

День : понедельник Неделя : первая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Пищевые в-ва (г)			эн ценность	Витамины (мг)			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Fe
Завтрак:											
110	Суп с макаронными изделиями с курицей	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	588,3	0,32	0,71	129,77	198,63	3,36
Завтрак:											
332	Макароны отварные	180	19,13	19,30	48,18	443,00	0,08	0,90	339,18	21,91	1,09
Пром.	Котлета мясная	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
685	Чай с сахаром	200	0,70	0,10	25,60	106,40	0,03	0,52	1,17	23,83	74,85
Итого за завтрак		520	27,79	20,44	121,78	781,8	0,26	1,42	340,35	73,74	78,27
Итого за день:		1070	47,11	39,36	206,87	1370,1	0,58	2,13	470,12	272,37	81,63

День: вторник Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
110	Борщ со сметаной и говядиной	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	395,5	0,1	1,16	32,35	24,3	1,84
Завтрак:											
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
511/2	Рис отварной	180	9,86	8,32	43,08	286,70	0,26	0,00	32,96	17,37	4,86
712	Бедро запеченное	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	889,7	0,5	8,14	203,6	126,76	20,1
Итого за день:		1150	47,11	35,23	195,24	1285,2	0,6	9,3	235,95	151,06	21,94

День : среда Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак:											
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
97	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	0	0,01	0	1	0
Итого за завтрак		520	50,27	27,87	80,82	775,4	0,16	0,6	0,76	358,92	1,94
Завтрак:											
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,41	6,39	16,53	133,40	0,06	6,93	129,92	26,36	0,89
52-з-2020	Салат витаминный с кукурузой и капустой	80	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
Пром	Тефтели	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
Пром.	Кекс	50	0	0,1	0,12	0,23	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		730	41,16	9,78	79,39	569,13	0,24	13,45	141,74	212,68	15,2
Итого за день:		1250	91,43	37,65	160,21	1344,5	0,4	14,05	142,5	571,6	17,14

День: четверг Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
132	Рассольник со сметаной	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	221,5	0,1	39,41	159,95	115,46	3,35
Завтрак:											
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
54-18м-2020	Печень говяжья по -строганов	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
Пром.	Булочка	100	4,78	4,05	0,25	56,6	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		740	35,73	36,58	115,33	933,8	0,27	17,93	97,67	121,21	89,11
Итого за день:		1240	42,23	43,19	149,42	1155,3	0,37	57,34	257,62	236,67	92,46

День: пятница Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
137	Суп гороховый	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
	Бутерброд с повидлом										
Итого за завтрак		500	21,91	19,84	42,46	435,9	0,23	2,45	216,37	186,04	4,3
Завтрак:											
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
492	Плов с мясом курицы	180	4,31	6,49	43,70	250,40	0,04	0,00	31,97	7,36	0,59
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		530	11,33	7,35	100,64	513,9	0,18	15,02	140,92	43,76	16,16
Итого за день:		1030	33,24	27,19	143,1	949,8	0,41	17,47	357,29	229,8	20,46

День понедельник неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
302	Каша пшенная молочная	250	6,24	8,70	29,86	222,50	0,09	0,66	41,57	144,01	0,64
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
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		520	23,22	24,4	69,26	574,1	0,2	1,46	158,86	617,37	21,59
Завтрак:											
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	100	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40
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		450	9,52	4,76	66,94	348,5	0,13	4,21	196,02	89,89	16,68
Итого за день:		970	32,74	29,16	136,2	922,6	0,33	5,67	354,88	707,26	38,27

День: вторник Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со смет	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	430,7	0,32	0,04	33,26	31,85	5,41
Завтрак:											
48	Салат из отварной свеклы	100	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
436	Жаркое по-домашнему	120	18,68	18,68	4,26	259,90	0,04	1,55	35,21	15,37	2,71
Пром	Булочка	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	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		570	31,12	27,18	101,68	775,4	0,34	14,24	75,92	116,06	7,76
Итого за день:		1070	44,98	35,9	175,76	1206,1	0,66	14,28	109,18	147,91	13,17

День: среда Неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
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	413,1	0,14	0,3	38,87	80,31	11,43
Завтрак:											
332	Макароны отварные	180	8,46	5,73	18,00	157,40	0,12	4,66	150,99	38,08	1,60
437	Гуляш мясной	100	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
Пром.	Булочка	50	4,78	4,05	0,25	56,6	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		630	46,39	39,07	83,71	871,8	0,31	53,29	297,56	172,94	15,41
Итого за день:		1130	58,17	47,59	156,23	1284,9	0,45	53,59	336,43	253,25	26,84

День: четверг Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
137	Суп с мясными фрикадельками	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	701,6	0,16	0,6	0,78	386,74	1,99
Завтрак:											
54-10м-2020	Капуста тушенная	200	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
54-23м-2020	Биточки из курицы	80	2,13	6,21	12,13	112,80	0,04	8,46	168,33	42,09	1,09
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		580	8,65	6,97	73,67	391,8	0,17	14,98	175,5	93,72	86,91
Итого за день:		1080	55,52	34,52	140,15	1093,4	0,33	15,58	176,28	480,46	88,9

День: пятница Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
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	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	683,4	0,19	2,12	104,88	549,67	5,13
Завтрак:											
511/2	Рис отварной	180	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
371	Рыба тушенная в сметаном соусе	80	13,50	13,50	3,89	193,00					
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
Пром.	Булочка	50	4,78	4,05	0,25	56,6	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		610	28,28	25,57	82,5	675,3	0,24	12,27	42,49	74,52	4,81
Итого за день:		1130	62,65	70,07	118,93	1358,7	0,43	14,39	147,37	624,19	9,94