День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное .	40	5	4.6	0.3	63	22	76.8	4.8	1	0.03	-	0.1	-
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/10	7.86	10.9	41.09	294.2	0.12	0.26	78.9	0.35	155.9	179.9	44.6	0.98
692	Кофейный напиток	200	7.17	5.5	19.2	152	59.8	103.4	14.6	0.9	0.03	0.25	0.06	
	Хлеб пшеничный	70	3.08	0.33	20.44	170.21	0.01	5.32	-	-	12.04	-	4.9	0.46
	Всего		**23.11**	**21.33**	**81.03**	**679.41**								
	Обед													
**10	горошек зеленый консервированный	45	2.25	0.09	3.74	24.75	0.15	4.5	-	-	11.7	-	-	0.32
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250/25	10.4	9	13.4	178	63.6	54.8	29.1	1.3	0.02	41	0.03	
437	Гуляш из говядины	60/60	16.5	16.05	3.6	225	0.03	0.4	-	0.49	9.1	154.2	20.95	2.28
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.4	5.8	48	276	0.1	-	14	-	29.4	64.2	11.6	1
639	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.4	-	27.4	106	16	25.8	8.4	0.6	0.03	-	-	
	Хлеб ржаной	60	6.6	1.32	61.44	142.8	14.64	-	24.84	1.92	0.09	-	-	-
	Всего		**43.55**	**32.26**	**157.58**	**952.55**								
	Итого		**66.66**	**53.59**	**238.61**	**1631.96**								

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	9.37	19	171.37	-	-	73.7	1	10.12	33.8	12.37	0.75
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.50	19.87	151.25	0.06	0.65	29.5	0.45	135.5	113.3	18.01	0.4
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	20	-	122.4	96.8	19.32	0.38
*338	Яблоко свежее	150	0.4	0.3	17.1	78	0.02	6.9	4.5	0.27	9	0.13	7.5	0.18
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**16.84**	**20.49**	**107.87**	**685.62**								
	Обед													
78	Икра свекольная	100	2.4	7.6	13	132	47	54	32.7	2	0.03	16.6	-	
139	Суп картофельный с бобовымис птицей	250/25	6.2	15.6	22.3	210	35	38.2	2.4	120.5	0.26	11.5	0.01	
449	Плов из птицы	250	27	14.8	47.3	437.5	29	67	3.8	320	0.13	2	-	
631/3	Компот из св. плодов (яблоки)	200	0.2	-	35.8	142	6.8	4.4	3.6	0.9	0.01	5.2	-	
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	12.2		20.7	1.6	0.08	-	-	
	Всего		**41.3**	**39.1**	**169.6**	**1040.5**								
	Итого		**58.14**	**59.59**	**277.47**	**1726.12**								

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2.4	3.8	28	155.6	-	-	29.5	0.7	10	27.8	11.2	0.8
302	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	4.3	7	23.8	316.1	8	66.6	23.3	-	0.12	-	0.01	
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	59.8	103.4	14.6	0.9	0.03	0.25	0.06	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**16.91**	**16.62**	**90.4**	**718.7**								
	Обед													
78	Икра морковная	50	2.2	3.8	7	64	30	32	23.65	0.66	0.03	6.4		
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250/25	2.9	2.5	21	186.8	18.3	24	1.1	64.4	1.61	16.5	0.02	
487	Птица отварная	120	18.8	22.7	0.48	259.2	28.8	40.8	2.5	333.6	0.19	-	0.08	
528	Соус красный основной	75	1.9	7.2	7	105	5.6	8.2	5.4	0.3	-	2.6	-	0.03
520	Пюре картофельное	200	3.2	6.8	21.9	186.5	147.2	268	42	1.6	0.21	34.8	-	
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25.4	105.3	0.04	8	0.06		40	103.4	14.6	0.4
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	12.2		20.7	1.6	0.08	-	-	
	Всего		**35.5**	**44.1**	**133.98**	**1025.8**								
	Итого		**52.41**	**60.72**	**224.38**	**1744.5**								

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6.6	8.2	20.2	182.4	0.1	0.1	68.5	0.9	141.8	109.6	18.5	1
311	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5	8.2	20.3	215	0.05	0.22	63	0.28	122	122.7	27.15	0.41
648	Кисель из концентрата	200	0.4	-	37.8	156	-	4.4	-		22	18	6	0.2
*338	груши свежие	150	0.5	0.2	18.2	85.5	0.01	6.45	1.5	0.18	13.5	42	10.5	0.27
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**15.54**	**16.92**	**115.9**	**733.9**								
	Обед													
**10	горошек зеленый консервированный	45	2.25	0.09	3.74	24.75	0.15	4.5	-	-	11.7	-	-	0.32
124	Щи из свежей капусты с птицей	250/25	4.8	6.9	10.1	187.9	35	20.4	0.8	31	0.06	30.1	-	0.15
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/40	17.9	8.1	3.7	159	1.47	0.85	13.05	1.47	19.64	121.9	27.08	0.68
511	Рис отварной	220	5.5	8,14	58.62	330	0.04	-	39.6	-	25.08	124.96	39.6	1.67
638/3	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.4	-	27.4	106	16	25.8	8.4	0.6	0.03	-	-	-
	Хлеб ржаной	60	6.6	1.32	61.44	142.8	14.64	-	24.84	1.92	0.09	-	-	-
	Всего		**37.45**	**24.55**	**165**	**950.45**								
	Итого		**52.99**	**41.47**	**280.9**	**1684.35**								

