

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | каша | Каша Артек молочная | 155 | 7,480 | 10,800 | 24,480 | 245,990 |
| 3 |  | 283 | гор напиток | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,440 | 1,630 | 8,510 | 51,160 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшенич с сыром | 50 | 5,000 | 3,100 | 12,490 | 108,710 |
| 4 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,240 | 6,680 | 38,680 |
|  |  |  | фрукты | Фрукты св | 100 | 1,350 | 0,380 | 21,000 | 93,780 |
| **Итого** |  |  |  |  | **525** | **16,590** | **16,150** | **73,160** | **538,320** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат Мазайка | 100 | 1,260 | 5,070 | 7,310 | 91,460 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Борщ из св капусты с картофелем | 200/10 | 1,100 | 3,060 | 9,240 | 79,330 |
|  |  |  | вторые блюда | сосиска отварная | 180 | 7,420 | 12,160 | 0,590 | 161,000 |
|  |  |  | гарнир | каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,340 | 5,100 | 38,000 | 262,180 |
| 6 |  |  | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,530 | 0,060 | 21,140 | 85,680 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 70 | 4,200 | 0,600 | 28,960 | 147,300 |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 30 | 1,300 | 0,360 | 10,020 | 58,010 |
| **Итого** |  |  |  |  | **780** | **23,150** | **26,410** | **115,260** | **884,960** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | блюдо из творога | Запеканка из творога со сгущ молоком | 180 | 15,080 | 8,890 | 34,870 | 362,690 |
| 3 |  | 283 | гор напиток | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,300 | 3,380 | 12,400 | 91,280 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшенич с сыром | 80 | 2,000 | 3,160 | 24,150 | 155,810 |
|  |  |  | фрукты | Фрукты | 100 | 0,380 | 0,380 | 7,840 | 93,780 |
| **Итого** |  |  |  |  | **560** | **19,760** | **15,810** | **79,260** | **703,560** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | салат из св капусты с огурцом | 100 | 1,280 | 2,240 | 6,290 | 53,200 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,050 | 3,020 | 16,910 | 111,810 |
|  |  |  | вторые блюда | Гуляш из отв говядины | 80 | 15,180 | 17,370 | 3,820 | 284,930 |
|  |  |  | гарнир | Макароны отварные | 200 | 1,450 | 3,230 | 34,340 | 199,800 |
| 6 |  |  | напиток | Компот из св яблок | 200 | 0,150 | 0,140 | 12,800 | 52,290 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 40 | 2,370 | 0,300 | 14,890 | 73,650 |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 80 | 3,300 | 0,600 | 18,700 | 96,690 |
| **Итого** |  |  |  |  | **900** | **27,780** | **26,900** | **107,750** | **872,370** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | каши молочные | Каша манная молочная | 180 | 6,100 | 8,551 | 22,150 | 205,960 |
| 2 |  | 283 | фрукты | Фрукты свежие | 100 | 1,350 | 0,380 | 21,000 | 93,780 |
| 3 |  |  | гор напиток | Чай с молоком с сахаром | 200 | 1,440 | 1,430 | 8,510 | 51,160 |
| 4 |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный с маслом | 75 | 5,990 | 8,850 | 25,410 | 222,050 |
| 5 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 30 | 1,320 | 0,240 | 6,680 | 38,680 |
| **Итого** |  |  |  |  | **585** | **16,200** | **19,451** | **83,750** | **611,630** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат из св огурцов и помидор | 45 | 1,340 | 3,100 | 6,880 | 70,000 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Суп из овощей | 250 | 0,960 | 3,490 | 17,690 | 86,270 |
| 3 |  |  | вторые блюда | Жаркое по домашнему | 240 | 19,300 | 20,000 | 23,640 | 375,540 |
| 4 |  |  | напиток | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,670 | 0,270 | 28,100 | 108,890 |
| 5 |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 60 | 1,300 | 0,300 | 19,490 | 73,650 |
| 6 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 40 | 1,080 | 0,160 | 13,020 | 58,010 |
| **Итого** |  |  |  |  | **835** | **24,650** | **27,320** | **108,820** | **772,360** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | блюда из яиц | Омлет натуральный | 150 | 11,000 | 14,100 | 2,600 | 226,000 |
|  |  |  | гор напиток | Какао с молоком | 200 | 3,130 | 3,000 | 11,830 | 94,690 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный с сыром | 70 | 3,080 | 2,060 | 28,980 | 187,810 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 40 | 1,320 | 0,210 | 6,680 | 38,680 |
