

День : понедельник Неделя : первая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Пищевые в-ва (г)			Эн ценность	Витамины (мг)			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Са
<b>Завтрак:</b>											
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	10,54	14,47	53,84	387,70	0,24	0,67	67,07	164,79	1,94
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	4,48	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром.	Булочка	50	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0	62,4	19,36	0,87
Итого за завтрак		550	19,32	18,92	85,09	<b>588,3</b>	0,32	0,71	129,77	198,63	3,36
<b>Завтрак:</b>											
492	Плов с мясом курицы	180	19,13	19,30	48,18	443,00	0,08	0,90	339,18	21,91	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
639	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,10	25,60	106,40	0,03	0,52	1,17	23,83	74,85
Итого за завтрак		490	27,79	20,44	121,78	<b>781,8</b>	0,26	1,42	340,35	73,74	78,27
<b>Итого за день:</b>		1040	47,11	39,36	206,87	<b>1370,1</b>	0,58	2,13	470,12	272,37	81,63

День: вторник Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
139	Суп картофельный с горохом	250	4,31	6,49	43,70	250,40	0,04	0,00	31,97	7,36	0,59
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	6,94	0,70
Итого за завтрак		500	8,31	6,99	74,9	<b>395,5</b>	0,1	1,16	32,35	24,3	1,84
<b>Завтрак:</b>											
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,86	8,32	43,08	286,70	0,26	0,00	32,96	17,37	4,86
437	Гуляш из курицы	100	18,68	18,68	4,26	259,90	0,04	1,55	35,21	15,37	2,71
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
685	Чай сладкий	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	129,43	52,22	0,00
Итого за завтрак		650	38,8	28,24	120,34	<b>889,7</b>	0,5	8,14	203,6	126,76	20,1
<b>Итого за день:</b>		1150	47,11	35,23	195,24	<b>1285,2</b>	0,6	9,3	235,95	151,06	21,94

День : среда Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
68	Свекольник со сметаной	250	42,77	23,07	56,12	603,1	0,1	0,55	0,46	343,56	1,39
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
685	Чай сладкий	200	0,2	0	0,1	1,40	0,00	0,04	0,30	4,36	0,00
Итого за завтрак		500	46,77	23,47	80,82	<b>721,7</b>	0,16	0,59	0,76	357,92	1,94
<b>Завтрак:</b>											
332	Макароны отварные	180	2,41	6,39	16,53	133,40	0,06	6,93	129,92	26,36	0,89
712	Бедро запеченное	120	32,13	2,43	1,1	154,8	0,07	0,08	3,6	132,35	1,86
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
686	Чай с лимоном	200	0,80	0,20	25,70	108,10	0,01	0,44	2,22	26,17	1,48
Итого за завтрак		600	40,66	9,58	77,77	<b>560,4</b>	0,22	7,45	135,74	198,88	5
<b>Итого за день:</b>		1100	87,43	33,05	158,59	<b>1282,1</b>	0,38	8,04	136,5	556,8	6,94

День: четверг Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
140	Суп с макаронными изделиям	250	4,32	6,15	17,47	142,40	0,05	38,25	159,57	98,02	1,48
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
685	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	6,94	0,70
Итого за завтрак		500	6,5	6,61	34,09	<b>221,5</b>	0,1	39,41	159,95	115,46	3,35
<b>Завтрак:</b>											
54-6з-2020	Нарезка из помидор	60	1,40	6,60	2,10	73,50	0,02	17,29	30,51	21,77	9,96
320\3	Картофельное пюре	180	5,29	7,11	36,56	231,40	0,05	0,00	35,26	22,45	0,97
Пром.	Котлета мясная	100	18,24	18,16	16,38	301,80	0,09	0,12	30,73	39,16	2,56
Пром.	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
648	Кисель	200	0,70	0,10	25,60	106,40	0,03	0,52	1,17	23,83	74,85
Итого за завтрак		640	30,95	32,53	115,08	<b>877,2</b>	0,27	17,93	97,67	121,21	89,11
<b>Итого за день:</b>		1140	37,45	39,14	149,17	<b>1098,7</b>	0,37	57,34	257,62	236,67	92,46

День: пятница Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
137	Суп с мясными фрикаделькам	250	16,13	19,08	7,84	267,50	0,12	2,45	216,37	165,54	2,58
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
685	Чай сладкий	200	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Итого за завтрак		500	21,91	19,84	42,46	<b>435,9</b>	0,23	2,45	216,37	186,04	4,3
<b>Завтрак:</b>											
54-3з-2020	Огурцы в нарезке	50	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	104,95	8,40	12,00
511\2	Рис отварной	180	4,31	6,49	43,70	250,40	0,04	0,00	31,97	7,36	0,59
371	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай)	100	16,55	11,67	2,86	182,60	0,14	1,26	18,62	54,14	0,60
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Итого за завтрак		630	27,88	19,02	103,5	<b>696,5</b>	0,32	16,28	159,54	97,9	16,76
<b>Итого за день:</b>		1130	49,79	38,86	145,96	<b>1132,4</b>	0,55	18,73	375,91	283,94	21,06

