

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 27

от 11.01.2021 г.

Примерное 14 дневное меню  
для организации питания обучающихся  
12-18 лет

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

**День:1 (понедельник )**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**

| №<br>тех.карты             | Наименование блюд                                 | Выход  | Белки,<br>г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийнос<br>ть,<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные<br>вещества |       |
|----------------------------|---|--------|--------------|----------|----------|----------------------------|----------|-------|-------|-------------------------|-------|
|                            |   |        |              |          |          |                            | В1       | В2    | С     | Са                      | Fe    |
| <b>Завтрак</b>             |   |        |              |          |          |                            |          |       |       |                         |       |
| 228                        | Каша манная молочная с маслом, сахаром            | 180    | 7,2          | 10,08    | 25,74    | 223,2                      | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                   | 0,375 |
| 434                        | Какао с молоком                                   | 200    | 4            | 4        | 16       | 116                        |          |       |       |                         |       |
| 150                        | Хлеб пшеничный                                    | 75     | 6            | 0,75     | 36,8     | 178,5                      | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                    | 1,3   |
| 7                          | Сыр порционный                                    | 24     | 5,5          | 7,08     | 0        | 87,3                       | 0,009    | 0,08  | 0,3   | 211,2                   | 0,3   |
| <b>Второй завтрак</b>      |   |        |              |          |          |                            |          |       |       |                         |       |
| 215                        | Сырники из творога запеченные                     | 150    | 25,8         | 16,17    | 38,1     | 404                        | 0,09     | 0,34  | 0,7   | 206,8                   | 1,1   |
|                            | Джем  | 30     | 0,1          | 0,06     | 19,2     | 72                         | 0,003    | 0,006 | 0,48  |                         |       |
| 389                        | Сок фруктовый                                     | 200    | 1            | 0,2      | 20,2     | 92                         | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                      | 2,8   |
| 338                        | Фрукты свежие                                     | 200    | 1,8          | 0,4      | 16,2     | 86                         | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                      | 0,6   |
| <b>Обед</b>                |   |        |              |          |          |                            |          |       |       |                         |       |
| 14                         | Салат из свежих помидор и огурцов                 | 100    | 0,7          | 7,4      | 2,9      | 81                         | 0,02     | 0,02  | 13,8  | 16,03                   | 0,43  |
| 54                         | Борщ из св.капусты на мясном бульоне, со сметаной | 300/12 | 2,79         | 9,9      | 16,29    | 165                        | 0,05     | 0,09  | 9,8   | 60,7                    | 1,38  |
| 58                         | Картофельное пюре                                 | 200    | 3,58         | 5,07     | 22,79    | 161,9                      |          |       | 3,82  | 59,6                    | 1,61  |
| 78                         | Рыба тушеная в томате с овощами                   | 200    | 28,7         | 7,9      | 9,5      | 225                        | 0,3      | 0,2   | 8     | 43,22                   | 1,5   |
| 412                        | Компот из смеси сухофруктов                       | 200    | 0,6          | 0,2      | 26,6     | 110                        |          |       |       |                         |       |
| 6.                         | Хлеб ржаной                                       | 120    | 7,9          | 1,4      | 40,08    | 208,8                      | 0,02     | 0,09  |       |                         | 4,6   |
| <b>Ужин</b>                |   |        |              |          |          |                            |          |       |       |                         |       |
| 16                         | Салат морковный                                   | 100    | 1            | 4,5      | 14,5     | 100                        | 0,03     | 0,05  | 1,73  | 20,7                    | 0,55  |
| 60                         | Рис отварной с овощами                            | 180    | 4,05         | 6,5      | 25,4     | 226                        | 0,03     | 2,9   | 2,3   | 7,7                     | 0,75  |
| 89                         | Мясо «Бефстроганов»                               | 90     | 15,5         | 16,4     | 3        | 210                        | 0,04     | 0,1   | 0,68  | 9,82                    | 2,18  |
| 291                        | Кисель плодово-ягодный                            | 200    | 0            | 0        | 20       | 76                         |          |       |       | 0,48                    | 0,06  |
| 150                        | Хлеб пшеничный                                    | 75     | 6            | 0,75     | 36,8     | 178,5                      | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                    | 1,3   |
| <b>Сонник</b>              |   |        |              |          |          |                            |          |       |       |                         |       |
| 645                        | Йогурт  | 180    | 7,38         | 2,7      | 10,65    | 102,6                      | 0,05     | 0,07  | 1,08  | 223,2                   | 0,18  |
|                            | Хлеб пшеничный                                    | 50     | 4            | 0,5      | 24,5     | 119                        | 0,08     | 0,03  |       | 15,9                    | 1,3   |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |   |        |              |          |          | <b>3222</b>                |          |       |       |                         |       |

