б** | **250** | 2.17 | 4.45 | 12.02 | **97** | 0.06 | 9.17 | 0.04 | 0.25 | 37.75 | 69.25 | 31 | 1.52 |
| **406** | **Плов из отварной птицы** | **210** | 16.0 | 15.9 | 37.9 | **359** | 0.03 | 1.3 | 0.01 | 5.4 | 33 | 133 | 31 | 1.3 |
| **508** | **Компот из смеси****сухофруктов с вит.С.** | **200** | 0.5 | 0.0 | 27.0 | **110** | 0.01 | 0.5 | 0.00 | 0.0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **80** | 5.3 | 0.96 | 26.7 | **139.2** | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.04 | 0.32 | 19.68 | **94** | 0.04 | 0.0 | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| **Итого:** |  | **27.78** | **31.72** | **125.58** | **903.8** | **0.3** | **14.67** | **0.05** | **11.66** | **151.95** | **391.8** | **122.7** | **8.38** |
| **Всего:** |  | **52.18** | **57.52** | **232.06** | **1605.2** | **0.99** | **15.97** | **0.26** | **13.66** | **481.6** | **722.4** | **179.5** | **12.15** |

**День: пятый**

**Возрастная категория: 12- 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |  |
| **ДЕНЬ 5** |  |
| **Завтрак** |  |
| **268** | **Каша рисовая молочная жидкая** | **200** | 5.5 | 8.6 | 32.4 | **225** | 0.06 | 1.5 | 0.05 | 0.18 | 222.4 | 51.8 | 31.6 | 0.44 |  |
| **496** | **Какао с молоком** | **200** | 3.6 | 3.3 | 25.0 | **144** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 110 | 27 | 0.8 |  |
| **108** | **Хлеб пшеничный с колбасой вареной****отварной** | **40/36** | 14.7 | 15.0 | 19.68 | **170** | 0.59 | 0..0 | 0.00 | 0.5 | 19.16 | 79.6 | 12.08 | 1.0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **27.3** | **27.8** | **108.08** | **687** | **0.74** | **12.8** | **0.07** | **1.48** | **384.06** | **316.8** | **126.68** | **4.01** |  |
| **Обед** |  |
| **75** | **Салат картофельный с солеными огурцами и****зеленым горошком** | **100** | 1.8 | 6.2 | 8.9 | **99** | 0.07 | 10.1 | 0.00 | 2.8 | 16 | 46 | 18 | 0.7 |
| **128** | **Борщ из свежей капусты на м/к/б.** | **250** | 1.82 | 13 | 10.65 | **95** | 0.05 | 10.3 | 0.00 | 2.4 | 34.5 | 53 | 26.25 | 1.2 |
| **291** | **Макаронные изделия****отварные** | **180** | 6.8 | 0.8 | 34.8 | **173.88** | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.95 | 6.8 | 42.8 | 9.7 | 0.9 |
| **333** | **Рыба жареная** | **100** | 13.2 | 9.5 | 4.6 | **157** | 0.14 | 0.8 | 0.02 | 4.4 | 69 | 197 | 37 | 0.8 |
| **207****э/р** | **Напиток лимонный** | **200** | 0.1 | 0 | 18.9 | **73** | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **80** | 5.3 | 0.96 | 26.7 | **139.2** | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **88** | 6.7 | 5.7 | 43.30 | **208** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 1.0 | 17.6 | 57.2 | 12.32 | 1.0 |
| **Итого:** |  | **35.72** | **36.16** | **147.85** | **945.08** | **0.56** | **23.54** | **0.02** | **12.65** | **175.34** | **522.4** | **140.87** | **10.81** |
| **Всего:** |  | **63.02** | **63.96** | **255.93** | **1632.08** | **1.3** | **36.34** | **0.09** | **14.1** | **559.4** | **839.2** | **267.55** | **14.82** |

