

01.09.2023г.

**Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.**

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                                        | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                           |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 267    | Каша пшеничная рассыпчатая                               | 200             | 7.92                | 7.98         | 36.94         | 292.26                        | 0.22         | 1.46         | 0.00        | 0.00        | 149.32                   | 0.00          | 0.56          | 1.22         |
| 108    | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57         |
| 493    | Чай с сахаром                                            | 200             | 0.10                | 0.00         | 15.00         | 60.00                         | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 11.00                    | 3.00          | 1.00          | 0.30         |
|        | <b>ОБЕД</b>                                              |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 115    | Икра кабачковая (промышленного производства)             | 100             | 1.90                | 8.90         | 7.70          | 119.00                        | 0.02         | 7.00         | 0.00        | 3.10        | 41.00                    | 37.00         | 15.00         | 0.70         |
| 147    | Суп картофельный с макаронными изделиями                 | 250             | 2.70                | 2.85         | 18.83         | 111.25                        | 0.15         | 21.83        | 0.00        | 0.13        | 29.35                    | 70.80         | 29.85         | 1.35         |
| 411    | Кнели из кур с рисом                                     | 100             | 17.30               | 17.60        | 7.43          | 246.00                        | 0.07         | 1.61         | 0.06        | 0.22        | 9.53                     | 166.62        | 81.54         | 1.36         |
| 418.1  | Каша из гороха с растительным маслом                     | 180             | 17.30               | 5.27         | 34.02         | 252.00                        | 0.72         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 110.34                   | 0.00          | 1.80          | 5.99         |
| 508    | Компот из смеси сухофруктов                              | 200             | 0.50                | 0.00         | 27.00         | 110.00                        | 0.00         | 0.50         | 0.00        | 0.00        | 28.00                    | 19.00         | 7.00          | 1.50         |
| 108    | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57         |
| 109    | Хлеб ржаной                                              | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00         | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                           |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 503    | Кисель из концентрата плодового или ягодного             | 200             | 1.40                | 0.00         | 29.00         | 122.00                        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 1.00                     | 0.00          | 0.00          | 0.10         |
| 646    | Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле) | 60              | 5.10                | 5.30         | 39.40         | 226.00                        | 0.06         | 0.00         | 0.05        | 0.70        | 17.00                    | 48.00         | 7.00          | 0.70         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                    |                 | <b>63.26</b>        | <b>51.81</b> | <b>254.86</b> | <b>1768.11</b>                | <b>1.42</b>  | <b>32.47</b> | <b>0.14</b> | <b>4.62</b> | <b>508.84</b>            | <b>441.82</b> | <b>161.35</b> | <b>15.64</b> |

