

1.2. Примерное 10-дневное циклическое меню для возрастной категории от 11 до 18 лет

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
132	Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	425,15	0,00	1,15	0,00	0,00	330,77	0,00	28,27	9,62
ГЦ, 80	Сыр порциями	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1
ГЦ, 386	Напиток кисло-молочный(снежок)	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	30,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>745</b>	<b>45,18</b>	<b>56,35</b>	<b>56,63</b>	<b>923,09</b>	<b>0,32</b>	<b>4,61</b>	<b>144,06</b>	<b>0,95</b>	<b>1321,46</b>	<b>490,10</b>	<b>142,94</b>	<b>13,87</b>
	<b>Обед:</b>													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,08	7,56	33,64	245,00	0,00	35,70	0,00	0,00	41,30	0,00	61,34	2,17
413	Котлеты биточек,шницель/ соус томатный основной	100/50	17,20	26,00	7,17	367,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,25	0,00	125,60	3,00
132	Рагу из овощей	200	4,30	1,06	23,84	116,90	0,15	42,66	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	2,00
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>40,28</b>	<b>37,92</b>	<b>122,25</b>	<b>1045,60</b>	<b>0,48</b>	<b>82,48</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>286,45</b>	<b>149,60</b>	<b>236,64</b>	<b>13,48</b>
	<b>Полдник:</b>													
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80
ГП	Булочка Домашняя	100	6,10	18,80	68,10	467,00	0,12	0,00	0,00	4,70	13,40	70,00	27,40	1,30
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>6,96</b>	<b>19,00</b>	<b>109,69</b>	<b>643,19</b>	<b>0,17</b>	<b>10,92</b>	<b>3,60</b>	<b>4,92</b>	<b>32,60</b>	<b>101,39</b>	<b>37,40</b>	<b>2,24</b>



385	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
ГП	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>15,20</b>	<b>21,76</b>	<b>92,53</b>	<b>628,00</b>	<b>0,32</b>	<b>22,64</b>	<b>40,06</b>	<b>5,09</b>	<b>277,30</b>	<b>312,80</b>	<b>140,20</b>	<b>2,71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2220</b>	<b>106,5</b>	<b>96,73</b>	<b>333,5</b>	<b>2622,44</b>	<b>1,191</b>	<b>166,1</b>	<b>184,1</b>	<b>6,2</b>	<b>1685,4</b>	<b>726,3</b>	<b>300,6</b>	<b>17,1</b>

## четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн ден	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У		калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>														
57	Капуста, тушенная с курицей	250	10,30	10,30	20,01	194,00	0,13	109,40	0,00	0,00	114,20	0,00	0,00	3,20	
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80	
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14	
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>17,00</b>	<b>12,75</b>	<b>74,11</b>	<b>472,20</b>	<b>0,36</b>	<b>118,20</b>	<b>3,60</b>	<b>0,87</b>	<b>187,00</b>	<b>117,30</b>	<b>41,65</b>	<b>6,71</b>	
	<b>Обед:</b>														
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,20	0,20	2,50	24,00	0,00	25,00	0,00	0,00	10,00	0,00	11,00	0,90	
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60		
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,45	7,89	22,40	181,00	0,00	0,81	0,00	0,00	23,80	0,00	17,60	1,77	
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,38	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,00	0,90	
14	Голубцы фарш с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35	
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1035</b>	<b>136,4</b>	<b>132,9</b>	<b>247,2</b>	<b>853,9</b>	<b>115,4</b>	<b>157,9</b>	<b>125</b>	<b>116</b>	<b>327,9</b>	<b>281,6</b>	<b>202,3</b>	<b>125</b>	
	<b>Полдник:</b>														
54-6хв-2020	Компот из яблок	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12	
ГП	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80	
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>10,40</b>	<b>8,10</b>	<b>76,50</b>	<b>416,70</b>	<b>0,08</b>	<b>8,19</b>	<b>93,66</b>	<b>1,52</b>	<b>308,10</b>	<b>295,10</b>	<b>45,60</b>	<b>1,06</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2090</b>	<b>163,8</b>	<b>153,7</b>	<b>397,8</b>	<b>1742,8</b>	<b>115,8</b>	<b>284,3</b>	<b>222,3</b>	<b>119</b>	<b>823</b>	<b>694</b>	<b>289,6</b>	<b>132</b>	

## пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн ден	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	<b>Завтрак:</b>													
229	Кукуруза консервированная	50	2,50	0,10	6,60	36,00	0,20	12,50	0,00	0,00	13,00	29,50	9,00	0,35
353, 330	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15,58	9,10	5,10	165,30	0,00	2,50	0,00	0,00	49,70	0,00	74,30	0,81
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>652</b>	<b>28,30</b>	<b>17,52</b>	<b>80,27</b>	<b>599,12</b>	<b>0,41</b>	<b>48,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>184,02</b>	<b>133,60</b>	<b>157,35</b>	<b>5,93</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60	
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4,67	8,01	13,27	133,20	0,00	27,33	0,00	0,00	38,38	0,00	0,00	0,87
255	Каша гречневая рассычатая	200	6,00	6,80	34,70	202,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	100,67	3,20
204	Фрикадельки, тушенные в соусе	100/30	18,00	19,34	13,09	298,00	0,08	0,00	0,00	0,00	29,70	0,00	35,90	3,10
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16

№п/п	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн. цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1170</b>	<b>40,01</b>	<b>37,77</b>	<b>150,87</b>	<b>1092,10</b>	<b>0,47</b>	<b>147,45</b>	<b>16,00</b>	<b>1,20</b>	<b>286,46</b>	<b>181,60</b>	<b>204,27</b>	<b>11,98</b>
	<b>Полдник:</b>													
132	Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	425,15	0,00	1,15	0,00	0,00	330,77	0,00	28,27	9,62
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>490</b>	<b>26,88</b>	<b>36,54</b>	<b>36,85</b>	<b>590,75</b>	<b>0,16</b>	<b>4,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>388,12</b>	<b>55,60</b>	<b>49,67</b>	<b>11,86</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2372</b>	<b>95,79</b>	<b>97,83</b>	<b>268</b>	<b>2281,97</b>	<b>1,045</b>	<b>200</b>	<b>16</b>	<b>1,9</b>	<b>858,6</b>	<b>370,8</b>	<b>411,3</b>	<b>29,8</b>
<b>понедельник, 2-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет</b>														
№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн. цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшеничная/ячневая/дружба с маслом	250/10	8,20	12,75	57,75	406,25	0,00	9,95	0,00	0,00	110,74	0,00	36,58	1,39
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	0,00	193,44	47,40	43,50	1,27
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>24,60</b>	<b>24,45</b>	<b>98,20</b>	<b>746,35</b>	<b>0,25</b>	<b>11,53</b>	<b>100,02</b>	<b>0,65</b>	<b>384,43</b>	<b>224,50</b>	<b>115,53</b>	<b>6,23</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	250	10,51	7,48	23,49	197,73	0,27	11,88	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	3,10
394	Жаркое из курицы по-домашнему	300	25,00	19,00	24,13	364,44	0,00	11,00	0,00	0,00	38,40	0,00	53,00	3,35
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1060</b>	<b>46,35</b>	<b>30,1</b>	<b>121,2</b>	<b>960,47</b>	<b>0,617</b>	<b>32,52</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>222,3</b>	<b>162,8</b>	<b>108,7</b>	<b>13,5</b>
	<b>Полдник:</b>													
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Расстегай с яблоком	100	7,70	5,60	38,70	245,70	0,41	4,28	45,30	0,48	37,17	188,70	63,92	2,70
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,90</b>	<b>5,65</b>	<b>52,30</b>	<b>301,70</b>	<b>0,41</b>	<b>7,48</b>	<b>45,30</b>	<b>0,48</b>	<b>44,52</b>	<b>192,70</b>	<b>68,92</b>	<b>3,50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1925</b>	<b>78,85</b>	<b>60,2</b>	<b>271,7</b>	<b>2008,52</b>	<b>1,285</b>	<b>51,53</b>	<b>148,9</b>	<b>2,4</b>	<b>651,25</b>	<b>580</b>	<b>293,2</b>	<b>23,2</b>
<b>вторник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет</b>														
№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн. цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,38	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,00	0,90
150	Бефстроганов из отварного мяса	70	12,34	11,51	2,35	157,70	0,07	0,20	0,00	0,00	30,10	0,00	0,00	2,00
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>622</b>	<b>26,03</b>	<b>20,27</b>	<b>94,34</b>	<b>601,12</b>	<b>0,34</b>	<b>40,48</b>	<b>10,00</b>	<b>0,85</b>	<b>149,75</b>	<b>121,10</b>	<b>54,65</b>	<b>6,37</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,20	0,20	2,50	24,00	0,00	25,00	0,00	0,00	10,00	0,00	11,00	0,90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	250	7,11	20,55	44,97	406,27	0,18	53,55	0,00	0,00	119,09	0,00	0,00	4,04
465	Рис отварной	200	7,91	0,80	41,60	204,13	0,00	0,00	0,00	0,00	13,87	0,00	12,49	1,24

