

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	200	9,36	13,01	43,55	328,73	0,20	2,26	67,06	0,00	213,98	276,96	83,68	2,19	
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74	
	Итого	630	14,21	21,65	100,08	651,99	0,35	99,26	205,10	0,49	268,48	359,36	121,28	7,83	

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
87	Суп картофельный с горохом и птицей	250/15	8,88	7,82	16,32	171,19	0,25	6,02	6,00	0,00	43,25	110,58	38,15	2,27	
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	176,13	0,08	1,78	33,88	0,00	185,00	262,50	47,50	0,78	
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	915	37,65	31,62	120,45	916,96	0,72	44,21	39,88	2,38	366,45	646,34	185,55	7,59	
	ИТОГО за день	1545	51,86	53,27	220,52	1568,95	1,07	143,47	244,98	2,87	634,93	1005,70	306,83	15,42	

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
1044	Гренки молочные	50	4,15	5,47	15,91	129,47	0,07	0,33	45,00	0,39	42,50	65,50	14,40	0,84	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	136,41	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,65	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого	695	20,55	20,08	82,78	594,01	0,35	18,35	149,00	0,47	569,56	499,84	100,55	6,63	

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	60	0,57	0,09	1,89	10,65	0,03	10,50	0,00	0,00	11,10	20,40	10,20	0,45	
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,34	8,21	12,92	146,93	0,07	10,52	11,00	0,00	53,73	79,68	29,55	1,44	
9.162.	Котлеты по-хлыновски	100	13,56	15,00	14,19	246,00	0,08	0,34	4,80	0,00	40,74	185,80	55,78	2,78	
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,59	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06	
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	890	28,54	37,71	113,31	906,76	0,43	44,46	62,60	0,78	204,62	457,70	157,88	7,81	
	ИТОГО за день	1585	49,10	57,78	196,08	1500,77	0,77	62,81	211,60	1,25	774,18	957,54	258,43	14,44	

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
182	Каша молочная рисовая вязкая	220	8,25	12,73	41,83	314,84	0,10	2,23	78,28	0,00	213,00	226,00	46,77	0,66	
54-зпн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15	
	Итого	695	14,15	22,98	103,18	676,12	0,26	23,74	128,41	0,49	274,35	330,25	90,92	7,31	

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Фасоль с соусом	100	6,20	3,00	17,40	121,40	0,01	0,00	0,00	0,00	37,00	28,00	13,00	0,80	
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,37	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,27	
292	Жаркое	250	16,41	14,84	26,33	304,52	0,19	25,37	32,00	0,00	39,04	186,54	53,16	2,18	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	885	38,35	27,12	124,97	897,37	0,49	42,48	47,00	2,38	183,89	518,77	165,06	6,83	
	ИТОГО за день	1580	52,50	50,10	228,15	1573,49	0,75	66,22	175,41	2,87	458,24	849,02	255,98	14,14	

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
199	Каша молочная манная жидкая	220	8,70	12,85	31,30	275,58	0,11	2,39	80,74	0,00	230,19	195,91	31,47	0,53
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	75,36	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	615	22,94	21,91	83,41	622,55	0,30	83,22	143,74	0,60	537,89	466,77	82,88	2,95

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
82	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,62	8,42	16,77	165,31	0,12	7,77	11,00	0,00	35,80	98,40	29,20	1,22
304	Тефтели мясные	90/30	11,52	11,10	12,25	194,96	0,07	0,40	37,10	0,00	23,18	125,25	25,07	1,04
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	915	34,41	27,79	146,20	972,51	0,60	14,57	54,10	0,72	145,53	604,21	263,91	11,61
	ИТОГО за день	1530	57,35	49,69	229,61	1595,06	0,90	97,79	197,84	1,32	683,42	1070,98	346,79	14,56

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	28,58	21,98	21,65	398,70	0,10	2,68	156,40	0,00	244,29	353,49	39,17	2,39	
ПР	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,04	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	
	Итого	590	32,56	22,90	74,65	634,90	0,20	16,20	156,70	0,52	281,19	413,39	69,67	6,83	

