

Согласовано

Начальник Территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Кировской области в Советском районе
А.А. Петров



Утверждено

Директор Кировского областного
государственного общеобразовательного
бюджетного учреждения
«Лицей г. Советска»
Н.Г. Тарасова



**Примерное
четырнадцатидневное меню обучающихся
Кировского областного государственного общеобразовательного
бюджетного учреждения «Лицей г. Советска»**

Рацион питания обучающихся КОГОБУ «Лицей г. Советска» составлен с учётом их возраста, продолжительности пребывания в общеобразовательном учреждении в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409 – 08.

День понедельник,
неделя - первая

Сезон - осенне-зимний
Возрастная категория-с 12 и старше

№ Регист уры год	Прём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
161/94	Сул. молоч с макар	200	6,3	6,6	23,8	190	0,08	1,6	0,1	0,15	163	54	25	0,4				
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03		0,05	0,2	22	77	5	1				
3/97	Бульброд с сыром	30/5/10	5,8	18,4	19,4	180	0,05	0,08	0,2	0,3	154	98	8,7	0,8				
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,045				
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6				
	ИТОГО:		25	31	104,05	726,03	0,28	1,68	0,35	2,25	359,45	293	45,7	2,845				
ОБЕД																		
110/94	Борщ овощной	250/10	6,1	6	8,9	116	0,03	8,8	0,5	0,7	87	180	26	1,3				
422/94	Тефтели мясные	60/50	0,4	13	0,7	140	-	7,2	-	-	140	-	25	1,2				
469/94	Макарона отварн	150	6,5	5,7	46	251	0,06		0,4	0,7	33	36	10,5	1,05				
588/94	Компот из ягод	200	0,6		23,3	96	0,02	2		0,9	1,2	77	3	0,9				
	Хлеб рж - пшеничный	100	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	-	-	0,3	10	32	7	0,5				
	ИТОГО:		19,3	25,4	83,2	708,2	0,17	18	0,9	2,6	271,2	325	71,5	4,95				
ПОЛДНИК:																		
106/99	Сдоба	100	7,2	5,4	59,2	324	0,12		0,02		26	92	34	2				
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,045				
	ИТОГО:		7,6	5,4	74,25	386,03	0,12		0,02		26,45	92	34	2,045				
УЖИН:																		
43/97	Салат Стелной	100	2,8	6	11,4	108,6	0,06	20	0,04	2	102	60	32	2,4				
2010	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	0,17	46	0,02	5,24	31,41	259,5	59,8	3,9				
645/94	Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	3,44	204			-	0,3	10	32	7	0,5				
	Хлеб рж/пш	100	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	-	0,06	7,54	143,41	351,5	98,8	6,8				
	ИТОГО:		33,7	34,3	35,64	752,8	0,29	66	0,06	7,54	143,41	351,5	98,8	6,8				
	Фрукты	150	0,6	-	14,7	64	0,04	-	0,6	-	24	16,5	14	3,3				
	Кондитерские издел.	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,4				
	ИТОГО:		4,3	3,8	38,6	209	0,07	0,01	0,62	0,8	36,18	51,43	19,2	3,7				
	ВСЕГО:		89,9	99,9	335,74	2782,06	0,93	85,69	1,95	13,19	836,69	1119,93	269,2	20,34				

День вторник, неделя - первая
 Сезон - осенне-зимний,
 Возрастная категория с 12 и старше

№ Ресурсы год	Прём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
ЗАВТРАК																				
297/94	Запеканка творожная	150/25	19,4	27,9	22,3	460	0,2	6,6	0,2	2	153	230	40	1,3						
1/97	Бутерброд с маслом	30/15	2,82	8,2	1,8	165	0,02	0,01	0,01	0,6	2	3	-	-						
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01			1,6	20	64	7	0,6						
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6						
	Фрукты	100	1,2	1,2	7	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6						
	ИТОГО:		32,32	39,5	95,1	1073	0,44	36,61	0,21	6,4	243	394	81	9,1						
ОБЕД																				
174/94	Суп крестьянский	250/10	2	6,3	15,2	129	0,04	16,2		0,8	55	180	23	0,8						
418/94	Зразы рубленные с/с	70/50	8,5	8,3	10,8	229	0,05			0,66	91	82	14	0,8						
463/94	Каша гречневая	150	3,9	3,6	29,5	303	0,18			1,35	18	162	73,5	2,4						
585/94	Компот из св яблок	200	0,4		27,1	104	0,02	10		0,1	17	11,5	6,5	0,15						
	Хлеб рж/пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12			0,02	20	64	14	1,2						
	ИТОГО:		26,2	19,6	86,9	975,4	0,41	26,2	0,02	3,71	201	499,5	131	5,35						
ПОЛДНИК																				
	Растегай с консерв	72	8	5,6	28,3	198	0,05	0,04	0,01	0,8	18,79	89,09	16	0,7						
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04						
	ИТОГО:		8,4	5,6	43,35	260,03	0,05	0,04	0,01	0,8	19,24	89,09	16	0,74						
УЖИН ПУЖИН																				
60/94	Винегрет	100	2	10	8,4	130	0,04	8	0,02	0,08	102	60	32	2,4						
265/94	Сосиска молочная	60	8,4	17,6	0,7	195	0,02		12,2	0,46	19,19	104,5	11,17	1,35						
	Оладьи с повидлом	150/20	16,2	14,2	63,6	528	0,11	0,23	0,04	1,94	206,9	214,9	34,3	1,238						
629/94	Чай с лимон	200	0,3	-	14,6	43,4	-	2,2			4,8		45,4	-						
	Хлеб рж/пш.	100	7,6	1,4	45,6	226	0,12	18,23		1,6	20	64	7	0,6						
	ИТОГО:		34,5	43,2	131,1	918,4	0,29	28,66	12,26	3,48	166,88	443,4	129,87	5,588						
	Кондитерское изделие	20	1,5	2,8	13,4	86	0,08	-	-	-	-	-	-	0,6						
	Сок	200	1	-	23,4	94	0,04	10	-	1	32	22	18	4,4						
	ИТОГО:		2,5	2,8	36,8	100	0,12	10	-	1	32	22	18	5,12						
	ВСЕГО:		92,82	105,1	364,75	3196,93	1,21	101,28	0,31	13,79	699,54	1205,59	365,4	25,11						

День среда, неделя - первая
Сезон - осенне-зимний,

Возрастная категория - с 12 и старше

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																	
Бутерброд с повидлом	30/5/20	4,7	5,7	57,3	297	0,04	0,47	0,03	0,4	56	98	28,8	1,2				
Каша манная	200	4,8	7	51,6	214	-	1	-	-	20	-	36	0,8				
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	62					0,45			0,04				
Батон	50	3,8	0,4	22,8	113	0,06			0,8	10	32	3,5	0,3				
ИТОГО:		13,4	13,1	146,7	686	0,1	1,47	0,03	1,2	86,45	130	68,3	2,34				
ОБЕД																	
Рассольник Ленингр	250/10	2	6,3	21	121	0,08	9,4	0,01	0,06	36	154	26	0,8				
Котлета по-хмельовски	80/30	7,33	11,58	7,87	165,96	-	1,032			11,92		14,75	0,82				
Макаронны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05		0,3	0,6	28,5	30	9	0,9				
Компот из ягод	200	0,46	0,1	24,8	92	0,032				5,2			0,5				
Хлеб рж - пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
ИТОГО:		26,59	24,18	96,37	797,86	0,282	10,432	0,33	1,46	101,62	248	63,75	4,22				
ПОЛДНИК																	
Пирожок с изюмом	75	4,5	1,6	44,2	208	0,03	1,2		0,5	20,8	25,5	9,9	1,2				
Чай с сахаром	200	0,1		15	62					0,45			0,04				
ИТОГО:		4,6	1,6	59,2	270	0,03	1,2		0,5	21,25	25,5	9,9	1,24				
УЖИН:																	
I УЖИН:																	
Салат из свежей капусты	100	2,8	6	11,4	108,6	0,06	22	0,2	0,4	78	102	52	2				
Рыба припущенная	75/50	11,7	3,5	0,2	79	0,08	0,3	0,01	0,8	10,4	97	15	0,3				
Картофельное пюре	75	2,5	4,9	26	160		2			10		32	9				
Капуста тушеная	75	3,2	5	14,1	111	0,04	24		2,6	77	61	30	1,1				
Чай с лимоном	200/7	0,3		18,2	54	0,02	2,8	0,01		6		56					
Хлеб рж/пш.	100	5,7	0,7	43	105,2	0,06	-		0,3	10	32	7	0,5				
ИТОГО:		23	15,1	98,8	506,8	0,22	27,1	0,22	1,5	114,4	231	162	11,8				
II УЖИН:																	
Фрукты	300	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6				
Кондитерское	20	1,5	2,8	13,4	86	0,08							0,6				
ИТОГО:		2,7	4	42,8	215	0,17	30		0,6	48	33	27	7,2				
ВСЕГО:		70,29	57,98	443,87	2475,66	0,802	70,202	0,58	5,26	371,72	667,5	330,95	26,8				

