

1 ДЕНЬ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
52	Суп молочный с пшениной крупой	300	7,42	9,09	27,93	222,82	0,10	0,54	0,02	0,12	225,64	195,55	39,52	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	21,94	114,13	6,7	0,51
2 ЗАВТРАК														
155	Сырники из творога запеченные с кипяченой сметаной (повидлом, сгущенным молоком)	160/20	30,27	8,00	42,36	364,19	0,08	0,39	0,07	0,64	251,19	315,66	41,15	1,01
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Яблоко	300	0,60	--	30,00	126,00	0,1	13,8	0,009	0,5	18,0	33,0	15,0	0,4
ОБЕД														
247	Помидор консервированный	100	1,10	0,10	2,40	16,00	0,01	2,5	--	0,05	12,5	10,0	5,0	0,6
37,40	Борщ с капустой и картофелем на мк/б	400	7,04	11,67	17,30	193,78	0,06	17,37	0,02	4,08	76,51	82,83	63,39	1,68
189	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	--	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
228	Макаронные изделия отварные с овощами	250	8,98	9,83	57,05	352,60	0,15	11,23	--	1,60	28,15	100,03	53,40	2,15
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
132	Омлет натуральный	100	8,96	13,89	2,34	170,23	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
	Батон	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Печенье	30	3,60	4,38	17,52	127,20	0,04	--	--	1,11	7,8	25,2	9	0,42
УЖИН														
164	Рыба жареная	130	25,00	21,59	6,46	321,44	0,19	0,98	0,02	9,40	60,29	397,68	70,21	2,61
241	Картофельное пюре	250	5,33	10,10	38,83	267,43	0,18	10,68	0,03	0,33	57,15	123,28	40,4	1,65
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
300,301	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	--	0,02	--	--	4,27	6,43	3,3	0,72
	ВСЕГО:		139,77	123,02	532,27	3835,59	2,97	87,98	168,37	24,4	1346,55	2127,22	562,63	28,99

2 ДЕНЬ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
107	Каша манная молочная жидкая	307	9,30	12,10	46,60	333,03	0,08	0,45	0,02	0,78	168,9	144,80	23,14	0,55
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
366	Сыр порциями	24	5,02	5,66	0,48	75,12	--	0,38	0,02	240	129,6	12	12	0,26
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
2 ЗАВТРАК														
335, 346	Пирожок печёный из сдобного теста с картофельным фаршем	100	7,42	6,22	46,24	270,88	0,10	0,10	0,12	2,09	19,30	63,91	23,48	1,42
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Апельсин	300	1,80	--	18,00	81,00	0,3	159,6	0,033	0,5	120,0	42,0	30,0	0,3
ОБЕД														
248	Свекла отварная	80	1,34	0,14	77,97	35,00	--	2,90	1,60	--	12,8	30,4	18,4	0,6
46,40	Суп картофельный с клёцками на мк/б	400	10,00	6,27	26,94	195,10	0,13	4,64	0,10	0,50	51,02	161,38	31,22	2,34
190	Мясо отварное	100	28,94	10,54	0,72	215,22	0,06	0,14	--	0,68	14,82	220,86	31,94	1,84
92	Рагу из овощей	250	4,65	18,59	28,21	298,74	0,15	19,26	0,04	4,75	95,25	131,76	50,30	1,43
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
	Круассан	70	6,93	11,62	46,27	336,00	0,04	--	--	1,11	7,8	25,2	9	0,42
272	«Снежок»	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	1,4	0,04	--	240,0	180,0	28,0	0,2
	Печенье	30	3,60	4,38	17,52	127,20	0,04	--	--	1,11	7,8	25,2	9	0,42
УЖИН														
166	Рыба, запеченная в омлете	130	23,88	14,86	7,18	257,98	0,12	0,63	0,04	5,60	48,76	247,09	37,98	1,16
219	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,55	9,05	75,00	439,68	0,35	0,33	--	0,80	64,40	337,93	88,23	7,48
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		147,24	125,8	663,15	4141,85	3,19	214,78	170,16	263,3	1526,75	2187,93	560,69	32,45

