

День: третий Неделя: первая
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	
ттк	Горошек зеленый с айцом	100	4,96	7,46	9,04	115,32	307,60	105,22	26,60	18,78	86,86	1,04	50,00	246,00	91,00	2,48	0,10	0,12	0,58	1,74	7,80
129	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,75	6,28	22,25	167,86	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20
461	Биточки (коллеты) из мяса кур	100	15,32	11,61	24,69	233,23	340,31	36,30	30,23	3,83	23,46	0,09	19,71	17,86	27,54	0,13	0,01	0,04	0,07	0,33	0,07
228	Капуста тушеная	180	4,14	5,83	21,91	169,63	82,52	668,45	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		880	30,75	31,64	115,30	849,32	1176,01	1381,52	200,52	98,99	307,47	4,57	78,36	1744,14	434,77	8,72	0,31	0,32	3,26	7,11	53,34

День: четвертый Неделя: первая
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	100	0,75	0,10	3,20	14,59	8,00	124,10	20,25	12,20	36,55	0,50	0,00	48,00	10,00	0,10	0,00	0,05	0,15	0,30	4,00
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,96	6,09	13,69	113,67	767,65	347,53	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	14,90	11,25	8,30	281,76	153,28	21,55	27,20	2,85	17,35	0,03	7,63	10,13	17,03	0,03	0,00	0,03	0,02	0,22	0,10
468	Гороховое пюре	180	7,26	11,26	57,47	328,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	2,01,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого		890	30,09	29,23	121,60	910,01	1290,63	804,70	344,96	212,10	366,31	11,24	422,60	863,68	632,40	9,08	0,19	0,39	5,23	5,44	14,87

День: пятый Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	
3/1	Салат из белокачанной капусты с раст.маслом	100	1,60	5,97	15,58	124,90	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	0,03	0,03	0,62	0,82	40,13	
15/1/1	Суп-лапша	250	3,35	4,65	21,69	174,13	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65	
гтк	Картофель тушеный с фаршем	280	20,97	18,66	45,50	393,96	44,19	272,00	15,07	22,41	132,78	1,93	23,33	1359,58	2,89	0,05	0,06	1,54	4,75	0,99	
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60	
гтк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
гтк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00	
Итого		890	30,08	29,94	121,60	865,47	592,32	786,06	89,23	63,98	249,20	4,99	23,33	2588,21	9,03	0,19	0,14	2,95	7,75	43,38	

День: шестой Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	2,50	212,67	10,27	14,50	18,85	0,65	0,00	533,33	110,83	0,58	0,03	0,33	0,58	8,33	
44	Агурчи шил	250	3,20	4,06	19,13	139,53	863,01	363,59	36,86	20,93	59,15	0,81	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	1,46	
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	100	15,15	11,27	17,16	203,91	139,83	353,35	60,85	46,17	215,88	0,78	18,20	7,61	35,31	1,18	0,08	0,11	0,98	4,64	
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
гтк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
гтк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00	
Итого		890	30,03	28,30	118,17	826,97	2208,36	1073,84	140,97	105,93	396,76	4,43	26,85	1483,68	405,38	4,84	0,29	0,23	2,95	9,80	17,50

День: первый Неделя: вторая
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Вита-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	100	1,03	0,17	9,73	32,22	3,00	255,20	12,33	17,40	22,63	0,77	0,00	640,00	133,00	0,70	0,03	0,03	0,40	0,70	10,00
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	250	2,03	7,34	22,88	176,88	758,46	344,26	42,76	20,06	47,48	0,76	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
63-08	Гуляш из говядины	110	17,81	14,20	22,75	269,38	1373,67	89,28	16,31	3,96	13,70	0,28	10,56	95,04	37,40	0,19	0,01	0,01	0,10	0,25	0,80
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого		900	30,84	28,07	119,50	825,41	3175,65	998,89	334,93	217,41	346,44	11,56	417,17	1737,84	790,47	9,77	0,24	0,35	5,67	6,01	25,51