День четверг, неделя - первая
Сезон - осенне-зимний

Возрастная категория с 12 и старше

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
286/94	Омлет	110	14,8	12,9	2,1	184	0,8	0,07	0,33	0,8	75,9	237,9	15,3	3				
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,5	8,2	19,2	178	0,04	0,07	0,2	0,3	154	98	8,7	0,8				
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2				
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,3	240	180		0,1				
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6				
	ИТОГО:		32,1	26,2	101,5	778,7	1,01	12,74	0,63	3,2	505,9	590,9	40	6,7				
ОБЕД																		
151/94	Суп на курином б-не	250	5	4,6	15,3	135,5	1,2	4		1	57,5	255	33,8	2				
	Щипель натур с соус	75/50	11,3	9,2	5	150	0,05	0,4	0,3	0,3	30	123	23	1,2				
469/94	Макарона отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05		0,3	0,6	28,5	30	9	0,9				
591/94	Кисель	200	0,1		25,3	97	0,1	23		0,01	8	8	4	1,2				
	Хлеб рж/пш	50	2,8	0,6	24,7	111,6	0,06	1	-	0,4	12	53	12	1,5				
	ИТОГО:		24,6	19,2	108,7	702,2	1,46	28,4	0,6	2,31	136	469	81,8	6,8				
ПОЛДНИК																		
687/94	Пирожок с повидлом	75				225	0,04		0,04	1,01	66,3	112,5	12,4	0,6				
155/94	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	62					0,45			0,04				
	ИТОГО:		0,1		15	287	0,04	0,04	0,04	1,01	66,75	112,5	12,4	0,64				
УЖИН и ПУЖИН																		
47/97	Салат рыбный	50	2,9	8,1	4,3	97	0,04		0,01	0,1	24	58	21	3				
401/94	Азу	250/50	13,9	13,2	28,6	274	0,2	8	0,09	0,03	38	196	48,4	3				
	Хлеб рж/ пшеничный	100	5,6	1,2	37,6	226	0,12			1,6	20	64	7,2	0,8				
629/94	Чай с лимоном	200/7	1,3	1,4	18,4	93	0,01				3			0,3				
	ИТОГО:		23,7	23,9	88,9	690	0,41	8	0,1	1,63	85	318	76,6	7,1				
	Сок	200	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6				
	Вафли	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,43				
	ИТОГО:		4,9	5	53,3	274	0,12	30,01	0,02	1,4	60,18	67,93	32,2	7,03				
	ВСЕГО:		85,4	74,3	367,4	2731,9	3,04	79,19	1,39	9,55	853,83	1558,33	243	28,27				

День пшеница, пшеница - первая
Сезон - осенне - зимний

Возрастная категория с 12 и старше

№ п/п	Прём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК																				
94	Суп молочный с Геркулесом	250	3,6	4,6	102,3	152	0,04	0,2		27,9										
7	Бутерброд с маслом	30/15	2,8	8,2	19	167	0,01	0,01	0,6	2	3									
4	Молоко кипячённое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,2		28				0,04						
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12		1,6	20	64	7		0,6						
	ИТОГО:		19,9	20,4	176,8	668	0,21	0,41	2,2	77,9	67	7		0,64						
ОБЕД																				
94	Суп карт с бобовыми	250	10	5,5	24	201	0,15	1	1	95	327	48		1						
94	Котлета рыбная с/с	75/50	17,1	14,2	18,8	235,5	1		2	48	128	24		0,9						
94	Картофель отварной	150	3,75	7,4	39	240	0,2	3	0,5	15	87	34,5		1,35						
5/94	Компот из св/фр	200	0,4		27,1	104	0,03		0,25	40,5	22	27		0,6						
	Хлеб рж/пшён	50/50	5,7	0,7	4,33	105,2	0,06	1	-	10	32	7		0,6						
	ИТОГО:		36,95	27,8	113,23	885,7	1,44	5	0,75	208,5	596	140,5		4,45						
ПОЛДНИК																				
8/94	Пирожок с капустой	75	5,1	5,3	26,1	174	0,06	1,31	0,03	25,6	52,1	11,05		0,75						
	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03				0,45				0,04						
	ИТОГО:		5,5	5,3	41,15	236,03	0,06	1,31	0,03	26,05	52,1	11,05		0,79						
УЖИН																				
9/97	Салат картофельный	100	1	5	4,2	65	0,04	1,1	0,01	51	30	16		1,2						
1989	Запеканка перм с мясом	200	18,1	22,9	28,2	394	0,15	3,8	0,02	28,23	232	53,7		3,6						
8/94	Чай с сахаром	200/15	0,4		15,05	62,03				0,45				0,04						
	Хлеб рж/пшён	50/50	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	1	-	10	32	7		0,6						
	ИТОГО:		25,2	28,6	51,75	626,23	0,25	5,9	0,03	89,68	294	76,7		5,44						
Итого за день																				
	Кондитерское изделие	40	3	5,6	26,8	172	0,16							1,2						
	Сок	200	1	-	23,4	94	0,04	10	-	32	22	18		4,4						
	ИТОГО:		4	5,6	50,2	266	0,2	10	1	32	22	18		5,6						
	ВСЕГО:		91,55	87,7	433,13	2701,96	2,16	22,62	0,82	434,13	1031,1	253,25		16,92						

День суббота, неделя - первая
Сезон - осенне-зимний,

Возрастная категория - с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
257/10	Каша ячневая	200/10	4,8	7	51,6	214	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8			
1997	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,8	8,5	19	170	0,02		0,06	0,07	11	30	10	0,7			
762/97	Коф напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01				3			0,3			
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6			
	ИТОГО:		16,5	17,7	134,6	703	0,17	1	0,26	3,67	54	196	53	2,4			
ОБЕД																	
120/94	Щи из свеж капусты	250/10	3,1	3,3	8,4	74	0,5	10,8		0,8	58	200	30	1,3			
424/94	Биточек особый	70/30	9,5	8,8	5,7	140	0,057	3,687			10,28			0,33			
469/94	Макарона отварные	150	6,5	5,7	46	251	0,06		0,4	0,7	33	36	10,5	1,05			
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04			
	Хлеб рж. / пшеничный	100	11,4	1,4	4,33	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2			
	ИТОГО:		30,9	19,2	79,48	737,43	0,737	14,487	0,42	2,3	121,73	300	54,5	3,92			
УЖИН:																	
29/94	Салат из свекла с сыром	100	0,8	2,5	4,8	45	0,02	9		1,1	22	16	9	0,3			
403/94	Плов из говядины	250	24,3	15,3	28,4	376	0,06		0,2	1,6	122	128	35	1,2			
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04			
	Хлеб рж. / пшеничный	100	11,4	1,4	4,33	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2			
	ИТОГО:		36,9	19,2	52,58	693,43	0,2	9	0,22	3,5	164,45	208	58	2,74			
II УЖИН																	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	64,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Кондитерские изделия	50	2,2	10,6	26,4	210,8	0,02		0,02	2	3,3	17,6	2,5	0,2			
	ИТОГО:		2,8	11,2	41,1	275,3	0,07	15	0,02	2,3	27,3	34,1	16	3,5			
	ВСЕГО:		87,1	66,7	307,76	2391,16	1,177	39,487	0,92	11,77	367,48	738,1	181,5	12,56			

День воскресенья, неделя - первая
Сезон - осенне-зимний.