| 3 |  | 283 | фрукты | Фрукты свежие | 100 | 0,350 | 0,380 | 21,000 | 93,780 |
| **Итого** |  |  |  |  | **560** | **18,880** | **19,750** | **71,090** | **640,960** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат из свеклы с маслом раститит | 100 | 1,340 | 6,450 | 6,610 | 93,030 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,390 | 2,210 | 9,260 | 65,330 |
|  |  |  | вторые блюда | Фрикадельки мясные | 80 | 8,550 | 10,290 | 7,970 | 159,090 |
|  |  |  | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 155 | 8,420 | 5,900 | 38,040 | 249,000 |
| 6 |  |  | напиток | Кисель | 200 |  |  | 22,980 | 75,920 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 1,360 | 14,490 | 73,650 |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 30 | 1,380 | 0,360 | 10,020 | 58,010 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | каши молоч | Каша пшенная молочная с маслом | 180 | 6,990 | 10,330 | 18,420 | 227,910 |
|  |  |  | гор напиток | Чай с молоком | 200 | 1,500 | 4,700 | 8,510 | 51,160 |
|  |  |  | фрукты | Фрукты свежие | 100 | 1,350 | 0,380 | 17,000 | 93,780 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный с маслом | 75 | 4,000 | 0,550 | 24,230 | 197,500 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 40 | 1,650 | 0,300 | 8,350 | 38,680 |
| **Итого** |  |  |  |  | **595** | **15,490** | **16,260** | **76,510** | **609,030** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат из св огурцов | 100 | 1,370 | 3,020 | 6,910 | 69,520 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Уха рыбацкая | 200 | 1,220 | 1,720 | 7,670 | 66,360 |
|  |  |  | вторые блюда | Плов из курицы | 270 | 15,180 | 21,070 | 19,790 | 462,700 |
| 6 |  |  | напиток | Компот из смеси сухофрукта | 200 | 0,530 | 0,060 | 38,140 | 85,680 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,950 | 122,750 |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,020 | 58,010 |
| **Итого** |  |  |  |  | **850** | **24,230** | **26,730** | **107,480** | **865,020** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | суп | Суп молочный рисовый | 200 | 6,560 | 3,150 | 16,130 | 129,370 |
|  |  |  | фрукты | Фрукты (яблоко) | 100 | 1,350 | 0,380 | 21,000 | 93,780 |
| 3 |  | 283 | гор напиток | Кофейный напиток | 200 | 3,350 | 2,380 | 12,400 | 91,280 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшенич с маслом | 75 | 4,030 | 12,080 | 24,270 | 234,880 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 50 | 1,320 | 0,240 | 6,680 | 38,680 |
| **Итого** |  |  |  |  | **625** | **16,610** | **18,230** | **80,480** | **587,990** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат из сырых овощей | 100 | 1,420 | 2,610 | 8,490 | 76,570 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Свекольник 250/10 | 250 | 2,230 | 3,070 | 16,710 | 113,040 |
|  |  |  | вторые блюда | Шницель 80/30 | 100 | 14,400 | 11,220 | 17,690 | 248,900 |
|  |  |  | гарнир | картофель тушенный | 180 | 3,140 | 9,060 | 26,840 | 230,690 |
| 6 |  |  | напиток | напиток Апельсиновый | 200 | 0,090 | 0,020 | 25,460 | 60,100 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 20 | 1,180 | 0,200 | 9,660 | 49,100 |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,240 | 6,680 | 38,680 |
| **Итого** |  |  |  |  | **870** | **23,780** | **26,420** | **111,530** | **817,080** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | блюдо из творога | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180 | 13,720 | 7,190 | 32,770 | 349,510 |
| 3 |  | 283 | гор напиток | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,440 | 7,430 | 8,510 | 51,160 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшенич | 40 | 1,370 | 0,900 | 14,490 | 73,650 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 40 | 1,120 | 0,240 | 6,680 | 38,680 |
|  |  |  | фрукты | Фрукты | 100 | 1,350 | 0,380 | 21,000 | 93,780 |
| **Итого** |  |  |  |  | **560** | **19,000** | **16,140** | **83,450** | **606,780** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат Мишат | 100 | 1,330 | 3,680 | 9,120 | 88,700 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Рассольник домашний | 200 | 1,780 | 3,050 | 14,460 | 93,770 |
|  |  |  | вторые блюда | Сосиска отварная | 120 | 9,800 | 12,920 | 1,660 | 181,100 |
|  |  |  | гарнир | Макароны отварные | 180 | 4,610 | 5,730 | 26,940 | 185,150 |
