

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша рисовая с маслом сливочным	168	180	3,09	4,07	36,98	364,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
2	Яйцо варёное	424	40	5,00	4,60	0,20	63,00	0,002	0,00	0,14	0,80	22,00	74,00	21,60	1,10
3	Чай с сахаром и лимоном	377	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
4	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
6	Груша	338	200	0,40	0,00	10,70	84,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
<b>ИТОГО</b>			<b>680</b>	<b>16,95</b>	<b>10,31</b>	<b>81,54</b>	<b>743,66</b>	<b>0,132</b>	<b>90,10</b>	<b>20,14</b>	<b>1,70</b>	<b>84,70</b>	<b>213,60</b>	<b>77,10</b>	<b>3,41</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат «Витаминный»	49	60	8,29	6,80	24,73	187,24	10,95	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
2	Рассольник ленинградский	96	250	2,70	7,20	13,35	309,75	0,94	0,84	0,46	0,04	35,09	6,99	3,57	0,33
3	Макароны отварные	309	180	8,77	9,35	57,93	653,02	0,16	0,00	0,10	5,30	1,55	13,70	13,70	1,55
4	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Сок натуральный	399	200	1,00	0,20	20,20	184,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	217,00	18,00	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>870</b>	<b>37,87</b>	<b>33,93</b>	<b>136,96</b>	<b>1600,21</b>	<b>12,32</b>	<b>25,69</b>	<b>0,73</b>	<b>16,60</b>	<b>155,85</b>	<b>531,64</b>	<b>108,36</b>	<b>25,06</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Блины со сгущёнкой	726	150\30	6,81	8,10	35,43	483,98	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	0,40	0,00	0,91
2	Бутерброд с сыром	8	60\20	16,00	1,00	70,00	335,49	0,09	1,30	0,07	0,73	220,00	135,50	9,90	1,00
3	Какао с молоком	382	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,00	2,50	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
4	Яблоко	338	150	0,60	0,00	0,30	103,50	0,15	35,50	0,11	1,00	20,00	15,00	1,00	3,00
<b>ИТОГО</b>			<b>610</b>	<b>26,27</b>	<b>11,98</b>	<b>124,94</b>	<b>1032,46</b>	<b>0,24</b>	<b>39,30</b>	<b>0,18</b>	<b>1,73</b>	<b>256,30</b>	<b>150,90</b>	<b>10,90</b>	<b>4,94</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свежих овощей	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	142	250	1,78	5,14	11,24	253,90	1,20	19,30	0,10	0,30	43,00	47,30	19,20	2,10
3	Плов с курицей	291	200	25,38	21,25	44,61	942,50	0,08	1,60	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
4	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>790</b>	<b>32,19</b>	<b>30,75</b>	<b>91,68</b>	<b>1455,08</b>	<b>1,71</b>	<b>33,46</b>	<b>60,10</b>	<b>1,45</b>	<b>130,29</b>	<b>370,90</b>	<b>103,74</b>	<b>6,88</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Рис отварной с маслом сливочным	304	180	5,82	9,74	50,00	556,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
2	Котлета куриная	305	90	12,64	13,14	13,46	223,00	0,30	0,00	24,00	0,40	13,76	101,90	65,37	0,00
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
5	Апельсин	338	200	0,90	0,00	8,40	98,36	0,05	0,10	61,00	0,30	34,80	0,00	14,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>730</b>	<b>23,55</b>	<b>23,38</b>	<b>110,65</b>	<b>1066,30</b>	<b>1,08</b>	<b>2,60</b>	<b>85,009</b>	<b>2,30</b>	<b>148,20</b>	<b>400,89</b>	<b>169,88</b>	<b>3,99</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свежей моркови с яблоком	38	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
2	Суп гороховый с мясом	102	250	9,83	8,88	16,80	423,35	0,20	11,40	0,02	1,70	45,82	34,48	11,17	4,55
3	Творожная запеканка со сгущёнкой	223	150\30	27,84	18,00	32,40	559,20	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
4	Хлеб ржаной		80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>770</b>	<b>44,31</b>	<b>27,73</b>	<b>107,59</b>	<b>1381,79</b>	<b>0,74</b>	<b>20,89</b>	<b>0,35</b>	<b>2,85</b>	<b>311,00</b>	<b>468,89</b>	<b>101,84</b>	<b>7,27</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Греча рассыпчатая	302	180	0,38	64,16	0,62	1162,76	0,07	0,00	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
2	Гуляш говяжий	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	4,42	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из свежих фруктов	859	200	0,20	0,20	22,30	220,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
5	Мандарин	338	100	0,80	0,00	8,60	38,00	16,00	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ИТОГО</b>			<b>640</b>	<b>17,88</b>	<b>77,85</b>	<b>61,48</b>	<b>1701,01</b>	<b>20,55</b>	<b>43,07</b>	<b>12,26</b>	<b>4,76</b>	<b>169,23</b>	<b>182,76</b>	<b>45,28</b>	<b>4,30</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурец солёный порционный	70	60	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
2	Суп с рыбными консервами	168	250	6,97	5,49	12,77	356,45	0,13	7,29	0,10	0,30	17,00	21,10	48,30	1,30
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	180	2,34	16,71	3,79	308,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,59	73,32	11,10	0,25
4	Тефтели мясные	286	90\50	11,78	12,91	14,90	436,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,78	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Кофейный напиток	379	200	1,20	1,33	10,27	110,0	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	27,50	5,83	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>27,29</b>	<b>37,21</b>	<b>64,21</b>	<b>1339,99</b>	<b>2,50</b>	<b>24,06</b>	<b>54,40</b>	<b>1,73</b>	<b>276,05</b>	<b>219,82</b>	<b>231,63</b>	<b>4,28</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша манная с маслом сливочным	168	180	4,52	4,07	35,46	374,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,7	38,60	7,90	0,47
2	Пирожок с повидлом	459	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
5	Банан	338	200	1,50	0,00	22,40	192,00	0,38	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>710</b>	<b>15,50</b>	<b>8,15</b>	<b>132,80</b>	<b>987,20</b>	<b>2,62</b>	<b>10,60</b>	<b>31,90</b>	<b>1,03</b>	<b>83,11</b>	<b>176,48</b>	<b>81,90</b>	<b>2,60</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет	67	60	0,82	3,71	5,06	56,80	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
2	Щи из свежей капусты	88	250	6,37	10,06	8,26	392,60	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Рис отварной с маслом сливочным	304	180	5,82	9,74	50,00	576,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
4	Рыба припущенная в молоке с овощами	230	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,074	0,62	14,1	0,28	51,71	187,10	33,79	0,61
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,78	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
