

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

№ рецеп.	Присм. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
завтрак										
302	Каша гречневая вязкая с маслом ✓	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19	0,00	23,25	0,35
27,01	Сыр ✓	20	5,26	5,32	-	70,00	0,00	0,14	0	0
285	Чай с лимоном и сахаром ✓	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14	0,01
1,1	Хлеб пшеничный ✓	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33
401,00	Масло сливочное ✓	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,10
11,29	Фрукты ✓	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3
15,2	Сок яблочный ✓	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		
Итого завтрак										
обед										
56,2	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,45	1,8
506	Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	8,98	168,21	0,05	2,2	16,14	1,1
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	180/5	4,99	4,17	30,89	181,10	0,14	0,00	22,5	0
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	0	0	0	
1,1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	
итого за обед										

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

И.И. Ахметовский уполномоченный
Ахметовский А.И.
11.08.2020

[illegible]

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом ✓	180/5	5,46	6,87	38,64	238,80	0,07	1,16	38,82	0,18	114,66	1,16
288,02	Какао с молоком ✓	200	3,87	3,8	15,09	11,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	1,16
1,1	Хлеб пшеничный ✓	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0	0,33	6,0	1,16
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,0	22,5	0,05	1,2	1,16
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35,0	0,00	0,07	0	0	100,0	1,16
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	1,16
15,2	Сок яблочный ✓	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			14,00	1,16
Итого за завтрак												
обед												
503,01	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	1,8	0,06	10,2	1,16
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,93	40	1,16
96,16	Гуляш	30/30	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,70	1,29		1,16
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12	0,00	25,5	0,93		1,16
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08		1,16
1,1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22		1,16
итого за обед												

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак													
502	Выпечка рубленые из цыплят бройлеров ✓	60	9,6	10,34	6,27	156,22	0,06	1,09	0	0	31,64	0	12,35
233,07	Соус томатный ✓	40	0,45	1,77	2,68	28,72	0,01	2	70,8	0,1	4,82	6,31	3,44
302	Каша гречневая вязкая с маслом ✓	200/5	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,00	70,8	0,1	14,88	113,25	100
282,11	Чай витаминизированный ✓	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0	0	0	0	0
1,1	Хлеб пшеничный ✓	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0		0,22	4	13
401,00	Масло сливочное 70% жирности	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	
Итого за завтрак													
обед													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1	5	8	85	0,02	0,04				0,19	
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11		17,25	208,83	1,93	25,89	65,57
6,16	Бефстроганов	45/45	14,48	20,37	5,56	263,78	0,07		2,23	16,98	3,44	36,37	13
138,05	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90	0,22		34,61	32,91	0,21	71,42	
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03		1	145,75	1,38	40,6	
1,1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02		0	0	0,22	4	
итого за обед													

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

[illegible]

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

[illegible]

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

№ рецеп.	Прием пищи, на именованье блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Салат из овощей	80	13,53	13,30	13,58	228,11	0,07	0,25	0	0	35,63	0	19,1
98	Котлеты или биточки мясные	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19	0,00	19,65	0,50	13,51	101,23	99
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/10	0	0	9,98	39,9		0	0	0	0,3	0	
283	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	
1,1	Хлеб пшеничный	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания												
Итого за завтрак													
обед													
34,01	Салат «Здоровье»	60	1,01	3,07	4,37	49,38	0,03		4,64	460,46	1,46	18,14	
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23		11,65	261,9	2	41,97	
591,00	Рыба припущенная	100	19,56	3,11	0,00	106,54	0,14		0,62	13,07	2,012	52,3	
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16		25,97	32,91	0,18		
			1,3	0,08	32,71	137,8	0,03		1	145,75	1,38		
301,03	Компот из кураги	200	1,52	0,16	9,84	47	0,02		0	0	0,22		
1,1	Хлеб пшеничный	20											
Итого за обед													

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

[illegible]

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

[illegible]

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак													
181,07	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	180/5	7,52	8,96	34,16	247,99	0,21	1,17	41	0,61	133,27	181,24	6,9
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	3,9
1,1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	0,4
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,0	22,5	0,05	1,2	1,5	0,01
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35,0	0,05	0,07	0	0	100,0	0	0,01
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	15	7,5	0,3	24	16,5	0,01
15,2	Сока яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			14,00		0,01
Итого за завтрак							0,03	2,75	800	2,38	15,27	23,9	0,02
обед													
516	Маринад овощной без томата	50	0,79	5,07	5,72	72,22	0,03	2,75	800	2,38	15,27	23,9	0,02
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11	17,25	208,83	1,93	25,89	65	0,04
96,16	Цыплята отварные	60	14,19	12,17	0,7	168,07	0,07	1,99	30,2	0,23	15,74		0,01
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19	0,00	19,65	0,50	13,51		0,01
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6		0,01
1,1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4		0,01
Итого за обед							0,02	0	0	0,22	4		0,01