|  |
| --- |
| **Дети с 12 до 18 лет** |
|  |  |  | Пищевые вещества, г | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг | Энергетическая ценность, ккал |
| № ТК | Прием пищи, наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
| ***День 1 Завтрак*** |
| 1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,12 | 9 | 34,2 | 14,4 | 9,576 | 40,68 | 0,954 | 0 | 0,072 | 1,95 | 0 | 198,54 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/9 | 6,92 | 10,49 | 29,06 | 84,2 | 40,17 | 136,8 | 2,652 | 0,06 | 0,149 | 1,216 | 0,054 | 236,2 |
| 3 | Блинчики с джемом (полуфабрикат) | 180\35 | 9,36 | 5,52 | 84,48 | 18 | 49,2 | 120 | 2,64 | 0 | 0,24 | 3,36 | 0,84 | 440,4 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 14 | 24 | 12 | 16 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 56 |
| 5 | Банан  | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 12 | 63 | 42 | 0,9 | 0 | 0,06 | 0,6 | 15 | 144 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 25,05 | 25,76 | 193,24 | 152,6 | 173,946 | 355,48 | 8,746 | 0,06 | 0,521 | 7,126 | 15,894 | 1075,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** |
| 1 | Рис припущенный с маслом | 170 | 4,08 | 5,95 | 43,86 | 17 | 30,6 | 0 | 0,68 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 244 |
| 2 | Курица (плечо) | 160 | 29,8 | 1,8 | 0,5 | 12 | 30 | 250 | 1,5 | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 186 |
| 3 | соус | 20 | 1,04 | 0,64 | 1,42 | 12,8 | 1,8 | 10 | 0,04 | 0,008 | 0,006 | 0,04 | 0 | 16,8 |
| 4 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 14 | 4 | 2 | 0,6 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 100,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60/70 | 9,74 | 1,63 | 56,6 | 52,1 | 71,5 | 180,7 | 5,31 | 0 | 0,74 | 2,06 | 0 | 282,9 |
| 6 | Кисломолочный продукт | 200 | 8 | 2,7 | 28,5 | 224 | 25,8 | 172 | 0,2 | 0,02 | 0,05 | 0,29 | 1 | 147,8 |
|  | итого |  | 53,06 | 12,92 | 154,68 | 331,9 | 163,7 | 614,7 | 8,33 | 0,658 | 0,876 | 2,49 | 2 | 977,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 4,4 | 5,8 | 32,8 | 118,53 | 10 | 36 | 0,4 | 0 | 0,06 | 2,2 | 0 | 232,112 |
| 2 | Бутерброд с маслом, с сыром | 60\10\9 | 6,925 | 10,49 | 29,065 | 84,2 | 40,17 | 136,8 | 2,652 | 0,058 | 0,149 | 1,216 | 0,054 | 239,2 |
| 3 | соус | 20 | 1,04 | 0,64 | 1,42 | 12,8 | 1,8 | 10 | 0,04 | 0,008 | 0,006 | 0,04 | 0 | 16,8 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,34 | 0,09 | 24,3 | 16,05 | 9,9 | 13,8 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,06 | 1,2 | 100,5 |
| 5 | груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,4 | 28,5 | 18 | 24 | 3,45 | 0 | 0,03 | 0,6 | 7,5 | 70,5 |
|  | итого |  | 13,305 | 17,47 | 102,985 | 260,08 | 79,87 | 220,6 | 6,812 | 0,138 | 0,25 | 4,116 | 8,75 | 659,112 |
| **День 4** |
| 1 | Пельмени отварные с бульоном (полуфабрикат промышленного производства) | 300 | 20 | 28 | 28 | 34 | 26 | 156 | 1,8 | 0 | 0,34 | 1,2 | 0 | 538 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 14 | 24 | 12 | 16 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 56 |
