



Неделя: Первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

**2-ой день Вторник:**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Оладьи с яблоками	120	9,48	11,52	52,92	353,28	403
	Чай с лимоном	200			15	39	377
	Кефир 2,5% жирности	125	3,63	4	5	73,75	386
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	198,6	338
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>595</b>	<b>13,71</b>	<b>16,12</b>	<b>86,9</b>	<b>664,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Шницель рубленый куриный	90	24	13	9	249	281
	Каша пшеничная	150	6	5	37	218	302
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Чай с сахаром	200			14	55	376
	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>540</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>641</b>	

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

3-ий день Среда:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,02	4,05	33,37	194,1	181
	Пирожки печеные с яблоками	60	4,18	1,81	39,89	193,81	409
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Какао на молоке	200	4	3	25	145	382
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>17,36</b>	<b>8,86</b>	<b>117,36</b>	<b>625,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Плов с курицей	200	18	24	40	452	291
	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>74</b>	<b>626</b>	

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202	183
	Сыр порциями	10	2,32	2,9		35,8	15
	Масло сливочное	5		8		73	3
	Чай с сахаром	200			14	55	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>530</b>	<b>15,38</b>	<b>21,07</b>	<b>85,07</b>	<b>592,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
	Картофельное пюре	150	2	9	14	109,7	312
	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>550</b>	<b>20,03</b>	<b>20,2</b>	<b>52,47</b>	<b>440,5</b>	

Неделя: Первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	182
	Кефир 2,5% жирности	125	3,63	4	5	73,75	386
	Фрукты	75	0,3	0,3	0,23	33,3	338
	Чай с лимоном	200			15	39	377
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>640</b>	<b>14,23</b>	<b>8,6</b>	<b>77,5</b>	<b>460,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
	Мясо тушеное птицы	90	19	18	8	273	290
	Каша гречневая вязкая	150	7	5	34	208	273
	Чай с сахаром	200			14	55	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>540</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>76</b>	<b>655</b>	

**Неделя: Вторая**

**Сезон: осень-зима**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

**1-ый день Понедельник:**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная	150	6	5	37	218	302
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	39,2	155,2	379
	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9	243
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>17,17</b>	<b>86,6</b>	<b>579,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Каша молочная дружба	200	6,4	6,4	47	267	175
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	65,72	379
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Сыр порциями	10	3	4		54	15
	Печенье	50	1,7	2,26	13,94	82,9	ПР
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>15,33</b>	<b>109,14</b>	<b>562,62</b>	

деля: Вторая  
 сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

**2-ой день Вторник:**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,1	181
	Сыр порциями	14	3	4		54	15
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Масло сливочное	10		8		73	3
	Пирожки печеные с яблоками	60	4,18	1,81	39,89	193,81	409
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>524</b>	<b>16,2</b>	<b>17,86</b>	<b>106,26</b>	<b>663,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Рыба тешеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229
	Рис отварной	150	3,67	5,42	37,05	210,11	304
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>550</b>	<b>17,42</b>	<b>12,37</b>	<b>74,85</b>	<b>489,11</b>	

Неделя: Вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

3-ий день Среда:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Рагу из овощей с кашей рисовой	200	5,42	17,56	38,4	340	144
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Печенье	35	1,7	2,26	13,94	82,9	ПР
	Зефир	100	0,65		80	322	ПР
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>575</b>	<b>10,77</b>	<b>19,82</b>	<b>165,34</b>	<b>893,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Каша гречневая вязкая	150	7	5	34	208	273
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Мясо тушеное птицы	90	19	18	8	273	290
	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>540</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>76</b>	<b>655</b>	

Неделя: Вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202	183
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	ПР
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>535</b>	<b>11</b>	<b>9,36</b>	<b>83,49</b>	<b>467,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
	Чай с лимоном	200	0,53		9,27	39	377
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	
	Рагу из птицы	200	12,56	11,72	15,2	217	289
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>17,09</b>	<b>13,72</b>	<b>45,07</b>	<b>376,6</b>	

Неделя: Вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	182
	Сыр порциями	10	3	4		54	15
	Масло сливочное	10		8		73	3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Фрукты	75	0,3	0,3	0,23	33,3	338
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>505</b>	<b>10,6</b>	<b>16,6</b>	<b>52,5</b>	<b>437,28</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
	Макароны отварные	150	5,8	10	38	269,2	309
	Котлеты рубленые куриные	80	12,16	10,88	10,8	189,76	295
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Кофейный напиток на молоке	200	4	3	25	145	382
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>530</b>	<b>25,96</b>	<b>25,88</b>	<b>93,8</b>	<b>721,96</b>	