

С 11до 18 лет

День второй

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Объём блюд, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1
311	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35,0	215,20
270	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71
ИТОГО:			20,64	17,14	92,39	606,01
Обед						
246	Овощи натуральные (огурцы)или соленые	100	0,8	0,1	3,3	14
140	Суп картофельный с рыбными консервами	300	6,62	8,31	21,28	184,48
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
274	Кисель из концентрата плодового или	200	1,36	-	29,02	116,19
ПР	Хлеб ржаной	48	2,65	0,29	15,39	83,52
ИТОГО			48,63	54,03	110,04	1145,28
ИТОГО за день			69,27	71,17	202,43	1751,29

С 11 до 18 лет

День третий

№	прием пищи, наименование блюда	Объём блюд, Г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
825	Вареники (полуфабрикат)	150/5	16,69	7,49	45,59	78,70
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукты (груша) 75		0,30	0,23	7,73	34,13
	ИТОГО		21,43	14,80	105,43	402,65
ОБЕД						
67	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,35	85,7
35	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	1,93	6,34	10,05	104,16
189	Бифштекс котлета	80	8,54	9,38	4,59	141,4
227	Макароньы отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
265	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
283	Компот из смеси сухофруктов 200		0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный 90		7,11	0,9	43,47	211,5
	ИТОГО		21,87	26,99	120,52	825,36
	ИТОГО за день		43,30	41,79	225,95	1228.01

С 11 до 18 лет

День пятый

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Объём блюд, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175	Каша молочная Дружба	200	3,30	8,60	23,20	183,40
3	Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,30	14,83	157,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
	Апельсины	75	0,96	0,21	8,68	40,50
ИТОГО:			10,59	17,11	56,18	420,9
Обед						
54	Салат из свеклы отварной с яблоком	100	1,80	5,16	8,13	100,11
96	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	290/10	6,86	8,13	18,81	174,43
205	Мясо птицы запечённое	115	16,02	18,33	1,79	205,39
224	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
265	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:			22,8	39,59	105,01	882,88
ИТОГО за день			33,39	54,44	161,19	1312,78

С 11 до 18 лет

День седьмой

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Объём блюдо, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
173	Каша вязкая на молоке из хлопьев	200\5	6,10	4,00	36,96	208,24
376	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
ИТОГО:			18,91	20,46	71,1	544,15
Обед Обед						
246	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,20	4,6	23
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	1,80	4,98	8,13	84,48
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100/70	9,75	4,95	3,80	105,0
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20
342	Компот из св яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО			36,01	11,33	79,75	823,25
ИТОГО за день			54,92	31,79	150,85	1367,4

С 7 до 11 лет

День девятый

№	прием пищи,	Объём блюд,	пищевые вещества, г			энергетическая
			Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Первый завтрак						
181	Каша манная молочная жидкая	200\5	6,02	4,05	33,73	194,01
379	Бутерброд с маслом и сыром	20\15	1,1	15,10	10,26	183,6
376	Чай с сахаром	200\15	0,53	-	9,47	40,0
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	38,30
	ИТОГО		8,05	19,55	63,26	456,0
Обед						
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10
43	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16
201	Биточки Домашние	80	13,70	15,57	9,32	232,35
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО		25,52	30,15	91,08	737,07
	ИТОГО за день		33,57	49,70	154,34	1193,07