**Плановая стоимость одного д/дня 188,9 руб.**

**День:2 (вторник)**  
**Неделя -1-ая**  
**Сезон- Основной**  
**Возрастная категория-12-18 лет.**

| Наименование блюд          |  | Выход                 | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|--|-----------------------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |  |                       |              |             |          |                       | B1       | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| <b>№</b>                   |  |                       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| <b>тех.карты</b>           |  | <b>Завтрак</b>        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                        | Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром | 180                   | 7,2          | 10,08       | 25,74    | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 433                        | Кофейный напиток с молоком                   | 200                   | 2,8          | 3,2         | 14,8     | 100                   |          |       |       |                      |       |
| 150                        | Хлеб пшеничный                               | 75                    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 6                          | Масло сливочное порционное                   | 15                    | 4,68         | 11,35       | 29,35    | 241                   | 0,003    | 0,02  |       | 2,4                  | 0,04  |
|                            |  | <b>Второй завтрак</b> |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 243                        | Сосиска отварная                             | 50                    | 5,05         | 10,6        | 0,43     | 117                   | 0,015    | 0,035 |       | 11,57                | 0,8   |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 30                    | 2,4          | 0,3         | 14,7     | 71,4                  | 0,04     | 0,018 |       | 6,9                  | 0,6   |
| 389                        | Сок фруктовый                                | 200                   | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
| 338                        | Фрукты свежие                                | 200                   | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
|                            |  | <b>Обед</b>           |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 138                        | Суп гороховый на мясном бульоне              | 300                   | 7,2          | 5,1         | 25,8     | 177                   |          |       |       |                      |       |
| 115                        | Овощное рагу с мясом                         | 230                   | 21,5         | 26,1        | 21,5     | 408                   | 0,18     | 0,15  | 21,8  | 77,55                | 2,1   |
| 291                        | Кисель плодово-ягодный                       | 200                   | 0            | 0           | 20       | 76                    |          |       |       | 0,48                 | 0,06  |
|                            | Хлеб ржаной                                  | 120                   | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
|                            |  | <b>Ужин</b>           |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 8                          | Салат из св.капусты с яблоком                | 100                   | 1,5          | 4,6         | 11       | 91                    | 0,03     | 0,04  | 13,7  | 38,1                 | 0,95  |
| 58                         | Картофельное пюре                            | 200                   | 3,58         | 5,07        | 22,79    | 161,9                 |          |       | 3,82  | 59,6                 | 1,61  |
| 343                        | Курица тушёная в соусе с овощами             | 150                   | 23,55        | 14,1        | 4,95     | 254                   |          |       |       |                      |       |
| 268                        | Чай с сахаром                                | 200                   | 0,01         | 0,02        | 9,9      | 35                    |          |       |       |                      |       |
| 150                        | Хлеб пшеничный                               | 75                    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
|                            |  | <b>Сонник</b>         |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Ряженка                                      | 180                   | 5,2          | 4,5         | 7,5      | 97                    | 0,04     | 0,3   | 0,6   | 223                  | 0,18  |
|                            | Кондитерские изделия                         | 30                    | 0,98         | 0,07        | 27,5     | 123,9                 | 0,01     | 0,014 |       | 8,75                 |       |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |  |                       |              |             |          | <b>2920</b>           |          |       |       |                      |       |

**День :3 (среда)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон – Основной**  
**Возрастная категория- 12-18 лет**

| Наименование блюд     |  | Выход          | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|-----------------------|--|----------------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                       |  |                |              |             |          |                       | B1       | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| <b>№</b>              |  |                |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| <b>тех.карты</b>      |  | <b>Завтрак</b> |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                   | Каша молочная ячневая с маслом сахаром | 180            | 7,2          | 10,08       | 25,74    | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 433                   | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 2,8          | 3,2         | 14,8     | 100                   |          |       |       |                      |       |
| 150                   | Хлеб пшеничный                         | 75             | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 6                     | Масло сливочное порционное             | 15             | 4,68         | 11,35       | 29,35    | 241                   | 0,003    | 0,02  |       | 2,4                  | 0,04  |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 284                   | Омлет натуральный                      | 110            | 9,7          | 14,3        | 1,7      | 175                   | 0,09     | 0,234 | 1,71  | 177,714              | 1,188 |
| 71                    | Св.овощи                               | 50             | 0,66         | 0,12        | 2,28     | 13,2                  |          |       |       |                      |       |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 30             | 2,4          | 0,3         | 14,73    | 71,4                  | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 389                   | Сок                                    | 200            | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
| <b>Обед</b>           |  |                |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 56                    | Рассольник с мясом, сметаной           | 300/12         | 2,6          | 6,39        | 18,5     | 144                   | 0,09     | 0,06  | 8,04  | 18,69                | 1,02  |
| 202                   | Вермишель отварная                     | 180            | 6,5          | 5           | 39,9     | 235,5                 | 0,072    | 0,018 |       | 11,1                 | 0,8   |
| 100                   | Котлета «Здоровье»                     | 75             | 11,25        | 9,2         | 6        | 151                   | 0,05     | 0,12  | 0,45  | 28,6                 | 1,01  |
|                       | Хлеб ржаной                            | 120            | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
| 268                   | Чай с сахаром                          | 200            | 0,01         | 0,02        | 9,9      | 35                    |          |       |       |                      |       |
| 25                    | Салат свекольный с маслом растительным | 100            | 1,4          | 8,2         | 8        | 110                   | 0,02     | 0,04  | 9,07  | 37,15                | 1,3   |
| 58                    | Картофельное пюре                      | 200            | 3,58         | 5,07        | 22,79    | 161,9                 |          |       | 3,82  | 59,6                 | 1,61  |
| 120                   | Курица отварная                        | 100            | 24,7         | 19,1        | 11,6     | 311                   | 0,09     | 0,12  | 4,9   | 52,29                | 2,69  |
| 279                   | Компот из свежих фруктов               | 200            | 0,2          | 0,1         | 17,3     | 68                    |          |       | 1,6   | 6,04                 | 0,8   |
| 150                   | Хлеб пшеничный                         | 75             | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 7                     | Сыр порционный                         | 24             | 5,5          | 7,08        | 0        | 87,3                  | 0,009    | 0,08  | 0,3   | 211,2                | 0,3   |
| <b>Сонник</b>         |  |                |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                   | Кефир ,кондитерские изделия            | 180/30         | 5,2          | 4,5         | 7,5      | 97,2                  | 0,04     | 0,3   | 0,6   | 223                  | 0,18  |
| 338                   | Фрукты свежие                          | 200            | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
| <b>Итого за день:</b> |  |                |              |             |          | <b>2969</b>           |          |       |       |                      |       |

