

# ООО "Эллада"

## Примерный рацион питания для детей 12-18 лет

Согласовано:

Директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа №36"

Будник И.П.

Утверждаю:

Директор ООО «Эллада»

Бекетова А.А.

01.09.2025

1 неделя

День 1 Понедельник

возрастная категория 12-18 лет

осенне -зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                   |                        | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                            | B1           | C            | A           | E           | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                   |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 259/2021     | Макароны отварные с<br>сыром      | 200                    | 12,00               | 10,00        | 35,30         | 280,00                     | 0,07         | 0,20         | 0,07        | 1,00        | 224,00                   | 179,00        | 21,00         | 1,40         |
| 460/2021     | Чай с молоком                     | 200                    | 1,60                | 1,30         | 11,50         | 64,00                      | 0,02         | 0,61         | 0,10        | 0,00        | 58,61                    | 43,45         | 7,71          | 0,25         |
| 79/2021      | Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66,10                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 0,24                     | 0,30          | 0,84          | 0,01         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 60                     | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 140,40                     | 0,07         | 0,00         | 0,00        | 0,70        | 12,00                    | 39,00         | 8,40          | 0,66         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                            | 100                    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>Итого Завтрак</b>              | <b>570</b>             | <b>18,64</b>        | <b>19,43</b> | <b>86,25</b>  | <b>597,50</b>              | <b>0,19</b>  | <b>7,81</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,91</b> | <b>310,95</b>            | <b>272,75</b> | <b>46,95</b>  | <b>4,53</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                      |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 45/2008      | Суп гороховый с<br>картофелем     | 250                    | 2,34                | 3,89         | 13,61         | 98,79                      | 0,10         | 8,41         | 0,24        | 0,21        | 18,43                    | 59,12         | 22,52         | 0,80         |
| 347/2021     | Котлета Школьная                  | 100                    | 15,30               | 11,00        | 13,30         | 213,00                     | 0,14         | 0,00         | 0,05        | 1,40        | 50,00                    | 136,00        | 21,00         | 2,07         |
| 224/2008     | Рис отварной                      | 180                    | 4,66                | 6,10         | 48,33         | 270,22                     | 0,04         | 0,00         | 0,04        | 0,34        | 6,60                     | 89,91         | 29,20         | 0,60         |
| 1./2021      | Салат из белокачанной<br>капусты  | 100                    | 1,45                | 6,00         | 8,40          | 94,00                      | 0,02         | 17,00        | 0,00        | 2,80        | 40,00                    | 28,00         | 16,00         | 0,53         |
| 299/2008     | Чай с сахаром                     | 200                    | 0,00                | 0,00         | 15,04         | 60,16                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,45                     | 2,00          | 1,50          | 0,24         |
| 573./2021    | Хлеб пшеничный                    | 25                     | 1,90                | 0,20         | 12,30         | 58,50                      | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 5,00                     | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 50                     | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                     | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
| 419/2021     | Соус томатный                     | 30                     | 0,29                | 0,98         | 1,38          | 15,57                      | 0,00         | 0,33         | 0,01        | 0,06        | 2,10                     | 4,05          | 1,70          | 0,09         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                | <b>935</b>             | <b>29,94</b>        | <b>28,92</b> | <b>132,41</b> | <b>913,24</b>              | <b>0,46</b>  | <b>25,74</b> | <b>0,34</b> | <b>6,24</b> | <b>142,08</b>            | <b>452,33</b> | <b>128,42</b> | <b>6,81</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             | <b>1505</b>            | <b>48,58</b>        | <b>48,35</b> | <b>218,66</b> | <b>1510,74</b>             | <b>0,65</b>  | <b>33,55</b> | <b>0,51</b> | <b>8,15</b> | <b>453,03</b>            | <b>725,08</b> | <b>175,37</b> | <b>11,34</b> |