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	60	0,57	0,09	1,89	10,65	0,03	10,50	0,00	0,00	11,10	20,40	10,20	0,45	
99	Суп из овощей с птицей	250/25	7,24	9,24	9,15	148,69	0,10	10,73	10,00	0,00	43,10	88,28	25,50	1,18	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70	
313	Картофель отварной (запеченный)	200	4,24	8,00	34,04	225,14	0,23	31,03	40,00	0,10	22,17	118,48	43,33	1,71	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10	
	Итого	1015	38,30	28,06	117,15	874,31	0,64	67,72	61,64	2,42	215,91	674,89	225,99	7,52	
	ИТОГО за день	1605	70,86	50,96	191,80	1509,21	0,84	83,92	218,34	2,94	497,10	1088,28	295,66	14,35	

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
210	Омлет натуральный	150	14,65	19,98	2,68	249,13	0,55	0,27	308,63	0,05	106,97	236,24	17,07	2,77	
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого	530	29,04	27,58	71,79	651,48	0,85	12,94	355,63	0,57	363,87	535,04	87,47	5,45	

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Икра овощная	70	1,33	6,23	5,39	82,95	0,01	4,90	0,00	0,00	28,70	25,90	10,50	0,49	
111	Суп с вермишелью и птицей	250/25	8,04	9,33	13,00	168,13	0,09	1,30	10,00	0,00	35,55	75,78	19,98	1,13	
311	Запеканка из печени с рисом	200	24,38	13,53	26,86	326,70	0,35	11,32	9711,54	0,00	34,89	408,73	37,48	7,67	
358	Кисель из сока	200	0,60	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
	Итого	825	39,98	29,92	123,77	924,25	0,59	19,92	9721,54	0,65	143,60	619,81	105,82	11,65	
	ИТОГО за день	1355	69,02	57,49	195,55	1575,73	1,45	32,86	10077,1	1,22	507,47	1154,81	193,29	17,10	

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
182	Каша молочная гречневая вязкая	220	11,39	13,88	37,26	319,54	0,22	2,18	77,44	0,00	214,68	306,56	125,93	3,63	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
338	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	
	Итого	595	23,97	23,78	91,89	677,42	0,43	15,37	148,44	0,47	575,74	609,92	187,00	8,10	

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36	
73	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/25/5	7,52	9,89	8,66	153,69	0,09	18,84	15,00	0,00	55,98	89,68	27,45	1,21	
299	Биточки	110	17,08	12,96	17,68	255,66	0,11	0,17	33,00	0,00	47,85	182,78	35,38	1,65	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47	
54-2Хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	67,70	0,01	0,30	69,96	0,00	28,00	25,00	18,00	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90	
	Итого	930	38,95	29,86	117,96	896,33	0,43	25,31	123,96	0,59	174,71	446,67	148,69	7,56	
	ИТОГО за день	1525	62,91	53,63	209,85	1573,75	0,86	40,68	272,40	1,06	750,45	1056,51	335,69	15,66	

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)														
Завтрак														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
182	Каша молочная пшениная вязкая	220	10,81	13,88	42,11	336,62	0,22	77,44	0,00	218,23	273,33	65,95	1,57	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	75,36	0,05	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12	
	Итого	610	21,37	25,58	82,26	644,76	0,37	2,94	0,62	387,73	465,13	110,35	3,99	

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)														
Обед														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	60	0,57	0,09	1,89	10,65	0,03	10,50	0,00	11,10	20,40	10,20	0,45	
87	Суп картофельный с горохом и птицей	250/15	8,88	7,82	16,32	171,19	0,25	6,02	0,00	43,25	110,58	38,15	2,27	
263	Рыба, запеченная в омлете	120	19,06	5,45	3,85	140,69	0,11	0,45	0,00	55,50	257,55	34,35	1,31	
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
	Итого	925	40,01	21,36	135,49	894,20	0,60	24,97	2,25	173,68	596,70	155,09	7,31	
	ИТОГО за день	1535	61,38	46,94	217,75	1538,96	0,97	27,91	2,87	561,41	1061,83	265,44	11,30	

