



№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК(Вариант 1)
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг		
<b>День 1 (понедельник) 11-18 лет</b>																
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	
	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	17,784	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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624			
	<b>Итого Обед:</b>		<b>26,0776</b>	<b>21,7516</b>	<b>77,94</b>	<b>582,048</b>	<b>0,3078</b>	<b>5,3</b>	<b>120</b>	<b>83,084</b>	<b>429,98</b>	<b>213,3</b>	<b>368,726</b>	<b>0,309</b>		
<b>День 2 (вторник) 11-18 лет</b>																
№ 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	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг		
Обед	Икра кабанчиковая	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	
	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	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624			
	<b>Итого Обед:</b>		<b>27,491</b>	<b>21,204</b>	<b>95,413</b>	<b>679,514</b>	<b>0,244</b>	<b>13,07</b>	<b>25,76</b>	<b>160,902</b>	<b>317,982</b>	<b>98,63</b>	<b>4,044</b>	<b>0,225667</b>		
<b>День 3 (среда) 11-18 лет</b>																
№ 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	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг		
Обед	Салат из свежых 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	
	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	
	Изделия 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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624			
	<b>Итого Обед:</b>		<b>20,55</b>	<b>22,16</b>	<b>69,64</b>	<b>650,66525</b>	<b>0,154</b>	<b>7,58</b>	<b>149,3</b>	<b>89,03</b>	<b>202,74</b>	<b>75,56</b>	<b>364,254</b>	<b>0,2116</b>		
<b>День 4 (четверг) 11-18 лет</b>																
№ 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	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг		
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	
	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	0,127273	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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62			
	<b>Итого Обед:</b>		<b>17,91464</b>	<b>24,80655</b>	<b>78,148</b>	<b>604,214</b>	<b>0,279</b>	<b>35,642</b>	<b>61,25</b>	<b>161,967</b>	<b>322,89</b>	<b>95,345</b>	<b>4,134</b>	<b>0,310273</b>		

День 5 (пятница) 11-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины										№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, 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	67		
	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	297		
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,003	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62				
	<b>Итого Обед:</b>		<b>24,46667</b>	<b>53,08167</b>	<b>64,413333</b>	<b>833,2456667</b>	<b>0,230333</b>	<b>53,982</b>	<b>120</b>	<b>458,73</b>	<b>87,51</b>	<b>89,985</b>	<b>365,1667</b>	<b>0,283667</b>			
День 6 (понедельник) 11-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины										№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			
Обед																	
	Салат из свеклы 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	53		
	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	291		
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624				
	<b>Итого Обед:</b>		<b>26,39333</b>	<b>18,14067</b>	<b>88,156333</b>	<b>618,614</b>	<b>0,251</b>	<b>15,26</b>	<b>25,76</b>	<b>98,302</b>	<b>303,7967</b>	<b>98,92</b>	<b>4,604</b>	<b>0,222667</b>			
День 7 (вторник) 11-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины										№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, 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	73		
	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	234		
	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	130101		
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,003	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62				
	<b>Итого Обед:</b>		<b>19,41864</b>	<b>27,02255</b>	<b>81,108</b>	<b>645,914</b>	<b>0,298</b>	<b>21,102</b>	<b>181,344</b>	<b>214,354</b>	<b>367,778</b>	<b>108,474</b>	<b>364,174</b>	<b>0,346273</b>			
День 8 (среда) 11-18 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины										№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, 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	37		
	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	120611		
	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	302		
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624				
	<b>Итого Обед:</b>		<b>30,31</b>	<b>31,4786</b>	<b>99,962</b>	<b>801,109</b>	<b>0,3992</b>	<b>7,406</b>	<b>51,9</b>	<b>88,079</b>	<b>465,063</b>	<b>202,48</b>	<b>8,256</b>	<b>0,3115</b>			

День 9 (четверг) 11-18 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины			Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
							В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	0,022	19,81	0	52,243	33,952	16,011	0,667	0,027	47	
	Пицца тушеная 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	
	Рис отварной	180	4,452	5,076	49,176	260,304	0,48	0	16,2	18,936	98,22	32,292	0,744	0,024	130301	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624			
	<b>Итого Обед:</b>		<b>18,692</b>	<b>20,806</b>	<b>87,286</b>	<b>611,588</b>	<b>0,5696</b>	<b>20,74</b>	<b>165,5</b>	<b>118,919</b>	<b>249,682</b>	<b>77,833</b>	<b>363,015</b>	<b>0,155</b>		
День 10 (пятница) 11-18 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины			Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
							В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Обед	Салат из свежко 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	
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5541	25,62	223,29	14,8	4,72	1,4	261	
	Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	253,18	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33	0,0306	130401	
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>23,565</b>	<b>25,364</b>	<b>81,5525</b>	<b>755,814</b>	<b>0,3585</b>	<b>51,285</b>	<b>5541</b>	<b>121,16</b>	<b>378,72</b>	<b>87,955</b>	<b>8,879</b>	<b>1,5551</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>234,88</b>	<b>265,82</b>	<b>823,62</b>	<b>6782,73</b>	<b>3,09</b>	<b>231,37</b>	<b>6441,81</b>	<b>1594,53</b>	<b>3126,14</b>	<b>1148,48</b>	<b>1855,25</b>	<b>3,93</b>		
	<b>Среднее за 10 дней:</b>		<b>23,49</b>	<b>26,58</b>	<b>82,36</b>	<b>678,27</b>	<b>0,31</b>	<b>23,14</b>	<b>644,18</b>	<b>159,45</b>	<b>312,61</b>	<b>114,85</b>	<b>185,53</b>	<b>0,39</b>		