<b>ИТОГО</b>			<b>870</b>	<b>22,81</b>	<b>24,43</b>	<b>96,46</b>	<b>1255,89</b>	<b>0,604</b>	<b>55,17</b>	<b>14,109</b>	<b>3,13</b>	<b>240,06</b>	<b>666,87</b>	<b>161,45</b>	<b>6,43</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	175	180	2,70	5,41	18,49	367,00	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1	60\10\20	3,48	8,32	17,20	157,60	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,50
3	Сок натуральный	399	200	1,00	0,20	20,20	184,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80
4	Банан	338	200	1,50	0,00	22,40	192,00	0,38	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>670</b>	<b>8,68</b>	<b>13,93</b>	<b>78,29</b>	<b>900,60</b>	<b>0,48</b>	<b>14,57</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>	<b>168,05</b>	<b>124,86</b>	<b>79,02</b>	<b>2,40</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с сыром	31	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,40	4,92	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
2	Суп картофельный с курицей	200	250	2,34	2,83	16,64	253,12	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Макароны отварные	309	180	8,77	9,35	57,93	653,02	0,16	0,00	0,10	5,30	1,55	13,70	13,70	1,55
4	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>870</b>	<b>31,28</b>	<b>28,26</b>	<b>112,44</b>	<b>1350,38</b>	<b>1,12</b>	<b>57,62</b>	<b>0,11</b>	<b>19,16</b>	<b>171,70</b>	<b>402,14</b>	<b>128,18</b>	<b>28,01</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	175	180	2,70	5,41	18,49	273,80	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
2	Плюшка	474	60	2,11	2,40	16,66	97,00	0,03	0,01	0,00	0,00	8,20	0,00	0,00	0,37
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Мандарин	338	100	0,08	0,00	8,60	38,00	16,00	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ИТОГО</b>			<b>600</b>	<b>10,20</b>	<b>8,31</b>	<b>98,72</b>	<b>733,84</b>	<b>16,45</b>	<b>41,08</b>	<b>10,05</b>	<b>1,21</b>	<b>109,85</b>	<b>126,26</b>	<b>39,32</b>	<b>1,47</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Сельдь соленая порционная	521	60	0,05	4,90	0,00	65,00	0,00	0,00	258,00	1,70	72,00	89,00	8,00	1,20
2	Щи из свежей капусты	88	250	6,37	10,06	8,26	392,60	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Жаркое по-домашнему	259	180	27,53	7,47	21,95	510,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
4	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Кофейный напиток	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	27,50	5,83	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>770</b>	<b>39,35</b>	<b>24,43</b>	<b>61,23</b>	<b>1194,10</b>	<b>2,39</b>	<b>57,81</b>	<b>282,00</b>	<b>3,58</b>	<b>228,65</b>	<b>536,70</b>	<b>113,53</b>	<b>7,37</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Макароны отварные	309	200	8,77	9,35	57,93	673,02	0,16	0,00	0,10	5,31	1,55	13,70	13,70	1,55
2	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
5	Апельсин	338	200	0,90	0,00	8,40	70,00	0,05	0,10	61,00	0,30	34,80	0,00	14,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>760</b>	<b>26,77</b>	<b>19,56</b>	<b>105,12</b>	<b>1109,78</b>	<b>0,70</b>	<b>4,50</b>	<b>61,10</b>	<b>10,31</b>	<b>58,05</b>	<b>178,30</b>	<b>60,70</b>	<b>21,25</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	43	60	5,61	4,09	18,98	130,52	0,20	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,41
2	Суп гороховый с мясом	102	250	9,83	8,88	16,80	348,04	0,20	11,40	0,02	1,70	45,82	34,48	11,17	4,55
3	Греча рассыпчатая	302	180	0,38	64,16	0,62	1142,76	0,07	0,00	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
4	Гуляш говяжий	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	4,42	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
<b>ИТОГО</b>			<b>870</b>	<b>35,60</b>	<b>86,72</b>	<b>71,15</b>	<b>1999,37</b>	<b>4,99</b>	<b>28,01</b>	<b>2,29</b>	<b>10,13</b>	<b>225,79</b>	<b>222,14</b>	<b>87,11</b>	<b>11,50</b>



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	180	2,34	16,71	3,79	328,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,50	73,32	11,10	0,25
2	Рыба припущенная в молоке с овощами	230	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,07	0,62	14,10	0,28	51,71	187,10	33,79	0,61
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
5	Яблоко	338	150	0,60	0,00	30,00	103,50	0,15	35,50	0,11	1,00	20,00	15,00	1,00	3,00
<b>ИТОГО</b>			<b>690</b>	<b>12,49</b>	<b>17,46</b>	<b>72,09</b>	<b>663,29</b>	<b>0,36</b>	<b>46,32</b>	<b>14,51</b>	<b>2,03</b>	<b>191,01</b>	<b>313,02</b>	<b>59,59</b>	<b>5,20</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат «Витаминный»	49	60	8,29	6,80	24,73	187,24	10,95	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	142	250	1,78	5,14	11,24	253,90	1,20	19,30	0,10	0,30	43,00	47,30	19,20	2,10
3	Рис отварной с маслом сливочным	304	180	5,82	9,74	50,00	576,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
4	Котлета мясная	268	90	12,44	9,24	12,56	183,00	0,20	25,20	0,05	0,12	35,35	250,50	53,26	3,53
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Компот из свежих фруктов	859	200	0,20	0,20	22,30	220,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>860</b>	<b>32,73</b>	<b>31,79</b>	<b>141,58</b>	<b>1373,88</b>	<b>12,86</b>	<b>63,45</b>	<b>0,429</b>	<b>8,38</b>	<b>273,50</b>	<b>728,54</b>	<b>203,06</b>	<b>13,10</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Творожная запеканка со сгущённой	223	150\30	27,84	18,00	32,40	539,20	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
3	Бутерброд с повидлом	2	60\20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,42	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
4	Груша	338	200	0,40	0,00	10,70	84,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>43,22</b>	<b>31,97</b>	<b>113,48</b>	<b>1128,25</b>	<b>2,65</b>	<b>91,28</b>	<b>0,48</b>	<b>5,48</b>	<b>543,55</b>	<b>634,41</b>	<b>117,66</b>	<b>3,14</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеж.овощей	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Рассольник «Ленинградский»	96	250	2,70	7,20	13,35	309,75	0,84	0,84	0,46	0,04	35,09	6,99	3,57	0,33
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	180	2,34	16,71	3,79	308,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,50	73,32	11,10	0,25
4	Котлета куриная	305	90	12,64	13,14	13,46	223,00	0,30	0,00	24,00	0,40	13,76	101,90	65,37	0,00
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>890</b>	<b>23,24</b>	<b>37,72</b>	<b>80,40</b>	<b>1243,92</b>	<b>1,64</b>	<b>13,44</b>	<b>24,76</b>	<b>1,74</b>	<b>176,85</b>	<b>227,71</b>	<b>91,04</b>	<b>1,38</b>



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша рисовая с маслом сливочным	168	180	3,09	4,07	36,98	364,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