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	27	19.5	34.6	424	0.08	0.56	115.6	0.65	276	321.6	39.88	0.83
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	20	-	122.4	96.8	19.32	0.38
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.03	-	0.1	-	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.24	14.6	73	8.6	-	3.5	0.33	0.01	3.8	-	
	Всего		**39.1**	**29.34**	**82**	**750**								
	Обед													
32	Свекла вареная порционная	100	1.5	0.1	9.1	42	37	43	22	1.4	0.02	10		
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/25	6.2	5.6	22.3	210	35	38.2	2.4	120.5	0.26	11.5	0.01	
436	Жаркое по-домашнему	250	22.1	11.1	27	491.2	25.5	268.4	51.7	4	0.2	24.4	-	
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25.4	105.3	40	103.4	14.6	0.4	0.04	8	0.06	
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	12.2		20.7	1.6	0.08	-	-	
	Всего		**37.2**	**25.4**	**138.9**	**967.5**								
	Итого		**76.3**	**54.74**	**220.9**	**1717.5**								

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	9.37	19	171.37	-	-	73.7	1	10.12	33.8	12.37	0.75
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4.3	7	23.8	316.1	8	66.6	23.3	-	0.12	-	0.01	
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	59.8	103.4	14.6	0.9	0.03	0.25	0.06	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**17.51**	**22.19**	**81.4**	**734.47**								
	Обед													
78	Икра свекольная	100	2.4	7.6	13	132	47	54	32.7	2	0.03	16.6	-	
124	Щи из свежей капусты с птицей	250/25	4.8	6.9	10.1	187.9	35	20.4	0.8	31	0.06	30.1	-	0.15
287	Тефтели из говядины	50/50	6.78	7.53	8.58	129.1	21.5	0.04		0.62	0.05	0.38	-	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.4	5.8	48	276	0.1	-	14	-	29.4	64.2	11.6	1
639	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	27.4	106	16	25.8	8.4	0.6	0.03	-	-	
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	12.2		20.7	1.6	0.08	-	-	
	Всего		**27.28**	**28.93**	**158.28**	**950**								
	Итого		**44.79**	**51.12**	**239.68**	**1684.47**								

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	9.37	19	171.37	-	-	73.7	1	10.12	33.8	12.37	0.75
311	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/5	6.7	9.8	27.2	223	0.13	0.23	64.27	0.65	139.2	173	49.52	0.88
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	0.03	0.25	0.06		59.8	103.4	14.6	0.9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**19.91**	**24.99**	**84.8**	**641.37**								
	Обед													
32	свекла вареная порционная	100	1.5	0.1	9.1	42	37	43	22	1.4	0.02	10		
110	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250/25	10.4	9	13.4	178	63.6	54.8	29.1	1.3	0.02	41	0.03	0.2
487	Птица отварная	120	18.8	22.7	0.48	259.2	28.8	40.8	2.5	33.6	0.19	-	0.08	
528	Соус красный основной	75	1.9	7.2	7	105	5.6	8.2	5.4	0.3	-	2.6	-	-
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.4	5.8	48	276	0.1	-	14	-	29.4	64.2	11.6	1
638/3	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.4	-	27.4	106	16	25.8	8.4	0.6	0.03	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-	-	10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**45.9**	**45.8**	**151.38**	**1075.2**								
	Итого		**65,81**	**70,89**	**241,38**	**1726,57**								

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.03	-	0.1	-	22	76.8	4.8	1
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	27	19.5	34.6	424	0.08	0.56	115.6	0.65	276	321.6	39.88	0.83
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	20	-	122.4	96.8	19.32	0.38
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**39.94**	**29.42**	**86.8**	**772**								
	Обед													
78	Икра морковная	100	4.4	7.6	14	128	60	64	47.3	1.32	0.07	12.8		
124	Щи из свежей капусты с птицей	250/25	4.8	6.9	10.1	187.9	35	20.4	0.8	31	0.06	30.1	-	0.15
449	Плов из птицы	250	27	14.8	47.3	437.5	29	67	3.8	320	0.13	2	-	
639	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	27.4	106	16	25.8	8.4	0.6	0.03	-	-	
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	12.2	-	20.7	1.6	0.08	-	-	-
	Всего		**42.1**	**30.4**	**150**	**978.4**								
	Итого		**82.04**	**59.82**	**236.8**	**1750.4**								

