

Возрастная группа 11-18 лет

						День 2								
Завтрак														
	Яйцо вареное	1	1,1	1	0,1	11,1	0,06	0,47	0,14	0	124,2	163	36,3	0,54
	Рыба обжаренная	100	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0	0	0	23,14	0	13,47	1,63
	Чай с сахаром	200	0,03	0	12,01	49,35	0	0	0,26	0,171	47	0	0	0
	фрукт	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87
	Хлеб пшеничный, ржаной	40\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Рис припущенный	180	6	6	23	163								
итого														
Обед														
668	Тефтели мясные паровые	100	7.59	8.89	15.19	172.44	0.04	0.48	0.033		21.8	104.1	18.9	1.1
748	Картофельное пюре	180	5,3	12,7	28,6	243,5	0.04	-	0.07		5.16		25.5	0.53
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	40\30	10.41	0.84	100.9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2.52
	Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87
итого														
Всего														

Возрастная группа 11-18 лет

День 4														
Завтрак														
753	Макаронные изделия с тёртым сыром	180/15	40,06	0,387	22,06	108,52	0,006	0	0	0	0,883	3,032	0,754	10,068
	Яблоко	100	0	0	14	57	0,03	0	0	0	23,14	0	13,47	1,63
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
547	Сок	200	0,60	0	33	136,0	0,23	1,56	1,355	0,5800	2,498	1,69	0,78	1,35
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3,47	0,28	33,69	127,63	0,108	-	-	-	12	55,9	9	0,84
Итого														
Обед														
	Котлета мясная	100	25,2	7,4	1,29	170,6	0,04	1,4	0,04	-	0	166	22	2,2
411	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	8,79	9,7	36,12	267,5	0,23	1,73	0,04	0,14	168	239,9	98,6	2,78
	Хлеб пшеничный, ржаной	40\40	10,41	0,84	100,9	464,22	0,324	0	0	0	36	167,4	27	2,52
547	Сок	200	1	-	18,2	76	0,02	0,2	0		14	14	8	0,6
	Конфеты шоколадные	30	0,5	5,2	10,9	92,6	0	0	0,4	0	7	13,8	7,8	0,4
Итого														
Всего														

Возрастная группа 11-18 лет

						День 5									
Завтрак															
	Картофельное пюре	180	5,3	12,7	28,6	243,5	0,04	-	0,07		5,16		25,5	0,53	
	Курица отварная	100	19,87	8,193	4,774	172,58	0,045	0,748	0	0,103	12,903	91,935	11,29	0,967	
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	11	44	-	-	-	-	18,3	25,2	13,5	3,21	
	Яблоко	100	0,35	-	13,65	57,4	0,03	10	-	0,0003	16	11	9	2,2	
Итого															
Обед															
227	Рыба, запеченная	100	18,1	11,1	3	182,9	0,006	0,967	0,01	0	70,06	116,13	27,74	0,58	
	Каша перловая (рассыпчатая)	180	8,79	9,7	36,12	267,5	0,23	1,73	0,04	0,14	168	239,9	98,6	2,78	
948	Кисель	200	-	-	17,93	73,53	0,002	0,001	-	-	-	0,0001	-	-	
	Хлеб пшеничный, ржаной	40\40	10,41	0,84	100,9	464,22	0,324	0	0	0	36	167,4	27	2,52	
	Конфеты шоколадные	30	0,5	5,2	10,9	92,6	0	0	0,4	0	7	13,8	7,8	0,4	
Итого															
Всего															

Возрастная 11-18 лет

						День 7									
Завтрак															
	Вареники с картофелем (творогом, мясом и капустой) и маслом	200	5,1	11,9	36,2	408	0,13	4,3	0	0,25	31,1	65,03	23,23	0,81	
1024	Напиток кисломолочный снежок, йогурт питьевой	200	5,4	5	21.6	158	0.08	1,8	0.04	0	242	188	30	0,2	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84	
Итого															
Обед															
753	Картофельное пюре	180	5,3	12,7	28,6	243,5	0.045	-	-		9	36	18	0.9	
547	Гуляш из птицы(курица)	100	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0	0	0	23,14	0	13,47	1,63	
547	Сок	200	0,60	0	33	136,0	0.23	1.56	1,355	0,5800	2,498	1.69	0,78	1,35	
	Хлеб пшеничный, ржаной	40\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84	
Итого															
Всего															

Возрастная группа 11-18 лет

						День 10								
Завтрак														
244	Плов с мясом курица	180/100	25,0	16.18	42,21	426,03	0.0492	3,80	1,18	0,3738	24,66	49,78	22.68	0,652
547	Компот из сухофруктов	200	-	-	12,3	48,5	0.08	8	-		24	16	10	2
	Хлеб пшеничный, ржаной	40\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Яблоко	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
Итого														
Обед														
753	Макаронные изделия отварные	180	6.3	0.6	29.4	150	0.045	-	-		9	36	18	0.9
446	Котлета мясная	100	19,87	8,193	4,774	172,58	0,045	0,748	0	0,103	12,903	91,935	11,29	0,967
547	Сок	200	0,60	0	33	136,0	0.23	1.56	1,355	0,5800	2,498	1.69	0,78	1,35
	Хлеб пшеничный, ржаной	40\30	10.41	0.84	100.9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2.52
Итого														
Всего														

