



Возрастная категория 11-18 лет  
День 1-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
P-523; 2004	<b>ЗАВТРАК</b> Биточки куриные	100	21,00	6,2	7,8	153	0,09	0,72	0	0	0	9,78	0	0	0	2,41
P-19; 2003	Макаронны отварные	200	8	1,8	51	240,4	0,03	0	0	0	0	6	0	0	0	5,2
P-46	Чай с лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P-130; 2004*	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,12	7,36	0	0	0	190,62	0	0	0	0,14
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		35,32	19,36	106,81	720,30	0,34	8,08	0,00	0,00	0,00	206,40	0,00	0,00	0,00	7,75
P-123; 2004	<b>ОБЕД</b> Борщ со свежей капустой и картофелем	200	8,8	5	5	103,2	0,21	0	0	0	0	14,24	0	0	0	4,55
P-312	Колбаса мясная	100	15,5	28,7	8	333,2	0	15	0	0	0	23	42	14	0,6	
P-282; 2004	Гречка отварная	200	8,4	2,2	37,1	201,8	0,08	0	0	0	0	34,8	155,4	0	1,2	
P-54; 2004	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,14	14,42	0	0	0	48,3	0	0	0	1,68
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	8	0	0	0	14	0	0	0	2,8
	Огурчик свежий	100	0,8	0,1	2,8	15	0	0	0	0	8	0,6	0	0	0	
	Итого:		40,3	38,6	105,4	935,4	0,43	37,42	0	8	8	134,94	197,4	14	10,83	
	Всего:		75,62	57,96	212,21	1655,70	0,77	45,50	0,00	8,00	8,00	341,34	197,40	14,00	18,58	

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах Лапшина В.Т. 2004 год  
 \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 год  
 \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 год  
 \*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013 год  
 \*\*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2001 год

Возрастная категория 11-18 лет  
День 2-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
R-2; 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,8	10,4	28,8	230	0,09	0,05	0	0	0	172,53	0	0	0	1,5				
R-136	Бульбурод с маслом, сыром	50	5	7,3	17,2	154,8	0	6	0	0	11,6	0	0	0	0,54					
R-93;	Какао на молоке	200	4,1	4,1	16,1	117,1	0,03	10	0	0	16	0	0	0	2,2					
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,08	0,92	0	0	164,74	0	0	0,54						
	Итого:																			
	<b>ОБЕД</b>																			
R-195; 2004	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	4,8	5,5	70	0	1,33	0,07	0	6,02	68,46	0	0	4,78					
R-51; 2004	Рассольник ленинградский	200	14	7,2	6,4	147,2	0	0,42	0	0	42	26,6	13,3	0,07						
R-348; 2004	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,5	1,4	97,6	0,1	0,2	0	0	36,2	258,4	28,1	0						
R-594; 2004	Рис отварной	200	4,4	1	49,8	232	0,14	10,78	0	0	21,7	88,2	0,42	1,26						
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	12	0	0	15,36	0	0	0,18						
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого:																			
	Всего:		27,1	18,1	107	696,1	0,37	7,44	0,07	0	146,57	546,16	80,91	4,6						
			43,8	40,1	176,6	1236	0,57	24,41	0,07	0	511,44	546,16	80,91	9,38						

Возрастная категория 11-18 лет  
День 3-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Булочка	50	4,5	2,5	29,5	155	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3				
R-436	Жаркое по-домашнему	200	13	8	22,2	216	0,155	1,7	0,13	0,28	103,11	148,7	19,17	0,86				
P-3	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79				
	Итого:		23,2	12,9	95,1	591,4	0,23	6,78	0,13	0,68	234,89	184,2	35,37	2,85				
	<b>ОБЕД</b>																	
R-376; 2004	Суп картофельный с клецками	200	3,8	3,8	16,8	77,3	0,018	0,78	0	1	31,6	0	0	0,68				
R-100; 2003	Птица отварная	100	23,7	1,5	0,1	114	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33				
R-779; 2003	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17,00	163,4	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25				
R-220; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	1,79	0	0	13,44	27,44	18,48	0,34				
	Итого:		38,5	17,1	86,4	616,9	0,89	6,56	0	1,85	168,81	365,65	88,53	5,2				
	Всего:		61,7	30	181,5	1208,3	1,12	13,34	0,13	2,53	403,7	549,85	123,9	8,05				

Возрастная категория 11-18 лет  
День 4-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
P-275; 2004	Птица тушеная с овощами	100	18	9,6	0,6	169,9	0,02	0,16	0	0	0	0	107,16	0	0	0	0,82		
P-87; 1996	Макаронны отварные с маслом	200	8	1,8	51	240,4	0	0,1	0	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5				
P-337; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
	Итого:		34	14,4	120,9	749,3	0,21	38,26	10,1	0,4	164,76	116,4	49,6	2,42					
	<b>ОБЕД</b>																		
P-41; 2003	Салат из моркови отварной	100	1,9	5,1	10,40	97,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25					
P-372; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	4,8	21,6	146,6	0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94					
P-523; 2004	Капуста тушеная с мясом	200	14,70	12	9,9	206,8	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,41					
P-774; 2003	Компот из свежих яблок	200	0	0	10,6	43,4	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	158,2	4,2	2,52					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		27,3	24,2	74,3	631,3	0,675	60,03	0,059	0,25	226,96	255,2	32,7	8,12					
	Всего:		61,3	38,6	195,2	1380,6	0,885	98,29	10,159	0,65	391,72	371,6	82,3	10,54					