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Завтрак											
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Y	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
182	Каша молочная ячневая вязкая	8,73	11,69	34,43	277,86	0,14	2,03	71,16	0,00	223,77	285,15	42,52	0,93
414	Кофейный напиток	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	22,42	21,88	97,80	677,81	0,38	19,35	144,16	0,60	608,47	596,05	107,67	6,16

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Обед											
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Y	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
99	Суп из овощей с птицей	7,24	9,24	9,15	148,69	0,10	10,73	10,00	0,00	43,10	88,28	25,50	1,18
07067	Индейка по-строгановски	13,41	19,81	3,88	243,30	0,05	3,63	0,03	0,00	35,45	150,24	22,71	0,43
302	Каша рассыпчатая гречневая	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
13.37	Напиток витаминный	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	35,68	36,12	108,37	897,11	0,53	100,36	16,03	0,72	139,92	561,36	225,55	8,98
	ИТОГО за день	58,10	58,00	206,17	1574,92	0,91	119,71	160,19	1,32	748,39	1157,41	333,22	15,14

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Завтрак											
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
182	Каша молочная пшеничная вязкая	10,57	12,79	42,98	329,31	0,18	2,18	77,44	0,00	224,50	295,27	54,13	2,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	16,01	21,45	98,73	651,99	0,34	23,34	117,82	0,62	282,00	395,17	99,33	9,30

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Обед											
		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Горошек зеленый	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	7,13	9,17	6,09	135,40	0,07	10,23	10,00	0,00	44,13	72,58	18,93	0,98
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
312	Картофельное пюре	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	5,24	0,78	36,69	174,72	0,12	0,00	0,00	0,59	20,85	86,55	28,95	2,07
ПР	Кондитерские изделия	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10
	Итого	39,66	27,50	113,90	861,71	0,60	56,13	28,14	2,19	248,52	680,87	216,04	7,02
	ИТОГО за день	55,66	48,95	212,63	1513,70	0,94	79,47	145,96	2,81	530,52	1076,04	315,37	16,32

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	220	8,29	13,28	28,45	266,50	0,17	2,37	80,30	0,00	227,32	238,45	50,46	0,92
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	695	17,45	19,35	92,65	614,58	0,36	102,48	217,34	0,60	418,52	404,85	99,31	7,55

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	60	0,57	0,09	1,89	10,65	0,03	10,50	0,00	0,00	11,10	20,40	10,20	0,45
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/20/5	6,47	9,06	12,92	159,10	0,07	10,59	13,00	0,00	55,38	87,48	30,50	1,52
304	Тфтели мясные	100/30	12,74	12,16	13,37	213,86	0,07	0,40	40,09	0,00	24,78	138,19	27,53	1,15
309	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	945	32,85	28,16	132,46	914,68	0,37	22,07	53,09	0,65	133,26	376,25	130,87	6,86
	ИТОГО за день	1640	50,31	47,51	225,11	1529,26	0,73	124,55	270,43	1,25	551,78	781,10	230,18	14,41

Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
251	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	28,57	18,47	32,80	411,76	0,10	0,57	112,35	0,00	290,70	369,86	40,99	1,08	
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	85,78	0,05	0,83	33,00	0,00	159,50	113,68	17,68	0,15	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Итого	660	35,19	23,36	66,58	617,32	0,22	1,44	145,65	0,26	466,30	539,74	78,47	3,11	

Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	9,27	3,29	16,09	131,05	0,15	11,41	7,65	0,00	38,30	161,07	42,89	1,45	
299	Биточки	110	17,08	12,96	17,68	255,66	0,11	0,17	33,00	0,00	47,85	182,78	35,38	1,65	
143	Рагу из овощей	200	3,46	15,10	17,07	218,00	0,12	25,02	52,00	0,00	71,92	87,00	32,52	1,18	
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90	
	Итого	950	36,43	32,32	120,04	916,78	0,55	52,00	100,63	0,59	220,89	556,30	160,09	8,33	
	ИТОГО за день	1610	71,62	55,68	186,63	1534,10	0,77	53,44	246,28	0,85	687,19	1096,04	238,56	11,44	

Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет)														
Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
210	Омлет натуральный	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	530	31,89	33,00	65,27	685,62	0,99	8,91	453,16	0,44	375,10	588,04	84,48	6,25

Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет)														
Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
88	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/15	6,08	5,39	17,14	141,39	0,13	8,46	6,00	0,00	29,55	90,05	29,85	1,32
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	201,83	0,24	10,14	69,38	0,00	39,89	287,18	20,96	6,00
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	970	34,57	27,02	139,76	940,49	0,62	36,60	85,38	2,25	158,02	635,30	139,55	11,39
	ИТОГО за день	1500	66,46	60,02	205,03	1626,11	1,61	45,51	538,54	2,69	533,12	1223,34	224,03	17,64

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	250	9,43	15,09	32,33	302,84	0,20	2,69	91,25	0,00	258,31	270,96	57,34	1,05
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	735	23,88	25,59	105,54	747,98	0,46	25,01	164,25	0,60	654,51	603,16	131,69	7,77

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
73	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	300/25/10	8,00	11,61	10,54	178,66	0,10	22,55	20,00	0,00	69,04	102,25	32,35	1,37
416	Фрикадельки мясные тушенные в соусе	150	21,09	12,38	13,66	250,42	0,08	0,48	22,35	0,00	59,80	196,09	30,60	1,66
309	Макаронные изделия отварные	230	8,45	6,92	40,55	258,29	0,08	0,00	0,00	0,00	7,45	33,99	32,38	1,69
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	1110	45,37	32,03	141,50	1035,69	0,45	33,43	52,35	0,72	217,76	500,78	152,28	9,23
	ИТОГО за день	1845	69,24	57,62	247,04	1783,67	0,91	58,44	216,60	1,32	872,27	1103,94	283,97	17,00

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	230	10,76	14,96	50,08	378,04	0,23	2,60	77,12	0,00	246,08	318,50	96,23	2,52	
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74	
	Итого	680	16,96	23,81	116,41	747,79	0,41	99,60	215,16	0,62	306,38	425,40	141,83	8,75	

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Икра из кабачков	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	
87	Суп картофельный с горохом и птицей	300/15	9,98	8,87	19,59	198,11	0,29	7,19	6,00	0,00	50,91	128,01	45,21	2,67	
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,35	13,35	3,45	211,35	0,10	2,14	40,66	0,00	222,00	315,00	57,00	0,94	
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
	Итого	1045	44,09	38,66	137,17	1072,99	0,82	48,54	46,66	2,51	433,31	755,57	216,11	9,02	
	ИТОГО за день	1725	61,05	62,47	253,58	1820,78	1,23	148,14	261,82	3,13	739,69	1180,91	357,94	17,77	

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,94	0,00	72,00	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	
1044	Гренки молочные	100	8,30	10,94	31,82	258,94	0,13	0,65	90,00	0,78	85,00	131,00	28,80	1,67	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,55	163,69	0,11	0,99	39,60	0,00	195,60	164,25	32,01	0,78	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого	800	26,96	27,98	102,28	768,76	0,43	18,86	213,60	0,88	688,66	617,71	122,03	7,64	

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	100	0,95	0,15	3,15	17,75	0,05	17,50	0,00	0,00	18,50	34,00	17,00	0,75	
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	300/25/10	8,09	11,64	15,66	199,76	0,09	12,74	20,00	0,00	70,30	108,97	37,15	1,85	
9.162.	Котлеты по-хлыновски	100	13,56	15,00	14,19	246,00	0,08	0,34	4,80	0,00	40,74	185,80	55,78	2,78	
143	Рагу из овощей	200	3,46	15,10	17,07	218,00	0,12	25,02	52,00	0,00	71,92	87,00	32,52	1,18	
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	1045	33,70	43,04	133,83	1057,46	0,53	56,18	76,80	0,78	246,28	556,69	189,63	9,81	
	ИТОГО за день	1845	60,66	71,02	236,11	1826,22	0,95	75,04	290,40	1,66	934,94	1174,40	311,66	17,45	