| 6 |  |  | напиток | Напиток лимонный | 200 | 0,060 | 0,010 | 19,990 | 39,720 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 70 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 122,750 |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 40 | 1,980 | 0,360 | 11,020 | 58,010 |
| **Итого** |  |  |  |  | **910** | **23,510** | **26,250** | **107,340** | **769,200** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |  |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | каша | Каша молочная Дружба | 180/5 | 8,200 | 7,770 | 27,500 | 215,620 |  |
| 3 |  | 283 | гор напиток | Какао с молоком | 200 | 3,730 | 3,700 | 11,830 | 94,690 |  |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный батон с маслом | 65 | 2,420 | 6,550 | 14,570 | 148,400 |  |
| 4 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 30 | 1,320 | 0,240 | 6,680 | 38,680 |  |
|  |  |  | фрукты | Фрукты | 100 | 1,350 | 0,380 | 21,000 | 93,780 |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **17,020** | **18,640** | **81,580** | **591,170** |  |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат из свеклы | 100 | 1,340 | 6,450 | 6,610 | 93,030 |  |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Щи из св капусты с картофелем | 250/10 | 1,750 | 4,900 | 8,470 | 89,110 |  |
|  |  |  | вторые блюда | Рыба туш с овощами | 120/50 | 10,270 | 4,790 | 4,680 | 132,080 |  |
|  |  |  | гаринир | картофельное пюре | 180 | 3,660 | 5,710 | 24,050 | 168,650 |  |
| 6 |  |  | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,530 | 0,060 | 21,140 | 85,680 |  |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный (60 г) | 70 | 4,740 | 0,600 | 28,980 | 147,300 |  |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной 50 г) | 40 | 1,980 | 0,360 | 10,020 | 58,010 |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **24,270** | **22,870** | **103,950** | **773,860** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | молочные каши | Омлет натуральный | 150 | 11,550 | 11,200 | 2,560 | 226,140 |
| 3 |  | 283 | гор напиток | Фрукты свежие | 100 | 1,350 | 0,380 | 21,000 | 93,780 |
|  |  |  | мучные изделия | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,440 | 1,430 | 15,510 | 51,160 |
|  |  |  | мучные изделия | хлеб пшеничный с маслом | 80 | 4,790 | 4,850 | 29,060 | 222,050 |
| **Итого** |  |  |  |  | **530** | **19,13** | **17,86** | **68,13** | **593,13** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,200 | 0,080 | 12,060 | 58,100 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Суп картоф с макарон издел | 250 | 2,400 | 3,600 | 16,160 | 119,200 |
|  |  |  | вторые блюда | Куры отварные | 110 | 14,060 | 17,920 | 16,790 | 232,250 |
|  |  |  | гарнир | Рис отварной | 180 | 2,100 | 4,000 | 7,290 | 208,000 |
| 6 |  |  | напиток | Напиток валитек | 200 | 0,000 | 0,000 | 25,830 | 60,170 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 50 | 1,370 | 0,300 | 14,490 | 73,650 |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 40 | 3,300 | 0,600 | 16,700 | 96,690 |
| **Итого** |  |  |  |  | **930** | **24,430** | **26,500** | **109,320** | **848,060** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** |  |  | **№ карточки** | **Наименование рациона/ блюда** | **Вес одной порции,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность одной порции, ккал** |
| 1 | завтрак 12-18 лет | 190 | молочные каши | Каша рисовая с маслом | 180 | 5,250 | 8,320 | 25,410 | 198,850 |
| 3 |  | 283 | гор напиток | кофейный напиток | 200 | 3,350 | 3,380 | 12,400 | 91,280 |
|  |  |  | мучные изделия | сок фруктовый | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,000 | 86,480 |
|  |  |  | мучные изделия | хлеб пшеничный с сыром | 70 | 8,420 | 5,720 | 19,320 | 168,320 |
| **Итого** |  |  |  |  | **650** | **18,020** | **17,620** | **77,130** | **544,930** |
| 1 | обед 12-18 лет | 27 | салаты | Салат Пестрый | 100 | 1,400 | 3,080 | 5,970 | 86,740 |
| 2 |  | 67 | первые блюда | Суп с рыбными консервами | 250 | 3,390 | 5,110 | 18,060 | 177,720 |
|  |  |  | вторые блюда | Биточки рублен. | 100 | 12,400 | 11,120 | 14,690 | 248,900 |
|  |  |  | гарнир | рагу из овощей | 175 | 7,570 | 7,680 | 18,390 | 237,390 |
| 6 |  |  | напиток | Кисель | 200 | 0,000 | 0,000 | 29,980 | 75,920 |
|  |  |  | мучные изделия | Хлеб пшеничный | 40 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 73,650 |
| 7 |  |  | мучные изделия | Хлеб ржаной | 30 | 1,320 | 0,240 | 6,680 | 38,680 |
| **Итого** |  |  |  |  | **895** | **28,450** | **27,530** | **108,260** | **939,000** |