

День : понедельник Неделя : первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет									
			Пищевые в-ва (г)			Эн ценност ь	Витамины (мг)			Мин. В-ва		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Са	Fe
Завтрак:												
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	10,54	14,47	53,84	387,70	0,24	0,67	67,07	164,79	1,94	
54-13 2020	Сыр твердых сортов	15	4,64	5,9	0	71,7	0,01	0	52	176	0,2	
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	3,42	2,6	11,01	80	0,03	0,12	1	143	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17	
Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	7,50	24,00	3,30	
Итого за завтрак		625	24,98	24,33	114,17	774,4	0,43	15,79	127,57	528,29	7,86	
Обед:												
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,90	0,20	12,90	56,80	0,03	2,70	901,50	24,17	25,35	
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	2,13	6,21	12,13	112,80	0,04	8,46	168,33	42,09	1,09	
54-11 м-2020	Плов из отварной говядины	200	19,13	19,30	48,18	443,00	0,08	0,90	339,18	21,91	1,09	
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,70	0,10	25,60	106,40	0,03	0,52	1,17	23,83	74,85	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56	
Пром	Кондитерские изделия	30	3,45	6,15	32,60	199,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед		770	34,27	33	179,41	1151	0,33	12,58	1410,18	140	104,71	
Итого за день:		1395	59,25	57,33	293,58	1925,4	0,76	28,37	1537,75	668,29	112,57	

День: вторник Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,31	6,49	43,70	250,40	0,04	0,00	31,97	7,36	0,59
54-6г-2020	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	120	23,17	16,07	4,05	253,40	0,18	0,19	1,00	76,00	0,80
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром	Кондитерские изделия	30	3,45	6,15	32,60	199,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак		620	38,51	32,37	139,77	1004,1	0,36	2,49	37,65	137,07	17,31
Обед:											
54-2з-2020	Овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	8,36	5,72	20,35	166,50	0,17	5,96	121,48	33,68	1,85
54-4г-2020	Картофельное пюре	150	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
54-10м-2020	Бефстроганов из говядины	100	17,99	18,77	2,85	252,30	0,05	0,14	0,00	76,00	2,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	4,48	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Итого за обед		790	38,69	32,89	102,82	861,5	0,53	24,39	166,27	202,48	17,62
Итого за день:		1410	77,2	65,26	242,59	1865,6	0,89	26,88	203,92	339,55	34,93

День : среда Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак:											
54-4г-2020	Картофельное пюре	150	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
54-4м-2020	Печень по- строгановски	90	18,44	17,44	7,36	260,1	0,23	1,84	14	54	6,3
54-1гн-2020	Чай с молоком	200	1,55	1,45	8,56	53,50	0,01	0,07	0,00	57,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	18,00	8,00
Итого за завтрак		600	29,85	27,31	84,06	701,4	0,52	24,16	57,49	196,02	18,26
Обед:											
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	2,41	6,39	16,53	133,40	0,06	6,93	129,92	26,36	0,89
54-9г-2020	Каша гречневая	150	9,86	8,32	43,08	286,70	0,26	0,00	32,96	17,37	4,86
54-25м-2020	Курица отварная	90	38,56	2,92	1,92	185,8	0,09	0,1	4	158	2,2
54-1соус 2020	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Пром	Йогурт 2,5%	110	3,74	2,75	6,05	63,9	0,26	0,22	0,77	118,8	0,11
Итого за обед		940	65,93	25,72	144,78	1071	0,86	10,89	238,24	386,2	29,1
Итого за день:		1540	95,78	53,03	228,84	1772,4	1,38	35,05	295,73	582,22	47,36

День: четверг Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	4,32	6,15	17,47	142,40	0,05	38,25	159,57	98,02	1,48
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	18,24	18,16	16,38	301,80	0,09	0,12	30,73	39,16	2,56
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,70	0,01	0,01	12,00	66,00	0,10
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Итого за завтрак		535	30,37	26,56	87,19	708,8	0,27	39,72	268,21	228,14	10,37
Обед:											
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,40	6,60	2,10	73,50	0,02	17,29	30,51	21,77	9,96
54-7с-2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,16	2,69	22,65	127,50	0,10	8,61	121,89	17,16	1,08
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	5,29	7,11	36,56	231,40	0,05	0,00	35,26	22,45	0,97
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	18,68	18,68	4,26	259,90	0,04	1,55	35,21	15,37	2,71
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Пром.	Фрукт (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	18,00	8,00
Итого за обед		880	37,89	36,72	143,57	1055,7	0,41	37,47	231,87	136,75	27,85
Итого за день:		1415	68,26	63,28	230,76	1764,5	0,68	77,19	500,08	364,89	38,22

День: пятница Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	16,13	19,08	7,84	267,50	0,12	2,45	216,37	165,54	2,58
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,42	2,6	11,01	80	0,03	0,12	1	143	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	1	258	0
Итого за завтрак		660	32,13	27,44	64,47	632,1	0,74	2,97	218,37	587,04	5
Обед:											
54-3з-2020	Овощи по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	104,95	8,40	12,00
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	10,79	5,37	17,40	161,20	0,10	9,32	128,04	21,82	1,74
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,31	6,49	43,70	250,40	0,04	0,00	31,97	7,36	0,59
54-11р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	18,25	3,44	11,14	148,6	0,1	0,13	0	54	1,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за обед		990	44,81	17,04	158,94	967,60	0,53	24,53	388,96	201,58	21,16
Итого за день:		1650	76,94	44,48	223,41	1599,7	1,27	27,5	607,33	788,62	26,16