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
182	Каша молочная рисовая вязкая	250	9,37	14,46	47,54	357,78	0,11	2,54	88,95	0,00	242,05	256,81	53,15	0,75
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15
	Итого	745	16,62	24,93	118,68	765,55	0,30	24,05	139,08	0,62	309,20	385,56	105,30	7,99

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Фасоль с соусом	100	6,20	3,00	17,40	121,40	0,01	0,00	0,00	0,00	37,00	28,00	13,00	0,80
95	Суп с рыбными консервами	300	10,32	10,09	17,20	200,84	0,12	10,94	18,00	0,00	54,36	211,83	56,82	1,52
292	Жаркое	300	19,69	17,81	31,60	365,45	0,23	30,44	38,40	0,00	46,85	223,85	63,79	2,61
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	1010	44,98	32,04	145,38	1049,75	0,58	49,38	56,40	2,51	208,31	623,78	195,51	8,29
	ИТОГО за день	1755	61,60	56,96	264,06	1815,30	0,88	73,43	195,48	3,13	517,51	1009,34	300,81	16,28

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,94	0,00	72,00	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
199	Каша молочная манная жидкая	250	9,88	14,60	35,57	313,16	0,13	2,70	91,75	0,00	261,58	222,63	35,76	0,60
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	75,36	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	660	25,84	25,25	92,62	701,12	0,33	83,56	167,75	0,62	616,78	534,29	93,62	3,46

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
82	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,62	8,42	16,77	165,31	0,12	7,77	11,00	0,00	35,80	98,40	29,20	1,22
304	Тефтели мясные	100/30	12,74	12,16	13,37	213,86	0,07	0,40	40,09	0,00	24,78	138,19	27,53	1,15
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	990	37,69	29,15	160,56	1055,29	0,65	18,57	61,09	0,91	163,28	662,80	281,62	12,65
	ИТОГО за день	1650	63,53	54,40	253,17	1756,41	0,99	102,13	228,84	1,53	780,06	1197,04	375,24	16,11

Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	28,58	21,98	21,65	398,70	0,10	2,68	156,40	0,00	244,29	353,49	39,17	2,39	
ПР	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	93,24	0,06	21,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62	
	Итого	690	34,46	23,42	92,21	717,42	0,26	24,20	156,70	0,78	298,59	439,59	83,47	8,99	

Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	100	0,95	0,15	3,15	17,75	0,05	17,50	0,00	0,00	18,50	34,00	17,00	0,75	
99	Суп из овощей с птицей	300/25	7,56	10,24	10,98	166,32	0,12	12,80	10,00	0,00	50,07	98,13	29,65	1,33	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	240	23,40	11,88	9,12	237,00	0,12	8,95	13,97	0,00	93,77	389,26	116,47	2,04	
313	Картофель отварной (запеченный)	230	4,88	9,21	39,14	258,91	0,26	35,69	46,00	0,12	25,50	136,25	49,83	1,97	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
	Итого	1205	45,10	32,64	141,73	1041,02	0,78	82,94	69,97	2,37	260,34	831,94	277,65	9,83	
	ИТОГО за день	1895	79,56	56,06	233,94	1758,44	1,04	107,14	226,67	3,15	558,93	1271,53	361,12	18,82	

Воскресенье - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ПР	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
210	Омлет натуральный	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	600	35,42	33,43	82,49	772,50	1,07	13,04	455,16	0,70	406,14	640,48	101,36	7,00