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                                            |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А           | Е           | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                                          | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                             |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 313.1  | Запеканка рисовая с изюмом                                 | 200             | 25.36               | 18.04        | 50.58         | 462.78                        | 0.12         | 0.94          | 0.12        | 0.76        | 319.94                   | 365.24        | 45.20         | 1.02         |
| 493    | Чай с сахаром                                              | 200             | 0.10                | 0.00         | 15.00         | 60.00                         | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 11.00                    | 3.00          | 1.00          | 0.30         |
|        | <b>ОБЕД</b>                                                |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 107    | Огурцы соленые                                             | 100             | 0.80                | 0.10         | 1.70          | 13.00                         | 0.02         | 5.00          | 0.00        | 0.00        | 23.00                    | 0.00          | 0.00          | 0.60         |
| 144.2  | Суп картофельный с бобовыми                                | 250             | 2.30                | 4.25         | 15.13         | 108.00                        | 0.25         | 18.05         | 0.03        | 0.13        | 51.53                    | 50.93         | 22.95         | 2.20         |
| 405    | Курица в соусе томатном                                    | 100             | 11.30               | 11.30        | 3.42          | 160.00                        | 0.07         | 2.30          | 0.05        | 0.16        | 15.03                    | 130.30        | 64.97         | 1.15         |
| 291    | Макаронные изделия отварные                                | 180             | 6.97                | 3.49         | 42.66         | 229.68                        | 0.11         | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 43.52                    | 2.30          | 4.34          | 1.39         |
| 519    | Напиток из шиповника                                       | 200             | 0.70                | 0.30         | 22.80         | 97.00                         | 0.00         | 70.00         | 0.00        | 0.00        | 12.00                    | 3.00          | 3.00          | 1.50         |
| 108    | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57         |
| 109    | Хлеб ржаной                                                | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00          | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                             |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 511.1  | Компот из замороженной ягоды                               | 200             | 0.30                | 0.12         | 17.16         | 70.04                         | 0.00         | 60.00         | 0.00        | 0.20        | 18.46                    | 9.90          | 10.90         | 0.44         |
| 533    | Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле) | 60              | 8.23                | 7.73         | 23.46         | 195.79                        | 0.07         | 0.47          | 0.08        | 1.15        | 155.73                   | 126.60        | 14.20         | 0.75         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                      |                 | <b>60.41</b>        | <b>45.99</b> | <b>216.69</b> | <b>1518.99</b>                | <b>0.75</b>  | <b>156.76</b> | <b>0.27</b> | <b>2.82</b> | <b>667.61</b>            | <b>738.67</b> | <b>180.66</b> | <b>11.09</b> |

День: День 3  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| 1      | 2                                                        | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                           |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |             |
| 250    | Каша манная вязкая (на воде)                             | 200             | 7.74                | 11.82        | 35.54         | 279.40                        | 0.08         | 1.42          | 0.08        | 0.76        | 140.60                   | 136.40        | 23.00         | 0.56        |
| 111    | Батон нарезной                                           | 30              | 2.25                | 0.87         | 15.42         | 78.60                         | 0.03         | 0.00          | 0.00        | 0.51        | 5.70                     | 19.50         | 3.90          | 0.36        |
| 501    | Чай ягодный                                              | 200             | 3.20                | 2.70         | 15.90         | 131.00                        | 0.04         | 1.30          | 0.02        | 0.00        | 126.00                   | 90.00         | 14.00         | 0.10        |
|        | <b>ОБЕД</b>                                              |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |             |
| 17     | Свекла отварная                                          | 100             | 1.33                | 0.17         | 7.17          | 35.00                         | 0.02         | 2.03          | 0.00        | 0.00        | 33.85                    | 0.00          | 20.13         | 1.28        |
| 142.1  | Щи из свежей капусты с картофелем                        | 250             | 2.13                | 6.45         | 9.30          | 104.88                        | 0.08         | 31.13         | 0.03        | 0.15        | 56.58                    | 39.15         | 19.35         | 0.75        |
| 345.2  | Биточки рыбные с соусом                                  | 100             | 9.61                | 8.33         | 20.31         | 191.15                        | 0.06         | 0.19          | 0.02        | 0.04        | 26.46                    | 11.52         | 0.91          | 0.56        |
| 414    | Рис отварной                                             | 180             | 4.43                | 7.29         | 20.77         | 245.52                        | 0.04         | 0.00          | 0.05        | 0.34        | 6.12                     | 84.96         | 27.36         | 0.63        |
| 508    | Компот из смеси сухофруктов                              | 200             | 0.50                | 0.00         | 27.00         | 110.00                        | 0.00         | 0.50          | 0.00        | 0.00        | 28.00                    | 19.00         | 7.00          | 1.50        |
| 108    | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57        |
| 109    | Хлеб ржаной                                              | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00          | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17        |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                           |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |             |
| 518.1  | Сок фруктовый                                            | 200             | 1.40                | 0.20         | 26.40         | 120.00                        | 0.08         | 80.00         | 0.02        | 0.40        | 36.00                    | 26.00         | 22.00         | 0.60        |
| 555.1  | Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле) | 40              | 2.77                | 5.23         | 23.52         | 152.00                        | 0.03         | 0.00          | 0.04        | 0.48        | 6.40                     | 23.47         | 3.73          | 0.32        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                    |                 | <b>39.71</b>        | <b>43.72</b> | <b>226.11</b> | <b>1570.25</b>                | <b>0.57</b>  | <b>116.57</b> | <b>0.26</b> | <b>3.10</b> | <b>483.11</b>            | <b>497.40</b> | <b>155.48</b> | <b>8.40</b> |

