

**СЕЗОН: осенне-зимний**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ**

## **1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
102	Каша дружба	305	12.9	20	3.4	244
365	Масло порционное	5	6.7	9.5	9.9	153
286	Кофейный напиток	200	3,2	2.7	15.9	79
	Хлеб пшеничный	100	2.3	2.7	14.8	71
	фрукт	200	1.8	0.4	16.2	86
	сок	200	0.1	0	15	60
10	Салат из сол.огурцов с луком.	200	1.68	8.08	7.4	109
37	Борщ	500	2.3	4.3	16.4	138
180	Гуляш с гречневой крупой	40\60	3.2	6.6	26.7	122
283	Компот	200	5.8	2.1	14.6	131
	хлеб	150	13.9	0.2	17.3	91
31	Салат картофельный с горошком.	200	2.8	5.8	19.3	145
72	Суп рыбный	500	2.3	5	16.3	102
366	Хлеб с сыром	100\12	6.6	5.8	14.2	103
294	Чай	200	0.1	2.5	12.2	130
	Ряженка	200	0.9	2.8	14.3	142
	печенье	1\60	4.8	5.3	15.5	133

## 2 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
115	Каша ячневая	305	5.5	2.1	30.8	215
365	Хлеб с маслом	100\10	2.3	3.1	9.9	153
366	Сыр	12	3.2	4.1	14.8	71
277	кисель	200	2.8	4.8	15.9	81
141	Запеканка твороженная	100	3.2	8.08	19,6	94
293	сок	200	0.2	4.3	15	60
12	Салат морковь с чесноком	200	2.4	4.8	5.7	118
45	Суп гороховый	500	6.8	4.3	7.8	83
93	Рагу овощное	200	6.2	5.1	37.08	122
269	какао	200	0.2	5.8	2.8	139
	хлеб	150	1.3	5.6	29	0
132	омлет	200	0.2	3.2	29.04	145
164	Рыба жареная с карт пюре	131\60	4.3	3.6	0	135
365	Хлеб с маслом	100\5	4.1	2.2	49.2	0.06
301	чай	200	3.2	7.8	15	0.23
	кефир	200	1.8	3.6	145	0.35
	пряник	80	1.7	4.5	135	0.1

### 3 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
105	Каша манная	305	2.3	20	3.4	244
354	Хлеб с колбасой	100\25	2.1	9.5	9.9	153
286	Кофейный напиток	200	3.2	0.2	14.8	71
139	Яйцо вареное	1\45	6.6	2.7	15.9	79
	фрукт	200	3.3	3	1	42
293	сок	200	4.1	6	1.2	36
12	Салат картофельный с зел.горошк.	200	5.6	8.08	7.3	8.8
51	Суп полевой	500	3.2	5	6.5	10.6
189	Котлета с капустой	100	4.7	23.6	3.6	12.6
283	компот	200	2.2	0.5	4.3	13.3
	хлеб	150	2.3	5.2		
145	Ватрушка с творогом	80	4.8	6	32.7	18.7
52	Суп молочный рисовый	500	4.4	4.7	49.2	235
365	Хлеб с маслом, сыр	100\5\12	4.7	5.1	30.3	63
301	Чай	200	5.9	0.1	6.2	62
	йогурт	200	5.5	2	9.6	186
	вафля	80	2.2	0.9	8.8	145

## 4 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
108	Каша пшеничная	305	4.5	11.6	25	94
	Хлеб	100	4.4	9.5	9.9	60
365	Масло. сыр	5\12	6.6	0.2	14.8	87
282	Компот из св,фруктов	200	5.6	2.7	15.9	139
	фрукт	200	3	0.8	19.3	122
293	сок	200	0.1	0	12.2	128
51	Суп Фасолевый	500	7.2	6.5	14.9	123
23	Салат свекла с чесноком	200	0.88	16.2	3.04	204
174	Котлета рыбная с карт,пюре	80\60	0.6	5.6	8.6	163
286	Кофейный напиток	200	3.4	7.8	4.7	122
	хлеб	150	1.2	10.1	11.2	139
36	Пирожок с капустой	80	3.2	6.8	12,2	123
51	Суп куриный вермишелевый	500	3.3	6.9	23,3	145
365	Хлеб с маслом	100\5	4.5	7.2	12,3	156
269	Какао	200	4.3	6.3	36,3	136
	снежок	200	1.2	5,6	15,5	131
	сушка	80	8.5	4,5	14,5	122