413	Печень говяжья по-строгановски	120	2,99	11,54	5,07	127,00	0,00	3,50	0,00	0,00	19,98	0,00	5,34	1,10
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1160</b>	<b>29,35</b>	<b>36,51</b>	<b>181,45</b>	<b>1196,3</b>	<b>0,567</b>	<b>177,17</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>	<b>347,32</b>	<b>181,6</b>	<b>85,53</b>	<b>11,19</b>
	<b>Полдник:</b>													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>15,5</b>	<b>14,48</b>	<b>57,68</b>	<b>418,74</b>	<b>0,15</b>	<b>6,99</b>	<b>133,6</b>	<b>1,2</b>	<b>308,1</b>	<b>295,1</b>	<b>45,6</b>	<b>1,14</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2202</b>	<b>70,88</b>	<b>71,26</b>	<b>333,47</b>	<b>2216,16</b>	<b>1,06</b>	<b>224,64</b>	<b>159,60</b>	<b>3,27</b>	<b>805,17</b>	<b>597,80</b>	<b>185,78</b>	<b>18,70</b>
<b>среда, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет</b>														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
265	Запеканка рисово-творожная с повидлом	230/30	21,41	11,70	92,64	605,59	0,00	0,63	0,00	0,00	268,48	0,00	75,83	4,43
ГП, 80	Сыр поршьям	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>730</b>	<b>42,71</b>	<b>35,46</b>	<b>134,52</b>	<b>1079,03</b>	<b>0,26</b>	<b>3,99</b>	<b>144,03</b>	<b>0,38</b>	<b>1242,98</b>	<b>387,24</b>	<b>172,55</b>	<b>6,96</b>
	<b>Обед:</b>													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,42	13,63	19,80	0,00	28,09	117,31	14,75	1,52
413	Котлета, биточек свищель/ соус томатный основной	100/50	17,20	26,00	7,17	367,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,25	0,00	125,60	3,00
482	Капуста тушеная	200	4,00	18,40	6,60	150,67	0,00	34,00	0,00	0,00	116,00	0,00	39,01	1,95
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>34,65</b>	<b>50,99</b>	<b>88,21</b>	<b>946,31</b>	<b>0,75</b>	<b>51,75</b>	<b>19,80</b>	<b>1,00</b>	<b>289,24</b>	<b>266,91</b>	<b>229,06</b>	<b>12,78</b>
	<b>Полдник:</b>													
385	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
ГП	Будочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	17	0,70	4,50	10,10	83,50	0,01	0,00	0,00	0,39	4,76	16,20	16,83	0,51
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>317</b>	<b>12,90</b>	<b>25,26</b>	<b>60,63</b>	<b>519,50</b>	<b>0,25</b>	<b>2,64</b>	<b>0,06</b>	<b>5,40</b>	<b>266,06</b>	<b>273,00</b>	<b>73,03</b>	<b>2,02</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1937</b>	<b>90,26</b>	<b>111,7</b>	<b>283,4</b>	<b>2544,84</b>	<b>1,256</b>	<b>58,38</b>	<b>163,9</b>	<b>6,8</b>	<b>1798,3</b>	<b>927,15</b>	<b>474,6</b>	<b>21,8</b>
<b>четверг, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет</b>														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60
449	Плов из птицы	250	21,00	20,62	49,39	491,00	0,00	11,67	0,00	0,00	42,99	0,00	49,16	2,26
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>815</b>	<b>31,24</b>	<b>23,99</b>	<b>134,07</b>	<b>918,00</b>	<b>0,29</b>	<b>34,95</b>	<b>40,00</b>	<b>0,73</b>	<b>165,39</b>	<b>160,10</b>	<b>168,81</b>	<b>7,43</b>
	<b>Обед:</b>													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	5,03	11,30	32,38	179,52	0,05	15,30	0,00	0,00	26,70	18,00	25,50	1,10
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	6,80	34,70	202,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	100,67	3,20