День: День 4  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                                            |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| 1      | 2                                                          | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                             |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 296    | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 200             | 11.10               | 16.00        | 50.34         | 389.16                        | 0.12         | 0.32         | 0.04        | 0.04        | 164.72                   | 63.82         | 10.74         | 1.72        |
| 493    | Чай с сахаром                                              | 200             | 0.10                | 0.00         | 15.00         | 60.00                         | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 11.00                    | 3.00          | 1.00          | 0.30        |
|        | <b>ОБЕД</b>                                                |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 16     | Морковь отварная                                           | 100             | 1.17                | 0.10         | 5.67          | 28.33                         | 0.05         | 1.02         | 0.00        | 0.00        | 24.50                    | 0.00          | 34.48         | 0.63        |
| 134.1  | Рассольник ленинградский на курином бульоне                | 250             | 2.85                | 5.43         | 15.10         | 121.35                        | 0.10         | 17.10        | 0.00        | 0.10        | 27.28                    | 56.38         | 24.60         | 0.98        |
| 412.1  | Котлеты куриные, припущенные с соусом                      | 100             | 12.90               | 4.97         | 11.38         | 138.91                        | 0.08         | 0.96         | 0.03        | 0.09        | 36.41                    | 75.74         | 38.35         | 1.03        |
| 195.1  | Рагу из овощей                                             | 180             | 3.55                | 7.52         | 18.61         | 158.15                        | 0.14         | 33.62        | 0.00        | 0.14        | 62.75                    | 61.27         | 24.62         | 1.22        |
| 512.1  | Компот из кураги                                           | 200             | 0.30                | 0.20         | 20.20         | 81.00                         | 0.04         | 1.48         | 0.22        | 2.04        | 68.74                    | 54.02         | 40.86         | 1.24        |
| 108    | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57        |
| 109    | Хлеб ржаной                                                | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00         | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17        |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                             |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 503    | Кисель из концентрата плодового или ягодного               | 200             | 1.40                | 0.00         | 29.00         | 122.00                        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 1.00                     | 0.00          | 0.00          | 0.10        |
| 573    | Гребешок с повидлом (постное тесто, на растительном масле) | 60              | 5.83                | 1.91         | 43.40         | 213.09                        | 0.10         | 0.00         | 0.00        | 0.80        | 11.46                    | 48.76         | 9.09          | 0.68        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                      |                 | <b>43.55</b>        | <b>36.79</b> | <b>233.48</b> | <b>1434.69</b>                | <b>0.74</b>  | <b>54.50</b> | <b>0.29</b> | <b>3.63</b> | <b>425.25</b>            | <b>410.38</b> | <b>197.84</b> | <b>9.64</b> |

