

Приложение №3 к примерному меню 2023-2024г

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2023г -2024г с заболеванием целиакия

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | клетчатка | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Каша пшениная м | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 0,22 | 1,46 | 0 | 0 | 149,32 | 0 | 0,56 | 1,22 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| 100.1 | Сыр твердый пор | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 0,03 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,02 | 7 | 0 | 3,1 | 41 | 37 | 15 | 0,7 | |
| 147 | Суп картофельны | 250 | 2,7 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,15 | 21,83 | 0 | 0,13 | 29,35 | 70,8 | 29,85 | 1,35 | |
| 411 | Кнели из кур с ри | 100 | 17,3 | 17,6 | 7,43 | 246 | 0,07 | 1,61 | 0,06 | 0,22 | 9,53 | 166,62 | 81,54 | 1,36 | |
| 418.1 | Каша из гороха с | 180 | 17,3 | 5,27 | 34,02 | 252 | 0,72 | 0 | 0 | 0 | 110,34 | 0 | 1,8 | 5,99 | |
| 508 | Компот из смеси | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концен | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | |
| 646 | Бантики с корице | 60 | 5,1 | 5,3 | 39,4 | 226 | 0,06 | 0 | 0,05 | 0,7 | 17 | 48 | 7 | 0,7 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 63,26 | 51,81 | 254,86 | 1768,11 | 1,42 | 32,47 | 0,14 | 4,62 | 508,84 | 441,82 | 161,35 | 15,64 | |

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-----------|-------------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|-------|------|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | клетчатка | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым | 200 | 14,42 | 20,48 | 7,52 | 272,72 | 0,22 | 10,7 | 0,24 | 0,56 | 150,06 | 200,76 | 24,3 | 2,36 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 245 | Кукуруза консерв | 100 | 2,2 | 2,4 | 11,2 | 75,98 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 42 | 41 | 13 | 0 | |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,25 | 3,6 | 16,92 | 108,85 | 0,08 | 16,65 | 0 | 0,13 | 46,95 | 59 | 27,55 | 1,48 | |
| 395.1 | Сосиски отварны | 100 | 7,97 | 13,29 | 2 | 165,06 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,41 | 0 | 0,19 | 0,03 | |
| 237 | Каша гречневая р | 180 | 10,33 | 10,8 | 46,57 | 325,3 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 21,91 | 0 | 1,22 | 5,49 | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 81 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|------------|--------------|
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Кисломолочный п | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 0 | 242 | 0 | 30 | 0,2 |
| 221 | Пирог морковный | 60 | 4,44 | 3,3 | 5,31 | 68,1 | 0,04 | 1,1 | 0 | 0 | 36,56 | 0 | 18,88 | 0,45 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 54,01 | 60,6 | 186,52 | 1516,31 | 0,97 | 36,54 | 0,5 | 3,66 | 643,72 | 424,68 | 175 | 13,65 |

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

| № реп. | наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | 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 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 313.1 | Запеканка из творога | 200 | 25,36 | 18,04 | 50,58 | 462,78 | 0,12 | 0,94 | 0,12 | 0,76 | 319,94 | 365,24 | 45,2 | 1,02 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0,6 | |
| 144.2 | Суп картофельный | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 | 0,25 | 18,05 | 0,03 | 0,13 | 51,53 | 50,93 | 22,95 | 2,2 | |
| 405 | Курица в соусе томатном | 100 | 11,3 | 11,3 | 3,42 | 160 | 0,07 | 2,3 | 0,05 | 0,16 | 15,03 | 130,3 | 64,97 | 1,15 | |
| 291 | Макаронные изделия | 180 | 6,97 | 3,49 | 42,66 | 229,68 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 43,52 | 2,3 | 4,34 | 1,39 | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,3 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 18,46 | 9,9 | 10,9 | 0,44 | |
| 533 | Ватрушка с сыром | 60 | 8,23 | 7,73 | 23,46 | 195,79 | 0,07 | 0,47 | 0,08 | 1,15 | 155,73 | 126,6 | 14,2 | 0,75 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 60,41 | 45,99 | 216,69 | 1518,99 | 0,75 | 156,76 | 0,27 | 2,82 | 667,61 | 738,67 | 180,66 | 11,09 | |