## 5 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
108	Каша кукурузная	305	12.9	6,5	23,7	183
364	Хлеб с колбасой	100\25	6.7	9,5	9,9	153
365	Масло сливочное	5	2.3	0,2	14,8	71
301	чай	200	3.2	3,3	25	144
139	Яйцо вареное	1\45	3	5,2	16,2	86
141	Запеканка твороженная	100	0.88	6,1	18,6	60
293	сок	200	1.8	14,6	14,3	104
62	Щи	500	23.6	5,3	15,5	102
181	Домашнее жаркое с огурцом	200	0.5	6,3	13,2	105
283	чай	200	5.3	4,5	11,2	109
	хлеб	150	5.2	3,2	15,2	101
80	Ватрушка с повидлом	80	6	2,3	17,0	121
109	Каша геркулес	305	7.8	6,3	12,2	117
365	Хлеб с маслом.сыр	100\10\12	6.8	9,6	13,2	113
282	Компот из св.фруктов	200	4.7	6,3	16,2	103
	ряженка	200	4.5	7,1	12,2	104
	печенье	80	3.2	6,6	13,2	107

## 6 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
112	Каша пшенная	305	7,1	6,5	23,7	183
366	Хлеб с сыром,маслом	100\12\10	6,7	9,5	9,9	153
301	чай	200	2,3	0,2	14,8	36
139	Яйцо вареное	1\45	3,6	3,3	25	45
	фрукт	200	1,8	5,2	0,4	123
293	сок	200	0,1	5,3	18,6	121
16	Салат морковь с чесноком	200	1,2	5,3	11,8	205
51	Суп рассольник	500	3,05	6,3	16,3	141
178	Голубцы ленивые	200	3,7	14,6	33,8	132
283	компот	200	13,7	5	26,7	110
	хлеб	150	5,2	0,96	91,3	114
1	Салат овощной	200	5,4	3,4	24,2	136
164	Рыба жареная с картоф.пюре	131\60	3,8	6,3	33,8	139
301	чай	200	5,4	3,6	24,4	109
365	Хлеб с маслом,колбасой	100\10\25	3,4	5,4	12,2	104
	кефир	200	7,6	6,5	3,6	63
	пряник	80	0,1	3,1	3,9	40,9

## 7 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
114	Каша рисовая	305	5,5	3,4	5,6	229
365	Хлеб с маслом. сыр	100\10\12	6,7	9,5	9,9	153
301	чай	200	2,3	2,3	5,5	143
308	Каралька	80	3,2	2,5	6,3	132
288	Молоко	200	1,4	2,8	3,4	124
22	Салат свекла с изюмом	200	3,6	2,4	2,3	163
44	Суп картофельный с гренками	500	3,4	3,6	3,2	124
225	Плов	200	0,5	4,3	4,5	126
269	какао	200	0,9	1,4	3,6	114
	хлеб	150	0,6	2,4	3,5	166
19	Оладьи с повидлом	200	0,4	3,6	2,4	144
125	Сосиска с макаронами	80\60	0,9	3,5	6,3	152
365	Хлеб с маслом	100\5	0,7	6,9	4,5	136
277	кисель	200	0,6	4,5	3,6	145
	фрукт	200	0,9	2,5	4,5	123
293	сок	200	0,7	3,4	6,2	142

## 8 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
104	Каша дружба	305	0,12	2,4	6,5	123
365	Хлеб с маслом. колбаса	100\5\25	0,45	2,9	6,1	147
139	Яйцо вареное	1\45	0,3	2,7	3,1	159
286	Кофейный напиток	200	0,9	2,1	7,1	357
45	Рожок с повидлом	80	0,12	3,6	6,9	456
277	кисель	200	0,78	3,8	5,8	321
16	Салат луковый	200	0,14	4,3	3,9	124
56	Суп рыбный	500	0,16	1,3	2,5	163
88	Сосиска с карт пюре	80\60	0,19	2,9	2,7	146
283	Чай с медом	200	0,21	2,8	2,6	136
	хлеб	150	0,29	2,7	2,1	125
217	манник	100	0,45	2,1	2,6	128
235	Капуста тушеная с котлетой	60\80	0,13	3,6	2,3	124
301	Компот из св.фруктов	200	0,17	4,2	2,0	129
366	Хлеб с сыром.маслом	100\12\5	0,19	4,1	2,9	124
	йогурт	200	0,15	4,9	2,7	126
	вафля	80	0,23	4,3	3,2	144



## 9 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
132	Омлет	200	6,2	7,4	30,8	215
365	Хлеб с маслом	100\5	6,7	9,5	9,9	153
	пряник	80	2,3	0,2	14,8	71
269	какао	200	1,5	1,3	15,9	81
	фрукт	200				
	конфета	55				
293	сок	200				
11	Салат морковь с зеленым горошком	200	8,08	1,68	7,4	109
15	Борщ	500	5,1	14,9	43,3	352
174	Биточки с перловой крупой	80\60	0,7	0,3	22,8	97
277	кисель	200	5,2	0,96	26,7	139
	хлеб	150				
66	Печенье домашнее	80	3,8	3,4	23,2	139
37	Запеканка картофельная	200	5,4	2	24,9	109
301	чай	200	6,7	9,3	5,7	100
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	6,7	9,5	9,9	30,8
	снежок	200	5,4	2	24,4	109
	сушка	55	3,8	3	26,2	106

