

ДЕНЬ:1 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	горячее питание/1 смена	530	22,79	21,25	68,24	555,09	0,3	15,56	0,34	1,56	293,3	359,99	68,76	3,7
302/2004	Каша вязкая пшеничная молочная б/с	150	11,33	6,25	25,14	202,13	0,21	0,45	0,01	0,14	107,3	188,97	32,17	0,6
686/2004	Чай с лимоном б/с	200	0,5	0	15,3	63	0	3	0	0,01	22,15	18,02	11,64	0,8
	лимон	10												
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,3	0,9	3	5	0	0
ГОСТ	Сыр твердый	20	7,64	5,9	0	83,6	0,01	0,11	0,03	0,12	142	108,7	4,25	0,1
ГОСТ	Фрукт (не менее 110г)	110	0,66	0,66	12,94	60,32	0,03	12	0	0	12	13,2	10,8	1,6

ДЕНЬ:2 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	горячее питание/1 смена	530	26,4	21,28	87,39	646,68	0,415	4,55	0,05	1,9	325,97	460,08	84,08	4,82
658/1983	Котлета (мясная)	90	13,06	12,37	17,5	233,57	0,1	0,1	0,02	0	88	154,3	22,8	0,6
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,3	4,8	28,35	181,8	0,21	0	0,01	1,4	93,9	149,98	12,98	2,36
ГОСТ	Огурец консервированный или свежий	60	0,48	0,07	1,68	9,27	0,015	3,15	0	0,1	6,5	13,5	6,3	0,22
693/2004	Какао с молоком б/с	200	3,9	3,8	25,1	150,2	0,04	1,3	0,02	0,01	130,7	116,2	32,1	1,04

	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
--	----------------	----	------	------	-------	-------	------	---	---	------	-----	------	-----	-----

ДЕНЬ:3 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	горячее питание/1 смена	500	18,57	20,54	73,53	553,2	0,24	6,03	0,03	0,55	291,24	261	67,47	2,41
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	60	0,52	0,1	1,61	9,42	0,03	5,2	0	0,1	15,2	18	11,4	0,8
333/2004	Макароны с сыром	210	13,89	18,6	34,85	362,3	0,14	0,18	0,02	0,06	201,8	171,9	37,67	0,9
692/2004	Кофейный напиток б/с	200	1,5	1,6	22,31	109,64	0,02	0,65	0,01	0	67,35	45	8,5	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

ДЕНЬ:4 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ реп.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	горячее питание/1 смена	450	25,67	24,15	91,92	685,62	0,1645	6,84	0,12	0,628	442,99	479,84	60,54	3,05
366/2004	Запеканка из творога б/с	120	8,31	14,8	38,9	322,32	0,08	0,9	0,08	0,048	197,2	269,08	31,11	1,1
622/2004	Соус яблочный б/с	30	0,08	0,02	8,2	33,3	0,005	2,78	0	0	3,75	3,59	1,52	0,4
686/2004	Чай с лимоном б/с	200	0,5	0	15,3	63	0	3	0	0,01	22,15	18,02	11,64	0,8
	ЛИМОН	10												
	Хлеб пшеничный	60	5,32	0,48	29,52	141,6	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
ГОСТ	Сыр твердый	30	11,46	8,85	0	125,4	0,03	0,16	0,04	0,18	213	163,05	6,37	0,15

ДЕНЬ:5 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	горячее питание/1 смена	560	19,7	19,78	62,11	505,29	0,165	5,85	0,18	1,22	192,75	242,98	81,9	3,42
670/1983	Фрикадельки в соусе	120	13,84	14,4	19,74	263,92	0,06	0,1	0,18	0,7	71,2	108	20,4	0,7
534/2004	Капуста тушеная	150	3	4,95	13,8	112,5	0,04	2,5	0	0	87	60	30	1,2
685/2004	Чай с сахаром б/с	200	0,4	0	15,01	62	0	0,1	0	0	19,35	16,48	10,8	0,5
ГОСТ	Овощи свежие или консервированные (огурец)	60	0,48	0,07	1,68	9,27	0,015	3,15	0	0,1	6,5	13,5	6,3	0,22
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,4	0,8