**День: шестой**

**Возрастная категория: 12 - 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 6** |
| **Завтрак** |
| **302** | **Омлет натуральный** | **200** | 11.9 | 14.0 | 6.4 | **200** | 0.09 | 2.1 | 0.2 | 0.5 | 133.3 | 39.5 | 26.1 | 2.1 |
| **501** | **Кофейный напиток****с молоком** | **200** | 3.2 | 2.7 | 15.9 | **79** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 126 | 90 | 14 | **0.1** |
| **108** | **Хлеб пшеничный с****маслом** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **25** | **20.76** | **73.7** | **672.38** | **0.19** | **1.8** | **0.12** | **1.51** | **409.6** | **308.4** | **68.4** | **2.41** |
| **Обед** |
| **76** | **Огурец соленый** | **100** | 1.3 | 10.8 | 6.8 | **130** | 0.04 | 8.4 | 0.00 | 4.6 | 23 | 40 | 18 | 0.8 |
| **147** | **Суп картофельный с****макаронными изд . на м/к/б.** | **250** | 2.7 | 2.85 | 28.8 | **111.25** | 0.1 | 8.25 | 0.00 | 1.37 | 15.25 | 63.5 | 24 | 0.95 |
| **369** | **Жаркое по- домашнему** | **210** | 20.0 | 16.0 | 15.8 | **361.8** | 0.16 | 7.6 | 0.04 | 0.8 | 35 | 266 | 56 | 3.4 |
| **510** | **Компот из с/ф с вит.****С** | **200** | 0.5 | 0.2 | 22.2 | **93** | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| 109 | **Хлеб ржаной** | **80** | 5.3 | 0.96 | 26.7 | **139.2** | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.04 | 0.32 | 19.68 | **94** | 0.04 | 0.0 | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| **Итого:** |  | **32.84** | **31.13** | **119.98** | **929.25** | **0.51** | **35.85** | **0.04** | **8.41** | **128.25** | **533.9** | **149.2** | **9.51** |
| **Всего:** |  | **57.84** | **51.89** | **193.68** | **1601.63** | **0.6** | **37.65** | **0.16** | **9.92** | **537.85** | **842.3** | **217.6** | **11.92** |

**День: седьмой**

**Возрастная категория: 12-18лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 7** |
| **Завтрак** |
| **267** | **Каша пшенная молочная жидкая** | 200 | 7.8 | 9.5 | 35.8 | **283.6** | 0.19 | 1.5 | 0.06 | 0.16 | 181.8 | 93 | 43 | 1.2 |
| **493** | **Чай с лимоном** | **200** | 0.1 | 0.0 | 15.2 | 61 | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| **91** | **Бутерброд с сыром и маслом сливочным** | **15/15/5** | 5.0 | 8.1 | 7.4 | **123** | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 | 99 | 10 | 0.3 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.0 | 0.3 | 19.68 | **94** | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **23.0** | **22.9** | **88.38** | **676.6** | **0.8** | **4.4** | **0.22** | **1.46** | **373.5** | **346.4** | **79.6** | **4.47** |
| **Обед** |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **100** | 1.6 | 10.1 | 9.6 | **136** | 0.04 | 27.8 | 0.00 | 4.5 | 44 | 32 | 17 | 0.6 |
| **143** | **Суп из овощей с фасолью на м/к/б.** | **250** | 5.9 | 2.2 | 26 | **96** | 0.09 | 8 | 0.010 | 0.49 | 30.4 | 120.7 | 27.46 | 0.9 |
| **237** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **180** | 10.3 | 9.4 | 46.4 | **303.7** | 0.24 | 0.0 | 0.04 | 0.73 | 17.1 | 110.2 | 162.3 | 5.4 |
| **405** | **Курица в соусе с томатом** | **120** | 13.6 | 13.5 | 4.1 | **192** | 0.02 | 2.3 | 0.03 | 0.5 | 34 | 90 | 16 | 1.0 |
| **509** | **Кисель** | **200** | 0.3 | 0.2 | 25.1 | **103** | 0.01 | 3.3 | 0.00 | 0.1 | 11 | 7 | 5 | 1.2 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 13.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| **Итого:** |  | **36.5** | **36.16** | **140.9** | **963.7** | **0.51** | **41.4** | **0.08** | **7.23** | **158** | **451.8** | **254.06** | **11.26** |
| **Всего:** |  | **59.5** | **59.06** | **229.26** | **1640.3** | **1.31** | **45.8** | **0.3** | **8.69** | **531.5** | **798.2** | **333.66** | **15.73** |