2	Яйцо варёное	424	40	5,00	4,60	0,20	63,00	0,002	0,00	0,14	0,80	22,00	74,00	21,60	1,10
3	Чай с сахаром и лимоном	377	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
4	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
6	Груша	338	200	0,40	0,00	10,70	84,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
<b>ИТОГО</b>			<b>680</b>	<b>16,95</b>	<b>10,31</b>	<b>81,54</b>	<b>743,66</b>	<b>0,132</b>	<b>90,10</b>	<b>20,14</b>	<b>1,70</b>	<b>84,70</b>	<b>213,60</b>	<b>77,10</b>	<b>3,41</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат «Витаминный»	49	60	8,29	6,80	24,73	187,24	10,95	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
2	Рассольник ленинградский	96	250	2,70	7,20	13,35	309,75	0,94	0,84	0,46	0,04	35,09	6,99	3,57	0,33
3	Макароны отварные	309	180	8,77	9,35	57,93	653,02	0,16	0,00	0,10	5,30	1,55	13,70	13,70	1,55
4	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Сок натуральный	399	200	1,00	0,20	20,20	184,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	217,00	18,00	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>870</b>	<b>37,87</b>	<b>33,93</b>	<b>136,96</b>	<b>1600,21</b>	<b>12,32</b>	<b>25,69</b>	<b>0,73</b>	<b>16,60</b>	<b>155,85</b>	<b>531,64</b>	<b>108,36</b>	<b>25,06</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Блины со сгущёнкой	726	150\30	6,81	8,10	35,43	483,98	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	0,40	0,00	0,91
2	Бутерброд с сыром	8	60\20	16,00	1,00	70,00	335,49	0,09	1,30	0,07	0,73	220,00	135,50	9,90	1,00
3	Какао с молоком	382	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,00	2,50	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
4	Яблоко	338	150	0,60	0,00	0,30	103,50	0,15	35,50	0,11	1,00	20,00	15,00	1,00	3,00
<b>ИТОГО</b>			<b>610</b>	<b>26,27</b>	<b>11,98</b>	<b>124,94</b>	<b>1032,46</b>	<b>0,24</b>	<b>39,30</b>	<b>0,18</b>	<b>1,73</b>	<b>256,30</b>	<b>150,90</b>	<b>10,90</b>	<b>4,94</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свежих овощей	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	142	250	1,78	5,14	11,24	253,90	1,20	19,30	0,10	0,30	43,00	47,30	19,20	2,10
3	Плов с курицей	291	200	25,38	21,25	44,61	942,50	0,08	1,60	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
4	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>790</b>	<b>32,19</b>	<b>30,75</b>	<b>91,68</b>	<b>1455,08</b>	<b>1,71</b>	<b>33,46</b>	<b>60,10</b>	<b>1,45</b>	<b>130,29</b>	<b>370,90</b>	<b>103,74</b>	<b>6,88</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Рис отварной с маслом сливочным	304	180	5,82	9,74	50,00	556,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
2	Котлета куриная	305	90	12,64	13,14	13,46	223,00	0,30	0,00	24,00	0,40	13,76	101,90	65,37	0,00
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
5	Апельсин	338	200	0,90	0,00	8,40	98,36	0,05	0,10	61,00	0,30	34,80	0,00	14,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>730</b>	<b>23,55</b>	<b>23,38</b>	<b>110,65</b>	<b>1066,30</b>	<b>1,08</b>	<b>2,60</b>	<b>85,009</b>	<b>2,30</b>	<b>148,20</b>	<b>400,89</b>	<b>169,88</b>	<b>3,99</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свежей моркови с яблоком	38	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
2	Суп гороховый с мясом	102	250	9,83	8,88	16,80	423,35	0,20	11,40	0,02	1,70	45,82	34,48	11,17	4,55
3	Творожная запеканка со сгущёнкой	223	150\30	27,84	18,00	32,40	559,20	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
4	Хлеб ржаной		80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>770</b>	<b>44,31</b>	<b>27,73</b>	<b>107,59</b>	<b>1381,79</b>	<b>0,74</b>	<b>20,89</b>	<b>0,35</b>	<b>2,85</b>	<b>311,00</b>	<b>468,89</b>	<b>101,84</b>	<b>7,27</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Греча рассыпчатая	302	180	0,38	64,16	0,62	1162,76	0,07	0,00	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
2	Гуляш говяжий	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	4,42	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из свежих фруктов	859	200	0,20	0,20	22,30	220,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
5	Мандарин	338	100	0,80	0,00	8,60	38,00	16,00	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ИТОГО</b>			<b>640</b>	<b>17,88</b>	<b>77,85</b>	<b>61,48</b>	<b>1701,01</b>	<b>20,55</b>	<b>43,07</b>	<b>12,26</b>	<b>4,76</b>	<b>169,23</b>	<b>182,76</b>	<b>45,28</b>	<b>4,30</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурец солёный порционный	70	60	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
2	Суп с рыбными консервами	168	250	6,97	5,49	12,77	356,45	0,13	7,29	0,10	0,30	17,00	21,10	48,30	1,30
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	180	2,34	16,71	3,79	308,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,59	73,32	11,10	0,25
4	Тефтели мясные	286	90\50	11,78	12,91	14,90	436,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,78	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Кофейный напиток	379	200	1,20	1,33	10,27	110,0	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	27,50	5,83	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>27,29</b>	<b>37,21</b>	<b>64,21</b>	<b>1339,99</b>	<b>2,50</b>	<b>24,06</b>	<b>54,40</b>	<b>1,73</b>	<b>276,05</b>	<b>219,82</b>	<b>231,63</b>	<b>4,28</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша манная с маслом сливочным	168	180	4,52	4,07	35,46	374,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,7	38,60	7,90	0,47
2	Пирожок с повидлом	459	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
5	Банан	338	200	1,50	0,00	22,40	192,00	0,38	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>710</b>	<b>15,50</b>	<b>8,15</b>	<b>132,80</b>	<b>987,20</b>	<b>2,62</b>	<b>10,60</b>	<b>31,90</b>	<b>1,03</b>	<b>83,11</b>	<b>176,48</b>	<b>81,90</b>	<b>2,60</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет	67	60	0,82	3,71	5,06	56,80	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
2	Щи из свежей капусты	88	250	6,37	10,06	8,26	392,60	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Рис отварной с маслом сливочным	304	180	5,82	9,74	50,00	576,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
4	Рыба припущенная в молоке с овощами	230	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,074	0,62	14,1	0,28	51,71	187,10	33,79	0,61
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,78	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
<b>ИТОГО</b>			<b>870</b>	<b>22,81</b>	<b>24,43</b>	<b>96,46</b>	<b>1255,89</b>	<b>0,604</b>	<b>55,17</b>	<b>14,109</b>	<b>3,13</b>	<b>240,06</b>	<b>666,87</b>	<b>161,45</b>	<b>6,43</b>