Воскресенье - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
50	Икра овощная	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
111	Суп с вермишелью и птицей	250/25	8,04	9,33	13,00	168,13	0,09	1,30	10,00	0,00	35,55	75,78	19,98	1,13
311	Запеканка из печени с рисом	250	30,48	16,91	33,57	408,38	0,44	14,15	12139,0	0,00	43,61	510,91	46,85	9,56
358	Кисель из сока	200	0,60	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	925	48,00	36,18	142,59	1087,97	0,73	24,85	12149,0	0,78	170,42	757,59	127,69	14,34
	ИТОГО за день	1525	83,42	69,61	225,08	1860,47	1,80	37,89	12604,0	1,48	576,56	1398,07	229,05	21,34

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
182	Каша молочная гречневая вязкая	250	12,94	15,78	42,34	363,10	0,26	2,48	88,00	0,00	243,94	348,36	143,09	4,12	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
338	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	
	Итого	645	26,87	25,88	106,77	767,47	0,50	15,67	159,00	0,60	610,80	676,22	212,16	9,18	

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60	
73	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	300/25/10	8,00	11,61	10,54	178,66	0,10	22,55	20,00	0,00	69,04	102,25	32,35	1,37	
299	Биточки	120	18,64	14,14	19,28	278,90	0,12	0,18	36,00	0,00	52,20	199,40	38,60	1,80	
309	Макаронные изделия отварные	230	8,45	6,92	40,55	258,29	0,08	0,00	0,00	0,00	7,45	33,99	32,38	1,69	
54-2ХН-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	67,70	0,01	0,30	69,96	0,00	28,00	25,00	18,00	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	1085	43,86	33,91	137,49	1030,61	0,51	33,03	135,96	0,78	207,49	518,04	173,93	8,82	
	ИТОГО за день	1730	70,73	59,79	244,26	1798,08	1,00	48,70	294,96	1,38	818,29	1194,26	386,09	18,00	

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	40,00	0,10	0,00	0,10	3,00	0,00	0,02	
182	Каша молочная пшенная вязкая	250	12,29	15,78	47,85	382,53	0,25	2,48	88,00	0,00	247,99	310,60	74,94	1,79	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,30	0,00	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	75,36	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12	
	Итого	660	24,20	27,69	97,80	737,16	0,43	3,24	152,30	0,75	423,29	526,90	127,34	4,80	

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	100	0,95	0,15	3,15	17,75	0,05	17,50	0,00	0,00	18,50	34,00	17,00	0,75	
87	Суп картофельный с горохом и птицей	300/25	12,24	10,57	19,59	222,45	0,30	7,33	10,00	0,00	54,21	143,61	47,11	2,83	
263	Рыба, запеченная в омлете	120	19,06	5,45	3,85	140,69	0,11	0,45	84,00	0,00	55,50	257,55	34,35	1,31	
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
	Итого	1055	45,89	24,48	154,68	1022,55	0,72	33,28	94,00	2,51	200,14	676,53	182,15	8,96	
	ИТОГО за день	1715	70,09	52,16	252,48	1759,71	1,15	36,52	246,30	3,26	623,43	1203,43	309,49	13,76	

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
182	Каша молочная ячневая вязкая	250	10,91	14,61	43,04	347,33	0,18	2,54	88,95	0,00	279,71	356,44	53,15	1,16
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	685	25,16	24,91	111,35	770,27	0,43	19,86	161,95	0,60	667,91	683,14	123,00	6,78

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
99	Суп из овощей с птицей	300/25	7,56	10,24	10,98	166,32	0,12	12,80	10,00	0,00	50,07	98,13	29,65	1,33
07067	Индейка по-строгановски	100	13,41	19,81	3,88	243,30	0,05	3,63	0,03	0,00	35,45	150,24	22,71	0,43
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	1015	40,34	38,75	136,10	1050,36	0,65	106,43	20,03	0,91	169,50	673,44	276,81	11,36
	ИТОГО за день	1700	65,50	63,67	247,45	1820,63	1,08	126,29	181,98	1,51	837,41	1356,58	399,81	18,14

