

День 1

Возрастная группа с 12-17 лет								
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	40	2,64	0,48	13,64	60	123
		хлеб ржаной	200	1,19	3,98	5,1	115,5	87
		щи из свежей капусты	100	12,66	13,84	37,32	243	231
		запеканка рыбная	120	8,2	9,35	21,91	230	204
		макароны отварные с маслом	180	0,5	0,08	20,66	106	349
		компот из сухофруктов	60	1,76	0,08	16,37	68	75
		икра свекольная						
		ИТОГО:	700	26,95	27,81	115	822,5	

День 2

		Возрастная группа с 12-17 лет				
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Обед	хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99
	салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	21,21	90
	суп рыбный	250	4,67	5,49	12,77	158
	курица запеченная	100	18,46	18,44	10,01	399
	капуста тушеная	120	2,48	3,88	75,13	99
	компот из изюма	180	0,32	0,07	26,87	107
	всего	800	31,28	34,76	164,49	952

День 4

		Возрастная группа 12 -17 лет					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Приём пищи						
	хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	3
	винегрет овощной	100	1,4	4,04	7,3	115	67
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,93	17,46	136	103
	суфле из говядины	100	13,02	19,58	35,4	288	299
	пюре из гороха	120	10,38	5,22	26,69	194	199
	компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	120	349
	ИТОГО:	800	32,35	32,65	134,16	952	

День 5

Возрастная группа 12-17 лет							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Приём пищи, наименование блюда						
	хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	3
	салат из свежих овощей	100	1,1	1,04	6,78	69	29
	суп картофельный с клецками	250	8,56	4,59	48,79	226	108
	котлеты рыбные	100	11,81	14,06	14,53	293	234
	каша рисовая рассыпчатая	120	2,84	5,84	29,47	181	171
	напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	84	388
ИТОГО:		800	29,18	26,58	136,75	952	

День 6

		Возрастная группа 12-17 лет					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептур
			Б	Ж	У		
Обед	хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	16,8	70,00	3
	салат из капусты	100	2,7	10,2	10,3	142	48
	суп картофельный с бобовыми	250	5,51	5,27	46,55	229	102
	бефстроганов из печени	110	19,91	6,03	0,56	296	250
	каша рассыпчатая перловая	120	3,48	5,85	34,69	174	171
	компот из кураги	180	0,7	0,04	24,87	103	348
	Итого	800	35,7	28,03	133,77	1014	

День 7							
Возрастная группа с 12-17 лет							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Приём пищи хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	3
	помидоры свежие(порционно)	100	0,87	6,16	4,93	84	26
	суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,26	16,54	149	102
	фрикадельки мясные	100	15,95	11,74	40,75	340	105
	каша рассыпчатая(гречневая)	140	8,03	5,69	36,07	217	302
	компот из кураги	180	0,7	0,04	24,87	103	348
ИТОГО:		800	33,59	29,37	134,26	952	

День 8

Возрастная группа с 12-17 лет						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Обед	Приём пищи, наименование блюда					
	хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	15,5	99
	салат из свеклы с огурцами солеными	100	4,42	8,03	21,28	97
	свекольник	250	5,17	7,41	32,09	202
	голубцы ленивые с мясом и рисом	220	15,07	19,82	45,06	470
	напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	24.мар
	ИТОГО:	800	29,53	36,31	132,61	952

Обед

День 9

Возрастная группа с 12-17 лет							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Приём пищи, наименование блюда						
	хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	3
	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,43	14,25	4,98	215	50
	щи из свежей капусты	250	1,77	4,9	5,91	117	87
	котлеты московские	100	17,64	11,34	47,23	258	270
	каша рассыпчатая перловая с маслом	120	3,48	5,85	34,69	174	171
	компот из чернослива	180	0,31	0,1	21,25	89	348
ИТОГО:		800	32,89	37,24	132,56	952	

День 10

Возрастная группа с 12-17 лет						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Обед	хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99
	салат витаминный	100	1,58	6,02	8,8	96
	суп лапша домашняя с мясом птицы	250	2,57	5,54	27,66	207
	шницель рыбный натуральный (филе минтая)	100	8,33	2,28	52,74	241
	картофельное пюре	120	2,48	7,33	14,39	189
	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	120
ИТОГО:		800	19,82	22,05	150,9	952

Номер рецептур

ы

3

49

113

235

128

349