

Вторник - 1 (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	Са	Р	Мg	Fe			
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00			
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	148,13	0,08	5,60	8,73	0,00	58,61	243,29	72,80	1,20			
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,50			
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,31	0,01	12,22	50,17	0,00	0,10	0,00	0,00	17,40	11,85	7,50	1,08			
ГР	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			
	Итого	600	27,97	18,03	84,22	610,98	0,24	5,70	108,73	0,52	115,58	459,49	124,24	5,47			

Вторник - 1 (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	Са	Р	Мg	Fe			
52	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79			
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,74	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62			
308	Запеканка картофельная с мясом	250	18,95	14,85	40,15	370,05	0,26	5,94	43,75	0,00	38,75	266,73	70,63	2,85			
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0,00	0,00	14,48	4,40	3,60	0,94			
ГР	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	795	30,37	23,71	123,59	829,29	0,60	16,30	43,75	0,72	128,30	460,50	147,14	8,47			
	ИТОГО за День	1395	58,34	41,74	207,81	1440,27	0,84	22,00	152,48	1,24	243,88	919,99	271,38	13,94			

Среда - 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	Са	Р	Мg	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"	150	5,66	9,05	19,40	181,70	0,12	1,61	54,75	0,00	154,99	162,58	34,40	0,63			
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			
ГР	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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70			
ГР	Йогурт 3,2% жирности	150	7,50	4,80	5,25	94,20	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15			
	Итого	570	25,86	23,39	70,88	597,50	0,37	4,83	157,75	0,54	697,54	596,63	106,90	2,61			

Среда - 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	Са	Р	Мg	Fe			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,89	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,99	9,05	0,28			
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08			
295	Котлеты рубленые из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78			
334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	244,95	0,06	1,20	0,00	0,00	17,40	110,80	39,00	0,89			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81			
ГР	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	880	30,33	23,00	123,67	822,96	0,40	22,67	21,38	0,65	134,04	476,12	140,50	7,01			
	Итого за День	1450	56,18	46,39	194,56	1420,46	0,77	27,50	179,13	1,19	831,58	1072,74	247,40	9,62			

Четверг - 1 (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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,80	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,8			
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,5			
13,40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,9			
ГР	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	0,7			
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	0,6			
Итого		500	33,56	20,28	74,79	615,93	0,34	50,00	20,00	0,39	82,57	413,48	181,98	8,67			

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед															
№	Икра из кабачков	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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			
82	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,81	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97			
348	Рыба в яйце запеченная	100	16,95	8,20	3,10	154,00	0,01	1,70	6,80	0,00	30,40	231,80	31,95	0,60			
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			
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			
ГР	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		890	30,35	25,91	118,45	828,36	0,44	38,05	6,80	0,65	184,57	547,71	140,45	6,76			
Итого за День		1390	63,90	46,20	193,24	1444,29	0,78	88,05	26,80	1,04	267,14	961,19	322,43	15,43			

Пятница - 1 (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	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	0,0			
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88			
309	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	0,06	0,00	0,00	0,00	5,18	23,65	22,53	1,18			
54-34ГН-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04			
ГР	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			
	Итого	530	21,31	24,69	72,28	596,58	0,23	2,19	40,04	0,62	54,30	201,73	66,77	4,70			

Пятница - 1 (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	Са	Р	Mg	Fe			
1.60	Салат "Здоровье"	60	1,06	3,67	4,37	54,74	0,03	4,02	0,00	0,00	18,38	30,16	15,84	0,59			
73	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64			
54-28М-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,35	11,66	20,88	241,86	0,15	20,21	34,00	0,00	40,36	148,66	39,98	2,06			
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			
ГР	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	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			
ГР	Кондитерские изделия	50	4,19	5,65	34,85	207,00	0,05	1,15	32,50	0,00	20,50	43,50	7,50	0,50			
	Итого	785	25,82	25,81	122,13	824,09	0,43	120,15	66,50	0,65	147,25	357,68	114,93	6,34			
	ИТОГО за День	1315	47,13	50,50	194,41	1420,67	0,66	122,34	106,54	1,27	201,55	559,41	181,70	11,04			

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00			
182	Каша молочная пшениная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07			
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			
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,55			
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	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08			
Итого		575	21,42	19,57	84,11	598,23	0,37	17,57	184,80	0,39	402,90	487,12	106,13	6,86			