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6.6	8.2	20.2	182.4	0.1	0.1	68.5	0.9	141.8	109.6	18.5	1
311	Каша рисовая с маслом	200/5	3	8	31.6	245.3	3.2	51	16.5	0.3	0.03	-	0.02	0.27
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	15	56	-	-	-		0.3	-	-	-
*338	груши свежие	150	0.5	0.2	18.2	85.5	0.01	6.45	1.5	0.18	13.5	42	10.5	0.27
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**13.34**	**16.72**	**104.4**	**664.2**								
	Обед													
32	Свекла вареная порционная	100	1.5	0.1	9.1	42	37	43	22	1.4	0.02	10		
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/25	6.2	5.6	22.3	210	35	38.2	2.4	120.5	0.26	11.5	0.01	
437	Гуляш из говядины	120	16.8	8	4.8	211.2	25.9	109.4	20.2	2.08	0.16	-	-	
520	Пюре картофельное	200	3.2	6.8	21.9	186.5	147.2	268	42	1.6	0.21	34.8	-	
648	Кисель из концентрата	200	0.4	-	37.8	156	-	4.4	-		22	18	6	0.2
	Хлеб ржаной	60	6.6	1.32	61.44	142.8	14.64	-	24.84	1.92	0.09	-	-	-
	Всего		**34.7**	**21.82**	**157.34**	**948.5**								
	Итого		**48.04**	**38.54**	**261.74**	**1612.7**								

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	22	76.8	4.8	1	0.03	-	0.1	
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4.3	7	23.8	316.1	8	66.6	23.3	-	0.12	-	0.01	0.28
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	9.2	152	59.8	103.4	14.6	0.9	0.03	0.25	0.06	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**19.51**	**17.42**	**52.7**	**626.1**								
	Обед													
78	Икра свекольная	100	2.4	7.6	13	132	47	54	32.7	2	0.03	16.6	-	
138	Суп картофельный с крупой птицей	250/25	8.6	4.6	16.8	212.5	28.9	-	19.7	0.8	-	20	-	
369	Рыба отварная	100	13	10.5	-	144	20.3	198	24.4	0.4	0.09	0.8	0.02	
582	Соус белый основной	50	0.9	2.3	1.9	32	1.4	3.5	0.5	0.3	-	0.1	0.01	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.4	5.8	48	276	0.1	-	14	-	29.4	64.2	11.6	1
639	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	27.4	106	16	25.8	8.4	0.6	0.03	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	12.2	-	20.7	1.6	0.08	-	-	-
	Всего		**38.2**	**31.9**	**158.3**	**1021.5**								
	Итого		**57.71**	**49.32**	**211**	**1647.6**								

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	7	7.1	22	183	0.06	0.04	34.08	0.75	125.05	106.53	20.58	0.96
302	Каша манная с маслом	200/5	3.6	6.1	22.8	221	5.4	22.1	4.4	0.2	0.03	-	0.01	
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	20	-	122.4	96.8	19.32	0.38
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**18.54**	**18.52**	**96.7**	**689**								
	Обед													
78	Икра морковная	100	4.4	7.6	14	128	60	64	47.3	1.32	0.07	12.8		
124	Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	4.8	6.9	10.1	187.9	35	20.4	0.8	31	0.06	30.1	-	0.15
451	Котлета (говядина)	50	7.96	9.22	7.27	143.21	0.02	0.25	-	-	5.04	75.47	9.31	1.09
528	Соус красный основной	50	1.3	4.8	4.7	70	-	1.7	-	0.03	7.7	5.5	3.6	0.2
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	9.39	7.67	37.8	261.8	0.19	1.12	39.01	1.28	70.09	246	173.25	5.25
631/3	Компот из св. плодов (яблоки)	200	1.2	-	31.6	126	16	25.8	8.4	0.6	0.03	-	-	
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	12.2	-	20.7	1.6	0.08	-	-	-
	Всего		**34.55**	**37.29**	**156.67**	**1035.91**								
	Итого		**53.09**	**55.81**	**253.37**	**1724.91**								

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2.4	3.8	28	155.6	-	-	29.5	0.7	10	27.8	11.2	0.8
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4.3	7	23.8	316.1	8	66.6	23.3	-	0.12	-	0.01	0.28
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	59.8	103.4	14.6	0.9	0.03	0.25	0.06	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**16.91**	**16.62**	**90.4**	**718.7**								
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	2.65	10.42	77.46	0.03	53.61	14	-	62.8	45.9	22.79	0.89
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250/25	2.9	2.5	21	186.8	18.3	24	1.1	64.4	1.61	16.5	0.02	
487	Птица отварная	120	18.8	22.7	0.48	259.2	0.39	-	0.15	15.9	60	525	75	7.5
520	Пюре картофельное	200	3.2	6.8	21.9	186.5	147.2	268	42	1.6	0.21	34.8	-	
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25.4	105.3	40	103.4	14.6	0.4	0.04	8	0.06	
	Хлеб ржаной	60	6.6	1.32	61.44	142.8	14.64	-	24.84	1.92	0.09	-	-	-
	Всего		**35**	**35.97**	**140.64**	**958.06**								
	Итого		**51.91**	**52.59**	**231.04**	**1676.76**								