**День:4 (четверг)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория –12-18 лет**

| №<br>тех.карты            | Наименование блюд                       | Выход | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |      |       | Минеральные вещества |      |
|---------------------------|---|-------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|------|-------|----------------------|------|
|                           |   |       |              |             |          |                       | B1       | B2   | C     | Ca                   | Fe   |
| <b>Завтрак</b>            |   |       |              |             |          |                       |          |      |       |                      |      |
| 228                       | Каша молочная «Дружба» с маслом,сахаром | 150   | 4,7          | 6,7         | 25,5     | 181,2                 | 0,09     | 0,12 | 0,4   | 94,8                 | 0,6  |
| 434                       | Какао с молоком, сахаром                | 200   | 4            | 4           | 16       | 116                   |          |      |       |                      |      |
| 150                       | Хлеб пшеничный                          | 75    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03 | 0,015 | 15,9                 | 1,3  |
| <b>Второй завтрак</b>     |   |       |              |             |          |                       |          |      |       |                      |      |
| 219                       | Творожная запеканка с морковью          | 230   | 10,8         | 10,9        | 76,3     | 443                   | 0,11     | 0,29 | 2,2   | 227                  | 1,5  |
| 226                       | Соус молочный, Свежие фрукты            | 70    | 1,4          | 3,5         | 4,2      | 56                    | 0,007    | 0,04 | 0,182 | 37,9                 | 30,6 |
| 385                       | Молоко кипяченое                        | 200   | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06 | 120   | 68                   | 0,6  |
| <b>Обед</b>               |   |       |              |             |          |                       |          |      |       |                      |      |
| 14                        | Салат из свежиховощей( помидор, огурец) | 100   | 0,7          | 7,4         | 2,9      | 81                    | 0,02     | 0,02 | 13,8  | 16,03                | 0,43 |
| 138                       | Суп гороховый на мясном бульоне         | 300   | 7,2          | 5,1         | 25,8     | 177                   |          |      |       |                      |      |
| 122                       | Плов с курицей                          | 200   | 24,5         | 27          | 44,2     | 522                   | 0,1      | 0,2  | 1,9   | 30,8                 | 2,6  |
| 389                       | Сок фруктовый                           | 200   | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02 | 4     | 14                   | 2,8  |
| 5.                        | Хлеб ржаной                             | 120   | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09 |       |                      | 4,6  |
| <b>Ужин</b>               |   |       |              |             |          |                       |          |      |       |                      |      |
| 111                       | Запеканка капустная с мясом             | 150   | 14,7         | 12,4        | 16,2     | 237                   | 0,09     | 0,0  | 5,18  | 23,23                | 0,68 |
| 412                       | Компот из сухофруктов                   | 200   | 0,6          | 0,2         | 26,6     | 110                   |          |      |       |                      |      |
| 150                       | Хлеб пшеничный                          | 75    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03 | 0,015 | 15,9                 | 1,3  |
| 6                         | Масло сливочное порционное              | 15    | 4,68         | 11,35       | 29,35    | 241                   | 0,003    | 0,02 |       | 2,4                  | 0,04 |
| <b>Сонник</b>             |   |       |              |             |          |                       |          |      |       |                      |      |
| 645                       | Йогурт                                  | 180   | 7,38         | 2,7         | 10,65    | 102,6                 | 0,05     | 0,07 | 1,08  | 223,2                | 0,18 |
|                           | Хлеб пшеничный                          | 50    | 4            | 0,5         | 24,5     | 119                   | 0,01     | 0,03 | 0,015 | 15,9                 | 1,3  |
| <b>Итого за деньКкал:</b> |   |       |              |             |          | <b>3130</b>           |          |      |       |                      |      |

**День:5 (пятница)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| №                          | Наименование блюд                                 | Выход  | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|---|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |   |        |              |             |          |                       | В1       | В2    | С     | Са                   | Fe    |
| <b>Завтрак</b>             |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 134                        | Суп молочный рисовый с маслом, сахаром            | 250    | 8,2          | 8,7         | 26       | 215                   | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 433                        | Кофейный напиток с молоком                        | 200    | 2,8          | 3,2         | 14,8     | 100                   |          |       |       |                      |       |
| 150                        | Хлеб пшеничный                                    | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 7                          | Сыр порционный                                    | 24     | 5,5          | 7,08        | 0        | 87,3                  | 0,009    | 0,08  | 0,3   | 211,2                | 0,3   |
| <b>Второй завтрак</b>      |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 227                        | Яйцо вареное                                      | 1      | 5,08         | 4,6         | 0,28     | 62,8                  | 0,028    | 0,176 |       | 22                   | 1     |
| 389                        | Сок   | 200    | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
|                            | Хлеб пшеничный                                    | 30     | 2,4          | 0,3         | 14,7     | 71,4                  | 0,04     | 0,018 |       | 6,9                  | 0,6   |
| 338                        | Свежие фрукты                                     | 200    | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
| <b>Обед</b>                |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 16                         | Салат из моркови                                  | 100    | 1            | 4,5         | 14,5     | 100                   | 0,03     | 0,05  | 1,73  | 20,7                 | 0,55  |
| 54                         | Борщ из св.капусты на мясном бульоне, со сметаной | 300/12 | 2,79         | 9,9         | 16,29    | 165                   | 0,05     | 0,09  | 9,8   | 60,7                 | 1,38  |
| 132                        | Картофель тушеный с овощами                       | 230    | 4,9          | 14          | 34       | 290                   | 0,16     | 0,108 | 14,86 | 29,8                 | 1,728 |
| 300                        | Рыба отварная(филе)                               | 100    | 20,2         | 0,7         | 0,48     | 85                    |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб ржаной                                       | 120    | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
| 412                        | Компот из смеси сухофруктов                       | 200    | 0,6          | 0,2         | 26,6     | 110                   |          |       |       |                      |       |
| <b>Ужин</b>                |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 116                        | Голубцы ленивые                                   | 190    | 16,3         | 14,4        | 17,2     | 262,8                 | 0,04     | 0,13  | 20,3  | 66,5                 | 2,8   |
| 291                        | Кисель фруктово-ягодный                           | 200    | 0            | 0           | 20       | 76                    |          |       | 2,8   | 3,1                  | 0,08  |
| 6                          | Масло сливочное порционное                        | 15     | 4,68         | 11,35       | 29,35    | 241                   | 0,003    | 0,02  |       | 2,4                  | 0,04  |
|                            | Хлеб пшеничный                                    | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| <b>Сонник</b>              |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Ряженка   | 180    | 5,2          | 4,5         | 7,5      | 97                    | 0,04     | 0,3   | 0,6   | 223                  | 0,18  |
|                            | Кондитерские изделия                              | 30     | 0,98         | 0,07        | 27,5     | 123,9                 | 0,01     | 0,014 |       | 8,75                 |       |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |   |        |              |             |          | <b>2832</b>           |          |       |       |                      |       |