3 ДЕНЬ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	--	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
53	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,06	0,54	0,02	0,47	215,28	165,78	28,78	0,55
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	21,94	114,13	6,7	0,51
2 ЗАВТРАК														
153	Пудинг творожный запеченный с кипяченой сметаной, (повидлом, сгущенным молоком)	160/20	26,46	12,89	43,21	395,17	0,09	4,45	0,12	0,73	222,53	280,75	46,83	1,52
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Банан	300	2,40	--	39,30	162,00	0,1	26,1	0,009	0,3	15,0	66,0	81,0	0,8
ОБЕД														
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,00	7,00	7,00	97,00	0,03	9,6	0,014	2,1	32,0	30,0	13,0	0,8
63,38	Щи из свежей капусты с картофелем на кур/б	400	5,34	10,53	17,02	184,53	0,08	22,98	0,24	0,35	122,99	97,42	57,28	1,79
211	Плов из отварной птицы	350	62,12	75,70	68,55	1247,40	0,25	7,48	0,15	2,77	83,52	580,0	82,35	5,74
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
312	Булочка домашняя	100	7,30	11,81	61,42	381,09	0,13	0,23	--	1,17	20,42	72,24	27,37	1,39
272	«Снежок»	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	1,4	0,04	--	240,0	180,0	28,0	0,2
	Пряник	30	2,67	--	21,90	100,80	0,02	--	--	0,72	3,3	15,0	2,7	0,24
УЖИН														
185	Картофельная запеканка с мясом	350	44,68	43,37	32,25	701,31	0,39	29,12	0,05	1,47	48,46	426,84	108,76	4,48
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		199,57	254,83	607,16	4808,35	3,18	126,95	168,81	15,76	1520,24	2591,02	658,71	34,05

4 ДЕНЬ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
108	Каша молочная пшеничная жидкая	307	11,16	12,10	52,92	365,88	0,02	0,42	0,02	0,25	172,07	229,73	42,92	3,42
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
366	Сыр порциями	24	5,02	5,66	0,48	75,12	--	0,38	0,02	240	129,6	12	12	0,26
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
2 ЗАВТРАК														
336	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,01	16,80	30,30	308,40	0,09	--	--	1,21	27,64	115,79	26,55	1,69
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Яблоко	300	0,60	--	30,00	126,00	0,1	13,8	0,009	0,5	18,0	33,0	15,0	0,4
ОБЕД														
247	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	2,30	13,00	0,01	2,5	--	0,05	12,5	10,0	5,0	0,6
42,38	Рассольник ленинградский на кур/б	400	8,05	18,08	51,80	251,36	0,2	26,85	0,03	3,87	44,32	105,20	52,08	1,67
212	Птица отварная	100	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,29	0,06	0,80	28,93	188,45	22,85	2,03
235	Капуста тушеная	250	6,55	8,08	33,63	217,90	0,08	118,88	--	0,50	152,45	116,60	62,38	1,63
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
	Батон с повидлом	50/20	3,41	0,35	37,19	169,60	0,2	0,1	--	0,1	65,3	66,3	21,9	2,06
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	--	200,86	141,96	21,0	0,17
	Вафля	30	0,87	9,78	18,48	163,50	0,02	--	0,01	1,41	2,40	12,60	1,80	0,18
УЖИН														
181	Жаркое по-домашнему	350	35,84	27,55	35,19	531,19	0,32	37,36	0,02	1,05	42,10	464,25	91,98	5,34
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		137,36	152,3	528,48	4005,19	2,89	228,03	168,34	255,12	1442,47	2061,28	543,46	33,48

