

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
75	Овощи	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	0,02	0,00	0,02	59,20	60,92	30,14	1,60
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10	0,00	2,10	51,21	105,70	42,69	2,40
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макаронны с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40	0,10	0,45	89,30	1,80	0,00	1,80	223,00	169,00	30,05	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	890	37,46	26,40	145,83	1062,28	0,58	17,11	189,30	4,90	0,00	4,90	394,01	527,82	153,88	11,20

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80	0,00	14,80	91,00	55,80	18,10	0,74
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40	0,00	1,40	29,20	67,60	27,28	1,10
270/3	Котлеты Московские с соусом	105	9,60	17,50	9,90	234,50	0,06	1,00	10,15	2,20	0,00	2,20	16,80	50,90	16,60	1,60
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,60	48,07	312,00	0,16	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00	43,31	187,70	43,90	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	0,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	1030	34,29	40,80	171,95	1207,28	0,57	15,38	88,15	19,38	0,00	19,38	357,39	576,84	175,54	8,44

День: 3-среда

Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
75	Овощи	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	0,02	59,20	60,92	30,14	1,60		
88	Щи из свежей капусты с картофельный со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,10	0,06	15,82	0,00	2,35	53,60	52,00	22,52	0,84		
231	Поджарка из рыбы	105	15,60	9,53	105,50	193,00	0,09	3,15	7,14	5,32	50,05	163,30	30,10	1,09		
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18	0,00	24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44		
ПР	Хлеб рисовая вязкая	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	980	36,36	30,71	245,89	1126,08	0,54	25,37	141,14	8,91	246,83	545,06	164,82	7,07		

День: 4- четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
70	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81	0,00	8,80	55,00	33,50	10,90	0,45		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35	33,50	59,70	24,58	0,94		
287	Голубцы с мясом и рисом	105	6,07	5,09	10,17	109,94	0,04	8,21	17,05	0,02	32,39	76,79	19,74	0,69		
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1000	22,46	25,86	152,35	943,52	0,50	37,23	33,05	12,59	247,97	412,83	159,48	8,06		

День: 5- пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51	
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	12,00	0,00	1,28	0,00	30,50	77,75	31,40	1,20	
291	Плов из птицы	255	23,30	14,40	49,00	419,80	0,15	8,30	26,70	0,68	0,00	64,00	241,00	74,30	2,71	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	13,80	52,20	19,80	0,60	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,20	24,90	272,00	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	49,40	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	965	44,41	38,59	165,93	1203,88	0,55	56,79	26,70	2,94	0,00	219,87	461,76	167,06	9,22	

День: 6- понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
75	Овощи	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	0,02	0,00	59,20	60,92	30,14	1,60	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,90	2,70	12,10	86,00	0,10	8,30	0,00	1,30	0,00	26,70	56,00	22,80	0,88	
268	Шницель	90	13,44	19,50	9,11	281,40	0,06	0,27	36,60	2,70	0,00	35,10	154,50	45,45	2,25	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	0,00	10,47	135,00	89,32	3,00	
ПР	Хлеб гречневый	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	0,00	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	920	31,55	29,68	147,51	1091,80	0,48	14,97	46,60	5,43	0,00	188,55	531,26	243,37	9,83	

День: 7- вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
70	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81	0,00	8,80	55,00	33,50	10,90	0,45		
82	Борщ с капустой и картофельный со сметаной	255	1,94	5,92	11,08	115,00	0,50	11,02	0,00	2,40	54,02	57,60	26,04	1,21		
259	Жаркое по-домашнему	230	21,30	23,80	21,70	387,80	0,15	8,90	0,00	0,00	40,13	0,00	55,80	5,06		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06	0,00	16,00	0,00	7,80	30,00	13,00	0,56		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	985	35,61	38,56	150,52	1126,98	0,90	34,93	16,00	12,25	211,95	241,84	156,84	11,55		

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10	51,21	105,70	42,69	2,40		
290	Птица тушенная в соусе	105	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61		
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18	0,00	24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	895	30,26	32,2	112,14	878,38	0,603	43,79	54,1	3,8	150,8	343,64	121,31	7,36		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

ИТОГО	9515	345,4	333,69	1590,1	10779,02	5,556	289,98	831	101,8	2696,9	4529,8	1624,33	85,77
-------	------	-------	--------	--------	----------	-------	--------	-----	-------	--------	--------	---------	-------

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