| 3 | Печенье (пряники или вафли) | 40 | 2,9 | 3,8 | 29,71 | 12 | 8 | 36 | 0,8 | 0,004 | 0,02 | 0,02 | 0,8 | 68,85 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60/70 | 9,74 | 1,63 | 56,6 | 52,1 | 71,5 | 180,7 | 5,31 | 0 | 0,74 | 2,06 | 0 | 282,9 |
| 5 | Яблоко  | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,045 | 0,3 | 15 | 70,5 |
|  | Итого |  | 33,64 | 34,03 | 143,01 | 146,1 | 131 | 405,2 | 12,81 | 0,004 | 1,145 | 3,58 | 15,8 | 1016,25 |
| **День 5** |
| 1 | Рис припущенный с маслом | 170 | 4,08 | 5,95 | 43,86 | 17 | 30,6 | 0 | 0,68 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 244 |
| 2 | Биточки рыбные (полуфабрикат промышленного производства) | 100 | 9,4 | 4,4 | 11,1 | 48 | 24 | 129 | 0,9 | 0,008 | 0,083 | 0,1 | 0,25 | 123 |
| 3 | соус | 20 | 1,04 | 0,64 | 1,42 | 12,8 | 1,8 | 10 | 0,04 | 0,008 | 0,006 | 0,04 | 0 | 16,8 |
| 4 | Кисломолочный продукт | 200 | 8 | 2,7 | 28,5 | 224 | 25,8 | 172 | 0,2 | 0,02 | 0,05 | 0,29 | 1 | 147,8 |
| 5 | Конфеты шоколадные | 20 | 0,8 | 5,29 | 11,8 | 5,33 | 20 | 19,3 | 0,6 | 0 | 0,005 | 0,015 | 0 | 98 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60/70 | 9,74 | 1,65 | 56,6 | 52,1 | 71,5 | 180,7 | 5,31 | 0 | 0,74 | 2,06 | 0 | 282,9 |
|  | Итого |  | 33,06 | 20,63 | 153,28 | 359,23 | 173,7 | 511 | 7,73 | 0,636 | 0,884 | 2,64 | 1,25 | 912,5 |
| **День 6** |
| 1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,12 | 9 | 34,2 | 14,4 | 9,576 | 40,68 | 0,954 | 0 | 0,072 | 0,008 | 0 | 194,54 |
| 2 | Котлеты или биточки из мяса птицы(полуфабрикат промышленного производства) | 100 | 18,2 | 10,4 | 13,8 | 58 | 30 | 108 | 1,8 | 0,04 | 0,08 | 1,8 | 0,8 | 180 |
| 3 | сок | 200 | 1 | 0 | 24,2 | 22 | 22 | 12 | 0,2 | 0 | 0,04 | 0,04 | 2,4 | 100 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60/70 | 9,74 | 1,65 | 56,6 | 52,1 | 71,5 | 180,7 | 5,31 | 0 | 0,174 | 2,06 | 0 | 282,9 |
| 5 | Помидоры (свежие или соленые) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 14 | 20 | 26 | 0,9 | 0 | 0,06 | 0,7 | 25 | 24 |
| 6 | яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,045 | 0,3 | 15 | 70,5 |
|  | итого |  | 36,76 | 21,85 | 147,3 | 184,5 | 284,776 | 383,88 | 12,464 | 0,04 | 0,471 | 4,908 | 43,2 | 851,94 |
| **День 7** |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6 | 6,8 | 29,1 | 24 | 98 | 144 | 3,2 | 0 | 0,16 | 0,08 | 0 | 224,4 |
| 2 | Тефтели (полуфабрикат) | 100 | 7,4 | 9,1 | 9,6 | 22 | 19 | 107 | 0,8 | 0 | 0,04 | 0,7 | 0,9 | 176,54 |
| 3 | Соус  | 20 | 1,04 | 0,64 | 1,42 | 12,8 | 1,8 | 10 | 0,04 | 0,008 | 0,006 | 0,04 | 0 | 16,8 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,2 | 22 | 22 | 12 | 0,2 | 0 | 0,04 | 0,04 | 2,4 | 100 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60/70 | 9,74 | 1,63 | 56,6 | 52,1 | 71,5 | 180,7 | 5,31 | 0 | 0,74 | 2,06 | 0 | 282,9 |