День: День 5  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| 1      | 2                                              | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 266    | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая | 200             | 7.16                | 9.40         | 28.80         | 291.90                        | 0.16         | 1.54         | 0.06        | 0.54        | 156.80                   | 206.00        | 55.60         | 1.24        |
| 111    | Батон нарезной                                 | 30              | 2.25                | 0.87         | 15.42         | 78.60                         | 0.03         | 0.00         | 0.00        | 0.51        | 5.70                     | 19.50         | 3.90          | 0.36        |
| 494    | Чай ягодный                                    | 200             | 1.50                | 1.30         | 15.90         | 81.00                         | 0.04         | 1.30         | 0.00        | 0.00        | 127.00                   | 127.00        | 15.00         | 0.40        |
|        | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 107    | Огурцы соленые                                 | 100             | 0.80                | 0.10         | 1.70          | 13.00                         | 0.02         | 5.00         | 0.00        | 0.00        | 23.00                    | 0.00          | 0.00          | 0.60        |
| 146.1  | Суп картофельный с клецками вегетарианский     | 250             | 2.37                | 2.65         | 15.05         | 94.38                         | 0.10         | 11.55        | 0.00        | 0.08        | 22.80                    | 39.20         | 15.20         | 0.78        |
| 390.1  | Тефтели из говядины "ежики" с соусом           | 100             | 11.76               | 13.76        | 10.73         | 214.58                        | 0.04         | 2.21         | 0.00        | 0.07        | 21.76                    | 21.18         | 6.18          | 0.31        |
| 241    | Каша пшеничная рассыпчатая                     | 180             | 8.08                | 11.30        | 28.67         | 392.94                        | 0.29         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 24.55                    | 0.00          | 1.24          | 1.89        |
| 519    | Напиток из шиповника                           | 200             | 0.70                | 0.30         | 22.80         | 97.00                         | 0.00         | 70.00        | 0.00        | 0.00        | 12.00                    | 3.00          | 3.00          | 1.50        |
| 108    | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57        |
| 109    | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00         | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>38.97</b>        | <b>40.34</b> | <b>163.85</b> | <b>1386.10</b>                | <b>0.80</b>  | <b>91.60</b> | <b>0.06</b> | <b>1.62</b> | <b>411.01</b>            | <b>463.28</b> | <b>114.22</b> | <b>8.82</b> |

День: День 6  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                     |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                   | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                      |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 256    | Каша пшеничная рассыпчатая          | 200             | 8.66                | 11.90        | 38.04         | 293.80                        | 0.14         | 1.38         | 0.08        | 0.24        | 143.60                   | 218.60        | 50.00         | 2.38         |
| 108    | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57         |
| 493    | Чай с сахаром                       | 200             | 0.10                | 0.00         | 15.00         | 60.00                         | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 11.00                    | 3.00          | 1.00          | 0.30         |
|        | <b>ОБЕД</b>                         |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 107    | Огурцы соленые                      | 100             | 0.80                | 0.10         | 1.70          | 13.00                         | 0.02         | 5.00         | 0.00        | 0.00        | 23.00                    | 0.00          | 0.00          | 0.60         |
| 144.1  | Суп картофельный с зеленым горошком | 250             | 2.30                | 4.25         | 15.13         | 108.00                        | 0.30         | 17.75        | 0.03        | 2.40        | 55.68                    | 126.68        | 46.28         | 3.13         |
| 406    | Плов из отварной птицы              | 280             | 21.34               | 21.20        | 50.68         | 478.80                        | 0.14         | 4.26         | 0.08        | 0.53        | 22.93                    | 302.79        | 133.45        | 2.49         |
| 508    | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0.50                | 0.00         | 27.00         | 110.00                        | 0.00         | 0.50         | 0.00        | 0.00        | 28.00                    | 19.00         | 7.00          | 1.50         |
| 108    | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57         |
| 109    | Хлеб ржаной                         | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00         | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                      |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 494    | Чай с лимоном                       | 200             | 3.62                | 3.66         | 19.98         | 125.52                        | 0.04         | 1.30         | 0.00        | 0.00        | 129.24                   | 19.66         | 13.86         | 0.80         |
| 550    | Шанежка наливная                    | 70              | 5.32                | 4.76         | 32.48         | 194.60                        | 0.06         | 0.00         | 0.03        | 0.70        | 21.00                    | 46.20         | 8.40          | 0.56         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                 | <b>51.68</b>        | <b>49.78</b> | <b>239.55</b> | <b>1613.32</b>                | <b>0.87</b>  | <b>30.26</b> | <b>0.25</b> | <b>4.34</b> | <b>546.75</b>            | <b>833.33</b> | <b>277.58</b> | <b>14.17</b> |