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед															
№	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	Мg	Fe			
49	Салат витаминный с кукурузой	60	1,56	3,73	13,29	92,98	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	25,89	11,05	0,58			
63	Борщ с капустой и картошкой	200	1,45	3,93	10,19	81,94	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95			
54-12М-2020	Плов из отварной птицы	250	19,20	19,46	46,06	436,21	0,06	1,48	42,63	0,10	35,59	179,16	33,10	1,84			
54-3ГН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81			
ГР	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		790	28,10	27,96	115,31	825,26	0,26	24,40	42,63	0,75	126,83	348,07	102,59	6,35			
ИТОГО за день		1365	49,52	47,53	199,42	1423,49	0,63	41,97	227,43	1,14	529,73	835,19	208,72	13,21			

Среда - 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	Мg	Fe		
263	Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,22	0,09	0,38	70,00	0,00	46,25	214,63	28,63	1,01		
334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	244,95	0,06	1,20	0,00	0,00	17,40	110,80	39,00	0,81		
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,91		
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	10	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	570	25,99	12,97	92,93	592,40	0,26	51,81	76,50	0,52	98,80	409,38	98,58	4,59		
Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)																
Обед																
25	Салат "Степной"	60	0,94	3,12	4,92	51,52	0,04	5,09	0,00	0,00	12,66	28,61	12,70	0,41		
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,74	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62		
274	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56		
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	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	815	27,72	22,06	129,59	827,72	0,64	14,77	0,00	0,65	130,14	501,34	232,45	11,20		
	ИТОГО за день	1385	53,71	35,03	222,52	1420,12	0,91	66,58	76,50	1,17	228,94	910,72	331,03	15,79		

Четверг - 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	Са	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	
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33	
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04	
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	
Итого		555	25,44	22,51	75,67	607,04	0,25	2,30	39,04	0,60	184,55	276,68	74,83	4,98	

Четверг - 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	Са	Р	Mg	Fe	
52	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	
73	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
294	Биточки рубленные из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78	
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	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		835	29,69	25,56	121,09	833,11	0,52	51,13	21,38	2,32	208,89	490,43	147,48	7,23	
ИТОГО за день		1390	55,14	48,07	196,76	1440,15	0,77	53,43	60,42	2,92	393,44	767,11	222,31	12,21	

№ 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	Мg	Fe		
4.6.	Каша по-купечески	240	20,95	15,02	47,89	410,54	0,27	1,35	6,00	0,00	46,41	323,32	168,44	6,35		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77		
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		500	25,99	17,68	87,70	613,86	0,35	1,81	19,00	0,52	75,57	383,52	190,64	8,12		

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед														
№	Наименование	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,89	36,24	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,99	9,05	0,28		
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,26	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62		
325	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37	0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28		
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		
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	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	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		860	28,63	23,89	125,44	831,22	0,33	99,02	117,39	0,39	127,37	395,30	107,40	5,94		
Итого за День		1360	54,61	41,57	213,14	1445,08	0,68	100,83	136,39	0,91	202,94	778,82	298,04	14,06		

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак)																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	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)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	12,00	47,67	351,33	0,08	0,07	63,83	0,00	210,00	166,67	18,33	1,30			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,70			
ГР	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	1,10			
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	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	675	18,14	24,09	98,39	682,92	0,22	15,07	123,83	0,54	266,76	269,17	61,83	7,20			
Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед)																	
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,65	0,05	19,81	0,00	0,00	31,96	33,86	16,64	0,57			
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19			
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99			
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			
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06			
ГР	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	920	32,77	29,43	143,12	968,37	0,55	33,27	0,01	0,78	132,17	575,85	258,03	11,65			
	ИТОГО за день	1595	50,90	53,52	241,51	1651,29	0,77	48,34	123,84	1,32	398,93	845,02	319,86	18,85			

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак																
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	148,13	0,08	5,60	8,73	0,00	58,61	243,29	72,80	1,20		
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		
13.39	Чай с сухофруктами	200	0,31	0,01	12,22	50,17	0,00	0,10	0,00	0,00	17,40	11,85	7,50	1,00		
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		650	28,95	19,83	96,53	680,37	0,25	5,70	108,73	0,39	117,24	486,91	131,09	5,84		

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед																
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Салат из свежеты отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32		
87	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,59	161,62	0,27	6,98	0,00	0,00	45,96	104,61	42,36	2,43		
308	Запеканка картофельная с мясом	280	21,22	16,63	44,97	414,43	0,29	6,65	49,00	0,00	43,40	298,73	79,10	3,19		
390	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0,00	0,00	14,48	4,40	3,60	0,94		
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		960	35,01	29,96	135,82	952,92	0,72	22,00	49,00	0,65	161,30	539,27	176,36	10,05		
ИТОГО за День		1610	63,96	49,79	232,35	1633,29	0,97	27,70	157,73	1,04	278,54	1026,14	307,45	15,89		