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	175	180	2,70	5,41	18,49	367,00	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1	60\10\20	3,48	8,32	17,20	157,60	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,50
3	Сок натуральный	399	200	1,00	0,20	20,20	184,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80
4	Банан	338	200	1,50	0,00	22,40	192,00	0,38	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>670</b>	<b>8,68</b>	<b>13,93</b>	<b>78,29</b>	<b>900,60</b>	<b>0,48</b>	<b>14,57</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>	<b>168,05</b>	<b>124,86</b>	<b>79,02</b>	<b>2,40</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с сыром	31	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,40	4,92	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
2	Суп картофельный с курицей	200	250	2,34	2,83	16,64	253,12	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Макароны отварные	309	180	8,77	9,35	57,93	653,02	0,16	0,00	0,10	5,30	1,55	13,70	13,70	1,55
4	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>870</b>	<b>31,28</b>	<b>28,26</b>	<b>112,44</b>	<b>1350,38</b>	<b>1,12</b>	<b>57,62</b>	<b>0,11</b>	<b>19,16</b>	<b>171,70</b>	<b>402,14</b>	<b>128,18</b>	<b>28,01</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	175	180	2,70	5,41	18,49	273,80	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
2	Плюшка	474	60	2,11	2,40	16,66	97,00	0,03	0,01	0,00	0,00	8,20	0,00	0,00	0,37
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Мандарин	338	100	0,08	0,00	8,60	38,00	16,00	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ИТОГО</b>			<b>600</b>	<b>10,20</b>	<b>8,31</b>	<b>98,72</b>	<b>733,84</b>	<b>16,45</b>	<b>41,08</b>	<b>10,05</b>	<b>1,21</b>	<b>109,85</b>	<b>126,26</b>	<b>39,32</b>	<b>1,47</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Сельдь соленая порционная	521	60	0,05	4,90	0,00	65,00	0,00	0,00	258,00	1,70	72,00	89,00	8,00	1,20
2	Щи из свежей капусты	88	250	6,37	10,06	8,26	392,60	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Жаркое по-домашнему	259	180	27,53	7,47	21,95	510,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
4	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Кофейный напиток	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	27,50	5,83	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>770</b>	<b>39,35</b>	<b>24,43</b>	<b>61,23</b>	<b>1194,10</b>	<b>2,39</b>	<b>57,81</b>	<b>282,00</b>	<b>3,58</b>	<b>228,65</b>	<b>536,70</b>	<b>113,53</b>	<b>7,37</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Макароны отварные	309	200	8,77	9,35	57,93	673,02	0,16	0,00	0,10	5,31	1,55	13,70	13,70	1,55
2	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
5	Апельсин	338	200	0,90	0,00	8,40	70,00	0,05	0,10	61,00	0,30	34,80	0,00	14,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>760</b>	<b>26,77</b>	<b>19,56</b>	<b>105,12</b>	<b>1109,78</b>	<b>0,70</b>	<b>4,50</b>	<b>61,10</b>	<b>10,31</b>	<b>58,05</b>	<b>178,30</b>	<b>60,70</b>	<b>21,25</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	43	60	5,61	4,09	18,98	130,52	0,20	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,41
2	Суп гороховый с мясом	102	250	9,83	8,88	16,80	348,04	0,20	11,40	0,02	1,70	45,82	34,48	11,17	4,55
3	Греча рассыпчатая	302	180	0,38	64,16	0,62	1142,76	0,07	0,00	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
4	Гуляш говяжий	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	4,42	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
<b>ИТОГО</b>			<b>870</b>	<b>35,60</b>	<b>86,72</b>	<b>71,15</b>	<b>1999,37</b>	<b>4,99</b>	<b>28,01</b>	<b>2,29</b>	<b>10,13</b>	<b>225,79</b>	<b>222,14</b>	<b>87,11</b>	<b>11,50</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	180	2,34	16,71	3,79	328,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,50	73,32	11,10	0,25
2	Рыба припущенная в молоке с овощами	230	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,07	0,62	14,10	0,28	51,71	187,10	33,79	0,61
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
5	Яблоко	338	150	0,60	0,00	30,00	103,50	0,15	35,50	0,11	1,00	20,00	15,00	1,00	3,00
<b>ИТОГО</b>			<b>690</b>	<b>12,49</b>	<b>17,46</b>	<b>72,09</b>	<b>663,29</b>	<b>0,36</b>	<b>46,32</b>	<b>14,51</b>	<b>2,03</b>	<b>191,01</b>	<b>313,02</b>	<b>59,59</b>	<b>5,20</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат «Витаминный»	49	60	8,29	6,80	24,73	187,24	10,95	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	142	250	1,78	5,14	11,24	253,90	1,20	19,30	0,10	0,30	43,00	47,30	19,20	2,10
3	Рис отварной с маслом сливочным	304	180	5,82	9,74	50,00	576,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
4	Котлета мясная	268	90	12,44	9,24	12,56	183,00	0,20	25,20	0,05	0,12	35,35	250,50	53,26	3,53
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Компот из свежих фруктов	859	200	0,20	0,20	22,30	220,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>860</b>	<b>32,73</b>	<b>31,79</b>	<b>141,58</b>	<b>1373,88</b>	<b>12,86</b>	<b>63,45</b>	<b>0,429</b>	<b>8,38</b>	<b>273,50</b>	<b>728,54</b>	<b>203,06</b>	<b>13,10</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Творожная запеканка со сгущённой	223	150\30	27,84	18,00	32,40	539,20	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
3	Бутерброд с повидлом	2	60\20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,42	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
4	Груша	338	200	0,40	0,00	10,70	84,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>43,22</b>	<b>31,97</b>	<b>113,48</b>	<b>1128,25</b>	<b>2,65</b>	<b>91,28</b>	<b>0,48</b>	<b>5,48</b>	<b>543,55</b>	<b>634,41</b>	<b>117,66</b>	<b>3,14</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеж.овощей	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Рассольник «Ленинградский»	96	250	2,70	7,20	13,35	309,75	0,84	0,84	0,46	0,04	35,09	6,99	3,57	0,33
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	180	2,34	16,71	3,79	308,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,50	73,32	11,10	0,25
4	Котлета куриная	305	90	12,64	13,14	13,46	223,00	0,30	0,00	24,00	0,40	13,76	101,90	65,37	0,00
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>890</b>	<b>23,24</b>	<b>37,72</b>	<b>80,40</b>	<b>1243,92</b>	<b>1,64</b>	<b>13,44</b>	<b>24,76</b>	<b>1,74</b>	<b>176,85</b>	<b>227,71</b>	<b>91,04</b>	<b>1,38</b>



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша рисовая с маслом сливочным	168	200	3,09	4,07	36,98	394,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