День понедельник неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-15з-2020	Салат из отварной свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
54-11р-25020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,63	8,91	7,53	176,80	0,10	0,11	4,00	63,00	1,20
54-1гн-2020	Чай с молоком	200	0,2	0	0,1	1,40	0,00	0,04	0,30	4,36	0,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Итого за завтрак		580	27,09	19,63	70,57	567,3	0,36	14,68	43,47	153,59	15,56
Обед:											
54-2з-2020	Овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
54-6с-20210	Суп картофельный с клецками	200	5,75	4,18	14,25	117,70	0,05	4,61	127,85	12,98	0,68
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	3,45	9,10	16,33	161,10	0,10	14,59	372,87	66,71	1,23
54=6м-2020	Биточек из говядины	90	18,24	18,16	16,38	301,80	0,09	0,12	30,73	39,16	2,56
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	129,43	52,22	0,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Пром	Фрукт	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого за обед		1940	40,70	32,68	164,76	1114,90	0,52	26,01	686,88	228,87	18,20
Итого за день:		2520	67,79	52,31	235,33	1682,2	0,88	40,69	730,35	382,46	33,76

День: вторник Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-4г-2020	Каша гречневая	150	9,86	8,32	43,08	286,70	0,26	0,00	32,96	17,37	4,86
54-25м-2020	Птица отварная	90	32,13	2,43	1,1	154,8	0,07	0,08	3	133	2
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Итого за завтрак		550	50,37	13,11	103,4	733	0,47	1,44	105,87	189,33	15,89
Обед:											
54-4з-2020	Овощи по сезону	60	0,80	0,10	2,90	15,40	0,05	120,00	372,69	4,80	4,20
15-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200	2,42	6,37	14,02	123,10	0,06	10,53	130,28	34,46	0,95
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
54-4м-2020	Печень по-строгановски	100	23,46	22,21	9,36	331,10	0,29	2,34	17,00	70,00	8,10
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,80	0,20	25,70	108,10	0,01	0,44	2,22	26,17	1,48
Пром	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Пром	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	1	258	0
Итого за обед		990	45,92	42,18	134,7	1101,3	1,18	145,96	561,68	467,95	18,3
Итого за день:		1540	96,29	55,29	238,1	1834,3	1,65	147,4	667,55	657,28	34,19

День: среда Неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет									
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:												
54-2г-2020	Макароны отварные	150	6,38	6,62	39,32	242,4	0,07	0,03	0	13	1	
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	13,2	13,33	12,3	221,9	0,06	0,1	1	22	2	
54-3 соус2020	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов	10	4,64	5,90	0,00	71,70	0,01	0,06	0,00	176,00	0,20	
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	129,43	52,22	0,00	
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55	
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17	
Итого за завтрак		560	33,4	28,11	114,14	843,1	0,29	2,12	196,34	288,18	9,43	
Обед:												
54-23-2020	Овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20	
54-9с-2020	Суп с рыбными консервами	200	9,91	4,75	15,33	144,5	0,08	0,09	7	145	1	
54-10м-2020	Капуста тушеная	150	4,32	6,15	17,47	142,40	0,05	38,25	159,57	98,02	1,48	
54-7м-2020	Котлета из говядины	75	18,24	18,16	16,38	301,80	0,09	0,12	30,73	39,16	2,56	
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,40	0,10	14,40	60,00	0,01	12,52	2,42	18,37	8,50	
Пром	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77	
Пром	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56	
Итого за обед		765	41,33	30,3	113,08	889,6	0,4	56,98	205,72	342,35	26,07	
Итого за день:		1325	74,73	58,41	227,22	1732,7	0,69	59,1	402,06	630,53	35,5	

День: четверг Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	42,87	27,15	41,78	583	0,1	0,56	0,48	372,38	1,44
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,88	3,4	22,2	130,9	0,02	0,15	0,4	122,8	0,08
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,87	3,48	11,10	91,20	0,03	0,13	1,00	112,00	1,00
Пром	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	1	258	0
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Итого за завтрак		670	60,22	39,43	110,68	1038,5	0,69	1,11	2,88	875,18	3,07
Обед:											
52з-2020	Овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	2,13	6,21	12,13	112,80	0,04	8,46	168,33	42,09	1,09
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,86	8,32	43,08	286,70	0,26	0,00	32,96	17,37	4,86
54-10м-2020	Бефстроганов из говядины	100	17,99	18,77	2,85	252,3	0,05	0,14	0,55	76,19	2,43
54-6хн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	0,00	0,10	1,00	6,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Пром	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,03	15,00	24,00	3,30
Итого за обед		940	39,29	35,09	128,87	987,2	0,56	14,73	223,84	207,45	25,21
Итого за день:		1610	99,51	74,52	239,55	2025,7	1,25	15,84	226,72	1082,6	28,28

День: пятница Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-12020	Картофельное пюре	150	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	18,68	18,68	4,26	259,90	0,04	1,55	35,21	15,37	2,71
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	6,94	0,70
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром	Фрукт (мандарины)	100	0,48	0,12	4,50	21,00	0,04	0,02	23,00	21,00	0,10
Итого за завтрак		600	28,82	26,92	73,7	652,2	0,33	14,98	97,08	110,33	6,47
Обед:											
54-3з-2020	Овощи по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	104,95	8,40	12,00
54-1с-2020	Щи со сметаной	200	2,05	6,17	6,60	90,10	0,02	13,46	131,19	46,85	0,61
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,31	6,49	43,70	250,40	0,04	0,00	31,97	7,36	0,59
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	100	16,55	11,67	2,86	182,60	0,14	1,26	18,62	54,14	0,60
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Итого за обед		790	32,57	25,67	123,66	854,9	0,41	29,74	290,73	158,75	18,93
Итого за день:		1390	61,39	52,59	197,36	1507,1	0,74	44,72	387,81	269,08	25,4