

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 | Mg | 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 11до 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 |