2	Яйцо варёное	424	40	5,00	4,60	0,20	63,00	0,002	0,00	0,14	0,80	22,00	74,00	21,60	1,10
3	Чай с сахаром и лимоном	377	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
4	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
6	Груша	338	200	0,40	0,00	10,70	84,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
<b>ИТОГО</b>			<b>700</b>	<b>16,95</b>	<b>10,31</b>	<b>81,54</b>	<b>773,66</b>	<b>0,132</b>	<b>90,10</b>	<b>20,14</b>	<b>1,70</b>	<b>84,70</b>	<b>213,60</b>	<b>77,10</b>	<b>3,41</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат «Витаминный»	49	100	8,29	6,80	24,73	187,24	10,95	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
2	Рассольник ленинградский	96	250	2,70	7,20	13,35	309,75	0,94	0,84	0,46	0,04	35,09	6,99	3,57	0,33
3	Макароны отварные	309	200	8,77	9,35	57,93	673,02	0,16	0,00	0,10	5,30	1,55	13,70	13,70	1,55
4	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Сок натуральный	399	200	1,00	0,20	20,20	184,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	217,00	18,00	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>37,87</b>	<b>33,93</b>	<b>136,96</b>	<b>1620,21</b>	<b>12,32</b>	<b>25,69</b>	<b>0,83</b>	<b>16,60</b>	<b>155,85</b>	<b>531,64</b>	<b>108,36</b>	<b>25,06</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Блины со сгущённой	726	150\30	6,81	8,10	35,43	483,98	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	0,40	0,00	0,91
2	Бутерброд с сыром	8	60\20	16,00	1,00	70,00	335,49	0,09	1,30	0,07	0,73	220,00	135,50	9,90	1,00
3	Какао с молоком	382	200	2,86	2,88	19,21	218,98	0,00	2,50	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
4	Яблоко	338	150	0,60	0,00	0,30	103,50	0,15	35,50	0,11	1,00	20,00	15,00	1,00	3,00
<b>ИТОГО</b>			<b>610</b>	<b>26,27</b>	<b>11,98</b>	<b>124,94</b>	<b>806,46</b>	<b>0,24</b>	<b>39,30</b>	<b>0,18</b>	<b>1,73</b>	<b>256,30</b>	<b>150,90</b>	<b>10,90</b>	<b>4,94</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свежих овощей	15	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	142	250	1,78	5,14	11,24	253,90	1,20	19,30	0,10	0,30	43,00	47,30	19,20	2,10
3	Плов с курицей	291	200	25,38	21,25	44,61	942,50	0,08	1,60	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
4	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>830</b>	<b>32,19</b>	<b>30,75</b>	<b>91,68</b>	<b>1455,08</b>	<b>1,71</b>	<b>33,46</b>	<b>60,10</b>	<b>1,45</b>	<b>130,29</b>	<b>370,90</b>	<b>103,74</b>	<b>6,88</b>



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Рис отварной с маслом сливочным	304	200	5,82	9,74	50,00	596,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
2	Котлета куриная	305	100	12,64	13,14	13,46	223,00	0,30	0,00	24,00	0,40	13,76	101,90	65,37	0,00
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
5	Апельсин	338	200	0,90	0,00	8,40	70,00	0,05	0,10	61,00	0,30	34,80	0,00	14,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>760</b>	<b>23,55</b>	<b>23,38</b>	<b>110,65</b>	<b>1106,30</b>	<b>1,08</b>	<b>2,60</b>	<b>85,009</b>	<b>2,30</b>	<b>148,20</b>	<b>400,89</b>	<b>169,88</b>	<b>3,99</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свежей моркови с яблоком	38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
2	Суп гороховый с мясом	102	250	9,83	8,88	16,80	423,35	0,20	11,40	0,02	1,70	45,82	34,48	11,17	4,55
3	Творожная запеканка со сгущёнкой	223	150\30	27,84	18,00	32,40	559,20	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
4	Хлеб ржаной		80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>810</b>	<b>44,31</b>	<b>27,73</b>	<b>107,59</b>	<b>1381,79</b>	<b>0,74</b>	<b>20,89</b>	<b>0,35</b>	<b>2,85</b>	<b>311,00</b>	<b>468,89</b>	<b>101,84</b>	<b>7,27</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Греча рассыпчатая	302	200	0,38	64,16	0,62	1162,76	0,07	0,00	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
2	Гуляш говяжий	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	4,42	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из свежих фруктов	859	200	0,20	0,20	22,30	220,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
5	Мандарин	338	100	0,80	0,00	8,60	38,00	16,00	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>17,88</b>	<b>77,85</b>	<b>61,48</b>	<b>1721,01</b>	<b>20,55</b>	<b>43,07</b>	<b>12,26</b>	<b>4,76</b>	<b>169,23</b>	<b>182,76</b>	<b>45,28</b>	<b>4,30</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурец солёный порционный	70	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
2	Суп с рыбными консервами	168	250	6,97	5,49	12,77	356,45	0,13	7,29	0,10	0,30	17,00	21,10	48,30	1,30
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	200	2,34	16,71	3,79	348,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,59	73,32	11,10	0,25
4	Тефтели мясные	286	100\50	11,78	12,91	14,90	446,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,78	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Кофейный напиток	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	27,50	5,83	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>980</b>	<b>27,29</b>	<b>37,21</b>	<b>64,21</b>	<b>1389,99</b>	<b>2,50</b>	<b>24,06</b>	<b>51,04</b>	<b>1,73</b>	<b>276,05</b>	<b>219,82</b>	<b>231,63</b>	<b>4,28</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша манная с маслом сливочным	168	200	4,52	4,07	35,46	394,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47
2	Пирожок с повидлом	459	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
5	Банан	338	200	1,50	0,00	22,40	192,00	0,38	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>730</b>	<b>15,50</b>	<b>8,15</b>	<b>132,80</b>	<b>1007,20</b>	<b>2,62</b>	<b>10,6</b>	<b>31,90</b>	<b>1,03</b>	<b>83,11</b>	<b>176,48</b>	<b>81,90</b>	<b>2,60</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет	67	100	0,82	3,71	5,06	56,80	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
2	Щи из свежей капусты	88	250	6,37	10,06	8,26	392,60	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Рис отварной с маслом сливочным	304	200	5,82	9,74	50,00	596,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
4	Рыба припущенная в молоке с овощами	230	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,074	0,62	14,1	0,28	51,71	187,10	33,79	0,61
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,78	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>22,81</b>	<b>24,43</b>	<b>96,45</b>	<b>1275,89</b>	<b>0,604</b>	<b>55,17</b>	<b>14,109</b>	<b>3,13</b>	<b>240,06</b>	<b>566,87</b>	<b>161,45</b>	<b>6,43</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	175	200	2,70	5,41	18,49	387,00	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1	60\10\20	3,48	8,32	17,20	157,60	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,50