5 ДЕНЬ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
52	Суп молочный с гречневой крупой	300	7,42	9,09	27,93	222,82	0,10	0,54	0,02	0,12	225,64	195,55	39,52	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	21,94	114,13	6,7	0,51
2 ЗАВТРАК														
145	Зразы творожные с изюмом, с кипяченой сметаной (повидлом, сгущенным молоком)	160/20	24,04	7,63	64,04	420,99	0,13	4,39	0,06	0,42	193,83	269,81	51,17	2,06
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Яблоко	300	0,60	--	30,00	126,00	0,1	13,8	0,009	0,5	18,0	33,0	15,0	0,4
ОБЕД														
247	Помидор консервированный	100	1,10	0,10	2,40	16,00	0,01	2,5	--	0,05	12,5	10,0	5,0	0,6
37,40	Борщ с капустой и картофелем на мк/б	400	7,04	11,67	17,30	193,78	0,06	17,37	0,02	4,08	76,51	82,83	63,39	1,68
180	Гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	276,28	0,08	1,68	--	0,49	13,22	192,0	26,61	1,97
130	Пюре из гороха с маслом	250	28,83	6,40	63,55	410,23	0,74	0,04	0,01	0,90	93,47	221,27	82,64	7,45
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	--	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Вафля	30	0,87	9,78	18,48	163,50	0,02	--	0,01	1,41	2,40	12,60	1,80	0,18
УЖИН														
161	Котлета рыбная	120	16,93	11,46	10,94	223,84	0,21	0,55	0,03	1,30	90,20	404,57	63,66	1,88
241	Картофельное пюре	250	5,33	10,10	38,83	267,43	0,18	10,68	0,03	0,33	57,15	123,28	40,4	1,65
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		146,05	113,67	541,98	3893,8	3,62	84,6	168,37	15,48	1339,66	2257,9	591,83	35,54

6 ДЕНЬ

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
102	Каша молочная «Дружба»	307	9,83	12,50	52,64	361,67	0,09	0,44	0,02	0,21	163,34	156,72	30,88	1,32
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
366	Сыр порциями	24	5,02	5,66	0,48	75,12	--	0,38	0,02	240	129,6	12	12	0,26
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
2 ЗАВТРАК														
335, 343	Пирожок печёный из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,42	6,22	46,24	270,88	0,10	0,10	0,12	2,09	19,30	63,91	23,48	1,42
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Банан	300	2,40	--	39,30	162,00	0,1	26,1	0,009	0,3	15,0	66,0	81,0	0,8
ОБЕД														
248	Свекла отварная	80	0,64	--	6,16	28,00	--	2,9	1,6	--	12,8	30,4	18,4	0,6
45,40	Суп картофельный с бобовыми на мк/б	400	7,74	7,23	21,78	174,06	0,26	5,01	0,02	0,34	45,49	110,45	42,56	2,78
190	Мясо отварное	100	28,94	10,54	0,72	215,22	0,06	0,14	--	0,68	14,82	220,86	31,94	1,84
92	Рагу из овощей	250	4,65	18,59	28,21	298,74	0,15	19,26	0,04	4,75	95,25	131,76	50,30	1,43
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
132	Омлет натуральный	100	8,96	13,89	2,34	170,23	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
	Батон	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Конфета	30	--	--	28,94	118,18	--	--	--	0,06	5,40	12,3	8,10	0,48
УЖИН														
205	Сарделька отварная	100	9,46	22,94	2,25	257,00	--	0,04	--	0,56	29,75	122,57	14,85	1,51
228	Макаронные изделия отварные с овощами	250	8,98	9,83	57,05	352,60	0,15	11,23	--	1,60	28,15	100,03	53,40	2,15
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		123,8	129,32	542,48	3958,6	2,91	98,84	170,03	256,56	1243,83	1739,16	580,42	31,21

