

ПП	Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	30	3,39	2,55	20,91	154,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком	200	1,26	1,42	14,80	75,34	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		4,65	3,97	35,71	229,69	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН																
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
229	Рыба, тушенная с овощами	50/40	4,05	8,81	3,04	88,80	0,00	3,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
305	Рис припущенный	180	5,17	4,37	44,01	239,94	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	2,90	72,72	22,81	0,61	0,64	0,61
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	9,90	0,33	0,33
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	0,93	0,93
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	0,93	0,93
	Итого:		17,62	20,27	84,05	716,05	0,12	103,77	0,00	1,74	38,04	134,06	43,65	2,51	2,51	2,51	2,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,78	87,14	351,51	2703,34	0,45	325,41	0,03	7,45	307,43	482,17	160,66	8,03	8,03	8,03	8,03

День: День среда, 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети от 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК 1															
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
209	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
	Итого:		12,11	7,56	28,87	254,86	0,03	2,54	0,10	0,24	34,80	80,76	6,96	1,32		
	ЗАВТРАК															
173	Каша молочная пшеничная	200	8,96	10,02	41,70	279,26	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
378	Чай с молоком	200	1,26	1,42	14,80	75,34	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого:		10,52	13,81	57,13	436,74	0,03	2,42	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	ОБЕД															
96	Рассольник ленинградский	250	5,10	2,03	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	18,52	18,94	391,14	0,14	7,72	0,00	3,54	34,86	235,14	48,54	4,42		
350	Кисель из плодов или ягод	200	0,04	0,08	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		

Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:		26,45	24,68	55,30	773,10	0,30	17,90	0,00	0,00	6,55	77,81	349,77	90,12	6,61
	ПОЛДНИК														
424	Булочка	50	6,57	3,54	27,87	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		6,59	3,60	41,83	240,82	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН														
271	Котлеты домашние (с соусом)	80/30	9,90	7,04	6,69	158,38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128/139	Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре)	180	8,66	3,98	21,60	208,24	0,00	61,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:		19,21	15,13	43,60	585,55	0,06	61,93	0,00	0,00	0,66	13,80	57,90	17,40	1,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,27	71,80	232,28	2497,56	0,47	98,18	0,10	0,10	7,84	155,63	514,53	124,38	10,33

День: День четверг, 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети от 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК 1																
181	Каша молочная манная	200	4,55	4,94	31,58	187,5	0,05	0,18	0,02	0,79	116,39	104,05	18,17	0,54			
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого:		4,87	7,37	46,17	325,46	0,08	0,20	0,02	1,18	123,29	130,15	28,07	0,87			
	ЗАВТРАК																
185	Запеканка рисовая со ступённым молоком	100/20	8,9	5,56	48,56	294,42	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого:		12,74	12,01	66,77	495,16	0,09	2,76	0,02	0,39	159,12	150,66	31,24	0,81			
	ОБЕД																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,95	1,77	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			

Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		20,18	13,58	16,70	393,68	0,11	0,22	0,26	0,99	89,36	206,72	22,81	2,44
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,95	0,79	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99	0,30
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	2,70	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
279	Тефтели мясные с соусом	90/30	6,03	5,42	6,86	159,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Картофельное пюре	180	10,98	3,73	21,58	207,43	0,00	21,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из свежих плодов (яблоки или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:		22,60	16,85	78,88	798,42	0,19	41,84	0,00	7,22	74,48	146,54	66,80	3,65
	ПОЛДНИК													
Н	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	30	0,99	0,84	23,19	136,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378,00	Чай с молоком	200,00	1,26	1,42	14,80	75,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		2,25	2,26	37,99	211,54	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,91	59,41	172,48	1936,22	0,38	45,19	0,28	8,60	296,52	469,36	113,51	6,56