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

| № реп. | наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | 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 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая | 200 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,4 | 0,08 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140,6 | 136,4 | 23 | 0,56 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 131 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1,33 | 0,17 | 7,17 | 35 | 0,02 | 2,03 | 0 | 0 | 33,85 | 0 | 20,13 | 1,28 | |
| 142.1 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,13 | 6,45 | 9,3 | 104,88 | 0,08 | 31,13 | 0,03 | 0,15 | 56,58 | 39,15 | 19,35 | 0,75 | |
| 345.2 | Биточки рыбные | 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 | 0,05 | 0,34 | 6,12 | 84,96 | 27,36 | 0,63 | |
| 508 | Компот из смеси фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 80 | 0,02 | 0,4 | 36 | 26 | 22 | 0,6 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| 555.1 | Косичка с сахаром | 40 | 2,77 | 5,23 | 23,52 | 152 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,48 | 6,4 | 23,47 | 3,73 | 0,32 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 39,71 | 43,72 | 226,11 | 1570,25 | 0,57 | 116,57 | 0,26 | 3,1 | 483,11 | 497,4 | 155,48 | 8,4 |

День: День 5
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № реп. | Наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | 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 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Макаронные изделия | 200 | 11,1 | 16 | 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 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,1 | 5,67 | 28,33 | 0,05 | 1,02 | 0 | 0 | 24,5 | 0 | 34,48 | 0,63 | |
| 134.1 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,85 | 5,43 | 15,1 | 121,35 | 0,1 | 17,1 | 0 | 0,1 | 27,28 | 56,38 | 24,6 | 0,98 | |
| 412.1 | Котлеты куриные | 100 | 12,9 | 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 | 0,14 | 62,75 | 61,27 | 24,62 | 1,22 | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 81 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | |
| 573 | Гребешок с повидлом | 60 | 5,83 | 1,91 | 43,4 | 213,09 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 11,46 | 48,76 | 9,09 | 0,68 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 43,55 | 36,79 | 233,48 | 1434,69 | 0,74 | 54,5 | 0,29 | 3,63 | 425,25 | 410,38 | 197,84 | 9,64 | |

День: День 6
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № реп. | Наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | 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 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,8 | 206 | 55,6 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 127 | 127 | 15 | 0,4 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленные | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0,6 | |
| 146.1 | Суп картофельный | 250 | 2,37 | 2,65 | 15,05 | 94,38 | 0,1 | 11,55 | 0 | 0,08 | 22,8 | 39,2 | 15,2 | 0,78 | |
| 390.1 | Тефтели из говядины | 100 | 11,76 | 13,76 | 10,73 | 214,58 | 0,04 | 2,21 | 0 | 0,07 | 21,76 | 21,18 | 6,18 | 0,31 | |
| 241 | Каша пшеничная разваренная | 180 | 8,08 | 11,3 | 28,67 | 392,94 | 0,29 | 0 | 0 | 0 | 24,55 | 0 | 1,24 | 1,89 | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 38,97 | 40,34 | 163,85 | 1386,1 | 0,8 | 91,6 | 0,06 | 1,62 | 411,01 | 463,28 | 114,22 | 8,82 | |