7 ДЕНЬ

День: воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	--	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
115	Каша ячневая молочная вязкая	307	10,85	10,01	59,31	370,31	0,15	0,42	0,02	1,08	175,57	287,37	64,31	1,19
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	21,94	114,13	6,7	0,51
2 ЗАВТРАК														
141	Запеканка из творога (с кипяченой сметаной повидлом, сгущенным молоком)	160/20	31,27	12,96	31,14	366,19	0,09	0,65	0,10	0,64	286,48	350,10	47,20	0,97
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00								
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Яблоко	300	0,60	--	30,00	126,00	0,1	13,8	0,009	0,5	18,0	33,0	15,0	0,4
ОБЕД														
247	Помидор консервированный	100	1,10	0,10	2,40	16,00	0,01	2,5	--	0,05	12,5	10,0	5,0	0,6
63,40	Щи из свежей капусты с картофелем на мк/б	400	5,34	10,53	17,02	184,53	0,08	22,98	0,24	0,35	122,99	97,42	57,28	1,79
193	Плов из отварной говядины	400	7,34	11,14	17,02	188,53	0,19	3,55	--	1,33	54,06	480,73	80,22	4,83
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
312	Булочка домашняя	100	7,30	11,81	61,42	381,09	0,13	0,23	--	1,17	20,42	72,24	27,37	1,39
272	«Снежок»	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	1,4	0,04	--	240,0	180,0	28,0	0,2
	Печенье	30	3,60	4,38	17,52	127,20	0,04	--	--	1,11	7,8	25,2	9	0,42
УЖИН														
174	Тeftели рыбные	120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	--	3,25	25,59	136,25	39,50	0,91
239	Картофель отварной	250	5,23	11,73	45,35	304,10	0,25	34,65	0,05	0,35	22,28	129,20	48,37	1,90
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
300,301	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	--	0,02	--	--	4,27	6,43	3,3	0,72
	ВСЕГО:		122,64	111,29	567,59	3891,18	2,94	104,03	168,63	15,4	1436,15	2410,64	581,45	29,16

8 ДЕНЬ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	307	9,50	13,35	38,24	311,07	0,165	0,45	0,02	0,84	180,63	229,13	60,41	1,55
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
366	Сыр порциями	24	5,02	5,66	0,48	75,12	--	0,38	0,02	240	129,6	12	12	0,26
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
2 ЗАВТРАК														
330, 359, 360	Ватрушка (с творожным, фруктовым, сладким фаршем)	100	11,82	4,39	69,82	365,85	0,08	0,07	0,02	1,70	31,16	67,32	17,47	0,73
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Яблоко	300	0,60	--	30,00	126,00	0,1	13,8	0,009	0,5	18,0	33,0	15,0	0,4
ОБЕД														
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,00	7,00	7,00	97,00	0,03	9,6	0,014	2,1	32,0	30,0	13,0	0,8
46,40	Суп картофельный с клецками на мк/б	400	10,00	6,27	26,94	195,10	0,13	4,64	0,10	0,50	51,02	161,38	31,22	2,34
190	Мясо отварное	100	28,94	10,54	0,72	215,22	0,06	0,14	--	0,68	14,82	220,86	31,94	1,84
92	Рагу из овощей	250	4,65	18,59	28,21	298,74	0,15	19,26	0,04	4,75	95,25	131,76	50,30	1,43
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
	Батон с повидлом	50/20	3,41	0,35	37,19	169,60	0,2	0,1	--	0,1	65,3	66,3	21,9	2,06
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	--	200,86	141,96	21,0	0,17
	Конфета	30	--	--	28,94	118,18	--	--	--	0,06	5,40	12,3	8,10	0,48
УЖИН														
166	Рыба, запеченная в омлете	130	23,88	14,86	7,18	257,98	0,12	0,63	0,04	5,60	48,76	247,09	37,98	1,16
219	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,55	9,05	75,00	439,68	0,35	0,33	--	0,80	64,40	337,93	88,23	7,48
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
300,301	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	--	0,02	--	--	4,27	6,43	3,3	0,72
	ВСЕГО:		143,42	117,8	552,31	3974,59	3,165	71,97	168,43	263	1479,72	2253,07	574,61	34,55