**День:6 (суббота)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| №<br>тех.карты            | Наименование блюд                          | Выход  | Белки,<br>г. | Жиры, г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |        | Минеральные вещества |      |
|---------------------------|--|--------|--------------|----------|----------|-----------------------|----------|-------|--------|----------------------|------|
|                           |  |        |              |          |          |                       | B1       | B2    | C      | Ca                   | Fe   |
| <b>Завтрак</b>            |  |        |              |          |          |                       |          |       |        |                      |      |
| 226                       | Каша «Янтарная» молочная с маслом, сахаром | 180    | 7,38         | 10,62    | 34,02    | 262                   | 0,09     | 0,15  | 0,45   | 99,55                | 0,45 |
| 434                       | Какао с молоком                            | 200    | 4            | 4        | 16       | 116                   |          |       |        |                      |      |
| 150                       | Хлеб пшеничный                             | 75     | 6            | 0,75     | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015  | 15,9                 | 1,3  |
| <b>Второй завтрак</b>     |  |        |              |          |          |                       |          |       |        |                      |      |
| 475                       | Оладьи                                     | 150    | 10,95        | 6,9      | 49,65    | 304,5                 | 0,465    | 0,765 | 27,555 | 177,195              | 0,99 |
|                           | Джем                                       | 15     | 0,1          | 0,06     | 19,2     | 72                    | 0,003    | 0,006 | 0,48   |                      |      |
| 389                       | Сок фруктовый                              | 200    | 1            | 0,2      | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4      | 14                   | 2,8  |
| 338                       | Свежие фрукты                              | 200    | 1,8          | 0,4      | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120    | 68                   | 0,6  |
| <b>Обед</b>               |  |        |              |          |          |                       |          |       |        |                      |      |
| 52                        | Щи из св.капусты с мясом, сметаной         | 300/12 | 2,1          | 6,9      | 10,08    | 111,9                 | 0,06     | 0,06  | 14,37  | 38,9                 | 0,84 |
| 202                       | Вермишель отварная                         | 180    | 6,5          | 5        | 39,9     | 235,5                 | 0,072    | 0,018 |        | 11,1                 | 0,8  |
| 283                       | Котлета «Школьная»                         | 120    | 12,3         | 5,04     | 9,84     | 135,6                 |          |       |        |                      |      |
| 71                        | Св.овощи                                   | 50     | 0,8          | 5,1      | 2,2      | 61                    | 0,02     | 0,02  | 20,8   | 24                   | 0,43 |
| 277                       | Компот из свежих апельсинов                | 200    | 0,2          | 0,1      | 17,3     | 68                    |          |       | 1,6    | 6,04                 | 0,8  |
|                           | Хлеб ржаной                                | 120    | 7,9          | 1,4      | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |        |                      | 4,6  |
| <b>Ужин</b>               |  |        |              |          |          |                       |          |       |        |                      |      |
| 25                        | Салат свекольный с маслом растительным     | 100    | 1,4          | 8,2      | 8        | 110                   | 0,02     | 0,04  | 9,07   | 37,15                | 1,3  |
| 96                        | Жаркое по домашнему                        | 300    | 15,9         | 16,29    | 29,1     | 365,61                | 0,24     | 0,21  | 6,15   | 43,65                | 3,54 |
| 268                       | Чай с сахаром                              | 200    | 0,01         | 0,02     | 9,9      | 35                    |          |       |        |                      |      |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 75     | 6            | 0,75     | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015  | 15,9                 | 1,3  |
| <b>Сонник</b>             |  |        |              |          |          |                       |          |       |        |                      |      |
| 645                       | Кефир ,хлеб пшеничный                      | 180    | 7,38         | 2,7      | 10,65    | 102,6                 | 0,05     | 0,07  | 1,08   | 223,2                | 0,18 |
| <b>Итого за деньКкал:</b> |  |        |              |          |          | <b>2723</b>           |          |       |        |                      |      |

**День:7 (воскресенье)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| №                          | Наименование блюд               | Выход  | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|---------------------------------|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |                                 |        |              |             |          |                       | B1       | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| <b>Завтрак</b>             |                                 |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                        | Каша молочная геркулесовая      | 180    | 7,2          | 10,08       | 25,74    | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 433                        | Кофейный напиток с молоком      | 200    | 2,8          | 3,2         | 14,8     | 100                   |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 227                        | Яйцо вареное                    | 1      | 5,08         | 4,6         | 0,28     | 62,8                  | 0,028    | 0,176 |       | 22                   | 1     |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                 |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 215                        | Сырники запеченные              | 150    | 25,8         | 16,17       | 38,1     | 404                   | 0,09     | 0,34  | 0,7   | 206,8                | 1,1   |
|                            | Сгущ.молоко                     | 25     | 0,18         | 0,06        | 0,87     | 4,53                  | 0,012    | 0,009 | 6     | 2,4                  | 0,006 |
| 389                        | Сок фруктовый                   | 200    | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
| 338                        | Свежие фрукты                   | 200    | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
| <b>Обед</b>                |                                 |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 56                         | Рассольник с мясом, сметаной    | 300/12 | 2,6          | 6,39        | 18,5     | 144                   | 0,09     | 0,06  | 8,04  | 18,69                | 1,02  |
| 60                         | Рис отварной с овощами          | 180    | 4,05         | 6,5         | 25,4     | 226                   | 0,03     | 2,9   | 2,3   | 7,7                  | 0,75  |
| 102                        | Зразы «Школьные»                | 60     | 8,3          | 10,08       | 7,74     | 155,4                 | 0,03     | 0,07  |       | 11,8                 | 1,01  |
| 291                        | Кисель фруктово -ягодный        | 200    | 0            | 0           | 20       | 76                    |          |       | 2,8   | 3,1                  | 0,08  |
|                            | Хлеб ржаной                     | 120    | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
| <b>Ужин</b>                |                                 |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 8                          | Салат из св.капусты с яблоком   | 100    | 1,6          | 9           | 9,1      | 124                   | 0,03     | 0,05  | 22,7  | 61,3                 | 0,8   |
| 58                         | Картофельное пюре               | 200    | 3,58         | 5,07        | 22,79    | 161,9                 |          |       | 3,82  | 59,6                 | 1,61  |
| 78                         | Рыба тушеная в томате с овощами | 200    | 28,7         | 7,9         | 9,5      | 225                   | 0,3      | 0,2   | 8     | 43,22                | 1,5   |
| 412                        | Компот из сухофруктов           | 200    | 0,6          | 0,2         | 26,6     | 110                   |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 6                          | Масло сливочное порционное      | 15     | 4,68         | 11,35       | 29,35    | 241                   | 0,003    | 0,02  |       | 2,4                  | 0,04  |
| <b>Сонник</b>              |                                 |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Йогурт                          | 180    | 7,38         | 2,7         | 10,65    | 102,6                 | 0,05     | 0,07  | 1,08  | 223,2                | 0,18  |
|                            | Кондитерские изделия            | 30     | 0,98         | 0,07        | 27,5     | 123,9                 | 0,01     | 0,014 |       | 8,75                 |       |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |                                 |        |              |             |          | <b>3228</b>           |          |       |       |                      |       |

