



**День первый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	№ 109	205	6,33	8,90	25,49	222,02
Чай с сахаром	№ 300	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный		50	3,20	0,30	25,70	112,70
Итого:		455	11,54	11,59	76,84	466,59

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 63	300	2,09	6,33	10,64	124,9
Каша гречневая рассыпчатая	№ 219	100	5,82	3,62	30,0	175,87
Рыба тушеная в томате с овощами	№ 72	140	14,54	8,03	7,51	160,29
Сок фруктовый	№ 293	200	2,0	0,20	5,80	36,00
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		690	35,48	38,08	75,39	745,06

**День второй****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша пшенная молочная жидкая	№ 112	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кисель из концентрата плодового или ягодного	№ 274	200	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		455	11,45	8,22	86,11	440,85

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 47	300	3,4	3,43	26,11	148,91
Макаронные изделия отварные	№ 227	100	3,68	3,53	23,55	140,73
Оладьи из печени	№ 1	80	9,78	11,66	16,41	156,91
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		680	20,90	19	112,41	633,02

**День третий****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша «Дружба»	№ 102	230	7,3	9,34	39,36	270,51
Чай с лимоном	№ 294	200	0,07	0,01	15,13	61,62
Итого:		430	7,37	9,35	54,49	332,13

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 63	300	2,31	7,60	12,06	129,4
Котлета рыбная	№ 89	80	10,95	3,7	8,69	112,0
Рис отварной	№ 224	150	3,88	5,08	40,26	225,16
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		730	21,53	15,98	110,36	656,28

**День четвертый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	№ 109	205	6,33	8,90	25,49	222,02
Чай с сахаром	№ 300	200	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный		50	3,20	0,30	25,70	112,70
Итого:		455	10,58	9,85	62,29	347,52

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с бобовыми	№ 45	300	4,5	3,94	20,20	118,55
Плов из отварной птицы	№ 211	210	37,2	45,33	41,05	747,09
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		80	6,48	1,91	36,48	156,0
Итого:		790	48,74	51,18	125,62	1135,43

**День пятый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	№ 112	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кисель из концентрата плодового или ягодного	№ 274	200	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		455	11,45	8,22	86,11	440,85

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 47	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Рагу из овощей	№ 92	205	3,72	14,87	22,57	238,99
Птица тушеная	№ 213	100	15,70	9,40	3,30	169,0
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		80	6,48	1,91	36,48	156,0
Итого:		830	29,29	29,04	112,0	801,87

**День шестой****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша рисовая на молоке	№ 114	20	4,99	6,45	31,81	205,0
Чай с лимоном	№ 294	200	0,07	0,01	15,13	61,62
Хлеб пшеничный		50	3,20	0,30	25,70	112,70
Итого:		450	8,26	6,76	72,64	379,32

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Борщ со свежей капустой и картофелем	№ 35	300	2,31	7,60	12,06	124,9
Макаронные изделия отварные	№ 227	150	5,52	5,29	35,32	211,09
Сосиски отварные	№ 6	51	10,20	13,25	7,21	132,20
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		730	36,06	25,83	103,27	658

**День седьмой****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша манная молочная жидкая	№ 107	205	6,20	8,05	31,09	222,02
Чай с лимоном	№ 294	200	0,07	0,01	15,13	61,62
Бутерброд с маслом и сыром	№ 376	50/5/24	6,62	9,48	10,06	152,00
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		455	16,94	18,49	79,08	533,14

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп крестьянский с крупой	№ 51	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Плов из отварной птицы	№ 211	200	35,42	43,17	39,1	711,51
Сок фруктовый	№ 293	200	2,0	0,20	5,80	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		730	42,34	51,86	105,22	1063,39



**День восьмой****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	№ 112	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кисель из концентрата плодового или ягодного	№ 274	200	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		450	11,45	8,22	86,11	440,85

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с бобовыми	№ 45	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Тефтели рыбные	№ 174	100	8,95	5,48	9,16	121,07
Картофель отварной	№ 239	180	3,75	8,43	32,65	218,95
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		80	6,48	1,91	36,48	156,0
Итого:		810	22,08	19,71	119,79	708,60

**День девятый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Оладьи с маслом	№ 327	165	9,35	8,63	81,39	440,63
Чай с сахаром	№ 300	200	0,12	-	12,04	48,64
Итого:		300	9,47	8,63	93,43	489,27

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 12 по 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с рыбными консервами	№ 72	300	7,94	9,97	25,54	221,38
Рагу из птицы	№ 214	175	15,38	19,59	18,20	493,72
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		80	6,48	1,91	36,48	156,0
Итого:		860	30,36	31,47	108,11	984,89

**День десятый**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп молочный с вермишелью	№ 171	200	6,68	7,33	21,85	179,00
Чай с лимоном	№ 294	200	0,20	0,01	14,00	28
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		450	14,37	8,28	66,93	304,50

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 11 по 18 лет					
		выход	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 63	250	300	2,31	7,60	12,06	124,9
Капуста тушеная	№ 235	100	150	3,93	4,85	20,18	130,74
Кнели говяжьи с рисом	№ 186	75	75	13,49	17,50	11,58	257,52
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	80	6,48	1,91	36,48	156,0
Итого:		675	805	26,77	31,86	108,19	782,95