



Возрастная категория 11-18 лет

Возрастная категория 11-16 лет																
Пр исм ни ши	№ п/п	Наименование готовых блюд	Номер рецепт уры	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь, к/кал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг	B1	C	A	E
					Белки	Жиры	Углево ды									
Первая неделя																
Понедельник																
Обс	1	Борщ с карт и капуст	82	250	1,8	4,925	10,925	103,75	49,725	26,125	1,225	10,675	0,05	10,675	0	2,4
	2	Каша греч с маслом	171	200	10,96	2,88	62,13	317,49	30,36	175,64	6,06	0	0,26	0	0	0,49
	3	Гуляш куриный	523	75/25	13,93	16,81	3,19	213,33	19,95	5,067	0,198	1,278	0,018	2,55	0,64	0,26
	4	Компот из сух-тов	349	200	0,66	0,08	32,02	132,8	32,48	17,46	0,7	0,72	0,02	0,72	0	0,5
	5	Хлеб белый	Н	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	6	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:					34,33	25,735	110,49	999,61	155,52	254,09	10,08	12,673	0,448	13,945	0,64	4,79
Вторник																
Обс	1	Суп карт с макарон	103	250	2,7	2,85	17,45	118,25	29,2	27,275	1,125	8,25	0,1	8,25	0	1,425
	2	Рагу из тыквы	102	200	24,48	16,453	20,36	235,12	33,16	33,493	1,253	220	0,28	44	0,88	0,48
	3	Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0	0
	4	Хлеб белый	Н	60	4,74	0,6	1,26	140,28	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	5	Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:					34,22	20,363	53,99	641,43	95,68	91,868	4,538	228,27	0,48	52,27	0,88	3,045
Среды																

Обед	1 Суп карт с рисом	101/2	250	1,975	2,7	12,1	85,75	50,45	26,7	0,875	8,25	0,1	8,25	0	1,225
	2 Макароны отв с масл	203	200	5,73	6,67	33,33	216,66	6,48	28,16	1,48	65,561	0,08	65,561	0,092	1,3
	3 Тефтели в соусе	279	100	19,162	17,712	12,5	287,5	36,58	18	0,8	0,71	0,05	0,71	0,03	0,05
	4 Компот из яблок	342/1	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,96	0,9	0,02	0,9	0	0,08
	5 Хлеб белый	Н	309	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	6 Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:				33,827	28,162	116,29	937,47	130,69	107,8	6,015	75,421	0,35	75,421	0,122	3,795

Четверг

Обед	1 Суп Рассольник	96	250	2,025	5,1	11,975	107,25	29,15	24,175	0,925	8,375	0,1	8,375	0	0
	2 Рис отварной	304	200	4,86	7,16	48,92	279,6	1,82	21,78	0,7	0	0,04	0	0	0,38
	3 Рыбацкая суп с овощ	229/1	120	11,86	5,2	2,61	178,07	43,91	12,82	0,74	0,72	0,1	0,72	0,02	1,35
	4 Салат со свеклы	53	50	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	*18,39	1,31	6,86	0,04	6,86	0	1,88
	5 Чай с сахар и лимоном	377	200	0,12	0,02	13,7	55,86	12,8	2,16	0,32	2,54	0	2,54	0	0
	6 Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	7 Хлеб черный	Н	40	1,32	0,24	0,24	36,2	7	0	0,78	0	0	0	0	0
Итого:				26,395	22,32	114,26	870,88	136,81	99,125	5,435	18,495	0,34	18,495	0,02	4,39

Пятница

Обед	1 Суп карт с горохом	102	250	5,5	5,27	16,525	148,25	42,675	35,57	2,05	5,825	0,225	5,825	0	2,425
	2 Каша пшени "Артек"	173/3	200	7,66	0,72	49,7	238,24	6,48	28,16	1,48	0	0,08	0	0	1,3
	3 Гуляш мясной	260	50/50	17,775	8,715	0	149,31	0	0	0	0	0	0,92	0	0
	4 Чай с сахаром	376/1	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0	0
	5 Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	6 Хлеб черный	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:				37,795	15,645	110,67	824,58	82,475	94,83	5,69	5,845	0,405	6,765	0	4,865