**День:1 (понедельник )**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| Наименование блюд          |  | Выход | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|--|-------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |  |       |              |             |          |                       | В1       | В2    | С     | Ca                   | Fe    |
| <b>№</b>                   |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| <b>тех.карты</b>           |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| <b>Завтрак</b>             |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                        | Каша ячневая молочная с маслом,сахаром | 180   | 7,2          | 10,08       | 25,74    | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 434                        | Какао со сгущенным молоком             | 200   | 4            | 4           | 16       | 116                   |          |       |       |                      |       |
| 150                        | Хлеб пшеничный                         | 75    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 7                          | Сыр порционный                         | 24    | 5,5          | 7,08        | 0        | 87,8                  | 0,009    | 0,08  | 0,3   | 211,2                | 0,3   |
| <b>Второй завтрак</b>      |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 227                        | Яйцо вареное                           | 1     | 5,08         | 4,6         | 0,28     | 62,8                  | 0,028    | 0,176 |       | 22                   | 1     |
| 389                        | Сок                                    | 200   | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 30    | 2,4          | 0,3         | 14,7     | 71,4                  | 0,04     | 0,02  | 0,01  | 6,9                  | 1,3   |
| 243                        | Сосиска отварная                       | 200   | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
| <b>Обед</b>                |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 25                         | Салат свекольный с маслом растительным | 100   | 1,4          | 8,2         | 8        | 110                   | 0,02     | 0,04  | 9,07  | 37,15                | 1,3   |
| 138                        | Суп гороховый с мясом                  | 300   | 7,2          | 5,1         | 25,8     | 177                   |          |       |       |                      |       |
| 132                        | Картофель тушеный с овощами            | 230   | 4,9          | 14          | 34,7     | 290                   | 0,2      | 0,13  | 18,9  | 37,1                 | 2,2   |
| 281                        | Рыбная котлета с капустой ,морковью    | 120   | 12           | 8,52        | 3        | 140,1                 | 0,15     | 0,005 | 0,1   | 3,5                  | 1,02  |
| 412                        | Компот из сухофруктов                  | 200   | 0,6          | 0,2         | 26,6     | 110                   |          |       |       |                      |       |
| 5.                         | Хлеб ржаной                            | 120   | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
| <b>Ужин</b>                |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 134                        | Капуста тушеная                        | 230   | 4,9          | 7,5         | 21,6     | 173,9                 | 0,07     | 0,09  | 33,1  | 103,4                | 1,8   |
| 292                        | Мясо тушеное с овощами                 | 100   | 8,08         | 18,7        | 4        | 224                   |          |       |       |                      |       |
| 268                        | Чай с сахаром                          | 200   | 0,01         | 0,02        | 9,9      | 35                    |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 75    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 338                        | Фрукты свежие                          | 200   | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  |       |                      |       |
| <b>Сонник</b>              |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Ряженка                                | 180   | 7,38         | 2,7         | 10,65    | 102,6                 | 0,05     | 0,07  | 1,08  | 223,2                | 0,18  |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 30    | 2,4          | 0,3         | 14,7     | 71,4                  | 0,04     | 0,018 |       | 6,9                  | 0,6   |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |  |       |              |             |          | <b>2825</b>           |          |       |       |                      |       |

**День:2 (вторник)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| №<br>тех.карты             | Наименование блюд                         | Выход  | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|---|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |   |        |              |             |          |                       | B1       | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| <b>Завтрак</b>             |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                        | Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром | 180    | 7,2          | 10,08       | 25,74    | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 433                        | Кофейный напиток с молоком                | 200    | 2,8          | 3,2         | 14,8     | 100                   |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 227                        | Яйцо вареное                              | 1      | 5,08         | 4,6         | 0,28     | 62,8                  | 0,028    | 0,176 |       | 22                   | 1     |
| <b>Второй завтрак</b>      |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 213                        | Творожная запеканка с со сгущ.молоком     | 150    | 27,4         | 19,8        | 35       | 430                   | 0,09     | 0,04  |       | 274                  | 0,9   |
| 385                        | Молоко кипяченое                          | 200    | 2,9          | 3,2         | 4,7      | 60                    | 0,08     | 0,06  | 1,3   | 120                  | 0,1   |
| 338                        | Свежие фрукты                             | 200    | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,003    | 0,05  | 120   | 68                   | 0,6   |
| <b>Обед</b>                |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 16                         | Салат из моркови                          | 100    | 1            | 4,5         | 14,5     | 100                   | 0,03     | 0,05  | 1,73  | 20,7                 | 0,55  |
| 52                         | Щи из св.капусты с мясом, сметаной        | 300/12 | 2,1          | 6,9         | 10,08    | 111,9                 | 0,06     | 0,06  | 14,37 | 38,9                 | 0,84  |
| 122                        | Плов с курицей                            | 200    | 24,5         | 27          | 44,2     | 522                   | 0,1      | 0,2   | 1,9   | 30,8                 | 2,6   |
| 389                        | Сок фруктовый                             | 200    | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
|                            | Хлеб ржаной                               | 120    | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
| <b>Ужин</b>                |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 96                         | Жаркое по домашнему                       | 300    | 15,9         | 16,29       | 29,1     | 365,61                | 0,24     | 0,21  | 6,15  | 43,65                | 3,54  |
| 291                        | Кисель фруктово-ягодный                   | 200    | 0            | 0           | 20       | 76                    |          |       |       |                      |       |
| 6                          | Масло сливочное порционное                | 15     | 4,68         | 11,35       | 29,35    | 241                   | 0,003    | 0,02  |       | 2,4                  | 0,04  |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| <b>Сонник</b>              |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Кефир                                     | 180    | 5,2          | 4,5         | 7,5      | 97                    | 0,04     | 0,3   | 0,6   | 223                  | 0,18  |
|                            | Кондитерские изделия                      | 30     | 0,98         | 0,07        | 27,5     | 123,9                 | 0,01     | 0,014 |       | 8,75                 |       |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |   |        |              |             |          | <b>3257</b>           |          |       |       |                      |       |