1 неделя

День 2 Вторник

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне -зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                   |                        | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                            | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                   |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 268/2021     | Омлет натуральный                 | 65                     | 5,60                | 8,50         | 1,40          | 104,00                     | 0,03         | 0,20         | 0,12        | 0,50        | 50,00                    | 97,00         | 8             | 1,05         |
| 233/2021     | Каша кукурузна молочная жидкая    | 200                    | 5,94                | 6,44         | 36,20         | 226,50                     | 0,08         | 0,00         | 0,04        | 0,32        | 117,86                   | 118,64        | 24,00         | 1,18         |
| 462/2021     | Какао с молоком                   | 200                    | 3,30                | 2,90         | 13,80         | 94,00                      | 0,03         | 0,70         | 0,03        | 0,01        | 111,30                   | 91,10         | 22,30         | 0,65         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 25                     | 2,00                | 0,38         | 10,02         | 51,50                      | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
| 573./2021    | Хлеб пшеничный                    | 25                     | 1,90                | 0,20         | 12,30         | 58,50                      | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 5,00                     | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                            | 100                    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>Итого Завтрак</b>              | <b>615</b>             | <b>19,14</b>        | <b>18,82</b> | <b>83,52</b>  | <b>581,50</b>              | <b>0,33</b>  | <b>7,90</b>  | <b>0,19</b> | <b>2,46</b> | <b>316,76</b>            | <b>450,99</b> | <b>99,80</b>  | <b>7,57</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                      |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 37/2008      | Борщ из св. капусты со сметаной   | 300                    | 2,28                | 7,98         | 12,96         | 133,32                     | 0,06         | 10,50        | 0,27        | 2,85        | 56,46                    | 55,47         | 23,73         | 1,05         |
| 367/2021     | Птица в соусе с томатом           | 110                    | 10,45               | 12,21        | 2,43          | 161,07                     | 0,03         | 0,44         | 0,05        | 0,47        | 19,69                    | 54,20         | 14,19         | 0,91         |
| 227/2008     | Макароны отварные                 | 180                    | 6,62                | 6,35         | 42,39         | 253,31                     | 0,10         | 0,00         | 0,04        | 1,19        | 15,70                    | 66,33         | 24,82         | 1,39         |
| 494/2021     | Компот из изюма                   | 200                    | 0,50                | 0,10         | 21,50         | 88,80                      | 0,00         | 2,80         | 0,00        | 0,10        | 16,00                    | 24,00         | 8,00          | 0,60         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 50                     | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                     | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                | <b>890</b>             | <b>27,65</b>        | <b>27,79</b> | <b>123,93</b> | <b>856,50</b>              | <b>0,37</b>  | <b>13,74</b> | <b>0,36</b> | <b>6,31</b> | <b>134,35</b>            | <b>349,50</b> | <b>110,74</b> | <b>6,70</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             | <b>1505</b>            | <b>46,79</b>        | <b>46,61</b> | <b>207,45</b> | <b>1438,00</b>             | <b>0,70</b>  | <b>21,64</b> | <b>0,55</b> | <b>8,77</b> | <b>451,11</b>            | <b>800,49</b> | <b>210,54</b> | <b>14,27</b> |

