

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
							В.1, мг	С, мг	А, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	В.1, мг	С, мг	А, мкг	Св, мг	
День 1 (понеделник) 11-18 лет																			
Обед																			
	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	23	24	14	0,6	0,1		70			
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475		82			
	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2	0,05		246			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3176	7,3116	46,26	292,5	0,2502	0	0	117,84	244,71	162,99	5,472	0,135		302			
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024		160211-1			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006		200102			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624						
	Итого Обед:		29,3801	27,2516	99,1525	738,138	0,3798	15,975	120	137,509	501,38	242,025	370,191	0,3625					
День 2 (вторник) 11-18 лет																			
Обед																			
	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039		73			
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,225	5,825	0	42,675	1,13	35,575	2,05	0,0725		102			
	Плов из птицы	280	23,64	13,8	51,033	423,73	0,182	8,4	25,76	64,972	240,982	75,53	2,62	0,186667		291			
	Компот из ягод с/м	0	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06						
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006		200102			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624						
	Итого Обед:		34,4785	27,0465	122,218	880,104	0,491	18,895	25,76	208,277	335,912	136,805	6,334	0,304167					
День 3 (среда) 11-18 лет																			
Обед																			
	Салат из свежей отварной с чесноком	100	1,4	6,01	8,26	131,9	0,017	6,65	0	35,46	40,63	20,69	1,32	0,077		50			
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	0,0475		88			
	Птица тушенная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150	0,04	0,33	29,3	29,04	73,27	13,49	0,95	0,08		290/330			
	Издаля макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	253,18125	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33	0,0306		130401			
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,6	0,003	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024		160211-1			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006		200102			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624						
	Итого Обед:		23,815	27,59	87,8225	792,75525	0,2335	23,355	149,3	142,98	268,54	100,285	365,319	0,2651					
День 4 (четверг) 11-18 лет																			
Обед																			
	Салат из квашеной капусты	100	1,707	5	8,46	85,7	0,022	19,81	0	52,243	33,952	16,011	0,67	0,027		47			
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,53	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035		113			
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,46	221,81	0,053	0,28	41,01	41,7	151,53	34,77	1,32	0,122773		234			
	Пюре картофельное	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,24	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156		130101			
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06						
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006		200102			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62						
	Итого Обед:		21,97964	30,91655	100,048	772,304	0,351	36,142	73,75	195,217	378,19	108,62	5,024	0,351273					

День 5 (пятница) 11-18 лет														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг
Обед	Винегрет Овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,632	0	31,23	43,27	19,52	0,83	0,038
	Суп из овощей	250	1,5875	4,9875	9,13	95,25	0,0725	10,375	0	34,85	49,275	20,75	0,775	0,0475
	Голубцы с соусом	280	21,46667	42,78167	30,403333	592,5616667	0,163333	43,75	0	408,8	0	54,425	3,686667	0,221667
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,003	0,6	120	14,1	23,04	11,04	3,6003	0,024
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62	
	Итого Обед:		27,55417	58,64917	83,823333	980,8356667	0,324833	64,357	120	498,28	153,585	113,335	366,1817	0,337167
День 6 (понедельник) 11-18 лет														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг
Обед	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,633333	4,116667	7,2833333	72,9	0,045	6,86	0	28,33	41,61	18,39	1,3	0,036
	Рассольник Ленинградский	250	2,0175	5,08	11,98	107,25	0,0925	8,375	0	29,15	56,725	24,175	0,925	0,0575
	Плов из птицы	280	23,64	13,8	51,033	423,73	0,182	8,4	25,76	64,972	240,9867	75,53	2,62	0,186667
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	
	Итого Обед:		29,91083	23,80067	110,41633	778,204	0,3655	23,635	25,76	132,152	377,3217	125,695	5,769	0,286167
День 7 (вторник) 11-18 лет														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг
Обед	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,46	221,81	0,053	0,28	41,1	41,7	151,53	34,77	1,32	0,127273
	Картофельное пюре	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,244	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,003	0,6	120	23,04	11,04	3,6003	0,024	0,024
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62	
	Итого Обед:		22,71864	32,52255	102,3205	802,004	0,37	31,777	181,344	268,779	439,178	137,199	365,639	0,399773
День 8 (среда) 11-18 лет														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг
Обед	Салат картофельный с огурцом	100	1,21	7,843	8,962	111,4	0,055	6,036	0	18,52	42,103	15,21	0,68	0,039
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,53	11,61	115,75	0,05	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035
	Биточки рубленые куриные	100	17,66	16,1	14,9	275,225	0,07	1,37	51,9	46,775	157,05	19,28	1,42	0,1375
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3116	46,26	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	
	Итого Обед:		34,375	32,0586	121,852	969,199	0,4712	7,906	64,4	121,329	520,363	215,755	9,146	0,3525