Возрастная категория- с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Прём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическ ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03		0,05	0,2	22	77	5	1				
257/94	Каша молочная геркулесовая	200/5	4,3	6,3	23	193	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8				
629/94	Чай с сахаром и лимон	200/7	0,3		18,2	54	0,02	2,8	0,01		6		56					
	Батон	50	3,8	0,4	22,8	113	0,06			0,8	10	32	3,5	0,3				
	ИТОГО:		13,6	11,6	64,2	428	0,13	3,8	0,26	3	58	211	100,5	2,1				
ОБЕД																		
141/94	Суп с рыб консервами	250	15,8	3,3	25,6	207,6	0,05	0,5		1,2	183	95	20	0,6				
	Горбуша в кларе	150																
472/94	Картофельное пюре	150	2,7	5,8	21,1	135,14	0,16	25,7			22,94			1,2				
588/94	Компот из св фрукт	200	0,6		23,3	96	0,02	2		0,9	1,2	77	3	0,9				
	Хлеб рж - пшеничный	100	11,4	1,4	43	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		30,5	10,5	113	649,14	0,35	28,2	0,02	2,9	227,14	236	37	3,9				
УЖИН:																		
51/94	Салат Разноцветный	100	9,9	13,8	26,1	330	0,12	6	0,3	0,6	27	135	33	1,8				
264/94	АЗУ	50/250	13,9	13,2	28,6	274	0,2	8	0,09	0,3	38	196	48,4	3				
628/94	Чай с сахаром	200	0,1		15	61					6		56					
	Хлеб рж/ пшеничный	100	11,4	1,4	43	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		27,5	20,6	131,1	858,2	0,269	6,15	0,32	1,4	73,65	199	151,	6				
II УЖИН																		
	Сок	200	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6				
	Кондитерские изделия	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,43				
	ИТОГО:		4,9	5	53,3	274	0,12	30,01	0,02	1,4	60,18	67,93	32,2	7,03				
	ВСЕГО:		76,5	47,7	361,6	2209,34	0,869	68,16	0,62	8,7	418,97	713,93	272,7	16,27				

День понедельник, неделя - вторая
 Сезон – осенне-зимний,
 Возрастная категория- с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж		У	квал	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
257/94	Каша молочная	200/10	4,8	7	51,6	214	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8		
1/97	Бутерброд с маслом	30/15	2,8	8,2	1,8	165	0,02	0,01	0,01	0,6	2	3				
762/97	Коф нап с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01				3			0,3		
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6		
	ИТОГО:		16,5	17,4	117,4	698	0,17	1,01	0,21	4,2	45	169	43	1,7		
ОБЕД																
204/97	Солянка	250/10	2,5	7,9	26,3	153		11,8			45		32,5	1,0		
401/94	Гуляш из говядины	75/50	23,1	11,55	0,45	201		0,6			28,5		18	1,5		
463/94	Каша гречневая	150	3,9	3,7	29,2	303					18		73,5	2,4		
585/94	Компот из ягод	200	0,1		17,9	68	0,005	7,92			5,21			0,11		
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2		
	ИТОГО:		41	24,55	78,15	935,4	0,125	20,32	0,02	0,8	116,71	64	138	6,21		
ПОЛДНИК																
687/94	Пирожок изюм с конфитуром	75	4,5	1,6	44,2	208	0,03	1,2		0,5	20,8	25,5	9,9	1,2		
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04		
	ИТОГО:		4,9	1,6	59,25	270,03	0,03	1,2		0,5	21,25	25,5	9,9	1,24		
УЖИН:																
60/94	Вянетрет	60	1,1	5,5	4,6	71	0,04	15,5	0,04	1,1	57	33	17	1,3		
198/03	Эрзаы куриные с омлетом	120	16,6	15,5	8,8	242	0,09	1,15	0,4	0,8	57	170	26	1,7		
469/94	Макарон издел.отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05		0,3	0,6	28,5	30	9	0,9		
628/94	Йогурт	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04		
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2		
	ИТОГО:		34,9	27,2	71,15	793,93	0,13	16,65	0,76	3,3	162,95	297	66	5,14		
11 УЖИН																
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7											
	Кондитерское	20	1,5	2,8	13,4	86	0,08							0,6		
	ИТОГО:		2,1	3,4	28,1	86	0,08							0,6		
	ВСЕГО:		99,4	74,15	354,05	2783,36	0,535	39,18	0,99	8,8	345,91	555,5	256,9	14,89		

День вторник, неделя - вторая
Сезон - осенне-зимний,

Возрастная категория с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
294/94	Сырники с повидлом	150/20	19,4	27,9	22,3	460	0,2	6,6	0,2	1,8	153	230	40	1,3				
1/97	Бутерброд с маслом	30/15	2,8	8,2	1,8	165	0,02	0,01	0,01	0,6	2	3						
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04				
	Батон	50	3,8	0,4	27,8	113	0,06			0,8	10	32	3,5	0,3				
	ИТОГО:		26,4	36,5	66,95	800,03	0,28	6,61	0,21	3,3	165,45	265	43,5	1,64				
ОБЕД																		
132/94	Суп овощной	250	4	7,3	29	191	0,1	4,5		0,9	45	230	17,5	0,88				
424/94	Котлета мясная с/с	75/50	7,7	12,1	4,6	158	0,3			0,4	7	60	10					
465/94	Рис отварной	150	3,75	4,65	27,6	241,5					40,5		27	0,6				
588/94	Компот из св яблок	200	0,4		27,1	104	0,02	10		0,1	17	11,5	6,5	0,15				
	Хлеб рж/пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		27,25	25,45	92,6	904,9	0,54	55	0,02	2,2	129,5	365,5	75	2,83				
ПОЛДНИК																		
106/99	Булочка с маком	100	7,2	5,4	60	324	0,12		0,04	0,1	26	92	34	2				
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04				
	ИТОГО:		7,6	5,4	75,05	386,03	0,12		0,04	0,1	26,45	92	34	2,04				
УЖИН																		
47/94	Салат рыбный	100	6,6	9,2	8,7	220	0,08	4	0,2	0,4	18	90	22	1,2				
394/94	Жаркое по-домашнему	50/250	13,9	13,2	28,6	274	0,2	8	0,09	0,27	38	196	48,4	3				
	Фрукты	100	0,4		9,8	43	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2				
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04				
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6				
	ИТОГО:		28,9	23,2	107,75	825,03	0,42	22	0,29	2,47	92,45	361	86,4	7,04				
Итого за день																		
	Йогурт	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0,02		211,46	165,3	24	0,2				
	ВСЕГО:		95,65	96,15	358,75	3055,99	1,4	84,17	0,58	8,07	625,31	923,8	262,9	13,75				

№ рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
286/94	Омлет	110	14,8	12,9	2,1	184	0,8	0,07	0,33	0,8	75,9	237,9	15,3	3			
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,8	18,4	19,4	180	0,05	0,08	0,2	0,3	154	98	8,7	0,8			
762/97	Какао с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01				3			0,3			
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6			
	Сок	200	1		23,4	94	0,04	10		1	32	22	18	4,4			
	ИТОГО:		30,6	33,5	108,9	777	1,02	10,15	0,53	3,7	284,9	421,9	49	9,1			
ОБЕД																	
136/94	Суп каргоф из рыбн консервов	250	5,8	3,3	17	13	0,05				183			0,6			
2002	Голубцы ленив соус	70/50	11,9	10,3	11,2	187,2	0,02	12,6		1,5	30	210	21	1			
463/94	Каша гречневая	150	3,9	3,6	29,5	303	0,18			1,35	18	162	73,5	2,4			
588/94	Компот из ягод	200	0,6		23,3	96	0,02	2		0,9	1,2	77	3	0,9			
	Хлеб рж /пшеничный	100	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	-		0,3	10	32	7	0,5			
	ИТОГО:		27,9	17,9	85,3	704,4	0,33	15,1		4,05	242,2	484	104,5	5,4			
ПОЛДНИК:																	
	Ватрушка с картофелем	75	9,8	11,8	19,6	225	0,04	0,04	0,04	1,01	66,3	112,5	12,4	0,6			
591/94	Чай с/с	200	0,1		25,3	97	0,1	23		0,01	8	4		1,2			
	ИТОГО:		9,9	11,8	44,9	322	0,14	23,04	0,04	0,02	74,3	120,5	16,4	1,8			
УЖИН:																	
ПУЖИН																	
29/94	Салат Витаминный	100	0,8	2,5	4,8	45	0,02	9		1,1	22	16	9	0,3			
403/94	Плов из говядины	230	24,3	15,3	28,4	376	0,17	4,28	0,02	5,24	31,41	260	59,8	3,95			
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04			
	Хлеб рж/пш	100	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	-		0,3	10	32	7	0,5			
	ИТОГО:		31,2	18,5	52,55	588,23	0,25	13,28	0,02	6,64	63,86	308	75,8	4,79			
	Кондитерское изделие	40	1,5	2,8	1,4	86	0,08							0,06			
	Фрукты	150	0,6	-	14,7	64	0,04	-	0,6	-	24	16,5	14	3,3			
	ВСЕГО:		101,7	84,5	307,75	2541,63	1,86	61,57	1,19	14,41	689,26	1350,9	259,7	24,45			

