



Примерное десятидневное меню МОУ" СОШ с.Ягодная Поляна"
Возрастная категория 12-17 лет. Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий
ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия
им. акад. Е. А. Вангера»

День недели: **понедельник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **от 12 до 17 лет**

| | № рецепта | Наименование блюд | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод ы (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорий ность |
|----------------|-----------|------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 214 | Каша манная вязкая | 250 | 9,25 | 8,25 | 44,25 | 159,25 | 157,75 | 0,692 | 1,6 | 0,107 | 0 | 288,25 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 11,73 | 8,59 | 68,33 | 170,35 | 184,95 | 2,042 | 1,9 | 0,14 | 0 | 396,75 |
| Обед | 104 | Щи со свежей капустой и картофелем | 250 | 7,025 | 8,38 | 6,095 | 42,03 | 90,71 | 1,36 | 12,12 | 0,0645 | 0 | 128,05 |
| | 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,7 | 8,8 | 51,8 | 22,2 | 273,8 | 6,2 | 0 | 0,28 | 32 | 333,2 |
| | 367 | Птица в соусе с томатом | 100 | 5,36 | 5,76 | 0,96 | 8,96 | 25,6 | 0,456 | 0,32 | 0,0256 | 37,024 | 77,44 |
| | 1 | Нарезка из капусты белокочанной | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,98 | 23,4 | 16,8 | 0,312 | 10,2 | 0,012 | 0 | 55,8 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 487 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 13,5 | 8 | 1,16 | 3,3 | 0,02 | - | 60 |
| | | Пряник сдобный | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 4,5 | 20,5 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 167,9 |
| | | Итого | 910 | 31,225 | 28,62 | 138,295 | 127,59 | 486,51 | 11,098 | 25,94 | 0,5111 | 69,024 | 927,69 |
| Итого | | | 1390 | 42,955 | 37,21 | 206,625 | 297,94 | 671,46 | 13,14 | 27,84 | 0,6511 | 69,024 | 1324,44 |

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Углероды (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорийность |
|----------------|--------------|--|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 213 | Каша гречневая вязкая | 250 | 8,8 | 7,6 | 32 | 115,6 | 221,2 | 3,4 | 0,6 | 0,188 | 38,2 | 231,6 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 11,28 | 7,94 | 56,08 | 126,7 | 248,4 | 4,75 | 0,9 | 0,221 | 38,2 | 340,1 |
| Обед | 116 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 9,825 | 7,875 | 17,35 | 34,35 | 116,92 | 1,63 | 8,52 | 0,11 | 32,07 | 179,5 |
| | 375 | Плов из отварной птицы | 250 | 18,75 | 16,25 | 31,25 | 43,75 | 207,5 | 1,86 | 1,87 | 0,06 | 23,75 | 356,25 |
| | 16 | Нарезка из соленых огурцов с луком | 60 | 0,12 | 3,6 | 0,72 | 2,82 | 5,34 | 0,072 | 0,66 | 0,006 | 0 | 36 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 544 | Булочка российская | 60 | 4,1 | 4,2 | 28,5 | 13,7 | 33,4 | 0,44 | 0 | 0,05 | 25,4 | 168 |
| | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 20,1 | 19,2 | 0,69 | 0,2 | 0,01 | | 84 |
| | | Итого | 870 | 36,995 | 32,505 | 119,38 | 127,72 | 433,46 | 6,002 | 11,25 | 0,305 | 81,22 | 929,05 |
| Итого | | | 1350 | 48,275 | 40,445 | 175,46 | 254,42 | 681,86 | 10,752 | 12,15 | 0,526 | 119,42 | 1269,15 |

