

## Меню

День:

1

вариант 4

Возрастная категория		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		22,68	23,24	90,96	649,63	0,354	12,61	139	3,695	415,85	526,6	99,45	3,92
	<b>обед</b>													
20	Салат из огурцов	100	0,67	0,60	1,80	53,93	0,03	4,10	13,70	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,129	1,538	250,085	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
268	Биточки из куриного филе, соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	0	0	0,48	12	43,2	7,2	0,36
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Соль йодир.													
	Итого:		35,48	32,18	130,43	950,60	0,57	76,14	263,79	2,75	299,45	522,65	116,08	10,08
	<b>полдник</b>													
	Кекс	85	4,7	16	35,2	293,7	0,22	0	22	0	82,7	66,3	6,8	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	175	5,25	4,8	24,15	157,5	0,05	1,75	17,5	0	196	150,5	22,75	0,17
	Итого:		10,15	20,8	73,35	507,2	0,27	3,95	39,5	0	290,7	224,8	35,55	1,87
	<b>Всего:</b>		68,31	76,22	294,74	2107,43	1,19	92,70	442,29	6,44	1006,00	1274,05	251,08	15,87

## Меню

День:

2

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7	
	<b>завтрак</b>														
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0,036	0,54	0	0,03	0,9	13,8	0,39	0,09	
250	Бефстроганов из куриного филе	100	14,8	6,2	4,3	135	0,2	0,8	0	0,2625	19	211	23	1,1	
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,2	7,47	5,33	0,27	80,40	112,00	26,67	1,33	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17	
348	Компот из кураги+вит.С	1/200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,60	0,00	0,80	32,32	21,90	17,56	0,48	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого:		25,58	13,936	97,65	623,5	0,566	29,41	5,33	2,18	171,22	427,80	100,32	8,57	
	<b>обед</b>														
23	Салат из помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,6	0,04	18,30	0,00	2,08	17,22	17,13	11,63	0,80	
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,13	0,00	0,38	106,25	202,50	2,25	0,25	
229	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	8	3,5	248,25	0,11	0,00	20,00	0,30	122,25	180,00	11,75	0,40	
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0,00	0,00	0,73	47,16	57,60	19,92	0,24	
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12,00	0,00	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34	
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,40	0,12	22,20	12,00	7,20	0,12	
	Соль йодир.														
	Итого:	890	30,21	30,191	145,29	978,42	0,557	51,45	40,40	5,75	338,28	593,43	90,15	4,55	
	<b>полдник</b>														
	Лепешка с сыром	90	14,4	16,1	39,24	434	0,1	3,24	17,40	0,90	163,90	40,80	18,10	1,08	
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0,00	0,03	0,10	116,80	87,30	13,58	0,14	
	Итого:		17,5	19,74	58,64	556,1	0,14	3,24	17,43	1,00	280,70	128,10	31,68	1,22	
	<b>Всего:</b>		73,29	63,87	301,58	2 158,02	1,26	84,09	63,16	8,93	790,20	1 149,33	222,15	14,34	

## Меню

День:

3

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	<b>завтрак</b>													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		25,98	23,641	69,72	592,5	0,197	19,47	20,4	1,915	168,425	245,1	32,775	1,678
	<b>обед</b>													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
268	Котлета мясная, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
143	Рагу овощное	200	3,54	11,98	17,2	284	0,1	16	0	2,4	76	130	54	1,6
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		23,35	35,52	115,61	996,02	0,643	58,51	44,33	6,209	486,06	629,18	150,048	11,298
	<b>полдник</b>													
	"Кармашек" песочный с яблоком	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		10,76	15,14	45,64	362	0,14	2,86	78	2,76	264	229,8	43,2	1,34
	<b>Всего:</b>		60,09	74,301	230,97	1950,52	0,98	80,84	142,73	10,884	918,485	1104,08	226,023	14,316

## Меню

День:

4

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	<b>завтрак</b>													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		23,46	18,17	93,12	700,72	0,324	29,0425	43,2	1,2325	278,7	435,625	66,725	8,32
	<b>обед</b>													
89*	Салат из сельди с зеленым горошком	60	5,22	4,32	1,56	76,2	0,018	9,54	7,32	1,44	34,8	111,12	18,18	0,54
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,94957	118,8174	236,1739	8,76522	0,572
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Соль йодир.													
	Итого:		33,28	39,581	128,62	921,9	0,515	152,62	48,97	5,21207	370,3574	665,6839	73,1352	4,577
	<b>полдник</b>													
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,048	0	0	1,44	6,6	30	4,8	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		18,7	11,32	66,14	440,5	0,116	3,05	56,1	1,61	297,4	412	49,9	1,96
	<b>Всего:</b>		75,44	69,07	287,88	2 063,12	0,96	184,71	148,27	8,05	946,46	1 513,31	189,76	14,86

## Меню

День:

5

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	<b>завтрак</b>													
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
321/312	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	200	5,35	6,39	23,8	176	0,058	17,23	38,8	1,936	81,4	207,73	51,3567	2,13
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		21,59	18,06	94,48	602,85	0,2595	22,43	83,8	3,281	300,9	472,03	90,6567	5,495
	<b>обед</b>													
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	0,04	15,9	0,6	0,4	0,466667	0,55	15	0,8
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,6	18,8	144,25	0,1	5,75	0	1,6	33,4	72,2	25,35	1,1
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,9864	122,64	178,8	18,648	734,232	1025,16	153,24	8,736
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Соль йодир.													
	Итого:		29,8	29,63	147,43	1034,63	1,3592	161,09	179,4	22,792	813,2187	1296,63	290,63	15,48
	<b>полдник</b>													
15	Пицца школьная	100	10,4	9	24,2	339,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14
	Итого:		13,5	12,64	43,6	461,9	0,05	0,14	52,03	0,2	292,8	187,3	20,58	0,34
	<b>Всего:</b>		64,89	60,33	285,51	2099,38	1,67	183,66	315,23	26,27	1406,92	1955,96	401,87	21,32

## Меню

День:

6

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	<b>завтрак</b>													
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	0,14	0,36	131,3	0,455	56,42	148,98	12,181	1,69
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		33,43	48,801	64,78	867,45	0,363	18,99	268,7	2,295	553,32	582,03	59,181	4,28
	<b>обед</b>													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,78	14,2	98,5	0,04	3,4	0	2,1	11,58	40,2	15,1	0,78
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
440	Говядина, тушенная с капустой	230	16,18	16,35	23,8	327,3	0,07	0,14	66,9	1,5	46,34	144,6	26,5	2,07
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		30,95	28,89	126,17	855,58	0,403	40,04	66,9	5,54	378,12	569	130,1	11,215
	<b>полдник</b>													
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56
	<b>Всего:</b>		71,68	88,821	244,92	2061,03	0,811	61,275	409,1	8,435	987,54	1232,83	208,931	17,055

## Меню

День:

7

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	<b>завтрак</b>													
232	Рыба запеченая, соус	100	16,2	10,92	15,25	230	0,11	0	20	0,3	122,25	180	11,75	0,4
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,733333	53,733333	167,6	30,7067	1,33
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		25,74	18,49	93,21	642,3	0,2907	22,36	97,6	2,853333	230,5833	424,7	81,1567	8,1
	<b>обед</b>													
67	Винегрет	100	1,30	10,67	7,17	126,17	0,05	7,00	0,00	2,10	23,50	40,17	18,17	0,78
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1288	1,5375	250,085	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		33,15	41,24	115,87	962,52	0,38	111,59	252,09	5,94	245,72	544,06	79,26	5,00
	<b>полдник</b>													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	<b>Всего:</b>		68,79	80,33	255,18	2013,82	0,78	136,55	409,69	9,79	731,30	1189,76	196,41	13,90