Вторая неделя

Понедельник

Обед	1 Борщ с карт и капуст	82	250	1,8	4,925	10,925	103,75	49,725	26,125	1,225	10,675	0,05	10,675	0	2,4
	2 Макароны отв с масл	203	200	5,73	6,67	33,33	216,66	6,48	28,16	1,48	65,561	0,08	65,561	0,092	1,3
	3 Птица отварная	288/1	75,25	15,93	1,275	0,27	76,275	0	0	0	0	0	1,42	0	0
	4 Компот из яблок	342/1	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,96	0,9	0,02	0,9	0	0,08
	5 Салат из капусты	45	50	1,42	0,8	3,71	22,09				35,505				
	6 Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	7 Хлеб черный	Н	11,36	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
Итого:				30,42	13,95	102,89	766,335	93,385	89,225	5,565	77,136	0,25	78,556	0,092	4,92

Вторник

	1 Суп карт с макарон	103	250	1,975	2,7	12,1	85,75	50,45	26,7	0,875	8,25	0,1	8,25	0	1,225
	2 Плов из курицы	291	200	27,28	11,74	36,75	361,92	33,14	2,81	0,3	117,56	0,936	117,6	0,622	29,83

Обед	3	Салат из сол. огур	21	50	0,43	2,56	1,3	5,26	30,82	21,12	1,11	0	0,06	0	0	0,975
	4	Шницель	388	200	1,36	0,56	41,52	176,4	42,68	6,88	1,28	200	0	0,02	0	0
	5	Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	6	Хлеб черны	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
	Итого:				37,845	18,48	122,15	862,29	180,09	87,31	5,465	325,81	1,196	125,83	0,622	33,17
	Средн															

Обед	1	Суп карт с рисом	102	250	2,7	2,85	17,45	118,25	29,2	27,275	1,125	8,25	0,1	8,25	0	1,425
	2	Пюре картофельное	128/1	200	4,14	12,2	23,98	230,48	55,54	36,673	1,38	23,74	0,2	23,74	0,06	0,32
	3	Тефтели в соусе	279	100/70	19,162	17,712	12,5	287,5	36,58	18	0,8	0,71	0,05	0,71	0,03	0,05
	4	Компот из сух-тов	349	200	0,66	0,08	32,02	132,8	32,48	17,46	0,7	0,72	0,02	0,72	0	0,5
	5	Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	0,78
	6	Хлеб черны	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
	Итого:				33,462	33,762	116,43	1001,99	176,8	129,21	5,905	33,42	0,47	33,42	0,09	3,435
Четверг																

Обед	1	Суп Рассольник	96	250	2,025	5,1	11,975	107,25	29,15	24,175	0,925	8,375	0,1	8,375	0	0
	2	Рис отварной	304	200	4,86	7,16	48,92	279,6	1,82	21,78	0,7	0	0,04	0	0	0,38
	3	Фрикал. Рыбные с маслом	240/1	100/10	15,71	10,02	8,34	188,54	0	0	0	0	2,46	0	0	0
	4	Салат со свек с горш	53		1,65	4,12	7,29	72,9	6,65	181,1	6,08	0	0,28	0	0	0,8
	5	Чай с сах. и лимон	377	200	0,12	0,02	13,7	55,86	12,8	2,16	0,32	2,54	0	2,54	0	0
	6	Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	
	7	Хлеб черны	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
	Итого:				31,165	27,34	120,71	937,11	73,42	259,02	9,925	10,915	2,98	10,915	0	1,54
Пятница																

Обед	1	Суп карт с горохом	102	250	5,5	5,27	16,525	148,25	42,675	35,57	2,05	5,825	0,225	5,825	0	2,425
	2	Макароны отв с масл	309	200	5,73	6,67	33,33	216,66	6,48	28,16	1,48	45,547	0,08	45,547	0	1,3
	3	Печень куриная	494/1	75/25	14,55	16,79	2,89	221	0	0	0	0	0	0,92	0	0
	4	Чай с сахаром	376/1	200	0,06	0,02	13,96	55,82	10,32	1,3	0,26	0,02	0	0,02	0	0
	5	Хлеб белый	Н	60	4,56	0,48	29,52	141	13,8	19,8	0,66	0	0,06	0	0	
	6	Хлеб черны	Н	40	2,24	0,44	0,96	91,96	9,2	10	1,24	0	0,04	0	0	0,36
	Итого:				32,64	29,67	97,185	874,69	82,475	94,83	5,69	51,392	0,405	52,312	0	4,085

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Васильчук Наталья Николаевна

Действителен с 12.10.2021 по 12.10.2022