ДЕНЬ:6 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	горячее питание/1 смена	550	13,42	19,35	71,89	514,05	0,3	13,99	0,35	1,91	314,15	385,27	115,58	3,34
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная б/с	200	6,2	6,45	18,99	157,49	0,18	0,69	0,03	0,61	161,6	224,77	62,78	0,1
693/2004	Какао с молоком б/с	200	3,9	3,8	25,1	150,2	0,04	1,3	0,02	0,01	130,7	116,2	32,1	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,3	0,9	3	5	0	0
ГОСТ	Фрукт (не менее 110г)	110	0,66	0,66	12,94	60,32	0,03	12	0	0	12	13,2	10,8	1,6

ДЕНЬ:7 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	горячее питание/1 смена	540	18,17	13,41	73,35	485,49	0,27	9,25	0,06	2,54	173,13	394,13	67,99	3,3
736/1983	Биточки рубленые из птицы	90	9,92	8,45	9,81	154,97	0,06	1,05	0,05	1,17	78,80	132,17	12,25	0,90
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,5	34,75	200,5	0,13	0	0,01	0,84	48,28	180,94	18,3	0
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	60	0,52	0,1	1,61	9,42	0,03	5,2	0	0,1	15,2	18	11,4	0,8
686/2004	Чай с лимоном б/с	200	0,5	0	15,3	63	0	3	0	0,01	22,15	18,02	11,64	0,8

		10												
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,4	0,8

ДЕНЬ:8 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	горячее питание/1 смена	520	25,62	16,37	99,43	646,45	0,435	5,14	0,22	4,27	395,45	644,2	77,95	3,51
642/1983	Плов	200	19	14,1	48,8	398,1	0,3	1,34	0,21	3,36	306	514,6	38,85	1,78
ГОСТ	Овощи свежие или консервированные (огурец)	60	0,48	0,07	1,68	9,27	0,015	3,15	0	0,1	6,5	13,5	6,3	0,22
692/2004	Кофейный напиток б/с	200	1,5	1,6	22,31	109,64	0,02	0,65	0,01	0	67,35	45	8,5	0,11
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

ДЕНЬ:9 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	горячее питание/1 смена	540	13,26	13,49	67,21	443,87	0,18	15,69	139,14	0,4	158,32	246,26	63,93	4,58
337/2004	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0	22	77	5	1
327/2003	Каша молочная "Дружба" б/с	150	4,34	7,99	23,91	185,71	0,07	0,69	39,14	0	95,27	111,94	26,59	0,58

	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
686/2004	Чай с лимоном б/с	200	0,5	0	15,3	63	0	3	0	0,01	22,15	18,02	11,64	0,8
	ЛИМОН	10												
ГОСТ	Фрукт (не менее 110г)	110	0,66	0,66	12,94	60,32	0,03	12	0	0	12	13,2	10,8	1,6

ДЕНЬ:10 *Возрастная категория: с 11 до 18 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	горячее питание/1 смена	530	21,5	17,56	83,1	575,36	0,41	5,95	0,04	1,92	273,15	412,28	70,08	4,67
388/2004	Котлеты рыбные	90	13,9	11,4	15,2	219	0,1	0,1	0,02	0	88	154,3	22,8	0,6
510/2004	Каша вязкая рисовая	150	3,6	4,1	32,1	179,7	0,21	0	0,01	1,4	93,9	149,98	12,98	2,36
692/2004	Кофейный напиток б/с	200	1,5	1,6	22,31	109,64	0,02	0,65	0,01	0	67,35	45	8,5	0,11
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	60	0,52	0,1	1,61	9,42	0,03	5,2	0	0,1	15,2	18	11,4	0,8
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,4	0,8