День: День 7  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 12-18 лет

категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|----------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                              |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Мg            | Fe           |
| 1      | 2                                            | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 260    | Каша "Дружба" (на воде)                      | 200             | 12.26               | 11.66        | 55.06         | 226.20                        | 0.08         | 1.32         | 0.08        | 0.20        | 126.60                   | 140.40        | 30.60         | 0.56         |
| 111    | Батон нарезной                               | 30              | 2.25                | 0.87         | 15.42         | 78.60                         | 0.03         | 0.00         | 0.00        | 0.51        | 5.70                     | 19.50         | 3.90          | 0.36         |
| 493    | Чай с сахаром                                | 200             | 0.10                | 0.00         | 15.00         | 60.00                         | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 11.00                    | 3.00          | 1.00          | 0.30         |
|        | <b>ОБЕД</b>                                  |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 17     | Свекла отварная                              | 100             | 1.33                | 0.17         | 7.17          | 35.00                         | 0.02         | 2.03         | 0.00        | 0.00        | 33.85                    | 0.00          | 20.13         | 1.28         |
| 144.2  | Суп картофельный с бобовыми                  | 250             | 2.30                | 4.25         | 15.13         | 108.00                        | 0.25         | 18.05        | 0.03        | 0.13        | 51.53                    | 50.93         | 22.95         | 2.20         |
| 408    | Суфле из кур с соусом                        | 100             | 16.83               | 7.78         | 3.74          | 152.47                        | 0.07         | 1.35         | 0.07        | 0.19        | 32.46                    | 126.75        | 54.74         | 1.20         |
| 237    | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180             | 10.33               | 10.80        | 46.57         | 325.30                        | 0.36         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 21.91                    | 0.00          | 1.22          | 5.49         |
| 512.1  | Компот из кураги                             | 200             | 0.30                | 0.20         | 20.20         | 81.00                         | 0.04         | 1.48         | 0.22        | 2.04        | 68.74                    | 54.02         | 40.86         | 1.24         |
| 108    | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57         |
| 109    | Хлеб ржаной                                  | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00         | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                               |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 503    | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200             | 5.40                | 5.00         | 21.60         | 158.00                        | 0.06         | 1.80         | 0.04        | 0.00        | 242.00                   | 0.00          | 30.00         | 0.20         |
| 541.1  | Ватрушки с творожным фаршем                  | 50              | 7.24                | 3.65         | 22.00         | 149.16                        | 0.07         | 0.12         | 0.03        | 0.42        | 44.75                    | 81.69         | 10.26         | 0.54         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        |                 | <b>55.69</b>        | <b>45.04</b> | <b>216.67</b> | <b>1496.43</b>                | <b>1.09</b>  | <b>26.15</b> | <b>0.46</b> | <b>3.90</b> | <b>655.93</b>            | <b>523.68</b> | <b>229.76</b> | <b>15.11</b> |