3	Сок натуральный	399	200	1,00	0,20	20,20	184,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80
4	Банан	338	200	1,50	0,00	22,40	192,00	0,38	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>690</b>	<b>8,68</b>	<b>13,93</b>	<b>78,29</b>	<b>920,60</b>	<b>0,48</b>	<b>14,57</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>	<b>168,05</b>	<b>124,86</b>	<b>79,02</b>	<b>2,40</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с сыром	31	100	2,82	5,70	4,28	79,68	0,40	4,92	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
2	Суп картофельный с курицей	200	250	2,34	2,83	16,64	253,12	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Макароны отварные	309	200	8,77	9,35	57,93	673,02	0,16	0,00	0,10	5,30	1,55	13,70	13,70	1,55
4	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>31,28</b>	<b>28,26</b>	<b>110,44</b>	<b>1370,38</b>	<b>1,11</b>	<b>57,62</b>	<b>0,11</b>	<b>19,16</b>	<b>171,70</b>	<b>402,14</b>	<b>128,18</b>	<b>28,01</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	175	200	2,70	5,41	18,49	257,80	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
2	Плюшка	474	60	2,11	2,40	16,66	97,00	0,03	0,01	0,00	0,00	8,20	0,00	0,00	0,37
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Мандарин	338	100	0,08	0,00	8,60	38,00	16,00	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ИТОГО</b>			<b>620</b>	<b>10,20</b>	<b>9,31</b>	<b>98,72</b>	<b>753,84</b>	<b>16,45</b>	<b>41,08</b>	<b>10,05</b>	<b>1,21</b>	<b>109,85</b>	<b>126,26</b>	<b>39,32</b>	<b>1,47</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Сельдь соленая порционная	521	100	0,05	4,90	0,00	65,00	0,00	0,00	258,00	1,70	72,00	89,00	8,00	1,20
2	Щи из свежей капусты	88	250	6,37	10,06	8,26	392,60	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Жаркое по-домашнему	259	200	27,53	7,47	21,95	530,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
4	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Кофейный напиток	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	27,50	5,83	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>830</b>	<b>39,35</b>	<b>24,43</b>	<b>61,23</b>	<b>1214,10</b>	<b>2,39</b>	<b>57,81</b>	<b>282,00</b>	<b>3,58</b>	<b>228,65</b>	<b>536,7</b>	<b>113,53</b>	<b>7,37</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Макароны отварные	309	200	8,77	9,35	57,93	673,02	0,16	0,00	0,10	5,31	1,55	13,70	13,70	1,55
2	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
5	Апельсин	338	200	0,90	0,00	8,40	70,00	0,05	0,10	61,00	0,30	34,80	0,00	14,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>760</b>	<b>26,77</b>	<b>19,56</b>	<b>105,12</b>	<b>1109,78</b>	<b>0,70</b>	<b>4,50</b>	<b>61,10</b>	<b>10,31</b>	<b>58,05</b>	<b>178,30</b>	<b>60,70</b>	<b>21,25</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	43	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,20	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,41
2	Суп гороховый с мясом	102	250	9,83	8,88	16,80	348,04	0,20	11,40	0,02	1,70	45,82	34,48	11,17	4,55
3	Греча рассыпчатая	302	200	0,38	64,16	0,62	1162,76	0,07	0,00	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
4	Гуляш говяжий	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	4,42	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>32,63</b>	<b>90,81</b>	<b>71,15</b>	<b>2019,37</b>	<b>4,99</b>	<b>28,01</b>	<b>2,29</b>	<b>10,13</b>	<b>225,79</b>	<b>321,46</b>	<b>87,08</b>	<b>11,50</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	200	2,34	16,71	3,79	348,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,50	73,32	11,10	0,25
2	Рыба припущенная в молоке с овощами	230	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,07	0,62	14,10	0,28	51,71	187,10	33,79	0,61
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
5	Яблоко	338	150	0,60	0,00	30,00	103,50	0,15	35,50	0,11	1,00	20,00	15,00	1,00	3,00
<b>ИТОГО</b>			<b>710</b>	<b>12,49</b>	<b>17,46</b>	<b>72,09</b>	<b>683,29</b>	<b>0,36</b>	<b>46,32</b>	<b>14,51</b>	<b>2,03</b>	<b>191,01</b>	<b>313,02</b>	<b>59,59</b>	<b>5,20</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат «Витаминный»	49	60	8,29	6,80	24,73	187,24	10,95	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	142	250	1,78	5,14	11,24	253,90	1,20	19,30	0,10	0,30	43,00	47,30	19,20	2,10
3	Рис отварной с маслом сливочным	304	200	5,82	9,74	50,00	596,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
4	Котлета мясная	268	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,20	25,20	0,05	0,12	35,35	250,50	53,26	3,53
5	Хлеб ржаной	7	100	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Компот из свежих фруктов	859	200	0,20	0,20	22,30	220,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>890</b>	<b>32,73</b>	<b>31,79</b>	<b>141,58</b>	<b>1393,88</b>	<b>12,86</b>	<b>63,45</b>	<b>0,429</b>	<b>8,38</b>	<b>273,5</b>	<b>628,54</b>	<b>203,06</b>	<b>13,10</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Творожная запеканка со сгущённой	223	150\30	27,84	18,00	32,40	559,20	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
3	Бутерброд с повидлом	2	60\20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,42	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
4	Груша	338	200	0,40	0,00	10,70	84,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>43,22</b>	<b>31,97</b>	<b>113,48</b>	<b>1148,25</b>	<b>2,65</b>	<b>91,28</b>	<b>0,48</b>	<b>5,78</b>	<b>543,55</b>	<b>634,41</b>	<b>117,66</b>	<b>3,14</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеж,овощей	15	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Рассольник «Ленинградский»	96	250	2,70	7,20	13,35	309,52	0,84	0,84	0,46	0,04	35,09	6,99	3,57	0,33
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	200	2,34	16,71	3,79	348,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,50	73,32	11,10	0,25
4	Котлета куриная	305	100	12,64	13,14	13,46	223,00	0,30	0,00	24,00	0,40	13,76	101,90	65,37	0,00
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>23,24</b>	<b>37,72</b>	<b>80,37</b>	<b>1263,92</b>	<b>1,64</b>	<b>13,44</b>	<b>24,76</b>	<b>1,74</b>	<b>176,85</b>	<b>227,71</b>	<b>89,24</b>	<b>1,38</b>





День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша рисовая с маслом сливочным	168	200	3,09	4,07	36,98	394,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
2	Яйцо варёное	424	40	5,00	4,60	0,20	63,00	0,002	0,00	0,14	0,80	22,00	74,00	21,60	1,10
3	Чай с сахаром и лимоном	377	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
4	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