День: День понедельник, 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	9,74	5,56	38,50	264,54	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого:		17,55	10,35	67,98	538,50	0,03	1,08	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	ОБЕД															
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,22	1,76	12,32	84,80	0,10	8,86	0,00	1,02	19,34	56,88	23,48	0,88		
271	Котлеты домашние (с соусом)	90/30	9,90	7,04	6,69	158,38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,31	10,31	46,37	292,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
389	Соки фруктовые и ягодные	200	2,00	20,00	58,00	190,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,93	1,80	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
299	Биточки из кур или бройлеров цыплят	90/30	15,66	10,42	1,92	190,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
202	Макаронные изделия отварные	180	0,81	6,79	38,30	187,56	0,07	0,00	0,00	0,94	13,43	44,60	10,35	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:		22,11	23,72	84,51	777,88	0,20	11,41	0,00	4,50	109,43	180,54	71,34	4,21
	ПОЛДНИК													
ПП	Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	30,00	3,39	2,55	20,91	154,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377,00	Чай с лимоном	200,00	0,02	0,12	13,70	55,86	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		3,41	2,67	34,61	210,21	0,00	200,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	4,26	0,79	5,42	75,67	0,04	3,30	0,00	0,01	16,48	3,48	0,84	0,43
289	Рагу из курочки	200	28,03	21,82	22,80	431,15	0,00	33,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	200	0,28	0,68	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:		33,20	27,34	50,33	758,13	0,12	137,08	0,00	1,43	51,62	64,82	21,68	2,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		97,55	102,47	312,98	2865,25	0,60	358,19	0,17	7,55	480,84	591,79	167,09	9,77

День: День среда, 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК 1															
1	Бутерброд с сыром горячий	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого:		7,81	4,85	29,22	274,00	0,03	2,54	0,00	0,39	19,70	30,06	12,06	0,65		
	ЗАВТРАК															
2	Бутерброды с джемом или повидлом	50	3,38	2,43	14,57	92,38	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	0,00	0,00	0,59		
173	Каша молочная пшеничная	200	10,06	7,86	49,36	320,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

378	Чай с молоком	200	1,26	1,42	14,80	75,34	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33				
	Итого:		15,00	14,08	79,36	569,86	0,09	2,12	0,00	0,39	15,25	26,10	9,90	0,92			
	ОБЕД																
82	Борщ с картофелем и капустой	250	2,85	2,70	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13			
291	Плов из птицы	200	10,46	16,94	35,74	305,34	0,00	6,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
350	Кисель из плодов или ягод	200	0,04	0,08	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,27	31,80	7,50	0,93				
	Итого:		13,98	23,77	77,58	698,30	0,16	16,07	0,00	2,09	43,00	125,48	44,68	2,39			
	ПОЛДНИК																
ПП	Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	30,00	3,39	2,55	20,91	154,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
378,00	Чай с молоком	200,00	1,26	1,42	14,80	75,34	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Итого:		4,65	3,97	35,71	229,69	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	УЖИН																
267	Шницель натуральный рубленный с соусом	80/30	28,63	13,83	6,58	169,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,31	10,31	46,37	292,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,27	31,80	7,50	0,93				
	Итого:		36,59	28,25	68,26	681,00	0,06	0,02	0,00	0,66	13,80	57,90	17,40	1,26			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,38	83,61	303,96	2731,42	0,44	43,47	0,04	12,77	351,84	437,15	121,64	6,00			

День: День четверг, 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Дети от 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК 1															
223	Запеканка из творога со стущённым молоком	50/20	7,09	9,06	23,21	193,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33			
	Итого:		7,41	11,49	37,80	330,96	0,03	0,33	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		

1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
209	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14			
	Итого:		14,77	10,60	31,11	299,60	0,07	1,30	0,12	0,24	147,78	166,80	18,80	1,14			
	ЗАВТРАК																
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	11,18	6,07	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84			
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого:		11,50	8,50	58,04	437,95	0,14	0,99	0,04	0,57	140,57	182,83	47,10	1,17			
	ОБЕД																
67	Винегрет овощной	60	6,01	0,83	3,93	73,20	0,02	7,04	0,00	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52			
88	Щи из свежей капусты	250	5,27	5,50	16,53	148,25	0,00	5,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
255	Печень по-строгановски	70/30	7,86	9,28	2,46	129,50	0,01	0,20	0,14	0,08	0,78	5,58	0,41	0,12			
202	Макаронные изделия отварные	180	0,81	6,79	38,30	187,56	0,07	0,00	0,00	0,94	13,43	44,60	10,35	1,03			
342	Компот из свежих плодов (яблоки или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96			
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,33	1,68	0,72	80,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	Итого:		20,74	26,61	90,45	816,22	0,18	13,96	0,14	4,53	67,06	135,61	45,37	3,88			
	ПОЛДНИК																
ПП	Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	30	3,39	2,55	20,91	154,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого:		3,47	3,21	52,93	287,15	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого:		6,94	6,42	105,86	574,30	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,71	56,64	244,59	2033,57	0,45	37,65	0,30	5,73	387,41	507,23	129,27	10,59			

