**Возрастная категория 11-17 лет**

**День первый – понедельник.**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энерг. ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 |  Щи с рыбными консервами  | 200/10 | 6,76 | 13,14 | 20,46 | 228,71 | 0,06 | 19,74 | 0,02 | 0,72 | 58,8 | 43,12 | 21,6 | 0,62 |
| 2 | Отварные макароны  | 180/10 | 5,08 | 7,08 | 34,13 | 234,6 | 0,06 | 0 | 0,04 | 0,54 | 6,31 | 37,65 | 8,32 | 0,81 |
| 3 | Сосиска молочная  | 50 | 5,5 | 11,9 | 0,8 | 133 | 0 | 21,5 | 0 | 0 | 8,15 | 0 | 0 | 0,04 |
| 4 | Чай  | 200/ 20/3  | 0,22 | - | 17,28 | 68,43 | 0 | 0,06 | 0 | 0,06 | 15,16 | 7,14 | 5,6 | 0,58 |
| 5 |  Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,5 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
| 7 | Фрукт | 200 | 1,74 | 0,74 | 26,00 | 124,00 | 5,0 | 53,2 | 0,12 | 3,00 | 38,76 | 6,00 | 5,74 | 2,00 |
|  | **Итого:** | **920,00** | **26,1** | **34,86** | **135,37** | **992,14** | **5,127** | **94,5** | **0,18** | **4,7** | **148,03** | **102,92** | **62,23** | **5,84** |

**Возрастная категория 11-17 лет**

**День второй- вторник**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Сырники из творога с повидлом  | 200/27 | 36,4 | 24,25 | 60,04 | 598,74 | 0,12 | 0,46 | 0,16 | 1,02 | 292,5 | 437,1 | 43,24 | 1,54 |
| 2 | Сыр  | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| 3 | Кефир 2,5%  | 200 | 5,6 | 0,1 | 16,4 | 91,0 | 0,06 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 222,02 | 165,3 | 26,1 | 0,20 |
| 4 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | **-** |  |  | 8,8 |  | 2 | 0,4 |
| 5 |  Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,2 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
|  | **Итого:** | **510** | **55,70** | **35,95** | **100,24** | **955,74** | **0,193** | **1,58** | **0,20** | **1,26** | **733,37** | **719,41** | **82,71** | **2,61** |

**Возрастная категория 11-17 лет**

**День третий - среда**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энерг. ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 |  Суп гороховый с мясом сметаной  | 200/30/10 | 11,82 | 10,75 | 20,67 | 233,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Рис отварной  | 150 | 2,55 | 8,34 | 18,23 | 179,3 |  | **-** |  |  | 18 |  | 24 | 0,12 |
| 3 | Рыба отварная  | 80 | 15,74 | 6,86 | 4,2 | 142,52 |  |  |  |  | 29,44 |  | 19,84 | 0,52 |
| 4 | Сок | 200 | 3,21 | 3,05 | 25,87 | 139,1 | 0,04 | 0,9 | 0,22 | 0,16 | 184,6 | 136,5 | 21,7 | 0,18 |
| 5 |  Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,5 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | **Итого:** | **720** | **40,12** | **31,00** | **105,67** | **897,9** | **0,047** | **0,9** | **0,22** | **0,36** | **253** | **145,5** | **86,51** | **2,61** |

**Возрастная категория 11-17 лет**

**День четвёртый – четверг.**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энерг. ценност(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Каша гречневая  | 150 | 9,06 | 7,77 | 45,38 | 288 | 0,21 |  | 0,03 |  | 14,235 |  | 135,27 | 4,545 |
| 2 | Курица отварная  | 100 | 29,14 | 29.33 | 2,05 | 388 | 0,12 | 1.34 | 19,8 |  | 16,9 | 4.57 | 18,3 | 1,235 |
| 3 | Кисель из яблок  | 200 | 0,15 | 0,14 | 29,53 | 117,2 |  | 10,8 |  |  | 24 |  | 8 | 0,16 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,5 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 5 | Винегрет  | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **600** | **43,61** | **48,88** | **108,78** | **1053,46** | **0.337** | **12,14** | **19,83** | **0,2** | **57,185** | **13,58** | **162,94** | **6,17** |

**Возрастная категория 11-17 лет**

**День пятый – пятница**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование пищи | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Борщ с мясом/сметаной | 200/30/10 | 8,5 | 8,12 | 12,34 | 156,84 | 0,06 | 9,98 | 0,02 | 0,88 | 59,14 | 127,2 | 24,78 | 0,88 |
| 23 | Картофель тушёный в молоке Сосиска отварная  | 20050 | 6,755,5 | 7,1511,9 | 42,90,8 | 269,8133 | 0 | 21,5 | 0 | 0 | 8,15 | 0 | 0 | 0,04 |
| 4 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,286 | - | 32,24 | 124,41 | 0,026 | 1,04 | 0 | 0,78 | 53,48 | 37,96 | 27,45 | 0,884 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,5 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | **Итого:** | **740** | **27,84** | **29,17** | **124,98** | **887,45** | **0,093** | **32,52** | **0,02** | **1,86** | **141,54** | **174,16** | **73,19** | **3,59** |