1 неделя День 3 Среда

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне - зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                   |                        | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                            | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                   |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 375/2021     | Плов из отварной птицы            | 200                    | 12,30               | 8,20         | 24,80         | 223,00                     | 0,04         | 0,00         | 0,01        | 0,60        | 20,00                    | 87,00         | 28,00         | 0,71         |
| 457/2021     | Чай с сахаром                     | 200                    | 0,20                | 0,10         | 9,30          | 38,00                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,10                     | 7,70          | 4,20          | 0,82         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 25                     | 2,00                | 0,37         | 10,02         | 51,50                      |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 79/2021      | Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66,10                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 0,24                     | 0,30          | 0,00          | 0,00         |
| 75/2021      | Сыр порционный                    | 15                     | 3,48                | 4,43         | 0,00          | 53,70                      | 0,01         | 0,10         | 0,04        | 0,08        | 132,15                   | 75,00         | 5,25          | 0,15         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                            | 100                    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | <b>600</b>             | <b>22,26</b>        | <b>21,15</b> | <b>78,65</b>  | <b>596,30</b>              | <b>0,13</b>  | <b>7,10</b>  | <b>0,05</b> | <b>1,44</b> | <b>183,59</b>            | <b>213,50</b> | <b>53,45</b>  | <b>4,44</b>  |
|              | <b>ОБЕД</b>                       |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 26/2021      | Салат из свеклы отварной          | 100                    | 1,40                | 6,10         | 7,60          | 91,00                      | 0,02         | 7,70         | 0,00        | 2,70        | 34,00                    | 39,00         | 20,00         | 1,30         |
| 63/2008      | Щи из св.капусты с<br>сметаной    | 250                    | 2,90                | 6,33         | 10,64         | 107,83                     | 0,07         | 18,04        | 0,24        | 0,22        | 44,23                    | 53,63         | 21,58         | 0,77         |
| 307/2021     | Биточки рыбные                    | 100                    | 12,86               | 1,57         | 10,00         | 105,70                     | 0,07         | 0,00         | 0,02        | 1,43        | 52,86                    | 175,70        | 25,70         | 0,60         |
| 79/2021      | Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66,10                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 0,24                     | 0,30          | 0,00          | 0,00         |
| 241/2008     | Пюре картофельное                 | 180                    | 3,83                | 7,27         | 27,95         | 192,55                     | 0,16         | 6,46         | 0,05        | 0,23        | 47,95                    | 105,66        | 33,39         | 1,01         |
| 283/2008     | Компот из сухофруктов             | 200                    | 0,60                | 0,10         | 20,10         | 84,00                      | 0,01         | 0,20         | 0,00        | 0,40        | 20,10                    | 19,20         | 14,40         | 0,69         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 50                     | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                     | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                | <b>940</b>             | <b>29,47</b>        | <b>29,77</b> | <b>121,07</b> | <b>867,18</b>              | <b>0,51</b>  | <b>32,40</b> | <b>0,31</b> | <b>6,69</b> | <b>225,88</b>            | <b>542,99</b> | <b>155,07</b> | <b>7,12</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             | <b>1540</b>            | <b>51,73</b>        | <b>50,92</b> | <b>199,72</b> | <b>1463,48</b>             | <b>0,64</b>  | <b>39,50</b> | <b>0,36</b> | <b>8,13</b> | <b>409,47</b>            | <b>756,49</b> | <b>208,52</b> | <b>11,56</b> |

1 неделя    День 4 Четверг

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне -зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |               |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                   |                        | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                            | В1           | С             | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                   |                        |                     |              |               |                            |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 279/2021     | Запеканка из творога              | 70                     | 11,13               | 5,40         | 10,50         | 135,80                     | 0,06         | 0,00          | 0,04        | 0,42        | 107,10                   | 148,40        | 15,40         | 0,52         |
| 406/2021     | Соус молочный сладкий             | 30                     | 0,72                | 1,45         | 2,37          | 25,38                      | 0,01         | 0,07          | 0,01        | 0,03        | 22,38                    | 15,80         | 2,73          | 0,04         |
| 214/2021     | Каша манная вязкая                | 150                    | 5,40                | 4,77         | 25,90         | 168,00                     | 0,06         | 0,93          | 0,03        | 0,52        | 93,20                    | 92,34         | 15,66         | 0,40         |
| 496/2021     | Напиток из шиповника              | 200                    | 0,67                | 0,27         | 18,30         | 78,00                      | 0,01         | 80,00         | 0,00        | 0,80        | 11,90                    | 3,20          | 3,20          | 0,61         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00          | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 79/2021      | Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66,10                      | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,01        | 0,24                     | 0,30          | 0,00          | 0,00         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                            | 100                    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00          | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>              | <b>610</b>             | <b>22,20</b>        | <b>19,94</b> | <b>91,60</b>  | <b>637,28</b>              | <b>0,22</b>  | <b>88,00</b>  | <b>0,08</b> | <b>2,53</b> | <b>260,92</b>            | <b>303,54</b> | <b>52,99</b>  | <b>4,33</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                      |                        |                     |              |               |                            |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 140/2021     | Суп молочный с рисом              | 250                    | 6,00                | 6,25         | 20,50         | 162,50                     | 0,07         | 1,15          | 0,05        | 0,07        | 200,00                   | 172,70        | 29,00         | 0,22         |
| 341/2021     | Котлета "Пермская"                | 100                    | 16,00               | 15,50        | 12,00         | 253,00                     | 0,14         | 0,00          | 0,05        | 1,40        | 50,00                    | 170,00        | 23,00         | 2,75         |
| 239/2008     | Картофель отварной                | 180                    | 3,76                | 8,44         | 32,65         | 218,95                     | 0,18         | 7,56          | 0,18        | 0,36        | 18,00                    | 95,58         | 34,92         | 1,44         |
| 419/2021     | Соус томатный                     | 30                     | 0,29                | 0,98         | 1,38          | 15,57                      | 0,00         | 0,33          | 0,01        | 0,06        | 2,10                     | 4,05          | 1,70          | 0,09         |
| 284/2008     | Компот из яблок и лимона          | 200                    | 0,25                | 0,25         | 25,35         | 104,07                     | 0,02         | 7,80          | 0,00        | 0,11        | 11,40                    | 7,04          | 5,34          | 1,20         |
| 573./2021    | Хлеб пшеничный                    | 25                     | 1,90                | 0,20         | 12,30         | 58,50                      | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 0,28        | 5,00                     | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 40                     | 3,20                | 0,58         | 16,04         | 82,40                      | 0,09         | 0,00          | 0,00        | 0,93        | 13,20                    | 93,60         | 26,40         | 1,76         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                | <b>825</b>             | <b>31,40</b>        | <b>32,20</b> | <b>120,22</b> | <b>894,99</b>              | <b>0,53</b>  | <b>16,84</b>  | <b>0,29</b> | <b>3,21</b> | <b>299,70</b>            | <b>559,22</b> | <b>123,86</b> | <b>7,74</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             | <b>1435</b>            | <b>53,60</b>        | <b>52,14</b> | <b>211,82</b> | <b>1532,27</b>             | <b>0,75</b>  | <b>104,84</b> | <b>0,37</b> | <b>5,74</b> | <b>560,62</b>            | <b>862,76</b> | <b>176,85</b> | <b>12,07</b> |