6	Груша	338	200	0,40	0,00	10,70	84,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
<b>ИТОГО</b>			<b>700</b>	<b>16,95</b>	<b>10,31</b>	<b>81,54</b>	<b>773,66</b>	<b>0,132</b>	<b>90,10</b>	<b>20,14</b>	<b>1,70</b>	<b>84,70</b>	<b>213,60</b>	<b>77,10</b>	<b>3,41</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат «Витаминный»	49	100	8,29	6,80	24,73	187,24	10,95	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
2	Рассольник ленинградский	96	250	2,70	7,20	13,35	309,75	0,94	0,84	0,46	0,04	35,09	6,99	3,57	0,33
3	Макароны отварные	309	200	8,77	9,35	57,93	673,02	0,16	0,00	0,10	5,30	1,55	13,70	13,70	1,55
4	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Сок натуральный	399	200	1,00	0,20	20,20	184,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	217,00	18,00	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>37,87</b>	<b>33,93</b>	<b>136,96</b>	<b>1620,21</b>	<b>12,32</b>	<b>25,69</b>	<b>0,83</b>	<b>16,60</b>	<b>155,85</b>	<b>531,64</b>	<b>108,36</b>	<b>25,06</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Блины со сгущёнкой	726	150\30	6,81	8,10	35,43	483,98	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	0,40	0,00	0,91
2	Бутерброд с сыром	8	60\20	16,00	1,00	70,00	335,49	0,09	1,30	0,07	0,73	220,00	135,50	9,90	1,00
3	Какао с молоком	382	200	2,86	2,88	19,21	218,98	0,00	2,50	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
4	Яблоко	338	150	0,60	0,00	0,30	103,50	0,15	35,50	0,11	1,00	20,00	15,00	1,00	3,00
<b>ИТОГО</b>			<b>610</b>	<b>26,27</b>	<b>11,98</b>	<b>124,94</b>	<b>806,46</b>	<b>0,24</b>	<b>39,30</b>	<b>0,18</b>	<b>1,73</b>	<b>256,30</b>	<b>150,90</b>	<b>10,90</b>	<b>4,94</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свежих овощей	15	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	142	250	1,78	5,14	11,24	253,90	1,20	19,30	0,10	0,30	43,00	47,30	19,20	2,10
3	Плов с курицей	291	200	25,38	21,25	44,61	942,50	0,08	1,60	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
4	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>830</b>	<b>32,19</b>	<b>30,75</b>	<b>91,68</b>	<b>1455,08</b>	<b>1,71</b>	<b>33,46</b>	<b>60,10</b>	<b>1,45</b>	<b>130,29</b>	<b>370,90</b>	<b>103,74</b>	<b>6,88</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Рис отварной с маслом сливочным	304	200	5,82	9,74	50,00	596,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
2	Котлета куриная	305	100	12,64	13,14	13,46	223,00	0,30	0,00	24,00	0,40	13,76	101,90	65,37	0,00
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
5	Апельсин	338	200	0,90	0,00	8,40	70,00	0,05	0,10	61,00	0,30	34,80	0,00	14,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>760</b>	<b>23,55</b>	<b>23,38</b>	<b>110,65</b>	<b>1106,30</b>	<b>1,08</b>	<b>2,60</b>	<b>85,009</b>	<b>2,30</b>	<b>148,20</b>	<b>400,89</b>	<b>169,88</b>	<b>3,99</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свежей моркови с яблоком	38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
2	Суп гороховый с мясом	102	250	9,83	8,88	16,80	423,35	0,20	11,40	0,02	1,70	45,82	34,48	11,17	4,55
3	Творожная запеканка со сгущёнкой	223	150\30	27,84	18,00	32,40	559,20	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
4	Хлеб ржаной		80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>810</b>	<b>44,31</b>	<b>27,73</b>	<b>107,59</b>	<b>1381,79</b>	<b>0,74</b>	<b>20,89</b>	<b>0,35</b>	<b>2,85</b>	<b>311,00</b>	<b>468,89</b>	<b>101,84</b>	<b>7,27</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Греча рассыпчатая	302	200	0,38	64,16	0,62	1162,76	0,07	0,00	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
2	Гуляш говяжий	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	4,42	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из свежих фруктов	859	200	0,20	0,20	22,30	220,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
5	Мандарин	338	100	0,80	0,00	8,60	38,00	16,00	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>17,88</b>	<b>77,85</b>	<b>61,48</b>	<b>1721,01</b>	<b>20,55</b>	<b>43,07</b>	<b>12,26</b>	<b>4,76</b>	<b>169,23</b>	<b>182,76</b>	<b>45,28</b>	<b>4,30</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурец солёный порционный	70	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
2	Суп с рыбными консервами	168	250	6,97	5,49	12,77	356,45	0,13	7,29	0,10	0,30	17,00	21,10	48,30	1,30
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	200	2,34	16,71	3,79	348,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,59	73,32	11,10	0,25
4	Тефтели мясные	286	100\50	11,78	12,91	14,90	446,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,78	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Кофейный напиток	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	27,50	5,83	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>980</b>	<b>27,29</b>	<b>37,21</b>	<b>64,21</b>	<b>1389,99</b>	<b>2,50</b>	<b>24,06</b>	<b>51,04</b>	<b>1,73</b>	<b>276,05</b>	<b>219,82</b>	<b>231,63</b>	<b>4,28</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша манная с маслом сливочным	168	200	4,52	4,07	35,46	394,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47
2	Пирожок с повидлом	459	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
5	Банан	338	200	1,50	0,00	22,40	192,00	0,38	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>730</b>	<b>15,50</b>	<b>8,15</b>	<b>132,80</b>	<b>1007,20</b>	<b>2,62</b>	<b>10,6</b>	<b>31,90</b>	<b>1,03</b>	<b>83,11</b>	<b>176,48</b>	<b>81,90</b>	<b>2,60</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет	67	100	0,82	3,71	5,06	56,80	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
2	Щи из свежей капусты	88	250	6,37	10,06	8,26	392,60	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Рис отварной с маслом сливочным	304	200	5,82	9,74	50,00	596,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
4	Рыба припущенная в молоке с овощами	230	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,074	0,62	14,1	0,28	51,71	187,10	33,79	0,61
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,78	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>22,81</b>	<b>24,43</b>	<b>96,45</b>	<b>1275,89</b>	<b>0,604</b>	<b>55,17</b>	<b>14,109</b>	<b>3,13</b>	<b>240,06</b>	<b>566,87</b>	<b>161,45</b>	<b>6,43</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	175	200	2,70	5,41	18,49	387,00	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1	60\10\20	3,48	8,32	17,20	157,60	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,50
3	Сок натуральный	399	200	1,00	0,20	20,20	184,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80