 **Возрастная категория 11-17 лет**

**День шестой – понедельник**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Суп фасолевый с мясом сметаной  | 200/30/10 | 6,82 | 8,71 | 6,19 | 132,33 | 0,16 | 6,78 | 0 | 1,18 | 65,04 | 160,7 | 47,04 | 2,1 |
| 2 | Вермишель отварная  | 180 | 5,08 | 7,8 | 34,13 | 233,6 | 0,06 | 0 | 0,04 | 0,54 | 6,31 | 37,65 | 8,32 | 0,81 |
| 3 | Котлета рыбная  | 100 | 13,25 | 7,29 | 14,62 | 180,22 | 0,03 | 0,62 | 0,04 | 2,23 | 61,2 | 261,2 | 28,66 | 0,59 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке  | 200 | 3,21 | 3,05 | 25,87 | 139,1 | 0,04 | 0,9 | 0,22 | 0,16 | 184,9 | 136,5 | 21,7 | 0,18 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,5 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | Итого: | **770** | **35,16** | **28,85** | **117,51** | **888,65** | **0,297** | **8,3** | **0,3** | **4,31** | **338,3** | **605,06** | **126,6** | **5,47** |

**Возрастная категория 11-17 лет**

**День седьмой- вторник**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Каша пшённая жидкая молочная | 200 | 9,98 | 13,6 | 44,53 | 341,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Какао со сгущенным молоком  | 200 | 2,93 | 3,02 | 15,21 | 92,3 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 0,24 | 221,1 | 185,4 | 31,78 | 0,7 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 4 | Яйцо варёное  | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | **-** |  |  | 8,8 |  | 2 | 0,4 |
| 5 | Винегрет  | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **580** | **21,67** | **32,26** | **82,46** | **704,96** | **0,047** | **1,08** | **0,28** | **0,44** | **231,95** | **194,4** | **35,15** | **1,33** |

**Возрастная категория 11-17 лет**

**День восьмой - среда**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Суп из овощей с мясом и сметаной  | 200/30/10 | 8,74 | 8,91 | 13,6 | 175,88 | 0,16 | 14,34 | 0 | 1,74 | 33,1 | 305,9 | 34,42 | 0,88 |
| 2 | Картофельное пюре  | 200 | 5,4 | 9,08 | 37,65 | 260,3 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,44 | 109,3 | 31,12 | 0,98 |
| 3 | Котлета из говядины  | 100 | 16,82 | 18,54 | 14,62 | 293,92 | 0,06 | 0 | 0 | 3,27 | 13,6 | 125,6 | 20,62 | 1,02 |
| 4 | Молочный напитокМолоко витаминизированное | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,5 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | **Итого:** | **790** | **43,76** | **44,93** | **111,97** | **1053,5** | **0,367** | **18,52** | **0,12** | **6,5** | **141** | **549,8** | **107,13** | **4,67** |

**Возрастная категория 11-17 лет**

**День девятый – четверг**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетич. ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Каша манная на молоке | 200 | 8,22 | 12,65 | 39,2 | 303,02 |  | **-** |  |  | 52 |  | 20 | 0,8 |
| 2 | Кефир 2,5 % | 200/10 | 5,6 | 0,1 | 16,4 | 91,0 | 0,06 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 222,02 | 165,3 | 26,10 | 0,20 |
| 3 | Сыр  | 10 | 2,3 | 2,9 | - | 36 | 0,003 | 0,28 | 0,02 | 0,02 | 104 | 54 | 5 | 0,12 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,5 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 5 | Фрукт  | 200 | 1,74 | 0,74 | 26,00 | 124,00 | 5,0 | 53,2 | 0,12 | 3,00 | 38,76 | 6,00 | 5,74 | 2,00 |
|  | **Итого:** | **660** | **21,86** | **17,89** | **105,1** | **685,02** | **5,07** | **54,04** | **0,14** | **3,22** | **418,83** | **234,31** | **58,21** | **3,35** |

**Возрастная категория 11-17 лет**

**День десятый – пятница**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Борщ сибирский мясом/сметаной  | 200/30/10 | 8,5 | 8,12 | 12,34 | 156,84 | 0,06 | 9,98 | 0,02 | 0,88 | 59,14 | 127,2 | 24,78 | 0,88 |
| 2 | Блины со сгущёнкой  | 200/25 | 12,31 | 9,18 | 87,96 | 483,1 |  |  |  |  | 28 |  | 100 | 5,6 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,286 | - | 32,24 | 124,41 | 0,026 | 1,04 | 0 | 0,78 | 53,48 | 37,96 | 27,45 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4 | 1,5 | 23,5 | 131 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 5 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | **Итого:** | **690** | **27,896** | **19,3** | **169,24** | **967,75** | **0,93** | **11,02** | **0,02** | **1,86** | **161,47** | **174,16** | **173,2** | **9,15** |
|  | **Итого** | **6980** | **343,71** | **323,09** | **1161,32** | **9086,57** | 12,50 | **234,6** | **21,31** | **24,7** | **2581,07** | **3062,66** | **967,87** | **44,79** |
| **Среднее за 1 день** | **698** | **34,371** | **32,309** | **116,13** | **908,657** | 1,25 | **23,46** | **2,131** | **2,47** | **258,1** | **306,26** | **96,787** | **4,479** |