**День:3 (среда )**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| Наименование блюд          |  | Выход                 | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|--|-----------------------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |  |                       |              |             |          |                       | B1       | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| <b>№</b>                   |  |                       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| <b>тех.карты</b>           |  | <b>Завтрак</b>        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                        | Каша манная молочная с маслом, сахаром | 180                   | 7,2          | 10,08       | 25,74    | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 434                        | Какао с молоком                        | 200                   | 4            | 4           | 16       | 116                   |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 75                    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
|                            |  | <b>Второй завтрак</b> |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 284                        | Омлет                                  | 110                   | 9,7          | 14,3        | 1,7      | 175                   | 0,09     | 0,234 | 1,71  | 177,714              | 1,188 |
| 389                        | Сок                                    | 200                   | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 30                    | 4            | 0,5         | 24,5     | 119                   | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 338                        | Свежие фрукты                          | 200                   | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
|                            |  | <b>Обед</b>           |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 59                         | Суп картофельно-вермишелевый с курицей | 300                   | 3,21         | 3           | 22,5     | 134                   | 0,09     | 0,06  | 7,92  | 16,44                | 1,05  |
| 58                         | Картофельное пюре                      | 200                   | 3,58         | 5,07        | 22,79    | 161,9                 |          |       | 3,82  | 59,6                 | 1,61  |
| 80                         | Рыба запеченная с морковью             | 120                   | 9,2          | 5,4         | 2,9      | 99,5                  | 0,02     | 0,04  | 20    | 142,8                | 1,8   |
| 412                        | Компот из сухофруктов                  | 200                   | 0,6          | 0,2         | 26,6     | 110                   |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб ржаной                            | 120                   | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
|                            |  | <b>Ужин</b>           |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 41                         | Винегрет овощной , сельдь              | 100/40                | 1,3          | 2,3         | 7,3      | 55                    | 0,03     | 0,03  | 5,8   | 23,23                | 0,6   |
| 165                        | Гречка отварная вязкая                 | 180                   | 10,08        | 6,26        | 41,68    | 267,8                 | 0,2      | 0,12  |       | 15,5                 | 5,04  |
| 92                         | Гуляш                                  | 80                    | 14,6         | 14,9        | 2,35     | 202                   | 0,04     | 0,08  | 0,6   | 9,82                 | 2,1   |
| 268                        | Чай с сахаром                          | 200                   | 0,01         | 0,02        | 9,9      | 35                    |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 75                    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 7                          | Сыр порционный                         | 24                    | 5,5          | 7,08        | 0        | 87,8                  | 0,009    | 0,08  | 0,3   | 211,2                | 0,3   |
|                            |  | <b>Сонник</b>         |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Йогурт                                 | 180                   | 7,38         | 2,7         | 10,65    | 102,6                 | 0,05     | 0,07  | 1,08  | 223,2                | 0,18  |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 30                    | 2,4          | 0,3         | 14,7     | 71,4                  | 0,04     | 0,018 |       | 6,9                  | 0,6   |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |  |                       |              |             |          | <b>2704</b>           |          |       |       |                      |       |

**День:4 (четверг)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| Наименование блюд          |   | Выход  | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|---|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |   |        |              |             |          |                       | B1       | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| <b>№</b>                   |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| <b>тех.карты</b>           |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| <b>Завтрак</b>             |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                        | Каша молочная геркулесовая с маслом,сахаром | 180    | 7,2          | 10,08       | 25,74    | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 433                        | Кофейный напиток с молоком                  | 200    | 2,8          | 3,2         | 14,8     | 100                   |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| <b>Второй завтрак</b>      |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 217                        | Сырники с морковью                          | 200    | 29,6         | 25          | 48,2     | 540                   | 0,12     | 0,4   | 0,8   | 209,3                | 0,9   |
|                            | Джем  | 30     | 0,1          | 0,06        | 19,2     | 72                    | 0,003    | 0,006 | 0,48  |                      |       |
| 389                        | Сок фруктовый                               | 200    | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
| 338                        | Свежие фрукты                               | 200    | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
| <b>Обед</b>                |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 56                         | Рассольник с мясом,сметаной                 | 300/12 | 2,6          | 6,39        | 18,5     | 144                   | 0,09     | 0,06  | 8,04  | 18,69                | 1,02  |
| 202                        | Вермишель отварная                          | 180    | 6,5          | 5           | 39,9     | 235,5                 | 0,072    | 0,018 |       | 11,1                 | 0,8   |
| 343                        | Курица тушёная в соусе с овощами            | 250    | 36,55        | 19,2        | 8,54     | 310,5                 |          |       |       |                      |       |
| 71                         | Св.овощи (огурец, помидор)                  | 50     | 0,8          | 5,1         | 2,2      | 61                    | 0,02     | 0,02  | 20,8  | 24                   | 0,43  |
| 268                        | Чай с сахаром                               | 200    | 0,01         | 0,02        | 9,9      | 35                    |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб ржаной                                 | 120    | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
| <b>Ужин</b>                |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 25                         | Салат свекольный с маслом растительным      | 100    | 1,4          | 8,2         | 8        | 110                   | 0,02     | 0,04  | 9,07  | 37,15                | 1,3   |
| 144                        | Овощное рагу                                | 300    | 5,6          | 14,4        | 32,2     | 83                    | 0,18     | 0,15  | 21,8  | 77,55                | 2,1   |
| 83                         | Биточки рыбные                              | 120    | 19           | 20          | 15,5     | 329                   | 0,2      | 0,18  | 0,4   | 59,6                 | 1,7   |
| 291                        | Кисель фруктово-ягодный                     | 200    | 0            | 0           | 20       | 76                    |          |       | 1,6   | 6,04                 | 0,8   |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 6.                         | Масло сливочное порционное                  | 15     | 4,68         | 11,35       | 29,35    | 241                   | 0,003    | 0,02  |       | 2,4                  | 0,04  |
| <b>Итого:</b>              |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Ряженка                                     | 180    | 5,2          | 4,5         | 7,5      | 97                    | 0,04     | 0,3   | 0,6   | 223                  | 0,18  |
| 502                        | Булочка молочная                            | 80     | 7,2          | 3,8         | 43,7     | 270                   | 0,12     | 0,08  | 0,2   | 58                   | 0,92  |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |   |        |              |             |          | <b>3671</b>           |          |       |       |                      |       |