9 ДЕНЬ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	--	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
52	Суп молочный с рисовой крупой	300	7,42	9,09	27,93	222,82	0,10	0,54	0,02	0,12	225,64	195,55	39,52	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	21,94	114,13	6,7	0,51
2 ЗАВТРАК														
335, 346	Пирожок печёный из сдобного теста с картофельным фаршем	100	7,42	6,22	46,24	270,88	0,10	0,10	0,12	2,09	19,30	63,91	23,48	1,42
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Апельсин	300	1,80	--	18,00	81,00	0,3	159,6	0,033	0,5	120,0	42,0	30,0	0,3
ОБЕД														
247	Помидор консервированный	100	1,10	0,10	2,40	16,00	0,01	2,5	--	0,05	12,5	10,0	5,0	0,6
37,40	Борщ с капустой и картофелем на мк/б	400	7,04	11,67	17,30	193,78	0,06	17,37	0,02	4,08	76,51	82,83	63,39	1,68
189	Котлета из говядины	100	15,27	16,76	8,21	252,75	0,06	0,13	--	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
227	Макаронные изделия отварные	250	9,20	8,83	58,88	351,83	0,13	0,08	--	1,65	18,97	78,58	28,93	1,53
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
	Круассан	70	6,93	11,62	46,27	336,00	0,04	--	--	1,11	7,8	25,2	9	0,42
272	«Снежок»	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	1,4	0,04	--	240,0	180,0	28,0	0,2
	Печенье	30	3,60	4,38	17,52	127,20	0,04	--	--	1,11	7,8	25,2	9	0,42
УЖИН														
172	Рыба тушеная в томате с овощами	160	16,55	9,15	8,56	182,73	0,11	9,37	0,01	4,79	41,20	184,62	72,77	1,38
241	Картофельное пюре	250	5,33	10,10	38,83	267,43	0,18	10,68	0,03	0,33	57,15	123,28	40,4	1,65
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		117,53	119,63	543,68	3877,35	2,96	226,72	168,44	22,06	1308,64	1735,72	532,92	26

10 ДЕНЬ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
102	Каша молочная «Дружба»	307	9,83	12,50	52,64	361,67	0,09	0,44	0,02	0,21	163,34	156,72	30,88	1,32
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
366	Сыр порциями	24	5,02	5,66	0,48	75,12	--	0,38	0,02	240	129,6	12	12	0,26
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
2 ЗАВТРАК														
155	Сырники из творога запеченные с кипяченой сметаной (повидлом, сгущенным молоком)	160/20	30,27	8,00	42,36	364,19	0,08	0,39	0,07	0,64	251,19	315,66	41,15	1,01
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Банан	300	2,40	--	39,30	162,00	0,1	26,1	0,009	0,3	15,0	66,0	81,0	0,8
ОБЕД														
247	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	2,30	13,00	0,01	2,5	--	0,05	12,5	10,0	5,0	0,6
47,38	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	400	6,53	4,98	34,82	210,54	0,13	4,64	0,10	0,50	51,02	161,38	31,22	2,34
212	Птица отварная	100	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,29	0,06	0,80	28,93	188,45	22,85	2,03
235	Капуста тушеная	250	6,55	8,08	33,63	217,90	0,08	118,88	--	0,50	152,45	116,60	62,38	1,63
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	--	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
205	Колбаса отварная	100	9,46	22,94	2,25	257,00	--	0,04	--	0,56	29,75	122,57	14,85	1,51
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,20	0,10	--	0,10	62,5	64,5	20,5	1,8
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Печенье	30	3,60	4,38	17,52	127,20	0,04	--	--	1,11	7,8	25,2	9	0,42
УЖИН														
185	Картофельная запеканка с мясом	350	44,68	43,37	32,25	701,31	0,39	29,12	0,05	1,47	48,46	426,84	108,76	4,48
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		180,03	162,58	515,59	4374,66	2,98	217,83	168,51	252,06	1546,14	2291,28	629,03	32,97

