

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,63	0,03	7,62	33,27	0,02	1,31	0	0,25	14,41	18,87	10	0,32
116	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,2	4,2	14,7	106,3	0	1,2	0	0,8	24,7	69,5	14,2	0,7
212	ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ С КОЛБАСОЙ ИЛИ СОСИСКАМИ	210	18,51	25,82	6,41	347,48	0,21	0,29	0,42	0,42	133,72	343,84	2,74	1,27
344	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	7,3	0	1,5	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	0,03	0	0	0,51	9,2	34,83	13,21	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25
	Итого за прием пищи:	800	26,95	30,91	96,69	788,75	0,47	3,09	0,42	2,19	198,44	509	51,56	3,98

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	20	0,13	0,02	0,28	1,8	0	0,58	0	0,02	3,8	3,96	2,31	0,1
92	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,2	7,3	75,2	0	8,9	0,2	0,2	43,4	40,3	20,2	0,9
182	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,62	6,18	45,42	254,58	0,08	0	0,24	0,26	11,76	60,38	60,98	0,12
442	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	11,4	17,7	10,4	280,5	0	1,6	0	2,1	12,7	30,9	10,7	0,8
389	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	0,03	0	0	0,51	9,2	34,83	13,21	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25
	Итого за прием пищи:	840	30,46	28,96	128,26	905,68	0,34	15,37	0,44	3,5	103,97	226,33	125,31	6,41

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	20	1,14	0,84	2,58	22,41	0,03	0	0	0,04	7,14	18,83	6,16	0,38
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	250	2,4	5	16,6	127,1	0,1	7,2	0,2	0,4	42,4	61,4	28,3	1,4
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	18,5	10,5	11	212,8	0	1,5	0	4,2	25,6	65,1	17,1	1,3
310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90/90	3,44	4,7	19,74	133,15	0,15	44,41	0,18	0,35	53,06	76,66	32,88	1,35
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,49	30,13	141,28	0,04	0	0	0,61	11,04	41,8	15,85	0,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25
	Итого за прием пищи:	990	32,37	22,58	137,54	887,05	0,57	68,34	0,38	6,11	180,85	322,19	125,45	9,5

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	11,96	0	0	31,53	20,49	9,68	0,41
94	РАССОЛЬНИК	250	1,6	5,2	12,1	101,6	0,1	6,1	0,2	2,3	27,1	48	22	0,9
265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	14,5	19,1	30,9	393,1	0	1,2	0	2,7	13,9	65,1	24,2	0,7
400	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,3	0,1	35,8	144,2	0	0,4	0	0	13,4	10,1	3,3	0,6
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	0,03	0	0	0,51	9,2	34,83	13,21	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25

Итого за прием пищи:	900	23,65	28,88	143,22	965,77	0,4	34,89	0,2	6,02	128,14	236,92	95,75	7,59
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-----	-------	-----	------	--------	--------	-------	------

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	21,5	10,2	0,6
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,1	4,1	7,8	71,7	0	3,8	0,2	1,8	17,6	29,6	13,5	0,6
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	2,5	4,9	18,3	128	0,1	8,8	0,4	2,1	25,8	69,3	30,3	1,2
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	0,03	0	0	0,51	9,2	34,83	13,21	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25
	Итого за прием пищи:	750	15,81	18,36	82,66	565,6	0,44	16,19	0,7	6,42	318,11	387,19	105,12	4,29

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) ГОЛЛАНДСКИЙ	25	6,5	6,65	0	85,85	0,01	0,26	0,09	0,19	330	187,5	13,13	0,38
124	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,6	10,7	28,4	249,7	0,1	1,2	0,1	0,3	251,9	197,5	30,7	0,6
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	2,9	7,5	35,5	225,4	0	0	0,1	0,2	12,8	42,8	10,1	0,7
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,32	106,11	0	1,6	0	0	15	12,36	4,84	0,13
419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	0,03	0	0	0,51	9,2	34,83	13,21	0,44

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25
--	-------------	----	------	------	-------	-------	------	------	---	------	------	-------	------	------

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	20	0,13	0,02	0,28	1,8	0	0,58	0	0,02	3,8	3,96	2,31	0,1
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5	12,5	103,5	0	8,4	0,2	2,3	43,7	47,2	24,8	1,3
233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	15,4	13,9	6,7	212,1	0	1,2	0,1	0,3	41,2	35,4	6,4	0,2
312/321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90/90	3,59	4,81	18,11	129,31	0,14	42,43	0,15	0,35	63,8	78,64	31,29	1,21
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,49	30,13	141,28	0,04	0	0	0,61	11,04	41,8	15,85	0,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25
	Итого за прием пищи:	870	27,41	24,67	110,57	771,96	0,39	52,9	0,45	3,79	181,25	248,96	92,36	4,59

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	0,6	2,9	5,2	50,4	0	5,2	0,2	1,4	19,1	14,5	7,7	0,4
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)	250	2	5	11,1	103,3	0,1	8,5	0,2	0,4	35,1	50,3	21,4	1
258	МЯСО ДУХОВОЕ	180	17,7	19,73	16,64	314,93	0,11	5,81	0	0	34,86	231,74	53,29	3,9
389	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,49	30,13	141,28	0,04	0	0	0,61	11,04	41,8	15,85	0,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25
	Итого за прием пищи:	910	28,19	29,17	117,46	852,12	0,52	38,74	0,4	3,12	147,11	410,74	129,6	13,17

День: ЧЕТВЕРГ
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
50	САЛАТ ИЗ СЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	0,7	2,9	4,3	46,4	0	2	0	1,4	16,7	19,2	9,7	0,6
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,1	4,1	7,8	71,7	0	3,8	0,2	1,8	17,6	29,6	13,5	0,6
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	3,1	7,2	12	139,5	0	0,1	0,1	0,5	39,7	68,9	16,4	1
220	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	5	47,9	266,5	0,1	0	0	1,6	12,5	55,6	10,1	1,3
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,63	6,26	59,5	316,16	0,19	0	1	0	16,29	61,9	22,99	1,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	0,03	0	0	0,51	9,2	34,83	13,21	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,22	0,45	19,55	91,07	0,21	0,29	0	0,21	9,11	41,96	9,91	1,25
	Итого за прием пищи:	920	29,44	31,32	184,16	1155,06	0,63	7,59	1,4	6,12	361,1	501,99	123,81	6,59

День: ПЯТНИЦА
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
133	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	20	1,45	2,14	7,94	41,75	0	2,34	0,02	0,04	1,29	32,85	11,09	0,19
157	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250	4,5	7,8	8,7	130,8	0	4,8	0	0,1	27,6	53	19	1,1
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,6	10,7	14	226,6	0	1,4	0,1	0,5	44,2	51,9	10,7	0,4
178	КАША РИСОВАЯ С МОРКОВЬЮ ПРИПУЩЕННОЙ	180	4,8	6,4	33,4	211,1	0	0,9	0,6	0,5	84,8	115,7	36,4	0,8
389	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,39	0,41	25,11	117,73	0,03	0	0	0,51	9,2	34,83	13,21	0,44