День четверг, неделя - вторая
Сезон - осенне-зимний

Возрастная категория с 12 и старше

№ п/п	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
94	Суп молочный с макар	250	6	6,6	22,3	177	0,08	1,5	0,1	0,12	147,5	50	20	0,4			
97	Бульброд с маслом	30/15	2,8	8,2	19	167	0,01	0,01	0,01	0,6	2	3					
94	Кисель	200	0,3		18,2	54	0,02	2,8	0,01		6		56				
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6			
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	64,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	ИТОГО:		17,3	16,2	119,8	688,5	0,28	19,31	0,12	2,62	199,5	133,5	96,5	4,3			
ОБЕД																	
94	Борщ овощной	250/10	6,1	6	8,9	116	0,03	8,8	0,5	0,7	87	180	26	1,3			
94	Котлеты из кур	75/50	7,3	11,6	7,9	166	0,04		0,4	2	57	102	36	0,8			
94	Рис отварной	150	3,75	4,65	27,6	241,5	0,03		0,25	1,5	40,5	22	27	0,6			
5/94	Кмлот из св/фр	200	0,4		27,1	104	0,02	10		0,1	17	11,5	6,5	0,15			
	Хлеб рж/пшени	50/50	5,7	0,7	4,33	105,2	0,06	1	-	0,3	10	32	7	0,6			
	ИТОГО:		23,25	22,95	75,83	732,7	0,18	19,8	1,15	4,6	133,2	347,5	102,5	3,45			
ПОЛДНИК																	
	Сосиска в тесте	90	8,3	10	22,2	217	0,01			0,7	13	68	7,2	0,8			
1/94	Чай с/с	200	0,1		25,3	97	0,1	23		0,01	8	8	4	1,2			
	ИТОГО:		8,4	10	47,5	314	0,11	23	0,06	0,71	21	76	11,2	2			
УЖИН и ПУЖИН																	
97	Салат Зимний	100	2,8	6	11,4	108,6	0,06	22	0,2	0,4	78	102	52	2			
94	Рыба тушёная с овощами	75/75	16,5	4,95	4,5	132	0,08	0,3	0,01	0,8	10,4	97	15	0,3			
3/94	Картофель отварной	150	2,5	4,9	26	160	0,2	3	0,5	0,2	15	87	34,5	1,35			
1/94	Чай с лимоном	200/7	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04			
	Хлеб рж/пшени	50/50	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	1	-	0,3	10	32	7	0,6			
	ИТОГО:		27,9	16,55	61,25	567,83	0,4	26,3	0,71	1,7	113,85	318	108,5	4,29			
	Сок	200	1	-	23,4	94	0,04	10	-	1	32	22	18	4,4			
	Кондитерское изделие	40	3	5,6	26,8	172	0,16							1,2			
	ВСЕГО:		80,85	71,3	354,58	2569,03	1,17	98,41	2,04	10,63	499,55	897	336,7	19,64			

День пятница, неделя - вторая

Сезон - осенне-зимний

Возрастная категория с 12 и старше

Приём пищи Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность				Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
Каша молочная	200/5	4,4	6,3	25	183	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8					
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,8	8,5	19	170	0,02		0,06	0,07	11	30	10	0,7					
Кофе, напиток	200	0,1		25,3	97	0,1	23		0,01	8	8	4	1,2					
Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6					
ИТОГО:		14,9	15,6	114,9	676	0,26	24	0,26	3,68	59	204	57	3,3					
ОБЕД																		
Суп крестьянский	250/10	2	6,3	15,2	129	0,04	16,2		0,8	55	180	23	0,8					
Пельмени по-строганов	50/50	12,7	14,8	2,3	193,8	0,1	3	0,3	1	130	239	17	5					
Макаронны отварные	150	6,5	5,7	46	251	0,06		0,4	0,7	33	36	10,5	1,05					
Компот из св яблок	200	0,4	-	27,1	104	0,02	10	-	0,1	17	11,5	6,5	0,15					
Хлеб рж/пш	100	2,8	0,6	24,7	111,6	0,06	1	-	0,4	12	53	12	1,5					
ИТОГО:		24,4	27,4	115,3	789,4	0,28	30,2	0,7	3	247	519,5	69	8,5					
ПОЛДНИК																		
Булочка домашняя	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,43					
Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04					
ИТОГО:		4,1	3,8	38,95	207,03	0,03	0,01	0,02	0,8	12,63	34,93	5,2	0,47					
УЖИН и ПУЖИН																		
Салат из св сыр овощей	100	6,6	9,8	17,4	220	0,08	4	0,2	0,4	18	90	22	1,2					
Экзоты рубленые с/с	70/50	8,5	8,3	10,8	229	0,05			0,66	91	82	14	0,8					
Каша гречневая	150	3,9	3,6	29,5	303	0,18			1,35	18	162	73,5	2,4					
Чай с лимоном	200/7	0,3		18,2	54	0,02	2,8	0,01		6		56						
Хлеб рж/ пшеничный	100	5,6	1,2	3,76	226	0,12			1,6	20	64	7,2	0,8					
ИТОГО:		24,9	22,9	79,66	1032	0,45	6,8	0,21	4,01	153	398	172,7	5,2					
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	64,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3					
Кондитерские изделия	50	2,2	10,6	26,4	210,8	0,02		0,02	2	3,3	17,6	2,5	0,2					
ВСЕГО:		71,1	80,9	389,91	2979,73	1,09	76,01	1,21	13,79	498,93	1190,53	319,9	20,97					

День суббота, неделя - вторая
Сезон - осенне-зимний,

Возрастная категория - с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03		0,05	0,2	22	77	5	1		
257/94	Каша манная	200/5	4,4	6,3	25	180	0,01	1	0,2	2	20	102	36	0,8		
	Фрукты	300	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6		
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,3	240	180	7	0,1		
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6		
	ИТОГО:		22,2	17,1	125	750,7	0,27	33,6	0,35	4,7	350	456	75	9,1		
ОБЕД																
114/94	Суп с мясным фрикадельками	35/250	8,25	6,75	13,5	150	0,2	9,5	0,03	0,12	42,5	220	30	0,3		
136/94	Бифтекс рубленый	70	11,3	9,2	5	150	0,05	0,4	0,03	0,3	30	130	23	1,2		
472/94	Картофельное пюре	150	2,7	5,8	21,1	135,14	0,16	25,7			22,94			1,2		
588/94	Компот из сух/фр	200	0,6		23,3	96	0,02	2		0,9	1,2	77	3	0,9		
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,33	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2		
	ИТОГО:		22,95	13,95	62,23	591,54	0,5	37,2	0,05	1,82	86,64	361	47	3,6		
УЖИН:																
II УЖИН																
420/94	Рулет с луком яйцом	110	7,3	7,2	9,3	197					82		12,6	0,7		
465/94	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,65	27,6	241,5					40,5	27	27	0,6		
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04		
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,33	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2		
	ИТОГО:		22,85	13,25	56,28	710,93	0,12	-	0,02	0,8	142,95	91	53,6	2,54		
	Сок	200	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6		
	Кондитерские изделия	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,43		
	ВСЕГО:		72,9	49,3	296,81	2327,17	1,82	100,81	0,44	8,72	639,77	975,93	207,8	22,27		