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
182	Каша молочная пшеничная вязкая	250	12,01	14,53	48,84	374,21	0,20	2,48	88,00	0,00	255,11	335,54	61,51	2,95	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого	740	18,80	23,40	114,39	743,38	0,39	23,64	128,38	0,75	318,41	459,94	114,71	10,24	

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

ПР	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	300/25	7,43	10,15	7,31	150,31	0,08	12,20	10,00	0,00	51,30	79,29	21,76	1,09
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
312	Картофельное пюре	230	4,70	7,36	31,34	210,42	0,21	27,85	0,00	0,00	56,70	132,78	42,55	1,55
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	110	7,77	1,14	53,78	256,46	0,18	0,00	0,00	0,91	30,10	124,10	41,90	2,96
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	1185	45,17	31,01	145,87	1043,29	0,74	65,97	34,64	2,51	284,44	775,95	247,27	8,60
	ИТОГО за день	1925	63,97	54,42	260,26	1786,67	1,13	89,61	163,02	3,26	602,85	1235,81	361,98	18,84

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,94	0,00	72,00	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
175	Каша молочная "Дружба"	250	9,43	15,09	32,33	302,84	0,20	2,69	91,25	0,00	258,31	270,96	57,34	1,05
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	750	21,10	22,86	106,33	715,41	0,42	102,83	241,29	0,75	499,31	486,86	115,94	8,32

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	100	0,95	0,15	3,15	17,75	0,05	17,50	0,00	0,00	18,50	34,00	17,00	0,75
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	300/25/10	8,09	11,64	15,66	199,76	0,09	12,74	20,00	0,00	70,30	108,97	37,15	1,85
304	Тефтели мясные	100/30	12,74	12,16	13,37	213,86	0,07	0,40	40,09	0,00	24,78	138,19	27,53	1,15
309	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	1075	37,00	31,11	151,12	1032,43	0,46	31,22	60,09	0,91	163,68	444,54	155,62	8,28
	ИТОГО за день	1825	58,09	53,97	257,45	1747,84	0,88	134,05	301,38	1,66	662,99	931,40	271,56	16,60

Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
251	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	37,60	24,62	39,95	531,74	0,13	0,69	149,80	0,00	366,46	477,88	52,38	1,43	
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	85,78	0,05	0,83	33,00	0,00	159,50	113,68	17,68	0,15	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого	730	45,56	29,71	83,53	783,79	0,28	1,56	183,10	0,39	547,86	672,26	97,86	4,05	

Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/60	11,13	3,94	19,30	157,24	0,18	13,69	9,18	0,00	45,96	193,28	51,47	1,74	
299	Биточки	120	18,64	14,14	19,28	278,90	0,12	0,18	36,00	0,00	52,20	199,40	38,60	1,80	
143	Рагу из овощей	200	3,46	15,10	17,07	218,00	0,12	25,02	52,00	0,00	71,92	87,00	32,52	1,18	
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
	Итого	1100	43,10	34,65	145,95	1068,00	0,68	64,29	110,48	0,91	249,50	660,98	195,19	10,22	
	ИТОГО за день	1830	88,66	64,36	229,48	1851,79	0,96	65,85	293,58	1,30	797,36	1333,24	293,05	14,27	

Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
210	Омлет натуральный	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73	
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого	590	34,48	33,29	77,67	748,19	1,05	12,91	453,16	0,57	388,90	637,34	100,88	7,12	

Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше Обед

54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
88	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	300/15	6,62	5,96	20,57	162,40	0,15	10,11	6,00	0,00	34,47	103,38	35,25	1,54
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	201,83	0,24	10,14	69,38	0,00	39,89	287,18	20,96	6,00
304	Рис отварной	210	5,11	7,52	51,35	293,58	0,04	0,00	0,00	0,00	1,92	85,33	22,88	0,74
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	1055	37,21	28,20	157,83	1033,97	0,68	38,25	85,38	2,51	169,38	677,99	154,99	12,24
	ИТОГО за день	1645	71,69	61,49	235,50	1782,16	1,74	51,16	538,54	3,08	558,28	1315,31	255,87	19,36