**День: восьмой**

**Возрастная категория: 12 - 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 8** |
| **Завтрак** |
| **84** | **Каша рисовая молочная** | **205** | 6.55 | 8.33 | 39.09 | **241.11** | 0.6 | 1.32 | 0.6 | 0.2 | 192.6 | 40.4 | 30.6 | 0.56 |
| **496** | **Какао с молоком** | **200** | 3.6 | 3.3 | 25.0 | 144 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 110 | 27 | 0.8 |
| **108** | **Хлеб пшеничный колбасой вареной****отварной** | **40/36** | 14.7 | 15.0 | 19.68 | 170 | 0.59 | 0..0 | 0.00 | 0.5 | 19.16 | 79.6 | 12.08 | 1.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **27.25** | **27.33** | **104.07** | **654.11** | **1.3** | **7.62** | **0.62** | **1.5** | **348.16** | **293.4** | **95.68** | **5.83** |
| **Обед** |
| **61** | **Огурец соленый** | **100** | 1.9 | 10.1 | 5.9 | **122** | 0.07 | 4.6. | 0.00 | 4.7 | 22 | 53 | 27 | 0.6 |
| **149** | **Суп картофельный с фрикадельками****мясными** | **250/25** | 2.2 | 12.9 | 14.7 | **94.2** | 0.12 | 44.5 | 0.00 | 1.3 | 16.2 | 71 | 29.2 | 1.1 |
| **291** | **Макаронные изделия отварные** | **180** | 6.8 | 3.8 | 33.8 | **173.88** | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.95 | 6.8 | 22.8 | 9.7 | 0.9 |
| **345** | **Сосиска** | **100** | 16.9 | 7.1 | 9.6 | **113** | 0.07 | 0.4 | 0.02 | 1.0 | 55 | 140 | 23 | 0.6 |
| **508** | **Компот из смеси****сухофруктов с вит.С.** | **200** | 0.5 | 0.0 | 27.0 | **110** | 0.01 | 0.5 | 0.00 | 0.0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **80** | 5.3 | 0.96 | 26.7 | **139.2** | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **88** | 6.7 | 5.7 | 43.30 | **208** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 1.0 | 17.6 | 57.2 | 12.32 | 1.0 |
| **Итого:** |  | **40.3** | **40.56** | **161.0** | **960.28** | **1.21** | **50.02** | **0.02** | **10.05** | **173.6** | **489.4** | **145.82** | **8.82** |
| **Всего:** |  | **67.55** | **67.89** | **265.07** | **1614.39** | **2.51** | **57.64** | **0.64** | **11.55** | **521.76** | **782.8** | **241.5** | **14.65** |

**День: девятый**

**Возрастная категория: 12 - 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 9** |
| **Завтрак** |
| **266** | **Каша молочная из хлопьев овсяных****«Геркулес» жидкая** | **200** | 17.95 | 14.75 | 36.0 | **285.5** | 0.21 | 1.92 | 0.07 | 0.67 | 262.4 | 80.5 | 69.5 | 1.55 |
| **493** | **Чай с лимоном** | **200** | 0.1 | 0.0 | 15.0 | **61** | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| 109 | **Хлеб ржаной** | **20** | 1.3 | 0.3 | 6.6 | **34** | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.3 | 7.0 | 31.3 | 9 | 0.8 |
| **Итого:** |  | **24.9** | **24.24** | **85.1** | **655.7** | **0.18** | **3.2** | **0.13** | **1.41** | **372.76** | **222** | **57.7** | **3.31** |
| **Обед** |
| **50** | **Салат из свеклы отвар.** | **100** | 1.5 | 5.5 | 8.4 | **89** | 0.02 | 5.7 | 0.00 | 2.3 | 33 | 38 | 19 | 1.3 |
|  | **Суп картофельный с крупой на м/ к / б.** | **250** | 2.5 | 2.8 | 25 | **103.25** | 0.1 | 8.25 | - | - | 25.9 | - | - | 1.02 |
| **377** | **Голубцы ленивые** | **200** | 15,6 | 11.5 | 23.7 | **298** | 0.21 | 4.0 | 0.07 | 0.8 | 25 | 291 | 56 | 3.5 |
| **20** | **Кисель из сухого концентрата** | **200** | 0.1 | 0 | 18.9 | **73** | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **80** | 5.3 | 0.96 | 26.7 | **139.2** | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **87** | 6.6 | 5.6 | 42.4 | **207** | 0.08 | 0.0 | 0.00 | 0.98 | 17.2 | 56.0 | 12.07 | 0.98 |
| **Итого:** |  | **36.3** | **35.36** | **145.1** | **991.45** | **0.55** | **20.27** | **0.07** | **5.18** | **107.54** | **511.4** | **124.67** | **10.0** |
| **Всего:** |  | **61.2** | **59.6** | **230.2** | **1647.15** | **0.73** | **23.47** | **0.2** | **6.59** | **480.3** | **733.4** | **249.07** | **13.31** |