День: День 7
Сезон: осенне-зимний

| Старшая категория: 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № реп. | Наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | 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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная | 200 | 8,66 | 11,9 | 38,04 | 293,8 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,6 | 218,6 | 50 | 2,38 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| 100.1 | Сыр твердый пор | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 0,03 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0,6 |
| 144.1 | Суп картофельный | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 | 0,3 | 17,75 | 0,03 | 2,4 | 55,68 | 126,68 | 46,28 | 3,13 |
| 406 | Плов из отварной | 280 | 21,34 | 21,2 | 50,68 | 478,8 | 0,14 | 4,26 | 0,08 | 0,53 | 22,93 | 302,79 | 133,45 | 2,49 |
| 508 | Компот из смеси | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,62 | 3,66 | 19,98 | 125,52 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 129,24 | 19,66 | 13,86 | 0,8 |
| 550 | Шанежка наливн | 70 | 5,32 | 4,76 | 32,48 | 194,6 | 0,06 | 0 | 0,03 | 0,7 | 21 | 46,2 | 8,4 | 0,56 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,68 | 49,78 | 239,55 | 1613,32 | 0,87 | 30,26 | 0,25 | 4,34 | 546,75 | 833,33 | 277,58 | 14,17 |
| День: День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Старшая категория: 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | 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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым | 200 | 14,42 | 20,48 | 7,52 | 272,72 | 0,22 | 10,7 | 0,24 | 0,56 | 150,06 | 200,76 | 24,3 | 2,36 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,02 | 7 | 0 | 3,1 | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 128.1 | Борщ с капустой | 250 | 1,92 | 6,18 | 12,27 | 112,6 | 0,05 | 18,68 | 0 | 0,1 | 59,95 | 40,8 | 22 | 1,05 |
| 395.1 | Сосиски отварны | 100 | 7,97 | 13,29 | 2 | 165,06 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,41 | 0 | 0,19 | 0,03 |
| 291 | Макаронные изде | 180 | 6,97 | 3,49 | 42,66 | 229,68 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 43,52 | 2,3 | 4,34 | 1,39 |
| 519 | Напиток из шипо | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из заморс | 200 | 0,3 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 18,46 | 9,9 | 10,9 | 0,44 |
| 543.2 | Пирожки печены | 60 | 3,92 | 3,52 | 23,5 | 141,24 | 0,07 | 14,49 | 0,01 | 0,48 | 24,19 | 40,94 | 10,76 | 0,62 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44,8 | 57,81 | 191,01 | 1469,64 | 0,62 | 183,68 | 0,25 | 5,37 | 387,9 | 405,61 | 110,49 | 10,59 |
| День: День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | |

| Категория: | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|
| № рец. | Наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | 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 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" | 200 | 12,26 | 11,66 | 55,06 | 226,2 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 126,6 | 140,4 | 30,6 | 0,56 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1,33 | 0,17 | 7,17 | 35 | 0,02 | 2,03 | 0 | 0 | 33,85 | 0 | 20,13 | 1,28 | |
| 144.2 | Суп картофельный | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 | 0,25 | 18,05 | 0,03 | 0,13 | 51,53 | 50,93 | 22,95 | 2,2 | |
| 408 | Суфле из кур с со | 100 | 16,83 | 7,78 | 3,74 | 152,47 | 0,07 | 1,35 | 0,07 | 0,19 | 32,46 | 126,75 | 54,74 | 1,2 | |
| 237 | Каша гречневая р | 180 | 10,33 | 10,8 | 46,57 | 325,3 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 21,91 | 0 | 1,22 | 5,49 | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 81 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Кисломолочный п | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 0 | 242 | 0 | 30 | 0,2 | |
| 541.1 | Ватрушки с творс | 50 | 7,24 | 3,65 | 22 | 149,16 | 0,07 | 0,12 | 0,03 | 0,42 | 44,75 | 81,69 | 10,26 | 0,54 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,69 | 45,04 | 216,67 | 1496,43 | 1,09 | 26,15 | 0,46 | 3,9 | 655,93 | 523,68 | 229,76 | 15,11 | |