4	Банан	338	200	1,50	0,00	22,40	192,00	0,38	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО</b>			<b>690</b>	<b>8,68</b>	<b>13,93</b>	<b>78,29</b>	<b>920,60</b>	<b>0,48</b>	<b>14,57</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>	<b>168,05</b>	<b>124,86</b>	<b>79,02</b>	<b>2,40</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с сыром	31	100	2,82	5,70	4,28	79,68	0,40	4,92	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
2	Суп картофельный с курицей	200	250	2,34	2,83	16,64	253,12	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Макароны отварные	309	200	8,77	9,35	57,93	673,02	0,16	0,00	0,10	5,30	1,55	13,70	13,70	1,55
4	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>31,28</b>	<b>28,26</b>	<b>110,44</b>	<b>1370,38</b>	<b>1,11</b>	<b>57,62</b>	<b>0,11</b>	<b>19,16</b>	<b>171,70</b>	<b>402,14</b>	<b>128,18</b>	<b>28,01</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	175	200	2,70	5,41	18,49	257,80	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
2	Плюшка	474	60	2,11	2,40	16,66	97,00	0,03	0,01	0,00	0,00	8,20	0,00	0,00	0,37
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Мандарин	338	100	0,08	0,00	8,60	38,00	16,00	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ИТОГО</b>			<b>620</b>	<b>10,20</b>	<b>9,31</b>	<b>98,72</b>	<b>753,84</b>	<b>16,45</b>	<b>41,08</b>	<b>10,05</b>	<b>1,21</b>	<b>109,85</b>	<b>126,26</b>	<b>39,32</b>	<b>1,47</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Сельдь соленая порционная	521	100	0,05	4,90	0,00	65,00	0,00	0,00	258,00	1,70	72,00	89,00	8,00	1,20
2	Щи из свежей капусты	88	250	6,37	10,06	8,26	392,60	0,00	48,30	0,00	0,70	60,89	37,70	23,00	1,28
3	Жаркое по-домашнему	259	200	27,53	7,47	21,95	530,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
4	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
5	Кофейный напиток	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	27,50	5,83	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>830</b>	<b>39,35</b>	<b>24,43</b>	<b>61,23</b>	<b>1214,10</b>	<b>2,39</b>	<b>57,81</b>	<b>282,00</b>	<b>3,58</b>	<b>228,65</b>	<b>536,7</b>	<b>113,53</b>	<b>7,37</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Макароны отварные	309	200	8,77	9,35	57,93	673,02	0,16	0,00	0,10	5,31	1,55	13,70	13,70	1,55
2	Куры отварные порционные	414	100	12,91	9,71	0,00	150,40	0,15	1,90	0,00	4,10	15,90	127,00	19,30	18,10
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,24	0,00	12,84	98,36	0,30	2,50	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,80
5	Апельсин	338	200	0,90	0,00	8,40	70,00	0,05	0,10	61,00	0,30	34,80	0,00	14,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>760</b>	<b>26,77</b>	<b>19,56</b>	<b>105,12</b>	<b>1109,78</b>	<b>0,70</b>	<b>4,50</b>	<b>61,10</b>	<b>10,31</b>	<b>58,05</b>	<b>178,30</b>	<b>60,70</b>	<b>21,25</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	43	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,20	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,41
2	Суп гороховый с мясом	102	250	9,83	8,88	16,80	348,04	0,20	11,40	0,02	1,70	45,82	34,48	11,17	4,55
3	Греча рассыпчатая	302	200	0,38	64,16	0,62	1162,76	0,07	0,00	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
4	Гуляш говяжий	246	100	12,55	12,99	4,01	182,25	4,42	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>32,63</b>	<b>90,81</b>	<b>71,15</b>	<b>2019,37</b>	<b>4,99</b>	<b>28,01</b>	<b>2,29</b>	<b>10,13</b>	<b>225,79</b>	<b>321,46</b>	<b>87,08</b>	<b>11,50</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	200	2,34	16,71	3,79	348,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,50	73,32	11,10	0,25
2	Рыба припущенная в молоке с овощами	230	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,07	0,62	14,10	0,28	51,71	187,10	33,79	0,61
3	Хлеб пшеничный	8	60	3,95	0,50	25,95	118,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
4	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	80,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	8,20	4,40	0,84
5	Яблоко	338	150	0,60	0,00	30,00	103,50	0,15	35,50	0,11	1,00	20,00	15,00	1,00	3,00
<b>ИТОГО</b>			<b>710</b>	<b>12,49</b>	<b>17,46</b>	<b>72,09</b>	<b>683,29</b>	<b>0,36</b>	<b>46,32</b>	<b>14,51</b>	<b>2,03</b>	<b>191,01</b>	<b>313,02</b>	<b>59,59</b>	<b>5,20</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат «Витаминный»	49	60	8,29	6,80	24,73	187,24	10,95	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	142	250	1,78	5,14	11,24	253,90	1,20	19,30	0,10	0,30	43,00	47,30	19,20	2,10
3	Рис отварной с маслом сливочным	304	200	5,82	9,74	50,00	596,94	0,39	0,00	0,009	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
4	Котлета мясная	268	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,20	25,20	0,05	0,12	35,35	250,50	53,26	3,53
5	Хлеб ржаной	7	100	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Компот из свежих фруктов	859	200	0,20	0,20	22,30	220,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
<b>ИТОГО</b>			<b>890</b>	<b>32,73</b>	<b>31,79</b>	<b>141,58</b>	<b>1393,88</b>	<b>12,86</b>	<b>63,45</b>	<b>0,429</b>	<b>8,38</b>	<b>273,5</b>	<b>628,54</b>	<b>203,06</b>	<b>13,10</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Творожная запеканка со сгущённой	223	150\30	27,84	18,00	32,40	559,20	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,20	1,33	10,27	110,70	2,08	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
3	Бутерброд с повидлом	2	60\20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,42	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
4	Груша	338	200	0,40	0,00	10,70	84,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>43,22</b>	<b>31,97</b>	<b>113,48</b>	<b>1148,25</b>	<b>2,65</b>	<b>91,28</b>	<b>0,48</b>	<b>5,78</b>	<b>543,55</b>	<b>634,41</b>	<b>117,66</b>	<b>3,14</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеж,овощей	15	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2	Рассольник «Ленинградский»	96	250	2,70	7,20	13,35	309,52	0,84	0,84	0,46	0,04	35,09	6,99	3,57	0,33
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	312	200	2,34	16,71	3,79	348,04	0,10	10,10	0,30	0,15	113,50	73,32	11,10	0,25
4	Котлета куриная	305	100	12,64	13,14	13,46	223,00	0,30	0,00	24,00	0,40	13,76	101,90	65,37	0,00
5	Хлеб ржаной	7	80	4,20	0,67	20,75	115,80	0,10	0,00	0,00	1,15	14,50	45,50	11,00	0,80
6	Кисель плодово-ягодный	517	200	1,36	0,00	29,02	243,04	0,30	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>930</b>	<b>23,24</b>	<b>37,72</b>	<b>80,37</b>	<b>1263,92</b>	<b>1,64</b>	<b>13,44</b>	<b>24,76</b>	<b>1,74</b>	<b>176,85</b>	<b>227,71</b>	<b>89,24</b>	<b>1,38</b>