| 6 | Горошек зеленый бланшированный | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 20 | 21 | 62 | 0,7 | 0 | 0,11 | 0,2 | 10 | 40 |
| 7 | Банан  | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 13 | 63 | 42 | 0,9 | 0 | 0,06 | 0,6 | 15 | 144 |
|  | Итого  |  | 30,53 | 19,12 | 158,92 | 165,9 | 296,3 | 557,7 | 11,15 | 0,008 | 1,156 | 3,72 | 28,3 | 984,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |
| 1 | Каша рисовая, молочная | 150 | 4,4 | 5,475 | 30,48 | 90,39 | 25,8 | 113,9 | 0,387 | 0,03 | 0,077 | 0,1635 | 0 | 179,345 |
| 2 | Бутерброд с маслом, с сыром | 60\10\9 | 6,92 | 10,49 | 29,0 | 84,2 | 40,17 | 136,8 | 2,652 | 0,058 | 0,0149 | 1,216 | 0,054 | 239,2 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 14 | 24 | 12 | 16 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 56 |
| 4 | Печенье(пряники или вафли) | 70 | 5,075 | 6,65 | 51,95 | 21 | 14 | 63 | 1,4 | 0,007 | 0,035 | 0,035 | 1,4 | 120,4875 |
|  | итого |  | 16,795 | 22,615 | 125,43 | 219,59 | 91,97 | 329,7 | 6,039 | 0,095 | 0,1269 | 1,4145 | 1,454 | 595,0325 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |
| 1 | Котлеты или биточки из мяса птицы | 100 | 18,2 | 10,4 | 13,8 | 58 | 30 | 108 | 1,8 | 0,04 | 0,08 | 1,8 | 0,8 | 180 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,25 | 7,5 | 30 | 12 | 7,5 | 34,5 | 0,75 | 0 | 0,06 | 1,95 | 0 | 157,5 |
| 3 | Соус  | 20 | 1,04 | 0,64 | 1,42 | 12,8 | 1,8 | 10 | 0,04 | 0,008 | 0,006 | 0,04 | 0 | 16,8 |
| 4 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 14 | 4 | 2 | 0,6 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 100,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60/70 | 9,74 | 1,63 | 56,6 | 52,1 | 71,5 | 180,7 | 5,31 | 0 | 0,74 | 2,06 | 0 | 282,9 |
| 6 | Огурцы (свежие или соленые) | 150 | 1,2 | 0,15 | 3,75 | 34,5 | 21 | 63 | 0,9 | 0 | 0,045 | 0,15 | 15 | 21 |
| 7 | яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,045 | 0,3 | 15 | 70,5 |
|  | Итого  |  | 36,43 | 21,12 | 144,07 | 207,4 | 149,3 | 414,7 | 12,7 | 0,048 | 0,976 | 6,4 | 30,8 | 828,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Рис припущенный с маслом | 170 | 4,08 | 5,95 | 43,86 | 17 | 30,6 | 0 | 0,68 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 244 |
| 2 | Курица (плечо) | 160 | 29,8 | 1,8 | 0,5 | 12 | 30 | 250 | 1,5 | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 186 |
| 3 | Соус  | 20 | 1,04 | 0,64 | 1,42 | 12,8 | 1,8 | 10 | 0,04 | 0,008 | 0,006 | 0,04 | 0 | 16,8 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,34 | 0,09 | 24,3 | 16,05 | 9,9 | 13,8 | 0,27 | 0 | 0,005 | 0,06 | 1,2 | 100,5 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60/70 | 9,74 | 1,63 | 56,6 | 52,1 | 71,5 | 180,7 | 5,31 | 0 | 0,74 | 2,06 | 0 | 282,9 |
| 6 | Груша  | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,4 | 28,5 | 18 | 24 | 3,45 | 0 | 0,03 | 0,6 | 7,5 | 70,5 |
|  | Итого  |  | 45,6 | 10,56 | 142,08 | 138,45 | 161,8 | 478,5 | 11,25 | 0,638 | 0,861 | 2,76 | 8,7 | 900,7 |

 |