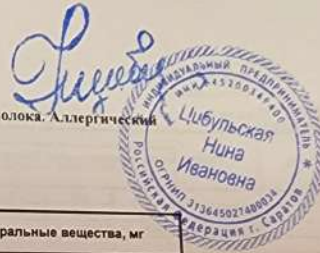


Приложение №1 к примерному меню

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           | Са                       | Р             | Мg            | 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           | Са                       | Р             | Мg            | 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          | 0,80         |
| 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             | Мg            | 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             | Мg            | 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 юзаги  | 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             | Мg            | 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             | Мg            | 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         | 106,00                        | 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>646,75</b>            | <b>833,33</b> | <b>277,58</b> | <b>14,17</b> |

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

| № 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        | 32,48                    | 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                  | 60              | 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>26,16</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                | 6,33         | 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 печеные 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             | Мg            | 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         |
|        | 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             | Мg            | 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-хунцевски                  | 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  | Комлот 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  | Мg, 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  | 617,10 | 564,63 | 178,75 | 11,65  |