1 неделя    День 5    Пятница

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне -зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|----------------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                        |                        | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                            | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                        |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 213/2021     | Каша гречневая вязкая                  | 250                    | 10,87               | 9,37         | 39,25         | 284,62                     | 0,22         | 0,75         | 0,05        | 0,50        | 141,00                   | 271,47        | 135,37        | 4,17         |
| 459/2021     | Чай с лимоном                          | 200                    | 0,30                | 0,10         | 9,50          | 40,00                      | 0,00         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 7,90                     | 9,10          | 5,00          | 0,87         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                         | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 75/2021      | Сыр порционный                         | 15                     | 3,48                | 4,43         | 0,00          | 53,70                      | 0,01         | 0,10         | 0,04        | 0,08        | 132,15                   | 75,00         | 5,25          | 0,15         |
| 79/2021      | Масло сливочное                        | 10                     | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66,10                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 0,24                     | 0,30          | 0,00          | 0,00         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                                 | 100                    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                   | <b>625</b>             | <b>18,93</b>        | <b>21,95</b> | <b>83,28</b>  | <b>608,42</b>              | <b>0,31</b>  | <b>8,85</b>  | <b>0,09</b> | <b>1,36</b> | <b>307,39</b>            | <b>399,37</b> | <b>161,62</b> | <b>7,95</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                           |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 44/2008      | Суп из овощей со сметаной              | 300                    | 2,31                | 7,02         | 15,12         | 138,30                     | 0,12         | 17,88        | 0,30        | 0,27        | 9,36                     | 72,33         | 27,15         | 1,70         |
| 204/2008     | Фрикадельки из говядины<br>туш.в соусе | 100                    | 12,63               | 13,54        | 9,16          | 208,60                     | 0,10         | 0,52         | 0,05        | 0,49        | 129,71                   | 203,30        | 29,74         | 1,79         |
| 227/2008     | Макароны отварные                      | 180                    | 6,62                | 6,35         | 42,39         | 253,31                     | 0,10         | 0,00         | 0,04        | 1,19        | 15,70                    | 66,33         | 24,82         | 1,39         |
| 457/2021     | Чай с сахаром                          | 200                    | 0,20                | 0,10         | 9,30          | 38,00                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,10                     | 7,70          | 4,20          | 0,82         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                         | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                            | 50                     | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                     | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                     | <b>880</b>             | <b>29,56</b>        | <b>28,16</b> | <b>120,62</b> | <b>858,21</b>              | <b>0,50</b>  | <b>18,40</b> | <b>0,39</b> | <b>3,65</b> | <b>186,37</b>            | <b>499,16</b> | <b>125,91</b> | <b>8,45</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  | <b>1505</b>            | <b>48,49</b>        | <b>50,11</b> | <b>203,90</b> | <b>1466,63</b>             | <b>0,81</b>  | <b>27,25</b> | <b>0,48</b> | <b>5,01</b> | <b>493,76</b>            | <b>898,53</b> | <b>287,53</b> | <b>16,40</b> |