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|----------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                              |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Мg            | Fe          |
| 1      | 2                                            | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 275    | Запеканка рисовая с изюмом                   | 200             | 22.96               | 15.20        | 32.08         | 353.50                        | 0.10         | 0.60         | 0.10        | 0.68        | 217.64                   | 292.26        | 33.86         | 0.94        |
| 494    | Чай с лимоном                                | 200             | 0.10                | 0.00         | 15.20         | 61.00                         | 0.00         | 2.80         | 0.00        | 0.00        | 14.20                    | 4.00          | 2.00          | 0.40        |
|        | <b>ОБЕД</b>                                  |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 244    | Горошек зеленый консервированный             | 100             | 3.10                | 3.20         | 6.50          | 66.97                         | 0.11         | 10.00        | 0.05        | 0.20        | 20.00                    | 62.00         | 21.00         | 0.70        |
| 134.2  | Рассольник ленинградский вегетарианский      | 250             | 2.35                | 5.48         | 16.92         | 126.65                        | 0.13         | 16.75        | 0.00        | 0.23        | 28.90                    | 58.73         | 23.38         | 1.00        |
| 345.1  | Котлеты рыбные с соусом                      | 100             | 9.61                | 8.33         | 20.31         | 191.15                        | 0.06         | 0.19         | 0.02        | 0.04        | 26.46                    | 11.52         | 0.91          | 0.56        |
| 195.1  | Рагу из овощей                               | 180             | 3.55                | 7.52         | 18.61         | 158.15                        | 0.14         | 33.62        | 0.00        | 0.14        | 62.75                    | 61.27         | 24.62         | 1.22        |
| 508    | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 0.50                | 0.00         | 27.00         | 110.00                        | 0.00         | 0.50         | 0.00        | 0.00        | 28.00                    | 19.00         | 7.00          | 1.50        |
| 108    | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57        |
| 109    | Хлеб ржаной                                  | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00         | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17        |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                               |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 503    | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200             | 1.40                | 0.00         | 29.00         | 122.00                        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 1.00                     | 0.00          | 0.00          | 0.10        |
| 542    | Пирожки печенье с повидлом                   | 60              | 3.55                | 2.38         | 21.46         | 120.99                        | 0.05         | 0.00         | 0.01        | 0.45        | 7.77                     | 33.05         | 5.41          | 0.44        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        |                 | <b>51.47</b>        | <b>42.77</b> | <b>211.86</b> | <b>1433.11</b>                | <b>0.71</b>  | <b>64.46</b> | <b>0.18</b> | <b>2.16</b> | <b>424.12</b>            | <b>589.23</b> | <b>132.28</b> | <b>8.61</b> |

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                                      |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                                    | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 237    | Каша гречневая рассыпчатая                           | 200             | 11.10               | 16.00        | 50.34         | 389.16                        | 0.12         | 0.32          | 0.04        | 0.04        | 164.72                   | 63.82         | 10.74         | 1.72         |
| 493    | Чай с сахаром                                        | 200             | 0.10                | 0.00         | 15.00         | 60.00                         | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 11.00                    | 3.00          | 1.00          | 0.30         |
|        | <b>ОБЕД</b>                                          |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 16     | Морковь отварная                                     | 100             | 1.17                | 0.10         | 5.67          | 28.33                         | 0.05         | 1.02          | 0.00        | 0.00        | 24.50                    | 0.00          | 34.48         | 0.63         |
| 142.3  | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250             | 2.65                | 5.55         | 9.23          | 98.23                         | 0.08         | 30.43         | 0.00        | 0.13        | 47.80                    | 48.05         | 21.15         | 0.85         |
| 412.2  | Шницели куриные, припущенные с соусом                | 100             | 12.90               | 4.97         | 11.38         | 138.91                        | 0.08         | 0.96          | 0.03        | 0.09        | 36.41                    | 75.74         | 38.35         | 1.03         |
| 243    | Каша пшеничная рассыпчатая                           | 180             | 9.13                | 4.10         | 50.42         | 262.22                        | 0.14         | 0.00          | 0.00        | 4.28        | 185.60                   | 178.20        | 36.94         | 1.44         |
| 519    | Напиток из шиповника                                 | 200             | 0.70                | 0.30         | 22.80         | 97.00                         | 0.00         | 70.00         | 0.00        | 0.00        | 12.00                    | 3.00          | 3.00          | 1.50         |
| 108    | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57         |
| 109    | Хлеб ржаной                                          | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00          | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                 |                     |              |               |                               |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 518.1  | Сок фруктовый                                        | 200             | 1.40                | 0.20         | 26.40         | 120.00                        | 0.08         | 80.00         | 0.02        | 0.40        | 36.00                    | 26.00         | 22.00         | 0.60         |
| 560    | Булочка "Нежная"                                     | 60              | 5.02                | 8.86         | 34.61         | 236.85                        | 0.11         | 0.19          | 0.00        | 0.71        | 30.49                    | 48.51         | 17.33         | 0.91         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |                 | <b>48.52</b>        | <b>40.74</b> | <b>250.63</b> | <b>1553.40</b>                | <b>0.77</b>  | <b>182.92</b> | <b>0.09</b> | <b>6.07</b> | <b>565.92</b>            | <b>493.72</b> | <b>199.09</b> | <b>10.72</b> |