**День:5 (пятница)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| №<br>тех.карты             | Наименование блюд                       | Выход  | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|---|--------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |   |        |              |             |          |                       | B1       | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| <b>Завтрак</b>             |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                        | Каша молочная ячневая с маслом, сахаром | 180    | 7,2          | 10,08       | 25,74    | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 434                        | Какао с молоком                         | 200    | 4            | 4           | 16       | 116                   |          |       |       |                      |       |
| 150                        | Хлеб пшеничный                          | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| <b>Второй завтрак</b>      |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 227                        | Яйцо вареное                            | 1      | 5,08         | 4,6         | 0,28     | 62,8                  | 0,028    | 0,176 |       | 22                   | 1     |
| 243                        | Сосиска отварная                        | 50     | 5,05         | 10,6        | 0,43     | 117                   | 0,015    | 0,035 |       | 11,57                | 0,8   |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 30     | 4            | 0,5         | 24,5     | 119                   | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 389                        | Сок                                     | 200    | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
| 338                        | Свежие фрукты                           | 200    | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
| <b>Обед</b>                |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 54                         | Борщ из св.капусты с мясом, со сметаной | 300/12 | 2,79         | 9,9         | 16,29    | 165                   | 0,05     | 0,09  | 9,8   | 60,7                 | 1,38  |
| 58                         | Картофельное пюре                       | 200    | 3,58         | 5,07        | 22,79    | 161,9                 |          |       | 3,82  | 59,6                 | 1,61  |
| 100                        | Котлета «Здоровье»                      | 75     | 11,25        | 9,2         | 6        | 151                   | 0,05     | 0,12  | 0,45  | 28,6                 | 0,675 |
|                            | Хлеб ржаной                             | 120    | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
| 291                        | Кисель фруктово-ягодный                 | 200    | 0            | 0           | 20       | 76                    | 0,02     |       | 7,8   | 11,4                 | 1,2   |
| <b>Ужин</b>                |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 14                         | Салат из свежих помидор и огурцов       | 100    | 0,7          | 7,4         | 2,9      | 81                    | 0,02     | 0,02  | 13,8  | 16,03                | 0,43  |
| 116                        | Голубцы ленивые                         | 190    | 16,3         | 14,4        | 17,2     | 262,8                 | 0,04     | 0,13  | 20,3  | 66,5                 | 2,8   |
| 412                        | Компот из сухофруктов                   | 200    | 0,6          | 0,2         | 26,6     | 110                   |          |       |       |                      |       |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 75     | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 7                          | Сыр порционный                          | 24     | 5,5          | 7,08        | 0        | 87,8                  | 0,009    | 0,08  | 0,3   | 211,2                | 0,3   |
| <b>Сонник</b>              |   |        |              |             |          |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Кефир ,хлеб пшеничный                   | 180    | 7,38         | 2,7         | 10,65    | 102,6                 | 0,05     | 0,07  | 1,08  | 223,2                | 0,18  |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |   |        |              |             |          | <b>2578</b>           |          |       |       |                      |       |

**День:6 (суббота)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| Наименование блюд          |  | Выход | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |      |
|----------------------------|--|-------|--------------|-------------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|------|
|                            |  |       |              |             |          |                       | В1       | В2    | С     | Ca                   | Fe   |
| <b>№</b>                   |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |      |
| <b>тех.карты</b>           |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |      |
| <b>Завтрак</b>             |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |      |
| 187                        | Каша «Дружба» молочная, с маслом и сахаром | 180   | 5,6          | 8,0         | 30,6     | 217,4                 | 0,1      | 0,14  | 0,48  | 113,8                | 0,7  |
| 433                        | Кофейный напиток с молоком                 | 200   | 2,8          | 3,2         | 14,8     | 100                   |          |       |       |                      |      |
|                            | Хлеб пшеничный                             | 75    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3  |
| 6                          | Масло сливочное порционное                 | 15    | 4,68         | 11,35       | 29,35    | 241                   | 0,003    | 0,02  |       | 2,4                  | 0,04 |
| <b>Второй завтрак</b>      |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |      |
| 214                        | Вареники ленивые,с маслом,сахаром          | 180   | 18,7         | 25,5        | 20,6     | 390,9                 | 0,07     | 0,32  | 0,23  | 183,5                | 1,08 |
| 389                        | Сок фруктовый                              | 200   | 1            | 0,2         | 20,2     | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8  |
| 338                        | Свежие фрукты                              | 200   | 1,8          | 0,4         | 16,2     | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6  |
| <b>Обед</b>                |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |      |
| 138                        | Суп гороховый с мясом                      | 300   | 7,2          | 5,1         | 25,8     | 177                   |          |       |       |                      |      |
| 202                        | Вермишель отварная                         | 180   | 6,5          | 5           | 39,9     | 235,5                 | 0,072    | 0,018 |       | 11,1                 | 0,8  |
| 99                         | Биточки мясные                             | 50    | 9            | 7,29        | 7,25     | 131,2                 | 0,04     | 0,065 | 0,56  | 16,33                | 2,04 |
| 277                        | Компот из свежих апельсинов                | 200   | 0,2          | 0,1         | 17,3     | 68                    |          |       | 1,6   | 6,04                 | 0,8  |
|                            | Хлеб ржаной                                | 120   | 7,9          | 1,4         | 40,08    | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6  |
| <b>Ужин</b>                |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |      |
| 21                         | Салат «Витаминный»                         | 100   | 1,5          | 4,6         | 11       | 91                    | 0,03     | 0,04  | 13,7  | 38,1                 | 0,95 |
| 132                        | Картофель тушеный с овощами                | 230   | 4,9          | 14          | 34,7     | 290                   | 0,2      | 0,13  | 18,9  | 37,1                 | 2,2  |
| 120                        | Курица отварная                            | 100   | 24,7         | 19,1        | 11,6     | 311                   | 0,09     | 0,12  | 4,9   | 52,29                | 2,69 |
| 291                        | Кисель фруктово-ягодный                    | 200   | 0            | 0           | 20       | 76                    |          |       | 2,8   | 3,1                  | 0,08 |
|                            | Хлеб пшеничный                             | 75    | 6            | 0,75        | 36,8     | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3  |
| <b>Сонник</b>              |  |       |              |             |          |                       |          |       |       |                      |      |
| 645                        | Йогурт                                     | 180   | 5,2          | 4,5         | 7,5      | 97                    | 0,04     | 0,3   | 0,6   | 223                  | 0,18 |
|                            | Кондитерские изделия                       | 30    | 0,98         | 0,07        | 27,5     | 123,9                 | 0,01     | 0,014 |       | 8,75                 |      |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |  |       |              |             |          | <b>3293</b>           |          |       |       |                      |      |