**День понедельник,
неделя - первая
Сезон – весеннее-летний**

Возрастная категория-с 12 и старше

№ Рецепт уры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
161/94	Суп молоч с макар	200	6,3	6,6	23,8	190	0,08	1,6	0,1	0,15	163	54	25	0,4			
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03		0,05	0,2	22	77	5	1			
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,8	18,4	19,4	180	0,05	0,08	0,2	0,3	154	98	8,7	0,8			
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,045			
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6			
	ИТОГО:		25	31	104,05	726,03	0,28	1,68	0,35	2,25	359,45	293	45,7	2,845			
ОБЕД																	
110/94	Борщ овощной	250/10	6,1	6	8,9	116	0,03	8,8	0,5	0,7	87	180	26	1,3			
422/94	Тефтели мясные	60/50	0,4	13	0,7	140	-	7,2	-	-	140	-	25	1,2			
469/94	Макарены отварн	150	6,5	5,7	46	251	0,06		0,4	0,7	33	36	10,5	1,05			
588/94	Компот из сух/фр	200	0,6		23,3	96	0,02	2		0,9	1,2	77	3	0,9			
	Хлеб рж -пшеничный	100	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	-	-	0,3	10	32	7	0,5			
	ИТОГО:		19,3	25,4	83,2	708,2	0,17	18	0,9	2,6	271,2	325	71,5	4,95			
ПОЛДНИК:																	
106/99	Сдоба	100	7,2	5,4	59,2	324	0,12		0,02		26	92	34	2			
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,045			
	ИТОГО:		7,6	5,4	74,25	386,03	0,12		0,02		26,45	92	34	2,045			
УЖИН:																	
II УЖИН																	
43/97	Салат Стелпой	100	2,8	6	11,4	108,6	0,06	20	0,04	2	102	60	32	2,4			
2010	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	0,17	46	0,02	5,24	31,41	259,5	59,8	3,9			
645/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45						
	Хлеб рж/пш	100	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	-	-	0,3	10	32	7	0,5			
	ИТОГО:		33,7	34,3	35,64	752,8	0,29	66	0,06	7,54	143,41	351,5	98,8	6,8			
	Фрукты	150	0,6	-	14,7	64	0,04	-	0,6	-	24	16,5	14	3,3			
	Кондитерские издел.	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,4			
	ИТОГО:		4,3	3,8	38,6	209	0,07	0,01	0,62	0,8	36,18	51,43	19,2	3,7			
	ВСЕГО:		89,9	99,9	335,74	2782,06	0,93	85,69	1,95	13,19	836,69	1119,9	269,2	20,34			

День вторник, неделя - первая
Сезон – весеннее летний

Возрастная категория с 12 и старше

№ Рецепт уры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
297/94	Запеканка творожная	150/25	19,4	27,9	22,3	460	0,2	6,6	0,2	2	153	230	40	1,3				
1/97	Бутерброд с маслом	30/15	2,82	8,2	1,8	165	0,02	0,01	0,01	0,6	2	3	-	-				
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01			1,6	20	64	7	0,6				
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6				
	Фрукты	100	1,2	1,2	7	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6				
	ИТОГО:		32,32	39,5	95,1	1073	0,44	36,61	0,21	6,4	243	394	81	9,1				
ОБЕД																		
174/94	Суп крестьянский	250/10	2	6,3	15,2	129	0,04	16,2		0,8	55	180	23	0,8				
418/94	Зразы рубленые с/с	70/50	8,5	8,3	10,8	229	0,05			0,66	91	82	14	0,8				
463/94	Каша гречневая	150	3,9	3,6	29,5	303	0,18			1,35	18	162	73,5	2,4				
585/94	Компот из св яблок	200	0,4		27,1	104	0,02	10		0,1	17	11,5	6,5	0,15				
	Хлеб рж/пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		26,2	19,6	86,9	975,4	0,41	26,2	0,02	3,71	201	499,5	131	5,35				
ПОЛДНИК																		
628/94	Растегай с консерв	72	8	5,6	28,3	198	0,05	0,04	0,01	0,8	18,79	89,09	16	0,7				
	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04				
	ИТОГО:		8,4	5,6	43,35	260,03	0,05	0,04	0,01	0,8	19,24	89,09	16	0,74				
УЖИН																		
60/94	Винегрет	100	2	10	8,4	130	0,04	8	0,02	0,08	102	60	32	2,4				
198/03	Зразы куриные с омлетом	120	16,6	15,5	8,8	242	0,09	1,15	0,4	0,8	57	170	26	1,7				
629/94	Рис отварной	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05		0,03	0,6	28,5	30	9	0,9				
	Чай с лимон	200	0,3	-	14,6	43,4	-	2,2			4,8		45,4	-				
	Хлеб рж/пш.	100	7,6	1,4	45,6	226	0,12	18,23		1,6	20	64	7	0,6				
	ИТОГО:		31,9	37,6	102,6	849,9	0,19	28,43	0,45	3,08	212,30	324	119,4	5,6				
	Кондитерское изделие	20	1,5	2,8	13,4	86	0,08	-	-	-	-	-	-	0,6				
	Сок	200	1	-	23,4	94	0,04	10	-	1	32	22	18	4,4				
	ИТОГО:		2,5	2,8	36,8	100	0,12	10	-	1	32	22	18	5,12				
	ВСЕГО:		92,82	105,1	364,75	3196,93	1,21	101,28	0,31	13,79	699,54	1205,59	365,4	25,11				

День среда, неделя - первая
Сезон - весеннее летний

Возрастная категория - с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
1997	Бутерброд с повидлом	30/5/20	4,7	5,7	57,3	297	0,04	0,47	0,03	0,4	56	98	28,8	1,2				
257/94	Капша манная	200	4,8	7	51,6	214	-	1	-	-	20	-	36	0,8				
155/94	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	62					0,45			0,04				
	Батон	50	3,8	0,4	22,8	113	0,06			0,8	10	32	3,5	0,3				
	ИТОГО:		13,4	13,1	146,7	686	0,1	1,47	0,03	1,2	86,45	130	68,3	2,34				
ОБЕД																		
129/94	Рассольник Ленингр	250/10	2	6,3	21	121	0,08	9,4	0,01	0,06	36	154	26	0,8				
417/94	Котлета особенная	75/50	7,33	11,58	7,87	165,96	-	1,032			11,92		14,75	0,82				
469/94	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05		0,3	0,6	28,5	30	9	0,9				
702/94	Компот из ягод	200	0,46	0,1	24,8	92	0,032				5,2			0,5				
	Хлеб рж - пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		26,59	24,18	96,37	797,86	0,282	10,432	0,33	1,46	101,62	248	63,75	4,22				
ПОЛДНИК																		
687/94	Пирожок с изюмом с конф	75	4,5	1,6	44,2	208	0,03	1,2		0,5	20,8	25,5	9,9	1,2				
155/94	Чай с сахаром	200	0,1		15	62					0,45			0,04				
	ИТОГО:		4,6	1,6	59,2	270	0,03	1,2		0,5	21,25	25,5	9,9	1,24				
УЖИН:																		
33/97	Салат Земский	100	2,8	6	11,4	108,6	0,06	22	0,2	0,4	78	102	52	2				
303/94	Рыба припущенная в том с овощами	75/75	11,7	3,5	0,2	79	0,08	0,3	0,01	0,8	10,4	97	15	0,3				
472/94	Картоф отварной	150	2,5	4,9	26	160		2			10		32	9				
629/94	Чай с лимоном	200/7	0,3		18,2	54	0,02	2,8	0,01		6		56					
	Хлеб рж/пш.	100	5,7	0,7	43	105,2	0,06	-	-	0,3	10	32	7	0,5				
	ИТОГО:		23	15,1	98,8	506,8	0,22	27,1	0,22	1,5	114,4	231	162	11,8				
ИИ УЖИН																		
	Фрукты	300	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6				
	Кондитерское	20	1,5	2,8	13,4	86	0,08							0,6				
	ИТОГО:		2,7	4	42,8	215	0,17	30		0,6	48	33	27	7,2				
	ВСЕГО:		70,29	57,98	443,87	2475,66	0,802	70,202	0,58	5,26	371,72	667,5	330,95	26,8				