11 ДЕНЬ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	--	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
52	Суп молочный с пшённой крупой	300	7,42	9,09	27,93	222,82	0,10	0,54	0,02	0,12	225,64	195,55	39,52	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	21,94	114,13	6,7	0,51
2 ЗАВТРАК														
335, 343	Пирожок печёный из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,42	6,22	46,24	270,88	0,10	0,10	0,12	2,09	19,30	63,91	23,48	1,42
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Яблоко	300	0,60	--	30,00	126,00	0,1	13,8	0,009	0,5	18,0	33,0	15,0	0,4
ОБЕД														
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,00	7,00	7,00	97,00	0,03	9,6	0,014	2,1	32,0	30,0	13,0	0,8
63,38	Щи из свежей капусты с картофелем на кур/б	400	5,34	10,53	17,02	184,53	0,08	22,98	0,24	0,35	122,99	97,42	57,28	1,79
211	Плов из отварной птлицы	350	62,12	75,70	68,55	1247,40	0,25	7,48	0,15	2,77	83,52	580,0	82,35	5,74
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
	Батон с повидлом	50/20	3,41	0,35	37,19	169,60	0,2	0,1	--	0,1	65,3	66,3	21,9	2,06
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	--	200,86	141,96	21,0	0,17
	Пряник	30	2,67	--	21,90	100,80	0,02	--	--	0,72	3,3	15,0	2,7	0,24
УЖИН														
181	Жаркое по-домашнему	350	35,84	27,55	35,19	531,19	0,32	37,36	0,02	1,05	42,10	464,25	91,98	5,34
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		161,88	169,53	532,34	4484,46	2,99	117,41	168,763	15,38	1267,25	2299,88	530,35	33,43

12 ДЕНЬ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
104	Каша гречневая вязкая на молоке	307	11,91	12,32	52,69	369,26	0,21	0,56	0,03	0,44	229,25	282,18	56,22	3,56
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
366	Сыр порциями	24	5,02	5,66	0,48	75,12	--	0,38	0,02	240	129,6	12	12	0,26
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
2 ЗАВТРАК														
140	Вареники ленивые с кипяченой сметаной (повидлом, сгущенным молоком)	160/20	26,52	11,83	27,34	322,09	0,08	0,48	0,75	0,60	208,69	269,62	35,00	0,948
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Яблоко	300	0,60	--	30,00	126,00	0,1	13,8	0,009	0,5	18,0	33,0	15,0	0,4
ОБЕД														
248	Свекла отварная	80	0,64	--	6,16	28,00	--	2,9	1,6	--	12,8	30,4	18,4	0,6
45,40	Суп картофельный с бобовыми на мк/б	400	7,74	7,23	21,78	174,06	0,26	5,01	0,02	0,34	45,49	110,45	42,56	2,78
202	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	--	0,63	18,34	114,93	19,03	0,85
92	Рагу из овощей	250	4,65	18,59	28,21	298,74	0,15	19,26	0,04	4,75	95,25	131,76	50,30	1,43
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
132	Омлет натуральный	100	8,96	13,89	2,34	170,23	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
205	Колбаса отварная	100	9,46	22,94	2,25	257,00	--	0,04	--	0,56	29,75	122,57	14,85	1,51
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Вафля	30	0,87	9,78	18,48	163,50	0,02	--	0,01	1,41	2,40	12,60	1,80	0,18
УЖИН														
161	Котлета рыбная	120	16,93	11,46	10,94	223,84	0,21	0,55	0,03	1,30	90,20	404,57	63,66	1,88
228	Макаронные изделия отварные с овощами	250	8,98	9,83	57,05	352,60	0,15	11,23	--	1,60	28,15	100,03	53,40	2,15
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		141,2	158,98	523,53	4231,48	3,22	88,16	170,709	258,1	1592,85	2336,27	595,73	33,168