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

| Категория: | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--|
| № рец. | Наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | 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 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 313.2 | Запеканка из твор | 200 | 22,96 | 15,2 | 32,08 | 353,5 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,68 | 217,64 | 292,26 | 33,86 | 0,94 | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 244 | Горошек зеленый | 100 | 3,1 | 3,2 | 6,5 | 66,97 | 0,11 | 10 | 0,05 | 0,2 | 20 | 62 | 21 | 0,7 | |
| 134.2 | Рассольник ленин | 250 | 2,35 | 5,48 | 16,92 | 126,65 | 0,13 | 16,75 | 0 | 0,23 | 28,9 | 58,73 | 23,38 | 1 | |
| 345.1 | Котлеты рыбные | 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 | 0,14 | 62,75 | 61,27 | 24,62 | 1,22 | |
| 508 | Компот из смеси | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концен | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | |
| 542 | Пирожки печены | 60 | 3,55 | 2,38 | 21,46 | 120,99 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,45 | 7,77 | 33,05 | 5,41 | 0,44 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 51,47 | 42,77 | 211,86 | 1433,11 | 0,71 | 64,46 | 0,18 | 2,16 | 424,12 | 589,23 | 132,28 | 8,61 | |

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

| Категория: | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-----------|---------------------|--|--|--|--------------|--|--|--|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |

| № реп. | наименование | Масса порции, г | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Макаронные изделия | 200 | 11,1 | 16 | 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 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,1 | 5,67 | 28,33 | 0,05 | 1,02 | 0 | 0 | 24,5 | 0 | 34,48 | 0,63 |
| 142.3 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,65 | 5,55 | 9,23 | 98,23 | 0,08 | 30,43 | 0 | 0,13 | 47,8 | 48,05 | 21,15 | 0,85 |
| 412.2 | Шницели куриные | 100 | 12,9 | 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 | 180 | 9,13 | 4,1 | 50,42 | 262,22 | 0,14 | 0 | 0 | 4,28 | 185,6 | 178,2 | 36,94 | 1,44 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 80 | 0,02 | 0,4 | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| 560 | Булочка "Нежная" | 60 | 5,02 | 8,86 | 34,61 | 236,85 | 0,11 | 0,19 | 0 | 0,71 | 30,49 | 48,51 | 17,33 | 0,91 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 48,52 | 40,74 | 250,63 | 1553,4 | 0,77 | 182,92 | 0,09 | 6,07 | 565,92 | 493,72 | 199,09 | 10,72 |

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Целевая категория: 12-18 лет

| № реп. | наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность | 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 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,8 | 206 | 55,6 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 127 | 127 | 15 | 0,4 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1,33 | 0,17 | 7,17 | 35 | 0,02 | 2,03 | 0 | 0 | 33,85 | 0 | 20,13 | 1,28 |
| 146.1 | Суп картофельный | 250 | 2,37 | 2,65 | 15,05 | 94,38 | 0,1 | 11,55 | 0 | 0,08 | 22,8 | 39,2 | 15,2 | 0,78 |
| 399 | Оладьи из печени | 100 | 17,3 | 36,7 | 11,8 | 222 | 0,25 | 7,2 | 6,9 | 1,2 | 22 | 267 | 21 | 5,2 |
| 242 | Каша перловая разваренная | 180 | 5,65 | 3,98 | 20,39 | 219,37 | 0,07 | 0 | 0 | 0,67 | 30,82 | 193,61 | 25,42 | 1,1 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 81 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,21 | 30,93 | 159,51 | 1225,95 | 0,83 | 25,1 | 7,18 | 5,45 | 485,11 | 953,73 | 211,21 | 13,33 |
| | | | 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 | 0,1 | 0,67 | 229,19 | 223,67 | 37,49 | 2,05 |
| | | | 28,97 | 27,08 | 112,3 | 813,75 | 0,58 | 54,82 | 0,7 | 2,63 | 197,87 | 291,9 | 120,86 | 8,8 |
| | | | 49,52 | 45,53 | 212,56 | 1498,86 | 0,85 | 83,42 | 0,83 | 3,89 | 517,1 | 564,63 | 178,75 | 11,65 |