№ рещ.	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				
															Б	Ж	У	В1
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"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84				
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	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70				
ПР	Йогурт 3,2% жирности	150	7,50	4,80	5,25	94,20	0,06	0,90	30,00	0,00	183,00	144,00	22,50	0,15				
	Итого	630	28,30	26,52	82,29	681,06	0,42	5,37	176,00	0,54	752,70	666,62	123,07	3,21				

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)		Обед																
№	Наименование	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,48	60,40	0,02	17,10	0,00	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47			
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08				
295	Котлеты рубленые из птицы	120	21,79	14,34	20,20	297,02	0,12	0,21	28,50	0,00	54,00	241,65	37,35	2,37				
334	Рис отварной с овощами	230	5,31	7,61	48,00	281,69	0,07	1,38	0,00	0,00	20,01	127,42	44,85	1,02				
54-Эгн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81				
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	985	37,27	28,93	140,05	969,62	0,46	29,74	28,50	0,65	161,89	572,37	164,08	8,12				
	Итого за день	1615	65,57	55,45	222,34	1650,68	0,87	35,11	204,50	1,19	914,59	1238,94	287,15	11,33				

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) 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	Са	Р	Мg	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		
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88		
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		
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблочками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04		
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	590	24,13	26,11	89,13	687,99	0,26	2,19	40,04	0,75	61,40	232,14	80,40	5,58		

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) 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	Са	Р	Мg	Fe		
1.60	Салат "Здоровье"	100	1,77	6,11	7,29	91,23	0,05	6,70	0,00	0,00	30,64	50,26	26,40	0,99		
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80		
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58		
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	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		
ПР	Кондитерские изделия	50	4,19	5,65	34,85	207,00	0,05	1,15	32,50	0,00	20,50	43,50	7,50	0,50		
	Итого	935	30,78	32,26	136,90	961,01	0,51	131,58	75,00	0,65	181,77	440,29	144,64	7,81		
	ИТОГО за День	1525	54,90	58,36	226,03	1649,00	0,77	133,77	115,04	1,40	243,17	672,43	225,04	13,39		

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	
182	Каша молочная пшенная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43	
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	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	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	
	Итого	640	24,71	22,89	101,09	709,21	0,44	18,06	202,40	0,39	457,75	572,94	128,17	7,80	

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,97	0,06	19,81	0,00	0,00	31,96	43,15	18,42	0,97	
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	
54-12М-2020	Плов из отварной птицы	280	21,50	21,80	51,59	488,56	0,07	1,65	47,74	0,11	39,86	200,66	37,07	2,06	
54-3ГН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81	
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	910	31,81	33,77	132,24	960,09	0,31	34,55	47,74	0,76	152,76	397,48	119,18	7,20	
	Итого за День	1550	56,52	56,65	233,33	1669,30	0,75	52,61	250,14	1,15	610,51	970,42	247,35	15,00	

№ рец.	Наименование дней недели, блюуд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
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				
334	Рис отварной с овощами	230	5,31	7,61	48,00	281,69	0,07	1,38	0,00	0,00	20,01	127,42	44,85	1,02				
13.40	Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93				
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	10	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	640	31,21	15,09	109,63	699,10	0,32	52,06	90,50	0,65	116,46	493,42	118,15	5,53				

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)		Завтрак																
№	Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)	Обед	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
25	Салат "Степной"	100	1,57	5,20	8,20	85,87	0,06	8,48	0,00	0,00	0,00	21,10	47,68	21,17	0,68			
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03			
274	Азу	125	7,72	7,78	6,08	125,18	0,08	4,63	0,00	0,00	0,00	18,20	92,76	19,08	1,19			
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	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	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	945	31,95	26,51	148,72	961,26	0,77	19,32	0,00	0,78	151,50	587,33	278,44	12,99				
	Итого за день	1585	63,16	41,60	258,35	1660,36	1,09	71,38	90,50	1,43	267,96	1080,71	396,59	18,52				

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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			
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88			
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			
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблочками	200	0,24	0,05	10,45	43,21	0,00	1,20	0,00	0,00	13,77	9,32	7,08	1,04			
ГР	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			
	Итого	615	27,84	24,12	89,43	686,18	0,27	2,30	39,04	0,60	189,67	299,87	86,57	5,73			

Четверг - 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	Са	Р	Мг	Fe			
52	Салат из свежеты отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32			
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80			
294	Биточки рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98			
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			
ГР	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	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	975	33,71	31,20	136,76	962,65	0,58	61,15	23,75	2,38	246,54	565,92	172,88	8,62			
	Итого за день	1590	61,55	55,32	226,19	1648,83	0,86	63,45	62,79	2,98	436,21	865,79	259,45	14,35			