**День:7 (воскресенье)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 12-18 лет**

| Наименование блюд          |                                       | Выход<br>г.           | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы<br>г. | Калорийность<br>Ккал. | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------|--------------|-------------|----------------|-----------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|                            |                                       |                       |              |             |                |                       | B1       | B2    | C     | Ca                   | Fe    |
| <b>№</b>                   |                                       |                       |              |             |                |                       |          |       |       |                      |       |
| <b>тех.карты</b>           |                                       | <b>Завтрак</b>        |              |             |                |                       |          |       |       |                      |       |
| 228                        | Каша манная молочная с маслом,сахаром | 180                   | 7,2          | 10,08       | 25,74          | 223,2                 | 0,06     | 0,12  | 0,42  | 99,33                | 0,375 |
| 434                        | Какао с молоком                       | 200                   | 4            | 4           | 16             | 116                   |          |       |       |                      |       |
| 150                        | Хлеб пшеничный                        | 75                    | 6            | 0,75        | 36,8           | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 7                          | Сыр порционный                        | 24                    | 5,5          | 7,08        | 0              | 87,8                  | 0,009    | 0,08  | 0,3   | 211,2                | 0,3   |
|                            |                                       | <b>Второй завтрак</b> |              |             |                |                       |          |       |       |                      |       |
| 212                        | Омлет с колбасными изделиями          | 110                   | 9,7          | 14,3        | 1,7            | 175                   | 0,09     | 0,234 | 1,71  | 177,714              | 1,188 |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 30                    | 4            | 0,5         | 24,5           | 119                   | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
| 389                        | Сок фруктовый                         | 200                   | 1            | 0,2         | 20,2           | 92                    | 0,02     | 0,02  | 4     | 14                   | 2,8   |
| 338                        | Фрукты свежие                         | 200                   | 1,8          | 0,4         | 16,2           | 86                    | 0,08     | 0,06  | 120   | 68                   | 0,6   |
|                            |                                       | <b>Обед</b>           |              |             |                |                       |          |       |       |                      |       |
| 28                         | Салат свекольный с сол.огурцами       | 100                   | 2,2          | 0,14        | 12             | 56                    | 0,02     | 0,04  | 6,09  | 50                   | 1,85  |
| 61                         | Суп полевой с мясом                   | 300                   | 2,4          | 2,31        | 17,4           | 102                   | 0,05     | 0,03  | 6,4   | 13,1                 | 0,65  |
| 58                         | Картофельное пюре                     | 200                   | 3,58         | 5,07        | 22,79          | 161,9                 |          |       | 3,82  | 59,6                 | 1,61  |
| 107                        | Тефтели мясные с рисом паровые        | 60                    | 7,8          | 13          | 9,9            | 188,5                 | 0,04     | 0,054 | 0,96  | 6,69                 | 0,672 |
| 291                        | Кисель фруктово-ягодный               | 200                   | 0            | 0           | 20             | 76                    |          |       | 2,8   | 3,1                  | 0,08  |
|                            | Хлеб ржаной                           | 120                   | 7,9          | 1,4         | 40,08          | 208,8                 | 0,02     | 0,09  |       |                      | 4,6   |
|                            |                                       | <b>Ужин</b>           |              |             |                |                       |          |       |       |                      |       |
| 134                        | Капуста тушеная                       | 230                   | 4,9          | 7,5         | 21,6           | 173,9                 | 0,07     | 0,09  | 33,1  | 103,4                | 1,8   |
| 76.                        | Рыба отварная с соусом по польски     | 120/45                | 22,9         | 9,4         | 1,65           | 183                   | 0,12     | 0,15  | 1,6   | 46                   | 1,01  |
| 412                        | Компот из смеси сухофруктов           | 200                   | 0,6          | 0,2         | 26,6           | 110                   |          |       |       |                      |       |
| 150                        | Хлеб пшеничный                        | 75                    | 6            | 0,75        | 36,8           | 178,5                 | 0,01     | 0,03  | 0,015 | 15,9                 | 1,3   |
|                            |                                       | <b>Сонник</b>         |              |             |                |                       |          |       |       |                      |       |
| 645                        | Йогурт                                | 180                   | 7,38         | 2,7         | 10,65          | 102,6                 | 0,05     | 0,07  | 1,08  | 223,2                | 0,18  |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 30                    | 2,4          | 0,3         | 14,7           | 71,4                  | 0,04     | 0,018 |       | 6,9                  | 0,6   |
| <b>Итого за день Ккал:</b> |                                       |                       |              |             |                | <b>2690</b>           |          |       |       |                      |       |