День четверг, неделя - первая
Сезон весеннее летний

Возрастная категория с 12 и старше

№ Рецепт туры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
286/94	Омлет	110	14,8	12,9	2,1	184	0,8	0,07	0,33	0,8	75,9	237,9	15,3	3		
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,5	8,2	19,2	178	0,04	0,07	0,2	0,3	154	98	3,7	0,8		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,3	240	180		0,1		
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6		
	ИТОГО:		32,1	26,2	101,5	778,7	1,01	12,74	0,63	3,2	505,9	590,9	40	6,7		
ОБЕД																
151/94	Суп на курином б-не	250	5	4,6	15,3	135,5	1,2	4		1	57,5	255	33,8	2		
	Щицель натур с соус	75/50	11,3	9,2	5	150	0,05	0,4	0,3	0,3	30	123	23	1,2		
469/94	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05		0,3	0,6	28,5	30	9	0,9		
591/94	Кисель	200	0,1		25,3	97	0,1	23		0,01	8	8	4	1,2		
	Хлеб рж/пш	50	2,8	0,6	24,7	111,6	0,06	1	-	0,4	12	53	12	1,5		
	ИТОГО:		24,6	19,2	108,7	702,2	1,46	28,4	0,6	2,31	136	469	81,8	6,8		
ПОЛДНИК																
687/94	Пирожок с повидлом	75				225	0,04	0,04	0,04	1,01	66,3	112,5	12,4	0,6		
155/94	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	62					0,45			0,04		
	ИТОГО:		0,1		15	287	0,04	0,04	0,04	1,01	66,75	112,5	12,4	0,64		
УЖИН и ПУЖИН																
47/97	Салат рыбный	50	2,9	8,1	4,3	97	0,04		0,01	0,1	24	58	21	3		
401/94	Азу	250/50	13,9	13,2	28,6	274	0,2	8	0,09	0,03	38	196	48,4	3		
	Хлеб рж/ пшеничный	100	5,6	1,2	37,6	226	0,12			1,6	27	64	7,2	0,8		
629/94	Чай с лимоном	200/7	1,3	1,4	18,4	93	0,01				3			0,3		
	ИТОГО:		23,7	23,9	88,9	690	0,41	8	0,1	1,63	85	318	76,6	7,1		
	Сок	200	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6		
	Вафли	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,43		
	ИТОГО:		4,9	5	53,3	274	0,12	30,01	0,02	1,4	60,18	67,93	32,2	7,03		
	ВСЕГО:		85,4	74,3	367,4	2731,9	3,04	79,19	1,39	9,55	853,83	1558,33	243	28,27		

День пятница, неделя - первая
Сезон - весеннее летний

Возрастная категория с 12 и старше

№ Рецепт уры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
162/94	Суп молочный с Геркулесом	250	3,6	4,6	102,3	152	0,04	0,2						27,9				
1/97	Бутерброд с маслом	30/15	2,8	8,2	19	167	0,01	0,01	0,6	2	3							
1994	Коф напиток	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,2						28				0,04
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12		1,6	20	64			7				0,5
	ИТОГО:		19,9	20,4	176,8	668	0,21	0,41	0,01	2,2	77,9	67		7				0,64
ОБЕД																		
138/94	Суп карт с бобовыми	250	10	5,5	24	201	0,15	1	1	95	527	48	1					
324/94	Котлета рыбная с/с	75/50	17,1	14,2	18,8	235,5	1		2	48	23	24	0,9					
470/94	Картофель отварной	150	3,75	7,4	39	240	0,2	3	0,5	0,2	15	87	34,5					1,35
585/94	Компот из св/фр	200	0,4		27,1	104	0,03	1	-	3,3	10	32	7					0,6
	Хлеб рж/пшени	50/50	5,7	0,7	4,33	105,2	0,06	5	0,75	5	208,5	596	140,5					4,5
	ИТОГО:		36,95	27,8	113,23	885,7	1,44	1,31	0,03	1,25	25,6	52,1	11,05	0,75	0,04			
ПОЛДНИК																		
628/94	Пирожок с капустой	75	5,1	5,3	26,1	174	0,06	1,31	0,03	1,25	25,6	52,1	11,05	0,75				
	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45							
	ИТОГО:		5,5	5,3	41,15	236,03	0,06	1,31	0,03	1,25	26,05	52,1	11,05	0,79				
УЖИН																		
59/97	Салат картофельный	100	1	5	4,2	65	0,02	1,1	0,01	1,1	51	30	15	1,2				
Д/в 1989	Запеканка верм с мясом	200	18,1	22,9	28,2	394	0,15	3,8	0,02	4,7	28,23	232	53,7	3,6				
628/94	Чай с сахаром	200/15	0,4		15,05	62,03					0,45							
	Хлеб рж/пшени	50/50	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	1	-	0,3	10	32	7	0,6				
	ИТОГО:		25,2	28,6	51,75	626,23	0,25	5,9	0,03	6,1	59,68	294	76,7	5,44				
ПУЖИН																		
	Кондитерское изделие	40	3	5,6	26,8	172	0,16							1,2				
	Сок	200	1	-	23,4	94	0,04	10	-	1	32	22	18	4,4				
	ИТОГО:		4	5,6	50,2	266	0,2	10	1	32	22	18	5,6					
	ВСЕГО:		91,55	87,7	433,13	2791,96	2,16	22,62	0,82	15,55	34,13	1031,1	253,25	16,92				

День суббота, неделя - первая
Сезон – весенне-летний

Возрастная категория- с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж		У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
257/10	Каша пшениная	200/10	4,8	7	51,6	214	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8	
1997	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,8	8,5	19	170	0,02		0,06	0,07	11	30	10	0,7	
762/97	Чай с/с	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01				3			0,3	
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6	
	ИТОГО:		16,5	17,7	134,6	703	0,17	1	0,26	3,67	54	196	53	2,4	
ОБЕД															
120/94	Щи из свеж капусты	250/10	3,1	3,3	8,4	74	0,5	10,8		0,8	58	200	30	1,3	
424/94	Биточек особый	70/30	9,5	8,8	5,7	140	0,057	3,687			10,28			0,33	
469/94	Каша перловая	150	6,5	5,7	46	251	0,06		0,4	0,7	33	36	10,5	1,05	
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04	
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,33	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2	
	ИТОГО:		30,9	19,2	79,48	737,43	0,737	14,487	0,42	2,3	121,73	300	54,5	3,92	
УЖИН:															
29/94	Салат из свёкла с сыром	100	0,8	2,5	4,8	45	0,02	9		1,1	22	16	9	0,3	
403/94	Плов из говядины	250	24,3	15,3	28,4	376	0,06		0,2	1,6	122	128	35	1,2	
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04	
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,33	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2	
	ИТОГО:		36,9	19,2	52,58	693,43	0,2	9	0,22	3,5	164,45	208	58	2,74	
ИИ УЖИН															
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	64,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Кондитерские изделия	50	2,2	10,6	26,4	210,8	0,02		0,02	2	3,3	17,6	2,5	0,2	
	ИТОГО:		2,8	11,2	41,1	275,3	0,07	15	0,02	2,3	27,3	34,1	16	3,5	
	ВСЕГО:		87,1	66,7	307,76	2391,16	1,177	39,487	0,92	11,77	367,48	738,1	181,5	12,56	