День недели: **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Угледо ды (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорий ность |
|----------------|--------------|--|---------------|---------------|----------------|---------------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 266 | Каша "Дружба" | 200 | 05.янв | 6,6 | 27,6 | 130 | 140 | 0,44 | 1,32 | 0,088 | 39,4 | 194,1 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 430 | 7,68 | 6,94 | 51,68 | 141,1 | 167,2 | 1,79 | 1,62 | 0,121 | 39,4 | 302,6 |
| Обед | 98 | Свекольник | 250 | 9,2 | 10,05 | 11,32 | 52,35 | 118,8 | 2,07 | 8,87 | 0,07 | 30,45 | 172,5 |
| | 256 | Макаронные изделия -отварные | 200 | 7,4 | 0,6 | 39,42 | 18,38 | 60,5 | 1,436 | 0 | 0,074 | 45,76 | 253,8 |
| | 372,414 | Котлета из птицы, соус белый | 100 | 11,184 | 7,939 | 6,791 | 30,502 | 73,606 | 1,038 | 0,837 | 0,05 | 46,6 | 143,09 |
| | 5 | Нарезка из капусты белокочанной и огурцов | 60 | 0,6 | 3,6 | 1,8 | 18,6 | 16,8 | 0,3 | 10,2 | 0,018 | 0 | 42 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 487 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 13,5 | 8 | 1,16 | 3,3 | 0,02 | - | 60 |
| | 589 | Пряник сдобный | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 4,5 | 20,5 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 167,9 |
| | | Итого | 910 | 34,684 | 24,269 | 133,791 | 150,832 | 349,306 | 7,614 | 23,207 | 0,341 | 122,81 | 944,59 |
| Итого | | 1340 | 42,364 | 31,209 | 185,471 | 291,932 | 516,506 | 9,404 | 24,827 | 0,462 | 162,21 | 1247,19 | |

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Угледо ды (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорий ность |
|----------------|--------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------------|--------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 217 | Каша рисовая вязкая | 250 | 7,37 | 8,25 | 45,75 | 152,25 | 148,22 | 0,142 | 1,57 | 0,07 | 48,25 | 286,75 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 9,85 | 8,59 | 69,83 | 163,35 | 175,42 | 1,492 | 1,87 | 0,103 | 48,25 | 395,25 |
| Обед | 129 | Суп-лапша домашняя | 250 | 14 | 11,63 | 23,7 | 48,8 | 146,125 | 1,84 | 1,25 | 0,098 | 113,15 | 255,5 |
| | 377/367 | Пюре картофельное, птица в соусе с томатом | 280 | 9,56 | 13,76 | 13,16 | 59,96 | 128,6 | 1,616 | 5,32 | 0,1856 | 76,824 | 213,4 |
| | 16 | Нарезка из соленых огурцов с луком | 60 | 0,12 | 3,6 | 0,72 | 2,82 | 5,34 | 0,072 | 0,66 | 0,006 | 0 | 36 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 544 | Булочка российская | 60 | 4,1 | 4,2 | 28,5 | 13,7 | 33,4 | 0,44 | 0 | 0,05 | 25,4 | 168 |
| | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 20,1 | 19,2 | 0,69 | 0,2 | 0,01 | | 84 |
| | | Итого | 900 | 31,98 | 33,77 | 107,64 | 158,38 | 383,765 | 5,968 | 7,43 | 0,4186 | 215,374 | 862,2 |
| Итого | | | 1380 | 41,83 | 42,36 | 177,47 | 321,73 | 559,185 | 7,46 | 9,3 | 0,5216 | 263,624 | 1257,45 |

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Угледо ды (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорий ность |
|----------------|--------------|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 223 | Каша пшённая вязкая | 250 | 10,5 | 9,5 | 46 | 16,25 | 251,5 | 1,8 | 1,55 | 0,22 | 47,75 | 312,5 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 34,8 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 12,98 | 9,84 | 70,08 | 27,35 | 278,7 | 3,15 | 1,85 | 0,253 | 47,75 | 385,3 |
| обед | 95 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,26 | 8,305 | 7,47 | 45,855 | 97,935 | 1,795 | 7,695 | 0,057 | 0 | 133,62 |
| | 385 | Рис отварной | 200 | 5,02 | 7,24 | 51,8 | 9,6 | 108,9 | 0,032 | 0 | 0,042 | 36 | 292,4 |
| | 298 | Рыба, тушённая в сметанном соусе | 100 | 9,44 | 3,33 | 2,78 | 36,67 | 112,22 | 0,51 | 1,83 | 0,05 | 23,89 | 78,89 |
| | 16 | Нарезка из соленых огурцов с луком | 60 | 0,12 | 3,6 | 0,72 | 2,82 | 5,34 | 0,072 | 0,66 | 0,006 | 0 | 36 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 34,8 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 84 |
| | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 20,1 | 19,2 | 0,69 | 0,2 | 0,01 | | 84 |
| | 590 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 14,5 | 45 | 1,05 | 0 | 0,04 | 0,005 | 208,5 |
| | | Итого | 910 | 26,04 | 23,055 | 134,06 | 96,69 | 341,76 | 3,664 | 2,69 | 0,217 | 59,895 | 952,21 |
| Итого | | 1390 | 39,02 | 32,895 | 204,14 | 124,04 | 620,46 | 6,814 | 4,54 | 0,47 | 107,645 | 1337,51 | |