Возрастная категория 11-18 лет  
День 5-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
P-64; 2003	Огурчик маринованный	100	1,3	0,3	5,3	31	0,1	0	0	0	0	10	32,5	7	0,6				
P-155; 2004	Плов с курицей	200	18,1	13,5	33,7	328,4	0,06	14	0	0,2	35	227,256	17	11	0,1				
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,06	0,468	0	0	0	227,256	370,16	40,56	0,672				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,32	21,8	137	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8					
	Итого:		26,2	16,42	91,5	621,6	0,18	20,07	0	0,2	300,656	427,66	58,56	2,172					
	<b>ОБЕД</b>																		
P-714; 2003	Свекольник	200	5,4	3	7,40	79,8	0,24	0	0	0	2,6	0,3	35	0,67					
P-55; 2003	Тфтели мясные	100	10,3	9,5	16,9	184	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0				
P-19; 2003	Макароньы отварные	200	8	1,8	51	240,4	0	8	0	0	14	0	0	0,4					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,08	2,43	0	0	34,01	183,6	0	0,44					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2					
	Итого:		30	16,8	117,3	733,2	0,51	13,33	0	0	21,1	15,34	8,12	0,03					
	Всего:		56,2	33,22	208,8	1354,8	0,69	43,83	0	0,2	390,366	626,9	101,68	14,312					



Возр

астная категория 11-18 лет

День 7-й

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
P-123	<b>ЗАВТРАК</b> Каша молочная рисовая	200																
P-2; 2004	Булочка домашняя	50	11,4	35,8	274	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3					
P-195; 1996	Бутерброд с сыром	50	1,1	26,4	135	0,21	7,25	0	0	36,75	80,64	0,28	0					
	Кофейный напиток	200	6,6	15	136,5	0	1	0	0	6	12	3	0,4					
	Яблоко	100	1	13,8	70,6	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8					
	Итого:		0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2					
	<b>ОБЕД</b>																	
P-204; ***	Суп картофельный с клецками	200	20,5	100,8	663,1	0,24	19,85	1	0	134,65	165,34	7,48	4,7					
P-779; 2003	Рыбные биточки	100	7	10,8	144,4	0	12	0	0	15,36	0	0	0,18					
	Гречка отварная	200	2	6,6	96,6	0,98	8,12	0	0	15,12	56,42	23,52	0,84					
	Сок фруктовый	200	2,2	37,1	201,8	0,23	0	0	0	177,1	0	0	0,5					
	Хлеб пшеничный	50	0,1	10,1	46	0	1,79	0	0	13,44	27,44	18,48	0,34					
	Итого:		2,3	21,8	137	0	1,23	0	0	12	1,2	0,3	0,6					
	Всего:		13,6	86,4	625,8	1,21	23,14	0	0	233,02	85,06	42,3	2,46					
			34,1	187,2	1288,9	1,45	42,99	1	0	367,67	250,4	49,78	7,16					





Возрастная категория 11-18 лет

День 9-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
P-1; 2004	<b>ЗАВТРАК</b>																	
P-348; 2004	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,5	1,4	97,6	0,06	0	0	0	0	11,625	0	0	0,775			
P-136	Рис отварной	200	4,4	1	49,8	232	0,1	0,2	0	0	36,2	0	0	0	0			
	Чай с лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,33	0	0	0	58,5	0	0	3,5				
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0	0,5	0	0	19	16	12	2,3				
	Итого:		22,55	12,34	102,27	619,9	0,49	6,7	0	0	136,93	16	12	7,115				
P-372; 2003	<b>ОБЕД</b>																	
P-220; 2003	Щи со свежей капустой	200	4,2	3,8	5,8	74,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0			
P-283; 2004	Тефтели мясные	100	10,3	9,5	16,9	184	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6				
P-144; 2003	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17,00	163,4	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25				
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,14	5,6	0	0	47,6	0	31,22	0,14				
	Итого:		25,5	25,1	92,2	683,8	0,46	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94				
	Всего:		48,05	37,44	178,6	1303,7	0,95	33,42	0	0,85	290,26	263	107,47	12,745				

Возрастная категория 11-18 лет

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
P-308	Гуляш из печени	100	15,3	16,4	10	250	0,06	0	0	0	0	0	11,625	0	0	0,775		
P-348; 2004	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17	163,4	0,1	0,2	0	0	0	36,2	0	0	0	0		
P-136	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	6	0	0	0	11,6	0	0	0	0,54		
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	0,33	0	0	0	0	58,5	0	0	0	3,5		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,5	0	0	0	19	16	12	2,3			
	Итого:		21,32	35,16	77,81	705,5	0,49	6,7	0	0	0	136,93	16	12	7,115			
	<b>ОБЕД</b>																	
P-372; 2003	Суп с рыбными консервами	200	3,8	3	6,8	69,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
P-220; 2003	Плов с курицей	200	18,1	13,5	33,7	328,4	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6				
P-144; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,70	125,2	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6				
	Огурчик свежий	100	0,8	0,1	2,8	15	0	0	0	0	0	0	0	4	1,9			
	Итого:		29,5	19,2	95,8	674,8	0,32	18,5	0	0,85	56,75	247	68,25	5,35				
	Всего:		50,82	54,36	184,8	1380,3	0,81	25,2	0	0,85	193,68	263	80,25	12,465				