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет

2 неделя

День 1 Понедельник

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне-зимний период

| № рец.          | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|-----------------|--------------------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                 |                                            |                       | белки               | жиры         | углеводы      |                            | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
|                 | <b>ЗАВТРАК:</b>                            |                       |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 212/2021        | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая | 250                   | 10,32               | 11,05        | 38,65         | 295,37                     | 0,22         | 0,87         | 0,05        | 0,92        | 175,40                   | 280,50        | 86,10         | 2,07         |
| 465/2021        | Кофейный напиток с молоком                 | 200                   | 2,80                | 2,50         | 13,60         | 88,00                      | 0,03         | 0,70         | 0,02        | 0,00        | 108,30                   | 76,50         | 12,60         | 0,12         |
| 573/2021        | Хлеб пшеничный                             | 50                    | 3,8                 | 0,4          | 24,6          | 117,00                     | 0,1          | 0            | 0           | 0,55        | 10                       | 32,5          | 7             | 0,55         |
| 75/2021         | Сыр порционный                             | 15                    | 3,48                | 4,43         | 0,00          | 53,70                      | 0,01         | 0,10         | 0,04        | 0,08        | 132,15                   | 75,00         | 5,25          | 0,15         |
| 9.1.2.6/2012    | Яблоко                                     | 100                   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|                 | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                       | <b>615</b>            | <b>20,80</b>        | <b>18,78</b> | <b>86,65</b>  | <b>601,07</b>              | <b>0,39</b>  | <b>8,67</b>  | <b>0,11</b> | <b>1,75</b> | <b>441,95</b>            | <b>475,50</b> | <b>119,95</b> | <b>5,10</b>  |
|                 | <b>ОБЕД:</b>                               |                       |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 47/2008         | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 300                   | 3,42                | 3,45         | 26,13         | 149,90                     | 0,18         | 12,15        | 0,30        | 0,48        | 27,42                    | 83,90         | 34,90         | 1,38         |
| 200/2008        | Тефтели из говядины в молочном соусе       | 100                   | 12,85               | 14,60        | 8,40          | 177,00                     | 0,08         | 0,00         | 0,05        | 0,65        | 13,12                    | 136,40        | 21,07         | 2,15         |
| 177/2021        | Рагу из овощей (2 вариант)                 | 200                   | 3,80                | 8,60         | 18,70         | 170,00                     | 0,10         | 12,00        | 0,00        | 3,90        | 60,20                    | 95,30         | 44,10         | 1,75         |
| <b>494/2021</b> | <b>Компот из изюма</b>                     | <b>200</b>            | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>21,50</b>  | <b>88,80</b>               | <b>0,00</b>  | <b>2,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>16,00</b>             | <b>24,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>0,60</b>  |
| 573/2021        | Хлеб пшеничный                             | 50                    | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| <b>574/2021</b> | <b>Хлеб ржаной</b>                         | <b>60</b>             | <b>4,80</b>         | <b>0,90</b>  | <b>24,00</b>  | <b>123,60</b>              | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,38</b> | <b>19,80</b>             | <b>140,40</b> | <b>39,60</b>  | <b>2,64</b>  |
|                 | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                         | <b>910</b>            | <b>29,17</b>        | <b>28,05</b> | <b>123,33</b> | <b>826,30</b>              | <b>0,59</b>  | <b>26,95</b> | <b>0,35</b> | <b>7,06</b> | <b>146,54</b>            | <b>512,50</b> | <b>154,67</b> | <b>9,07</b>  |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1515</b>           | <b>49,97</b>        | <b>46,83</b> | <b>209,98</b> | <b>1427,37</b>             | <b>0,98</b>  | <b>35,62</b> | <b>0,46</b> | <b>8,81</b> | <b>588,49</b>            | <b>988,00</b> | <b>274,62</b> | <b>14,17</b> |