День недели: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод ы (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорий ность |
|----------------|--------------|--|---------------|--------------|---------------|---------------------|--------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 217 | Каша рисовая вязкая | 250 | 7,37 | 8,25 | 45,75 | 152,25 | 148,22 | 0,142 | 1,57 | 0,07 | 48,25 | 286,75 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 9,85 | 8,59 | 69,83 | 163,35 | 175,42 | 1,492 | 1,87 | 0,103 | 48,25 | 395,25 |
| Обед | 95 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,26 | 8,305 | 7,47 | 45,855 | 97,935 | 1,795 | 7,695 | 0,057 | 0 | 133,62 |
| | 256/367 | Макаронные изделия -отварные, птица в соусе с томатом | 280 | 12,76 | 6,36 | 40,37 | 27,33 | 86,09 | 1,866 | 0,32 | 0,0856 | 82,784 | 331,24 |
| | 150 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 24,6 | 22,2 | 0,42 | 4,2 | 0,012 | 0 | 70,8 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 484 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | - | - | 15 | 3,4 | 5,8 | 0,02 | | | | 60 |
| | 590 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 14,5 | 45 | 1,05 | 0 | 0,04 | 0,005 | 208,5 |
| | | Итого | 890 | 28,51 | 25,385 | 126,12 | 128,685 | 308,125 | 6,461 | 12,215 | 0,2636 | 82,789 | 909,46 |
| Итого | | | 1370 | 38,36 | 33,975 | 195,95 | 292,035 | 483,545 | 7,953 | 14,085 | 0,3666 | 131,039 | 1304,71 |

День недели: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Угледо ды (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорий ность |
|----------------|--------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 214 | Каша манная вязкая | 250 | 9,25 | 8,25 | 44,25 | 159,25 | 157,75 | 0,69 | 1,6 | 0,1 | 0 | 288,25 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 11,73 | 8,59 | 68,33 | 170,35 | 184,95 | 2,04 | 1,9 | 0,133 | 0 | 396,75 |
| Обед | 116 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 9,825 | 7,875 | 17,35 | 34,35 | 116,92 | 1,63 | 8,52 | 0,11 | 32,07 | 179,5 |
| | 375 | Плов из отварной птицы | 250 | 18,75 | 16,25 | 31,25 | 43,75 | 207,5 | 1,86 | 1,87 | 0,06 | 23,75 | 356,25 |
| | 16 | Нарезка из соленых огурцов с луком | 60 | 0,12 | 3,6 | 0,72 | 2,82 | 5,34 | 0,072 | 0,66 | 0,006 | 0 | 36 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 589 | Пряник сдобный | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 4,5 | 20,5 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 167,9 |
| | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 20,1 | 19,2 | 0,69 | 0,2 | 0,01 | | 84 |
| | | Итого | 860 | 35,295 | 29,705 | 129,68 | 118,52 | 420,56 | 5,862 | 11,25 | 0,295 | 55,82 | 928,95 |
| Итого | | | 1340 | 47,025 | 38,295 | 198,01 | 288,87 | 605,51 | 7,902 | 13,15 | 0,428 | 55,82 | 1325,7 |

День недели: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод ы (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорий ность |
|----------------|--------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 226 | Каша "Дружба" | 250 | 6,5 | 8,25 | 34,5 | 162,5 | 175 | 0,55 | 1,65 | 0,11 | 49,25 | 242,62 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 8,98 | 8,59 | 58,58 | 173,6 | 202,2 | 1,9 | 1,95 | 0,143 | 49,25 | 351,12 |
| Обед | 122 | Суп с горохом | 250 | 14,62 | 8,97 | 16,8 | 58,2 | 147,5 | 3,22 | 1,25 | 0,26 | 50,45 | 206,25 |
| | 377/367 | Пюре картофельное, птица в соусе с томатом | 280 | 9,56 | 13,76 | 13,16 | 59,96 | 128,6 | 1,616 | 5,32 | 0,1856 | 76,024 | 213,4 |
| | 34 | Нарезка из свеклы с чесноком | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,5 | 34,5 | 38 | 1,26 | 5,2 | 0,02 | 0 | 90 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 484 | Кисель из концентрата плодового или | 200 | - | - | 15 | 3,4 | 5,8 | 0,02 | 13,72 | | | 60 |
| | 544 | Булочка российская | 60 | 4,1 | 4,2 | 28,5 | 13,7 | 33,4 | 0,44 | 0 | 0,05 | 25,4 | 168 |
| Итого | | | 940 | 33,28 | 33,51 | 73,92 | 182,76 | 404,4 | 7,866 | 25,49 | 0,5846 | 151,874 | 842,95 |
| | | | 1420 | 42,26 | 42,1 | 161 | 356,36 | 606,6 | 9,766 | 25,49 | 0,7276 | 201,124 | 1194,07 |