## 10 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	углев	
112	Каша пшенная	305	6,2	7,4	30,8	215
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	6,7	6,8	9,9	153
286	Кофейный напиток	200	6,1	6,7	36,9	118
	кефир	200	5,7	3,6	36,4	100
	печенье	80	5,9	4,7	33,2	116
4	Салат витаминный	200	5,8	16,2	30,8	215
51	Суп гороховый	500	5,9	11,2	23,5	133
164	Рыба жареная с карт пюре	131\60	3,8	16,4	22,8	71
283	Чай с медом	200	4,7	17,3	14,5	81
	хлеб	150	12,3	13,3	36,6	66
132	гренка	200	5,5	14,2	12,3	123
142	плов	200	6,5	16,3	16,2	44
301	компот	200	8,4	15,5	17,2	111
365	Хлеб с маслом.колбаса	100\5\25	6,6	13,3	16,8	119
	фрукт	200	3,6	8,8	14,0	109
293	сок	200	4,5	6,5	11,2	104

## 11 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	Углев	
109	Каша геркулесовая	305	5,2	11,6	25	312
365	Хлеб с маслом .колбаса	100\5\25	5,7	14	8,9	123
139	Яйцо вареное	1\45	2,3	6,2	11,5	124
283	компот	200	3,2	2,3	15	114
141	Запеканка твороженная	200	1,6	8,8	14,9	124
301	чай	200	0,1	6,3	26,7	116
17	Салат свекла с чесноком	200	0,88	8,08	7,3	243
51	Суп фасолевый	500	7,2	6,5	14,9	123
178	Голубцы ленивые	200	8,5	7,8	37,08	71
	кисель	200	13,7	14,6	3,8	79
	хлеб	150	0,7	0,3	22,8	
88	Ватрушка с морковью	80	4,7	0,96	19,3	60
64	Суп молочный вермешелевый	500	0,8	4,8	9,3	73
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	7,9	0,8	33,9	87
282	Компот св.фрукт	200	12,3	0	15,9	204
	фрукт	200	1,6	0,4	15	76
293	сок	200	0,1	1,6	15	60

## 12 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	Углев	
115	Каша ячневая	305	7,1	6,5	23,7	183
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	6,4	9,5	9,9	153
286	Кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144
66	Печенье домашнее	80	3	1	16,2	86
288	молоко	200	1,08	0,4	15	60
30	Салат луковый с огурцом	200	1,68	8,08	7,4	109
62	Щи	500	2,3	4,3	15,1	108
174	Ёжик картфел.пюре	80\60				
301	Чай с мёдом	200	3,2	6,6	16,4	138
	хлеб	150	5,2	0,96	26,7	139
1	Салат овощной	200	29,7	22,6	28,7	220
164	Котлета рыбный с макаронами	80\60	7,6	0,8	49,2	235
301	чай	200	0,1	0	15	60
	хлеб	100	5,2	0,96	26,7	139
	фрукт	200	1,4	1,3	18,7	91
293	сок	200	7,7	16,2	3,04	100

## 13 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	Углев	
111	Каша гречневая	305	7,1	6,5	23,7	183
365	Хлеб с маслом.колбасой	100\5\25	6,7	9,5	9,9	153
286	Кофейный напиток	200	2,3	0,2	14,8	71
139	Яйцо вареное	1\45	3,6	3,3	25	144
	фрукт	200	3	1	42	150
293	сок	200	0,1	0	15	60
23	Салат винегрет	200\5	1,08	8,08	7,4	109
68	Рассольник	500	2,05	5,3	16,3	121
235	Капуста тушеная с котлета	40\200				
283	компот	200	0,5	0	27	110
	хлеб	150				
16	Салат рыбный	200	5,4	2	24,4	109
76	Сосиска с рисом	80\60	1,2	3,4	23,6	123
365	Хлеб с маслом сыр	100\5\12	7,6	3,2	4,5	133
295	чай	200	5,6	12,2	3,6	145
	ряженка	200	5,4	4,5	1,2	169
	вафли	70	3,8	3,6	4,5	123

## 14 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)
			белки	жиры	Углев	
108	Каша кукурузная	305	7,1	6,5	23,7	183
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	2,3	0,3	14,8	71
286	Кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144
88	каралька	80	3	1	42	150
293	какао	200	0,1	0	15	60
2	Салат овощной	200	1,68	8,08	7,4	109
51	Суп полевой	500	2,05	5,3	16,3	121
164	Рыба в яйце с картоф.пюре	131\60	3,2	6,6	16,4	138
283	компот	200	0,5	16,7	0	184
	хлеб	100	5,2	0	27	110
66	Пирожок с морковь	80	5,4	0,96	26,7	10
69	Суп куриный с клецками	500	3,8	2	24,4	139
365	Хлеб с маслом.колбаса	100\5\25	5,2	3,4	23,1	235
301	чай	200	0,1	10,1	19,6	133
	фрукт	200	5,4	0,8	49,2	186
293	Сок	200	3,8	4,4	31,7	275