День воскресенье, неделя - первая
Сезон – весеннее летний

Возрастная категория- с 12 и старше

№ Регистру ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическ ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03		0,05	0,2	22	77	5	1				
257/94	Каша молочная ячневая	200/10	4,3	6,3	23	193	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8				
629/94	Чай с сахаром и лимон	200/7	0,3		18,2	54	0,02	2,8	0,01		6		56					
	Батон	50	3,8	0,4	22,8	113	0,06			0,8	10	32	3,5	0,3				
	ИТОГО:		13,6	11,6	64,2	428	0,13	3,8	0,26	3	58	211	100,5	2,1				
ОБЕД																		
141/94	Суп с рыб консервами	250	15,8	3,3	25,6	207,6	0,05	0,5		1,2	183	95	20	0,6				
	Горбуша в масле	150																
472/94	Картофельное пюре	150	2,7	5,8	21,1	135,14	0,16	25,7			22,94			1,2				
588/94	Компот из сух/фр	200	0,6		23,3	96	0,02	2		0,9	1,2	77	3	0,9				
	Хлеб рж - пшеничный	100	11,4	1,4	43	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		30,5	10,5	113	649,14	0,35	28,2	0,02	2,9	227,14	236	37	3,9				
УЖИН:																		
51/94	Салат мясной	100	9,9	13,8	26,1	330	0,12	6	0,3	0,6	27	135	33	1,8				
	Азу из говядины		6,1	5,4	47	256,8	0,029	0,15			20,65							
628/94	Чай с сахаром	200	0,1		15	61					6		56					
	Хлеб рж/ пшеничный	100	11,4	1,4	43	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		27,5	20,6	131,1	858,2	0,269	6,15	0,32	1,4	73,65	199	103	3,24				
ИИ УЖИН																		
	Сок	200	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6				
	Кондитерские изделия	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,43				
	ИТОГО:		4,9	5	53,3	274	0,12	30,01	0,02	1,4	60,18	67,93	32,2	7,03				
	ВСЕГО:		76,5	47,7	361,6	2209,34	0,869	68,16	0,62	8,7	418,97	713,93	272,7	16,27				

День понедельник, неделя - вторая
Сезон – весеннее летний
Возрастная категория- с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Примр пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
257/94	Каша молочная	200/10	4,8	7	51,6	214	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8				
197	Бутерброд с маслом	30/15	2,8	8,2	1,8	165	0,02	0,01	0,01	0,6	2	3						
762/97	Коф нап с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01				3			0,3				
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6				
	ИТОГО:		16,5	17,4	117,4	698	0,17	1,01	0,21	4,2	45	169	43	1,7				
ОБЕД																		
204/97	Соланка	250/10	2,5	7,9	26,3	153		11,8			45		32,5	1,0				
401/94	Гуляш из говядины	75/50	23,1	11,55	0,45	201		0,6			28,5		18	1,5				
463/94	Каша гречневая	150	3,9	3,7	29,2	303					18		73,5	2,4				
585/94	Компот из яблок	200	0,1		17,9	68	0,005	7,92			5,21			0,11				
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		41	24,55	78,15	935,4	0,125	20,32	0,02	0,8	116,71	64	138	6,21				
ПОЛДНИК																		
687/94	Пирожок с повидлом	75	4,5	1,6	44,2	208	0,03	1,2		0,5	20,8	25,5	9,9	1,2				
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04				
	ИТОГО:		4,9	1,6	59,25	270,03	0,03	1,2		0,5	21,25	25,5	9,9	1,24				
УЖИН:																		
60/94	Винегрет	60	1,1	5,5	4,6	71	0,04	15,5	0,04	1,1	57	33	17	1,3				
	Колбаса припущенная	75	16,6	15,5	8,8	242	0,09	1,15	0,4	0,8	57	170	26	1,7				
469/94	Макарон издел отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05		0,3	0,6	28,5	30	9	0,9				
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04				
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2				
	ИТОГО:		34,9	27,2	71,15	793,93	0,13	16,65	0,76	3,3	162,95	297	66	5,14				
11 УЖИН																		
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7													
	Кондитерское	20	1,5	2,8	13,4	86	0,08							0,6				
	ИТОГО:		2,1	3,4	28,1	86	0,08							0,6				
	ВСЕГО:		99,4	74,15	354,05	2783,36	0,535	39,18	0,99	8,8	345,91	555,5	256,9	14,89				

День вторник, неделя - вторая
Сезон – весеннее летний
Возрастная категория с 12 и старше

№ Рецепт уры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
																			Б	Ж
ЗАВТРАК																				
294/94	Сырники с повидлом	150/20	19,4	27,9	22,3	460	0,2	6,6	0,2	1,8	153	230	40	1,3						
1/97	Бутерброд с маслом	30/15	2,8	8,2	1,8	165	0,02	0,01	0,01	0,6	2	3								
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45		0,04							
	Батон	50	3,8	0,4	27,8	113	0,06			0,8	10	32	3,5	0,3						
	ИТОГО:		26,4	36,5	66,95	800,03	0,28	6,61	0,21	3,3	165,45	265	43,5	1,64						
ОБЕД																				
132/94	Суп овощной	250	4	7,3	29	191	0,1	45		0,9	45	230	17,5	0,88						
424/94	Котлета мясная с/с	75/50	7,7	12,1	4,6	158	0,3			0,4	7	60	10							
465/94	Рис отварной	150	3,75	4,65	27,6	241,5					40,5		27	0,6						
588/94	Компот из ягод	200	0,4		27,1	104	0,02	10		0,1	17	11,5	6,5	0,15						
	Хлеб рж/пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2						
	ИТОГО:		27,25	25,45	92,6	904,9	0,54	55	0,02	2,2	129,5	365,5	75	2,83						
ПОЛДНИК																				
106/99	Сдоба обыкновенная	100	7,2	5,4	60	324	0,12		0,04	0,1	26	92	34	2						
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04						
	ИТОГО:		7,6	5,4	75,05	386,03	0,12		0,04	0,1	26,45	92	34	2,04						
УЖИН																				
47/94	Салат рыбный	100	6,6	9,2	8,7	220	0,08	4	0,2	0,4	18	90	22	1,2						
394/94	Жаркое по-домашнему	50/250	13,9	13,2	28,6	274	0,2	8	0,09	0,27	38	196	48,4	3						
	Фрукты	100	0,4		9,8	43	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2						
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04						
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6						
	ИТОГО:		28,9	23,2	107,75	825,03	0,42	22	0,29	2,47	92,45	361	86,4	7,04						
Итого за день																				
	Йогурт	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0,02		211,46	165,3	24	0,2						
	ВСЕГО:		95,65	96,15	358,75	3055,99	1,4	84,17	0,58	8,07	625,31	923,8	262,9	13,75						

День среды, неделя - вторая

Сезон - весеннее-летний

Возрастная категория - с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
															ккал	В1	С	А	Е	Са
ЗАВТРАК																				
286/94	Запеканка рисовая	200/30	14,8	12,9	2,1	184	0,8	0,07	0,33	0,8	75,9	237,9	15,3	3						
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,8	18,4	19,4	180	0,05	0,08	0,2	0,3	154	98	8,7	0,8						
762/97	Какао с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01				3			0,3						
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6						
	Сок	200	1		23,4	94	0,04	10		1	32	22	18	4,4						
	ИТОГО:		30,6	33,5	108,9	777	1,02	10,15	0,53	3,7	284,9	421,9	49	9,1						
ОБЕД																				
136/94	Суп картоф из рыбн консервов	250	5,8	3,3	17	13	0,05	0,5			183			0,6						
2002	Голубцы ленив соус	70/50	11,9	10,3	11,2	187,2	0,02	12,6		1,5	30	210	21	1						
463/94	Каша гречневая	150	3,9	3,6	29,5	303	0,18			1,35	18	162	73,5	2,4						
588/94	Компот из кураги	200	0,6		23,3	96	0,02	2		0,9	1,2	77	3	0,9						
	Хлеб рж./пшеничный	100	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	-		0,3	10	32	7	0,5						
	ИТОГО:		27,9	17,9	85,3	704,4	0,33	15,1		4,05	242,2	484	104,5	5,4						
ПОЛДНИК:																				
	Вагрушка с картофелем	75	9,8	11,8	19,6	225	0,04	0,04	0,04	1,01	66,3	112,5	12,4	0,6						
591/94	Чай с/с	200	0,1		25,3	97	0,1	23		0,01	8	4		1,2						
	ИТОГО:		9,9	11,8	44,9	322	0,14	23,04	0,04	0,02	74,3	120,5	16,4	1,8						
УЖИН: ПУЖИН																				
29/94	Салат из свёклы с сыром	100	0,8	2,5	4,8	45	0,02	9		1,1	22	16	9	0,3						
403/94	Плов из говядины	230	24,3	15,3	28,4	376	0,17	4,28	0,02	5,24	31,41	260	59,8	3,95						
628/94	квасель	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04						
	Хлеб рж./пш	100	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	-		0,3	10	32	7	0,5						
	ИТОГО:		31,2	18,5	52,55	589,23	0,25	13,28	0,02	6,64	63,86	308	75,8	4,79						
	Кондитерское издел	40	1,5	2,8	1,4	86	0,08			-				0,06						
	Фрукты	150	0,6	-	14,7	64	0,04	-	0,6	-	24	16,5	14	3,3						
	ВСЕГО:		101,7	84,5	307,75	2541,63	1,86	61,57	1,19	14,41	689,26	1350,9	259,7	24,45						