13 ДЕНЬ

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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 ЗАВТРАК														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,06	0,54	0,02	0,47	215,28	165,78	28,78	0,55
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	21,94	114,13	6,7	0,51
2 ЗАВТРАК														
153	Пудинг творожный запеченный с кипяченой сметаной, (повидлом, сгущенным молоком)	160/20	26,46	12,89	43,21	395,17	0,09	4,45	0,12	0,73	222,53	280,75	46,83	1,52
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Банан	300	2,40	--	39,30	162,00	0,1	26,1	0,009	0,3	15,0	66,0	81,0	0,8
ОБЕД														
247	Помидор консервированный	100	1,10	0,10	2,40	16,00	0,01	2,5	--	0,05	12,5	10,0	5,0	0,6
37,40	Борщ с капустой и картофелем на мк/б	400	7,04	11,67	17,30	193,78	0,06	17,37	0,02	4,08	76,51	82,83	63,39	1,68
180	Гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	276,28	0,08	1,68	--	0,49	13,22	192,0	26,61	1,97
219	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,55	9,05	75,00	439,68	0,35	0,33	--	0,80	64,40	337,93	88,23	7,48
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
312	Булочка домашняя	100	7,30	11,81	61,42	381,09	0,13	0,23	--	1,17	20,42	72,24	27,37	1,39
272	«Снежок»	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	1,4	0,04	--	240,0	180,0	28,0	0,2
	Вафля	30	0,87	9,78	18,48	163,50	0,02	--	0,01	1,41	2,40	12,60	1,80	0,18
УЖИН														
213	Птица тушеная	100	15,70	9,40	3,30	169,00	0,05	1,15	0,03	0,47	44,5	141,31	17,68	1,24
241	Картофельное пюре	250	5,33	10,10	38,83	267,43	0,18	10,68	0,03	0,33	57,15	123,28	40,4	1,65
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
294,301	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	--	2,9	--	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	ВСЕГО:		141,34	131,62	612,86	3949,09	3,15	91,48	168,429	15,74	1493,35	2317,75	636,29	35,46

14 ДЕНЬ

День: воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	--	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
108	Каша молочная пшеничная жидкая	307	11,16	12,10	52,92	365,88	0,02	0,42	0,02	0,25	172,07	229,73	42,92	3,42
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,00	0,2	0,1	--	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
366	Сыр порциями	24	5,02	5,66	0,48	75,12	--	0,38	0,02	240	129,6	12	12	0,26
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
2 ЗАВТРАК														
327	Оладьи с кипяченой сметаной (повидлом, сгущенным молоком)	100/20	6,78	6,25	58,98	319,30	0,13	0,25	0,01	1,01	74,75	105,37	27,59	1,18
	Витаминный напиток	200	-	--	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	--	--	--	--
	Яблоко	300	0,60	--	30,00	126,00	0,1	13,8	0,009	0,5	18,0	33,0	15,0	0,4
ОБЕД														
247	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	2,30	13,00	0,01	2,5	--	0,05	12,5	10,0	5,0	0,6
42,40	Рассольник ленинградский на мк/б	400	8,05	18,08	51,80	251,36	0,2	26,85	0,03	3,87	44,32	105,20	52,08	1,67
190	Мясо отварное	100	28,94	10,54	0,72	215,22	0,06	0,14	--	0,68	14,82	220,86	31,94	1,84
92	Рагу из овощей	250	4,65	18,59	28,21	298,74	0,15	19,26	0,04	4,75	95,25	131,76	50,30	1,43
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	2,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК														
	Батон с повидлом	50/20	3,41	0,35	37,19	169,60	0,2	0,1	--	0,1	65,3	66,3	21,9	2,06
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	--	200,86	141,96	21,0	0,17
	Конфета	30	--	--	28,94	118,18	--	--	--	0,06	5,40	12,3	8,10	0,48
УЖИН														
205	Сарделька отварная	100	9,46	22,94	2,25	257,00	--	0,04	--	0,56	29,75	122,57	14,85	1,51
224	Рис отварной	250	6,48	8,48	67,13	375,30	0,05	0,33	--	0,48	5,53	66,18	16,85	0,88
	Хлеб пшеничный	75	5,03	0,53	37,73	180,00	0,3	0,1	--	0,1	93,8	96,8	30,7	2,7
	Хлеб ржаной	75	3,75	0,53	33,90	159,00	0,30	0,30	--	0,20	54,8	93,8	30,0	2,10
365	Масло сливочное порциями	10	0,04	7,85	0,05	73,40	--	--	84,0	0,3	0,4	0,3	--	--
300,301	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	--	0,02	--	--	4,27	6,43	3,3	0,72
	ВСЕГО:		120,48	135,43	592,73	4070,73	2,71	86,64	168,319	257,92	1417,97	1843,23	487,03	30,09