## Меню

День:

8

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
<b>завтрак</b>														
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
268	Котлета мясная, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		19,11	18,81	98,07	644,82	0,4368	53,2	12,8	1,838	165,88	290,22	75	7,012
<b>обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	6	11,2	103,9	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
149	Суп рыбный	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,1	1,25	8,875	0,375	146,75	225	6,25	0,125
109**	Азу	280	22,76	23,1	22,2	437,7	0,07	5,96			37,1			1,7
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Итого:		33,78	36,501	110,52	915,1	0,363	48,61	68,875	1,715	284,51	434,2	67,75	6,165
<b>полдник</b>														
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		9	7,25	76,95	409,5	0,105	1,5	15	1,8	176,25	166,5	26,25	0,75
	<b>Всего:</b>		61,89	62,561	285,54	1969,42	0,9048	103,31	96,675	5,353	626,64	890,92	169	13,927



## Меню

День:

9

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	<b>завтрак</b>													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/50	19,78	19,05	51,3	458,7	0,188	0,375	125	2,5	221,25	318,75	50	1,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		24,48	22,74	120,72	806,15	0,272	17,575	128	4,15	287,95	457,25	110	3,68
	<b>обед</b>													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		31,87	31,74	152,25	946,15	0,4615	33,24	98,48	3,445	466,1	730,93	107,8	8,2
	<b>полдник</b>													
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	40./10/20	10,3	13,6	19,5	232,9	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02
	Итого:		14,34	25,12	69,5	550,5	0,13	2,2	164	1,26	383,7	273,4	42,6	2,63
	<b>Всего:</b>		70,69	79,60	342,47	2302,80	0,86	53,02	390,48	8,86	1137,75	1461,58	260,40	14,51

## Меню

День:

10

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	<b>завтрак</b>													
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0,036	0,54	0	0,03	0,9	13,8	0,39	0,09
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,054	30,6	0	1,8	104,4	84	13,2	0,24
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	410	19,99	18,85	96,58	699,45	0,23	48,34	0	3,282	199,06	227	67,71	5,84
	<b>обед</b>													
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	0,04	15,9	0,6	0,4	0,466667	0,55	15	0,8
104	Суп с фрикадельками	200	4,7	2,775	15,3875	143,5	0,15	13,5	12,125	1,5	21,75	130,125	35,5875	1,925
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,73333	53,73333	167,6	30,7067	1,33
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		32,18	25,285	120,3775	961,4	0,6147	176,0225	90,325	20,8358	362,15	653,6	158,419	8,645
	<b>полдник</b>													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75
	<b>Всего:</b>		61,00	61,99	282,76	2111,04	1,09	228,06	125,33	24,12	814,21	1076,10	257,63	16,24

## Меню

День:

11

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	<b>завтрак</b>													
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
395	Вареники с маслом	160/10	13,9	11,47	26,43	341,3								
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		24,28	21,76	75,59	684,9	0,184	17,54	88	0,92	372	299,05	43,8	5,19
	<b>обед</b>													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
250	Бефстроганов из куриного филе	100	14,8	6,2	4,3	135	0,2	0,8	0	0,2625	19	211	23	1,1
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		33,48	30,64	150,34	870,22	0,5458	39,86	31,53	6,329	264,32	653,65	118,39	10,759
	<b>полдник</b>													
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56
	<b>Всего:</b>		65,06	63,53	279,90	1893,12	0,77	59,65	193,03	7,85	692,42	1034,50	181,84	17,51

## Меню

День:

12

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	<b>завтрак</b>													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		24,69	22,08	82,23	609,5	0,175	22,75	0	2,225	86,425	206,9	69,575	3,228
	<b>обед</b>													
89*	Салат из сельди с зеленым горошком	60	5,22	4,32	1,56	76,2	0,018	9,54	7,32	1,44	34,8	111,12	18,18	0,54
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,6	18,8	144,25	0,1	5,75	0	1,6	33,4	72,2	25,35	1,1
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,733333	53,733333	167,6	30,7067	1,33
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		31,05	28,12	126,88	899,7	0,4412	43,95	131,92	6,53833	355,4333	762,87	146,737	8,365
	<b>полдник</b>													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	<b>Всего:</b>		65,64	70,80	255,21	1918,20	0,73	69,30	191,92	9,76	696,86	1190,77	252,31	12,39

## Меню

День:

13

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
<b>завтрак</b>														
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,94957	118,8174	236,1739	8,76522	0,572
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		22,48	28,45	100,92	718,58	0,394	46,3	0,36	2,00957	173,6974	313,6039	47,4652	5,222
<b>обед</b>														
67	Винегрет	100	1,30	10,67	7,17	126,17	0,05	7,00	0,00	2,10	23,50	40,17	18,17	0,78
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1288	1,5375	250,085	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
234	Котлета рыбная	100	8,6	7	12,0125	145	0,0625	0,425	18,5	3,225	55,1625	124,4375	27,9125	0,9875
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Итого:		24,16	31,91	127,94	900,61	0,43	34,46	268,59	7,12	332,27	607,65	123,87	5,93
<b>полдник</b>														
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		9	7,25	76,95	409,5	0,105	1,5	15	1,8	176,25	166,5	26,25	0,75
	<b>Всего:</b>		55,64	67,61	305,81	2028,69	0,93	82,26	283,95	10,93	682,22	1087,76	197,59	11,90

## Меню

День:

14

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	<b>завтрак</b>													
268	Биточки мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		18,39	20,1	91,21	648,77	0,295	5,28	59	1,554	186,06	384,1	41,76	3,368
	<b>обед</b>													
48	Салат овощной (помидоры, огурцы, перец болгарский)	100	1,00	6,17	8,17	92,00	0,03	40,50	0,00	2,27	27,40	21,20	12,60	0,40
149	Суп рыбный	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,1	1,25	8,875	0,375	146,75	225	6,25	0,125
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,054	30,6	0	1,8	104,4	84	13,2	0,24
318*	Картофель отварной с маслом	200	3,8	5,6	30,6	189,8	0,2	28	0	0,26	19,52	106,2	39,1	1,5
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		27,62	30,74667	152,5767	966,96	0,5953	132,35	8,875	7,24167	353,27	582,6	117,55	7,205
	<b>полдник</b>													
	"Кармашек" песочный с яблоком	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		10,76	15,14	45,64	362	0,14	2,86	78	2,76	264	229,8	43,2	1,34
	<b>Всего:</b>		56,77	65,99	289,43	1977,73	1,03	140,49	145,88	11,56	803,33	1196,50	202,51	11,91

## Меню

День:

15

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	<b>завтрак</b>													
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13	12,5	72,58	454	0,24	0,75	32,5	5,6	188	231	55,96	2,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Сок фруктовый (в инд. упак)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		16,8	13,5	167,58	794	0,36	34,95	32,5	7,7	226	325	133,96	4,5
	<b>обед</b>													
63	Салат из моркови с курагой	100	1,70	1,33	16,50	85,30	0,01	1,83	0,00	0,05	41,33	63,50	44,33	1,00
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
268	Шницель мясной, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
321/312	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	200	5,35	6,39	23,8	176	0,058	17,23	38,8	1,936	81,4	207,73	51,3567	2,13
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		25,64	25,46333	132,09	898,72	0,6193	167,013333	72,85	19,435	546,5933	763,23	183,538	8,288
	<b>полдник</b>													
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	40./10/20	10,3	13,6	19,5	232,9	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02
	Итого:		14,34	25,12	69,5	550,5	0,13	2,2	164	1,26	383,7	273,4	42,6	2,63
	<b>Всего:</b>		56,78	64,08	369,17	2243,22	1,11	204,16	269,35	28,40	1156,29	1361,63	360,10	15,42