



## Неделя: первая

### День: понедельник

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества				
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Щи из свежей капусты с карт., курицей	250/7	6,37	10,06	8,26	157,04	21,16	-	60,89	-	23	1,28			
2	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02	8,95	
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05		
4	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05		4,9		2,2	0,41			
	<b>ИТОГО</b>														

### День: вторник

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г) на 100г			Энергетическ ая ценность (ккал) на порцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества				
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Суп гороховый с карт. и курицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81		38,08	2,03	35,3	2,03		
2	Картофель тушеный с курицей	200	9,78	14,1	19,88	326,2	17,5	35,2	2,19	278	0,11	7,17	0,22	0,8	
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05		
4	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6		1,3		125,78		14	0,13		
	<b>ИТОГО</b>														

День: среда

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г				Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины(мг.)						Минеральные вещества					
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Борщ из свежей капусты с карто. курицей	250	6,4	10,03	11,55	171,04	16,06	61,37	0,00	27,03	1,68								
2	Макаронны отварные со слив. маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	6,62					
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05						
4	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05	4,9			2,2	0,41							
	<b>ИТОГО</b>																		

День: четверг

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще ства(г) на 100 г				Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины(мг.)						Минеральные вещества					
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
2	Суп картофельный с курицей	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12		25,85	76,8	31,1	1,18						
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64		2,4			19	0,53							
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05						
5	Чай каркаде	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05	4,9			2,2	0,41							
	<b>ИТОГО</b>																		

День: пятница

№	Приемники, п/п Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			11-15 лет											
2	Суп вермишелевый с курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27	1,09	
3	Жаркое по-домашнему	220	4	0,9	25,5	240,2	0,47	0,10	0,15	0,23	19,64	1,75	0,95	
4	Хлебшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	0,34	0,01	35,0	14,1	1,05	
7	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05			4,9		2,2	0,41	
	ИТОГО													

Неделя: вторая

День: понедельник

№	Приемники, п/п Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg
			11-15 лет										
1	Борщ из свежей капусты, с картоф., курицей	250	6,4	10,03	11,55	171,04		16,06		61,37		27,03	1,68
2	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	8,95
3	Хлебшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05
4	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05			4,9		2,2	0,41
	ИТОГО												

День: ВЮРНИК

№ п/п	Приемлици, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100г				Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)						Минеральные вещества			
			11-15 лет					В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Б	Ж	У	У											
2	Суп рисовый с курицей	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25					23,05	62,55	25	0,89	
3	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,8	30,6				44,37	104	33,3	1,21	
4	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16, 7	85,7	0,13	-	-	0,34			35,01	14,1	1,05		
5	Кисель из концентрата	200			7,2	36							29,5	1			
	<b>ИТОГО</b>																

День: среда

№ п/п	Приемлици, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г				Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)						Минеральные вещества			
			11-15 лет					В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Б	Ж	У	У											
1	Рассольник с курицей	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54					26,45	71,95	25,9	0,98	
2	Плов из курицы	200	25,38	21,2 5	44,6	471,25	0,08	1,26	60				56,38	249	59,3	6	
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34			0,01	35,01	14,1	1,05	
4	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,5	111,2	8	2		-			1,3	-	-	1,7	
	<b>ИТОГО</b>																

День: четверг

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	Суп картофельный с курицей	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12		25,85	76,8	31,13	1,18	
2	Макаронные отварные со сл. маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	6,62
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05
4	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05			4,9		2,2	0,41	
	ИТОГО													

День: пятница

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	Суп рыбный (консервы)	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26	
2	Пюре картофельное	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02	8,95
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05
4	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05			4,9		2,2	0,41	
	ИТОГО													