День четверг, неделл - вторая
Сезон - весене летний

Возрастная категория с 12 и старше

№ Рецепту ры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															В	Г	Д
ЗАВТРАК																	
161/94	Суп молочный с макар	250	6	6,6	22,3	177	0,08	1,5	0,1	0,12	147,5	50	20	0,4			
1/97	Бутерброд с маслом	30/15	2,8	8,2	19	167	0,01	0,01	0,01	0,6	2	3					
629/94	Чай с/с	200	0,3		18,2	54	0,02	2,8	0,01		6		56				
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6			
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	64,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	ИТОГО:		17,3	16,2	119,8	688,5	0,28	19,31	0,12	2,62	199,5	133,5	96,5	4,3			
ОБЕД																	
110/94	Суп с клецками	250/25	6,1	6	8,9	116	0,03	8,8	0,5	0,7	87	180	26	1,3			
460/94	Котлеты из кур	75/50	7,3	11,6	7,9	166	0,04		0,4	2	57	102	36	0,8			
465/94	Рис отварной	150	3,75	4,65	27,6	241,5	0,03		0,25	1,5	40,5	22	27	0,6			
585/94	Кмлот из св/фр	200	0,4		27,1	104	0,02	10		0,1	17	11,5	6,5	0,15			
	Хлеб рж/пшени	50/50	5,7	0,7	4,33	105,2	0,06	1	-	0,3	10	32	7	0,6			
	ИТОГО:		23,25	22,95	75,83	732,7	0,18	19,8	1,15	4,6	133,2	347,5	102,5	3,45			
ПОЛДНИК																	
	Сосиска в тесто	90	8,3	10	22,2	217	0,01		0,06	0,7	13	68	7,2	0,8			
591/94	Чай с/с	200	0,1		25,3	97	0,1	23		0,01	8	8	4	1,2			
	ИТОГО:		8,4	10	47,5	314	0,11	23	0,06	0,71	21	76	11,2	2			
УЖИН и ПУЖИН																	
33/97	Салат Зимний	100	2,8	6	11,4	108,6	0,06	22	0,2	0,4	78	102	52	2			
309/94	Пикла под мол соусом	200	16,5	4,95	4,5	132	0,08	0,3	0,01	0,8	10,4	97	15	0,3			
628/94	Чай с /с	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04			
	Хлеб рж/пшени	50/50	5,7	0,7	4,3	105,2	0,06	1	-	0,3	10	32	7	0,6			
	ИТОГО:		27,9	16,55	61,25	567,83	0,4	26,3	0,71	1,7	113,85	318	108,5	4,29			
	Сок	200	1	-	23,4	94	0,04	10	-	1	32	22	18	4,4			
	Кондитерское изделие	40	3	5,6	26,8	172	0,16							1,2			
	ВСЕГО:		80,85	71,3	354,58	2569,03	1,17	98,41	2,04	10,63	499,55	897	336,7	19,64			

День пятница, неделя - вторая
Сезон - весенне-летний

Возрастная категория с 12 и старше

№ Рецепты туры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
257/94	Каша молочная	200/5	4,4	6,3	25	183	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8				
1997	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,8	8,5	19	170	0,02		0,06	0,07	11	30	10	0,7				
591/94	Кисель	200	0,1		25,3	97	0,1	23		0,01	8	8	4	1,2				
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6				
	ИТОГО:		14,9	15,6	114,9	676	0,26	24	0,26	3,68	59	204	57	3,3				
ОБЕД																		
174/94	Щи из св. кап	250/10	2	6,3	15,2	129	0,04	16,2		0,8	55	180	23	0,8				
387/94	Печень по-строганов	50/50	12,7	14,8	2,3	193,8	0,1	3	0,3	1	130	239	17	5				
469/94	Макаронные отварные	150	6,5	5,7	46	251	0,06		0,4	0,7	33	36	10,5	1,05				
585/94	Компот из св. яблок	200	0,4	-	27,1	104	0,02	10	-	0,1	17	11,5	6,5	0,15				
	Хлеб рж/тш	100	2,8	0,6	24,7	111,6	0,06	1	-	0,4	12	53	12	1,5				
	ИТОГО:		24,4	27,4	115,3	789,4	0,28	30,2	0,7	3	247	519,5	69	8,5				
ПОЛДНИК																		
	Пирожок с яблоками	75	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,43				
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04				
	ИТОГО:		4,1	3,8	38,95	207,03	0,03	0,01	0,02	0,8	12,63	34,93	5,2	0,47				
УЖИН и ПУЖИН																		
51/94	Салат мясной	150	6,6	9,8	17,4	220	0,08	4	0,2	0,4	18	90	22	1,2				
418/94	Зразы ленивые	70/50	8,5	8,3	10,8	229	0,05			0,66	91	82	14	0,8				
463/94	Каша гречневая	150	3,9	3,6	29,5	303	0,18			1,35	18	162	73,5	2,4				
629/94	Чай с лимоном	200/7	0,3		18,2	54	0,02	2,8	0,01		6		56					
	Хлеб рж/ пшеничный	100	5,6	1,2	3,76	226	0,12			1,6	20	64	7,2	0,8				
	ИТОГО:		24,9	22,9	79,66	1032	0,45	6,8	0,21	4,01	153	398	172,7	5,2				
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	64,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кондитерские изделия	50	2,2	10,6	26,4	210,8	0,02		0,02	2	3,3	17,6	2,5	0,2				
	ВСЕГО:		71,1	80,9	389,91	2979,73	1,09	76,01	1,21	13,79	498,93	1190,53	319,9	20,97				

День суббота, неделя - вторая
Сезон – весеннее летний

Возрастная категория- с 12 и старше

№ Рецепт уры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж		У	ккал	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03		0,05	0,2	22	77	5	1			
257/94	Каша манная	200/5	4,4	6,3	25	180	0,01	1	0,2	2	20	102	36	0,8			
	Фрукты	300	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6			
642/94	Чай с/с	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,3	240	180		0,1			
	Батон	100	7,6	0,8	45,6	226	0,12			1,6	20	64	7	0,6			
	ИТОГО:		22,2	17,1	125	750,7	0,27	33,6	0,35	4,7	350	456	75	9,1			
ОБЕД																	
114/94	Суп с мясными фрикадельками	35/250	8,25	6,75	13,5	150	0,2	9,5	0,03	0,12	42,5	220	30	0,3			
136/94	Колбаса приущенная	75															
472/94	Картофельное пюре	150	2,7	5,8	21,1	135,14	0,16	25,7			22,94			1,2			
588/94	Компот из сух/фр	200	0,6		23,3	96	0,02	2		0,9	1,2	77	3	0,9			
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,33	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2			
	ИТОГО:		22,9	13,95	62,23	591,54	0,5	37,2	0,05	1,82	86,64	361	47	3,6			
УЖИН: 11 УЖИН																	
420/94	Рулет с луком яйцом	110	7,3	7,2	9,3	197					82		12,6	0,7			
465/94	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,65	27,6	241,5					40,5	27	27	0,6			
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03					0,45			0,04			
	Хлеб рж / пшеничный	100	11,4	1,4	4,33	210,4	0,12		0,02	0,8	20	64	14	1,2			
	ИТОГО:		22,85	13,25	56,28	710,93	0,12	-	0,02	0,8	142,95	91	53,6	2,54			
	Сок	200	1,2	1,2	29,4	129	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6			
	Кондитерские изделия	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	0,02	0,8	12,18	34,93	5,2	0,43			
	ВСЕГО:		72,9	49,3	296,81	2327,17	1,82	100,8	0,44	8,72	639,77	975,93	207,8	22,27			