**День: десятый**

**Возрастная категория: 12 - 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 10** |
| **Завтрак** |
| **248** | **Каша гречневая****молочная вязкая** | **200** | 9.2 | 10.9 | 32.6 | 283 | 0.2 | 1.4 | 0.08 | 0.5 | 135.8 44 | .5 | 112.2 | 3.4 |
| **504** | **Чай с сахаром** | **200** | 0.1 | 0.0 | 38.3 | 154 | 0.00 | 0.1 | 0.00 | 0.0 | 8 | 8 | 2 | 0.5 |
| **91** | **Бутерброд с сыром или маслом сливочным** | **15/15/5** | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123 | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 99 |  | 10 | 0.3 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **22.2** | **24..06** | **95.2** | **703** | **0.3** | **1.6** | **0.24** | **1.51** | **313.8** | **272.7** | **141** | **6.21** |
| Обед |
| **75** | **Салат картофельный****солеными огурцами и зеленым горошком** | **с 100** | 1.8 | 6.2 | 8.9 | **99** | 0.07 | 10.1 | 0.00 | 2.8 | 16 | 46 | 18 | 0.7 |
| **147** | **Суп картофельный макаронными изд .на****м/к/б.** | **с 250** | 2.7 | 2.85 | 28.8 | **111.25** | 0.1 | 8.25 | 0.00 | 1.37 | 15.25 | 63.5 | 24 | 0.95 |
| **429** | **Картофельное пюре** | **200** | 4.2 | 8.8 | 21.8 | **184** | 0.18 | 6.8 | 0.06 | 0.2 | 38.3 | 80 | 38 | 1.4 |
| **381** | **Котлета из мяса птицы** | **100** | 13.8 | 13.5 | 14.3 | **253** | 0.09 | 0.0 | 0.04 | 0.5 | 39 | 185 | 26 | 2.8 |
| **510** | **Компот из с/ф с вит. С** | **200** | 0.5 | 0.2 | 22.2 | **93** | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **80** | 5.3 | 0.96 | 26.7 | **139.2** | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.04 | 0.32 | 19.68 | **94** | 0.04 | 0.0 | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| **Итого:** |  | **34.54** | **31.23** | **128.38** | **915.45** | **0.55** | **63.95** | **0.1** | **7.71** | **247.25** | **568.9** | **167.2** | **10.81** |
| **Всего:** |  | 56.74 | 55.29 | 223.58 | **1618.45** | 0.85 | 65.55 | 0.34 | 9.22 | 561.05 | 841.6 | 308.2 | 17.02 |

**Технологические карты составлены на основании следующей нормативной и технологической документации:**

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации », г. Пермь-2013 г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1-2 часть), г Пермь -2004г.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1994-1997 г издания.
4. Технологические карты (рецептуры) блюд и питательность [Электронный ресурс] // Программный центр. *Помощь образованию!:* [сайт] URL: <http://pbprog.ru/databases/index.php>