День: второй Неделя: вторая
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Вита-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ
14	Салат "Сезонный"	100	2,15	7,87	9,78	128,73	389,55	193,38	34,33	15,12	32,33	0,55	0,00	1202,47	204,35	4,52	0,03	0,03	0,47	0,60	23,28
47-08	Суп гороховый	250	6,48	9,29	29,95	208,42	779,73	287,48	16,58	15,74	37,65	0,59	0,00	1208,00	251,50	2,33	0,05	0,04	0,64	1,09	4,65
86-08	Минтай, запеченный в яле	100	13,78	7,76	17,83	195,35	1204,22	380,60	63,13	50,09	225,42	1,46	40,34	11,29	86,63	3,30	0,10	0,17	0,96	4,92	0,80
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого		890	30,36	32,08	122,99	884,32	3148,41	1760,82	180,43	131,75	457,07	5,23	64,97	2471,90	593,44	11,16	0,39	0,39	4,06	10,87	42,17

День: третий Неделя: вторая
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг	
			всего	всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	Р	Г	Т	В1		В2
34-13	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95	
60-08	Уха со взбитым яйцом	250	6,36	3,48	17,00	165,83	292,36	267,06	21,25	13,53	78,45	0,90	16,58	19,09	28,45	0,06	0,08	0,90	2,88	1,48	
444	Куриное филе, тушенное в соусе	120	12,62	16,58	18,28	225,70	2,41	46,15	3,56	4,16	8,99	0,17	7,86	443,93	130,42	0,14	0,01	0,08	0,23	0,32	
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	36,02	203,40	170,60	1,36	2,66	0,10	1,64	0,02	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,04	0,07	5,28	
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	
Итого		910	30,42	30,47	121,59	866,00	1024,44	667,27	83,28	55,63	189,95	3,74	41,99	494,49	182,68	4,94	0,16	0,15	1,56	4,85	9,03

День: четвертый Неделя: вторая
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг	
			всего	всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	Р	Г	Т	В1		В2
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	2,30	212,67	10,27	14,50	18,85	0,65	0,00	533,33	110,83	0,58	0,03	0,33	0,58	8,33	
56-08	Суп из ошпеи	250	3,04	6,15	11,98	108,69	754,95	350,65	31,88	20,16	52,98	0,71	7,88	96,266	213,48	2,29	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66
76-08	Котлета "Загалак"	110	15,38	11,42	16,88	256,47	16,72	185,18	25,17	14,65	41,74	0,79	16,50	8,80	50,49	3,02	0,05	0,06	0,27	0,94	2,99
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого		900	30,13	30,51	114,96	864,07	2004,47	1111,90	341,52	233,32	418,24	12,70	404,78	1508,28	804,10	13,45	0,35	0,42	6,35	8,67	22,54

День: пятый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	100	0,75	0,10	3,20	14,59	8,00	124,10	20,25	12,20	36,55	0,50	0,00	48,00	10,00	0,10	0,00	0,05	0,15	0,30	4,00
128	Рассольник домашний со сметаной	250	7,69	9,98	40,21	221,31	916,54	470,24	35,80	24,25	60,40	0,93	8,65	945,78	211,15	2,31	0,08	0,06	0,98	1,71	10,11
ттк	Капуста тушеная с фаршем	300	16,44	18,73	32,23	390,50	80,69	1104,40	146,39	67,91	225,54	3,70	0,00	1488,35	290,90	4,43	0,11	0,15	3,21	7,60	45,16
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	109,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
ттк	Хлеб ржаной	35	2,17	0,37	13,28	61,85	213,50	75,46	10,78	14,31	48,11	1,18	0,00	1,40	0,35	0,49	0,05	0,02	0,20	0,70	0,00
Итого		925	30,09	29,49	116,98	833,71	1418,43	1807,19	220,52	123,55	393,22	6,72	8,65	2483,53	512,40	7,77	0,26	0,29	4,82	11,20	59,28

День: шестой Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
17-08	Салат из квашеной капусты	100	1,48	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	4,29	7,39	19,43	185,36	756,30	245,88	33,39	18,40	48,26	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,23	7,70
81-08	Фрикадельки "Петушок"	110	17,06	13,32	23,50	215,60	1559,42	44,97	43,68	5,29	31,13	0,23	20,59	20,07	38,41	0,21	0,01	0,04	0,11	0,46	0,13
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	27,07	164,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	109,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		900	30,02	31,22	118,94	843,16	3753,69	1365,90	174,57	89,00	241,79	4,50	57,24	4139,48	865,05	5,94	0,25	0,22	2,95	5,95	33,93