День понедельник неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
411	Каша Дружба	250	6,24	8,70	29,86	222,50	0,09	0,66	41,57	144,01	0,64
54-1з-2020	Яйцо варенное	40	9,28	11,80	0,00	143,30	0,02	0,28	104,00	352,00	0,40
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,50	14,80	91,10	0,03	0,52	13,29	111,36	20,00
Итого за завтрак		540	23,22	24,4	69,26	<b>574,1</b>	0,2	1,46	158,86	617,37	21,59
<b>Завтрак:</b>											
48	Салат из отварной свеклы	100	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40
436	Жаркое по-домашнему	250	5,75	4,18	14,25	117,70	0,05	4,61	127,85	12,98	0,68
Пром	Булочка	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
686	Чай с лимоном	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	129,43	52,22	0,00
Итого за завтрак		700	15,27	8,94	81,19	<b>466,2</b>	0,18	8,82	323,87	102,87	17,36
<b>Итого за день:</b>		1240	38,49	33,34	150,45	<b>1040,3</b>	0,38	10,28	482,73	720,24	38,95

День: вторник Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
132	Рассольник со сметаной	250	9,86	8,32	43,08	286,70	0,26	0,00	32,96	17,37	4,86
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	4,48	0,00
Итого за завтрак		500	13,86	8,72	74,08	<b>430,7</b>	0,32	0,04	33,26	31,85	5,41
<b>Завтрак:</b>											
508	Гречка	180	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
Пром	Тефтели	120	18,68	18,68	4,26	259,90	0,04	1,55	35,21	15,37	2,71
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
759\3	Соус красный основной	50	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
639	Компот из сухофруктов	200	0,80	0,20	25,70	108,10	0,01	0,44	2,22	26,17	1,48
Итого за завтрак		650	31,12	27,18	101,68	<b>775,4</b>	0,34	14,24	75,92	116,06	7,76
<b>Итого за день:</b>		1150	44,98	35,9	175,76	<b>1206,1</b>	0,66	14,28	109,18	147,91	13,17

День: среда Неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
138	Суп рыбный с сайрой	250	6,38	6,62	39,32	242,4	0,07	0	31,97	13,03	0,88
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
685	Чай с сахаром	200	1,60	1,50	8,60	53,50	0,01	0,30	6,90	57,28	10,00
Итого за завтрак		500	11,78	8,52	72,52	<b>413,1</b>	0,14	0,3	38,87	80,31	11,43
<b>Завтрак:</b>											
332	Макароны отварные	180	8,46	5,73	18,00	157,40	0,12	4,66	150,99	38,08	1,60
712	Бедро запеченное	120	27,43	28,63	16,62	433,70	0,10	36,11	144,15	102,49	4,54
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
648	Кисель	200	0,40	0,10	14,40	60,00	0,01	12,52	2,42	18,37	8,50
Итого за завтрак		600	41,61	35,02	83,46	<b>815,2</b>	0,31	53,29	297,56	172,94	15,41
<b>Итого за день:</b>		1100	53,39	43,54	155,98	<b>1228,3</b>	0,45	53,59	336,43	253,25	26,84

День: четверг Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	250	42,87	27,15	41,78	583	0,1	0,56	0,48	372,38	1,44
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	1,40	0,00	0,04	0,30	4,36	0,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Итого за завтрак		500	46,87	27,55	66,48	<b>701,6</b>	0,16	0,6	0,78	386,74	1,99
<b>Завтрак:</b>											
52з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
320\3	Картофельное пюре	180	2,13	6,21	12,13	112,80	0,04	8,46	168,33	42,09	1,09
Пром	Котлета	100	17,99	18,77	2,85	252,3	0,05	0,14	0,55	76,19	2,43
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром	Сок	200	0,70	0,10	25,60	106,40	0,03	0,52	1,17	23,83	74,85
Итого за завтрак		640	26,64	25,74	76,52	<b>644,1</b>	0,22	15,12	176,05	169,91	89,34
<b>Итого за день:</b>		1140	73,51	53,29	143	<b>1345,7</b>	0,38	15,72	176,83	556,65	91,33

День: пятница Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	11-18 лет	11-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-1с-2020	Суп крестьянский с пшеном	250	21,09	32,2	5,23	395	0,11	0,68	0,5	180,73	3,48
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
97	Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,28	11,80	0,00	143,30	0,02	0,28	104,00	352,00	0,40
685	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	6,94	0,70
Итого за завтрак		520	34,37	44,5	36,43	<b>683,4</b>	0,19	2,12	104,88	549,67	5,13
<b>Завтрак:</b>											
492	Плов с мясом курицы	180	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
685	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Итого за завтрак		480	10	8,02	78,36	<b>425,7</b>	0,24	12,27	42,49	74,52	4,81
<b>Итого за день:</b>		1000	44,37	52,52	114,79	<b>1109,1</b>	0,43	14,39	147,37	624,19	9,94