2 неделя    День 2 Вторник

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне-зимний период

| № рец.    | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                   |                       | белки               | жиры         | углеводы      |                            | В1           | С            | А           | Е            | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
|           | <b>ЗАВТРАК:</b>                   |                       |                     |              |               |                            |              |              |             |              |                          |               |               |              |
| 267/2021  | Яйцо вареное                      | 40                    | 5,10                | 4,60         | 0,30          | 63,00                      | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,20         | 22,00                    | 77,00         | 5,00          | 1,01         |
| 223/2021  | Каша пшеничная вязкая             | 200                   | 8,20                | 6,60         | 37,00         | 239,40                     | 0,20         | 1,20         | 0,04        | 1,00         | 133,40                   | 211           | 42,00         | 2,40         |
| 574/2021  | Хлеб ржаной                       | 50                    | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                     | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15         | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
| 457/2021  | Чай с сахаром                     | 200                   | 0,20                | 0,10         | 9,30          | 38,00                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 5,10                     | 7,70          | 4,20          | 0,82         |
| 573/2021  | Хлеб пшеничный                    | 50                    | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 365/2008  | Масло сливочное                   | 10                    | 0,80                | 7,20         | 1,27          | 66,00                      | 0,00         | 0,00         | 0,05        | 0,10         | 2,40                     | 3,00          | 0,05          | 0,02         |
|           | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | <b>550</b>            | <b>22,10</b>        | <b>19,65</b> | <b>92,52</b>  | <b>626,40</b>              | <b>0,41</b>  | <b>12,00</b> | <b>0,09</b> | <b>3,00</b>  | <b>189,40</b>            | <b>448,20</b> | <b>91,25</b>  | <b>7,00</b>  |
|           | <b>ОБЕД:</b>                      |                       |                     |              |               |                            |              |              |             |              |                          |               |               |              |
| 26/2021   | Салат из свеклы отварной          | 100                   | 1,40                | 6,10         | 7,6           | 91,00                      | 0,02         | 7,70         | 0,00        | 2,70         | 34,00                    | 39,00         | 20,00         | 1,30         |
| 41/2008   | Рассольник домашний со сметаной   | 250                   | 5,03                | 11,30        | 32,38         | 149,60                     | 0,11         | 9,81         | 0,21        | 2,40         | 35,37                    | 70,98         | 28,19         | 1,03         |
| 307/2021  | Котлета рыбная                    | 100                   | 12,86               | 1,58         | 10            | 105,72                     | 0,08         | 0,00         | 0,02        | 1,43         | 52,86                    | 175,72        | 24,29         | 0,60         |
| 241/2008  | Пюре картофельное                 | 180                   | 3,83                | 7,27         | 27,95         | 192,55                     | 0,16         | 6,46         | 0,05        | 0,23         | 47,95                    | 105,66        | 33,39         | 1,01         |
| 79/2021   | Масло сливочное                   | 5                     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,12                     | 0,15          | 0,00          | 0,00         |
| 284/2008  | Компот из яблок с лимоном         | 200                   | 0,25                | 0,25         | 25,35         | 104,70                     | 0,02         | 7,80         | 0,00        | 0,11         | 11,40                    | 7,04          | 5,34          | 1,00         |
| 573./2021 | Хлеб пшеничный                    | 25                    | 1,90                | 0,20         | 12,30         | 58,50                      | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28         | 5,00                     | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
| 574/2021  | Хлеб ржаной                       | 40                    | 3,20                | 0,58         | 16,04         | 82,40                      | 0,09         | 0,00         | 0,00        | 0,93         | 13,20                    | 93,60         | 26,40         | 1,76         |
|           | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                | <b>900</b>            | <b>28,51</b>        | <b>30,91</b> | <b>131,69</b> | <b>817,52</b>              | <b>0,51</b>  | <b>31,77</b> | <b>0,28</b> | <b>8,08</b>  | <b>199,90</b>            | <b>508,40</b> | <b>141,11</b> | <b>6,98</b>  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              | <b>1455</b>           | <b>50,61</b>        | <b>50,56</b> | <b>224,21</b> | <b>1443,92</b>             | <b>0,80</b>  | <b>43,77</b> | <b>0,37</b> | <b>11,08</b> | <b>389,30</b>            | <b>956,60</b> | <b>232,36</b> | <b>13,98</b> |