День недели: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Углевод ы (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорий ность |
|----------------|--------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 221 | Каша пшеничная вязкая | 250 | 10,5 | 8,25 | 47,25 | 170,75 | 270,25 | 2,85 | 1,55 | 0,2 | 47,75 | 306,75 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 12,98 | 8,59 | 71,33 | 181,85 | 297,45 | 4,2 | 1,85 | 0,233 | 47,75 | 415,25 |
| | 98 | Свекольник | 250 | 9,2 | 10,05 | 11,32 | 52,35 | 118,8 | 2,07 | 8,87 | 0,07 | 30,45 | 172,5 |
| | 376 | Рагу из птицы | 200 | 13,6 | 13,6 | 13,6 | 32 | 160,8 | 2,4 | 5,92 | 0,12 | 32 | 231,2 |
| | 150 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 24,6 | 22,2 | 0,42 | 4,2 | 0,012 | 0 | 70,8 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 589 | Пряник сдобный | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 4,5 | 20,5 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 167,9 |
| | 484 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | - | - | 15 | 3,4 | 5,8 | 0,02 | | | | 60 |
| | | Итого | 810 | 29,94 | 30,87 | 104,8 | 129,85 | 379,2 | 6,52 | 18,99 | 0,311 | 62,45 | 807,7 |
| Итого | | 1290 | 42,92 | 39,46 | 176,13 | 311,7 | 676,65 | 10,72 | 20,84 | 0,544 | 110,2 | 1222,95 | |

День недели: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

| | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Белки (г) | Жиры (г) | Углероды (г) | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | Калорийность |
|----------------|--------------|--|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | | | | кальций | фосфор | железо | С | В1 | А | |
| Завтрак | 217 | Каша рисовая вязкая | 250 | 7,37 | 8,25 | 45,75 | 152,25 | 148,22 | 0,142 | 1,57 | 0,07 | 48,25 | 286,75 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 7,7 | 0,82 | 0,3 | | | 38 |
| | | Итого | 480 | 9,85 | 8,59 | 69,83 | 163,35 | 175,42 | 1,492 | 1,87 | 0,103 | 48,25 | 395,25 |
| Обед | 116 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 9,825 | 7,875 | 17,35 | 34,35 | 116,92 | 1,63 | 8,52 | 0,11 | 32,07 | 179,5 |
| | 333 | Голубцы ленивые | 100 | 10 | 12 | 4,2 | 24 | 120 | 1,68 | 8,7 | 0,03 | 19 | 164 |
| | 16 | Нарезка из соленых огурцов с луком | 60 | 0,12 | 3,6 | 0,72 | 2,82 | 5,34 | 0,072 | 0,66 | 0,006 | 0 | 36 |
| | 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 6 | 19,5 | 0,53 | 0 | 0,033 | 0 | 70,5 |
| | 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 7 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,036 | 0 | 34,8 |
| | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 20,1 | 19,2 | 0,69 | 0,2 | 0,01 | | 84 |
| | 541 | Булочка ванильная | 60 | 5,3 | 4,7 | 28,8 | 12,1 | 40,6 | 0,58 | 0 | 0,06 | 29,7 | 179 |
| | | Итого | 720 | 29,445 | 28,755 | 92,63 | 106,37 | 353,16 | 5,962 | 18,08 | 0,285 | 80,77 | 747,8 |
| Итого | | | 1200 | 39,295 | 37,345 | 162,46 | 269,72 | 528,58 | 7,454 | 19,95 | 0,388 | 129,02 | 1143,05 |