

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
Завтрак														
131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	60	3,4	2,5	7,7	66,9	0,07	0	0	0,12	21,3	56,2	18,4	1,14
212	СОСИСКАМИ	160	14,12	19,69	4,88	264,97	0,16	0,22	0,32	0,32	101,97	262,2	2,1	0,97
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	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0,04	0	0	0,4	6,94	26,23	9,95	0,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
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
	Итого за прием пищи:	600	22,83	23,38	77,3	622,69	0,49	19,38	0,32	1,5	174,99	406,74	59,38	9,48

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
Завтрак														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,07	4,54	6,24	70,01	0,02	5,03	0	0	26,75	30,66	15,62	1,01
296	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПОД СОУСОМ	120	15,08	17,01	17,82	284,61	0,12	0,06	0,12	3,15	36	150,84	51,53	0,02
172	КАША ПШЕННАЯ	180	8,21	11,03	59,04	368,24	0,28	0	0	0,34	49,5	666,9	216	4,45
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	0,2	0,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0,04	0	0	0,4	6,94	26,23	9,95	0,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
	Итого за прием пищи:	620	32,15	36,71	130,56	981,06	0,68	6,9	0,32	4,45	278,29	1030,8	321,92	7,24

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
Завтрак														
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
258	МЯСО ДУХОВОЕ	180	17,63	19,66	16,58	313,72	0,1	5,78	0	0	34,73	230,86	53,09	3,89
358	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,31	0	39,4	158,84	0,01	2,4	0	0	22,46	18,5	7,26	0,19
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0,04	0	0	0,4	6,94	26,23	9,95	0,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,15	55,06	0,03	12,4	0	0,25	19,84	13,65	11,16	2,73
	Итого за прием пищи:	600	23,19	23,77	103,13	719,03	0,36	32,76	0	0,81	122,38	341,4	98,62	8,5

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
Завтрак														
50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	0,3	17,36	22,74	12,05	0,38
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	10,38	8,32	14,41	173,98	0,07	0,77	0,1	0,36	59,21	134,02	21,85	1,07
312/321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/30	6,4	5,6	21,2	156,5	0,14	18,27	0	0	37,2	87,12	27,92	1,01
375	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,82	3,16	29,96	159,18	0,08	0	0,4	0	8,2	31,16	11,57	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0,04	0	0	0,4	6,94	26,23	9,95	0,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
	Итого за прием пищи:	645	24,14	17,73	119,63	729,88	0,51	20,87	0,5	1,22	146,89	335,74	92,22	4,62

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
Завтрак														
70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
268	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ РУБЛЕНый	100	13,86	20,33	12,04	286,45	0,03	5,21	0,05	0,23	34,05	82,48	35,63	0,98
205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ПРИПУЩЕННЫМИ	120/60	8,2	9,01	42,16	277,5	0,11	3,92	0	0	28,09	73,61	25,08	1,49
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	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0,04	0	0	0,4	6,94	26,23	9,95	0,34
	ХЛЕБ РЖАНОй	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
	Итого за прием пищи:	600	27,17	29,98	105,13	793,88	0,37	15,1	0,05	1,04	101,46	239,99	93,14	6,85

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 (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧная ИЗ МАННОй КРУПЫ	200	5,63	11,83	36,87	276,38	0,07	1,28	0,02	0	143,49	152,39	33,23	0,52
375	КОФЕЙный НАПИТОК	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0	0,07	0	110,78	102,3	23,1	0,23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,15	55,06	0,03	12,4	0	0,25	19,84	13,65	11,16	2,73

Итого за прием пищи:	565	20,23	24,31	101,54	701,15	0,18	13,94	0,18	0,85	611,45	483,61	91,15	4,21
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

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
Завтрак														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,14	3,34	6,94	62,39	0,02	3,1	0	0,87	34,87	22,58	10,69	0,44
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	10,53	10,13	10,86	176,74	0,12	0,55	0,03	0	36,14	48,37	13,43	2,19
142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150/30	3,2	5,4	23,9	161,8	0,2	11,3	0,1	1,8	26,8	83,7	32,3	1,5
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0,04	0	0	0,4	6,94	26,23	9,95	0,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
	Итого за прием пищи:	610	18,71	19,48	86,78	602,11	0,54	18	0,13	3,23	125,83	216,95	76,25	5,77

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
Завтрак														
70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
278	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70/30	7,8	12,6	10,9	215,2	0	1,1	0	0,4	45,2	49,1	9,7	0,3
182	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,66	6,21	45,6	255,6	0,08	0	0,8	0,26	11,81	60,63	61,23	0,1
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	0,08	2,02	0	0	241,92	181,44	28,22	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,69	0,33	19,94	93,47	0,03	0	0	0,41	7,32	27,66	10,48	0,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
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
	Итого за прием пищи:	730	29,42	25,13	114,49	804,81	0,4	20,03	0,8	1,58	348,53	378,94	137,56	5,48

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
133	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	60	4,39	6,48	24,05	126,5	0,013	7,1	0,05	0,13	3,9	99,54	33,62	0,59
233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	15,84	10,98	0,8	165,53	0	0	0	0	49,19	148,24	11,69	0,94
310/321	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130/50	3,44	5,17	23,55	153,66	0,22	30,55	0,09	0,28	38,12	84,68	34,78	1,5
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,11	0	29,3	117,66	0,02	0,69	0,04	0,58	32,68	26,42	20,42	0,69
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
441	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,3	2,7	28,1	150,8	0	0	0	0,2	7,2	30	5,4	0,4
	Итого за прием пищи:	650	28,75	25,67	120,56	782,9	0,413	38,56	0,18	1,35	137,97	420,55	113,39	5,06

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
61	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	2,27	1,74	22,05	112,9	0,02	2,54	0	0	55,31	84,7	59,18	1,32
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	2,5	6,5	28,9	190,6	0	0	0	0,4	14	40,5	9,9	0,6
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,2	105,64	0	1,6	0	0	14,93	12,3	4,83	0,14
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	0,08	2,02	0	0	241,92	181,44	28,22	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35