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                              | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 266    | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая | 200             | 7.16                | 9.40         | 28.80         | 291.90                        | 0.16         | 1.54         | 0.06        | 0.54        | 156.80                   | 206.00        | 55.60         | 1.24         |
| 111    | Батон нарезной                                 | 30              | 2.25                | 0.87         | 15.42         | 78.60                         | 0.03         | 0.00         | 0.00        | 0.51        | 5.70                     | 19.50         | 3.90          | 0.36         |
| 494    | Чай с лимоном                                  | 200             | 1.50                | 1.30         | 15.90         | 81.00                         | 0.04         | 1.30         | 0.00        | 0.00        | 127.00                   | 127.00        | 15.00         | 0.40         |
|        | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 17     | Свекла отварная                                | 100             | 1.33                | 0.17         | 7.17          | 35.00                         | 0.02         | 2.03         | 0.00        | 0.00        | 33.85                    | 0.00          | 20.13         | 1.28         |
| 146.1  | Суп картофельный с клецками вегетарианский     | 250             | 2.37                | 2.65         | 15.05         | 94.38                         | 0.10         | 11.55        | 0.00        | 0.08        | 22.80                    | 39.20         | 15.20         | 0.78         |
| 399    | Оладьи из печени по-купецки                    | 100             | 17.30               | 36.70        | 11.80         | 222.00                        | 0.25         | 7.20         | 6.90        | 1.20        | 22.00                    | 267.00        | 21.00         | 5.20         |
| 242    | Каша перловая рассыпчатая                      | 180             | 5.65                | 3.98         | 20.39         | 219.37                        | 0.07         | 0.00         | 0.00        | 0.67        | 30.82                    | 193.61        | 25.42         | 1.10         |
| 512.1  | Компот из кураги                               | 200             | 0.30                | 0.20         | 20.20         | 81.00                         | 0.04         | 1.48         | 0.22        | 2.04        | 68.74                    | 54.02         | 40.86         | 1.24         |
| 108    | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2.37                | 0.30         | 14.76         | 70.50                         | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.90                     | 0.00          | 0.00          | 0.57         |
| 109    | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1.98                | 0.36         | 10.02         | 52.20                         | 0.05         | 0.00         | 0.00        | 0.42        | 10.50                    | 47.40         | 14.10         | 1.17         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>42.21</b>        | <b>30.93</b> | <b>159.51</b> | <b>1225.95</b>                | <b>0.83</b>  | <b>25.10</b> | <b>7.18</b> | <b>5.45</b> | <b>485.11</b>            | <b>953.73</b> | <b>211.21</b> | <b>13.33</b> |

| Среднее значение за период по завтракам | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|-----------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                         | 15.02    | 15.45   | 60.56       | 444.66             | 0.18   | 3.49  | 0.10  | 0.67  | 229.19 | 223.67 | 37.49  | 2.05   |
| Среднее значение за период по обедам    | 28.97    | 27.08   | 112.30      | 813.75             | 0.58   | 54.82 | 0.70  | 2.63  | 197.87 | 291.90 | 120.86 | 8.80   |
| Среднее значение за период              | 49.52    | 45.53   | 212.56      | 1498.86            | 0.85   | 83.42 | 0.83  | 3.89  | 517.10 | 564.63 | 178.75 | 11.65  |