

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л.М. Зиновьева

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

2023 г.

Летний лагерь

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1,37
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48	0,04	0,61	15,53	0,00	128,70	117,00	30,87	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	595	20,81	18,22	98,96	646,66	0,54	15,66	74,56	0,65	338,43	482,35	125,43	7,17

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Икра овощная	60	1,02	5,40	5,40	81,60	0,00	4,98	13,20	1,26	12,06	15,06	8,88	0,18
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,52	8,71	8,14	139,78	0,06	16,12	7,06	0,00	61,45	80,63	25,97	1,08
294	Биточки	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	190	6,99	5,72	33,49	213,37	0,07	0,00	0,00	0,00	6,15	28,08	26,75	1,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	905	37,22	34,48	108,66	908,29	0,35	21,33	57,30	1,78	167,88	370,63	118,97	7,27
	ИТОГО за день	1500	58,03	52,70	207,62	1554,95	0,89	36,99	131,86	2,43	506,30	852,98	244,40	14,43

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	7,65	9,40	41,25	280,50	0,26	0,72	0,02	0,05	11,70	103,49	40,43	1,14
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	575	13,30	18,20	105,92	645,76	0,42	107,72	40,02	0,67	76,71	194,69	81,43	7,05

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
101	Суп картофельный с крупой и говядиной	250/15	6,06	5,63	12,11	127,98	0,10	8,25	0,00	0,00	31,20	88,24	26,93	1,42
239	Тефтели рыбные с рисом	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	970	30,65	26,31	130,91	902,44	0,58	53,76	8,98	0,72	462,79	371,11	228,28	202,18
	ИТОГО за день	1545	43,95	44,51	236,83	1548,20	1,01	161,48	49,00	1,39	539,50	565,80	309,71	209,23

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	35	8,12	10,33	0,00	126,00	0,01	0,25	91,00	0,18	308,00	175,00	12,25	0,35
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,65
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	720	20,49	20,24	94,72	647,33	0,28	17,04	147,13	0,70	530,85	432,63	83,98	6,71

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
ПР	Фасоль с соусом	80	4,48	4,00	12,80	104,80	0,00	4,00	0,00	0,00	29,60	22,40	10,40	0,64
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	25,39	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,38
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	895	31,64	29,92	126,28	906,06	0,29	26,36	49,88	1,48	160,26	236,03	111,68	6,15
	ИТОГО за день	1615	52,13	50,16	221,00	1553,39	0,58	43,40	197,01	2,18	691,11	668,66	195,66	12,86

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150/5	5,95	7,10	44,95	267,50	0,18	0,72	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	595	14,79	19,15	102,14	644,58	0,37	18,24	40,18	0,67	306,23	354,99	102,14	6,92

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой	250	9,23	7,48	11,93	151,80	0,13	6,13	110,00	0,00	37,75	122,25	28,75	0,85
259	Жаркое	250	17,04	21,23	26,71	346,62	0,26	13,16	25,60	0,00	52,27	209,84	67,80	4,21
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	845	33,74	35,34	117,35	903,93	0,58	27,49	135,60	0,59	178,97	480,64	157,20	8,74
	ИТОГО за день	1440	48,53	54,49	219,49	1548,51	0,94	45,73	175,78	1,26	485,20	835,63	259,34	15,66

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,51	7,70	34,65	234,71	0,09	1,25	41,31	0,06	142,21	125,19	21,77	0,49
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	630	24,21	21,17	88,56	649,59	0,26	54,18	238,41	0,73	579,51	459,76	75,77	2,97

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,77	8,85	12,22	157,28	0,09	8,72	7,06	0,30	41,35	88,36	28,02	1,18
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	935	31,14	34,87	116,24	908,20	0,42	17,04	22,08	1,02	158,73	463,54	181,63	8,10
	ИТОГО за день	1565	55,36	56,04	204,80	1557,79	0,68	71,23	260,48	1,74	738,24	923,30	257,41	11,07

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	26,57	20,00	29,24	403,25	0,07	2,12	109,90	0,00	223,00	313,00	37,00	2,10
ПР	Джем	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого	590	30,55	20,92	82,12	643,15	0,17	15,64	110,20	0,52	259,90	372,90	67,50	6,54

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	5,08	7,73	12,75	140,45	0,05	10,58	7,68	0,00	44,16	51,95	14,99	0,80
54-13р-2020	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,05
313	Картофель отварной (запеченный)	200	4,58	17,53	37,22	325,00	0,22	25,03	0,00	0,00	23,18	114,31	39,14	1,47
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	885	29,50	30,57	126,61	899,98	0,57	55,15	45,16	0,77	184,14	479,81	156,23	6,65
	ИТОГО за день	1475	60,06	51,49	208,73	1543,13	0,74	70,79	155,36	1,29	444,04	852,71	223,73	13,19

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
	Итого	595	27,32	28,74	70,53	650,28	0,37	6,34	461,29	0,57	199,22	475,86	73,74	6,98

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
111	Суп с вермишелью и птицей	250/15	5,68	7,78	13,05	154,20	0,06	1,66	7,68	0,00	35,58	55,15	16,04	0,95
9.162.	Котлеты по-хлыновски	90	12,20	13,50	12,77	221,38	0,07	0,31	4,32	0,00	36,67	167,22	50,20	2,50
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
358	Кисель из сока	180	0,28	0,00	12,96	53,73	0,01	2,16	0,00	0,00	20,21	16,65	6,53	0,17
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	855	40,16	28,17	120,08	903,59	0,87	10,13	42,00	0,71	238,10	602,88	183,75	11,62
	ИТОГО за день	1450	67,48	56,91	190,61	1553,87	1,24	16,47	503,29	1,28	437,33	1078,7	257,50	18,60

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	0,72	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,40	0,07	22,00	0,00	0,00	35,20	24,20	19,80	4,84
	Итого	630	18,67	16,15	104,63	645,44	0,52	22,97	48,73	0,65	287,26	355,98	140,85	9,74

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,52	8,71	8,14	139,78	0,06	16,12	7,06	0,00	61,45	80,63	25,97	1,08
294	Котлеты	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,30	69,96	0,00	28,00	25,00	18,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	920	38,31	29,62	118,35	899,97	0,39	23,33	113,76	0,59	190,09	396,00	137,55	7,57
	ИТОГО за день	1550	56,98	45,77	222,98	1545,41	0,91	46,30	162,49	1,24	477,35	751,98	278,40	17,31

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,22	8,08	47,47	300,14	0,15	1,03	37,87	0,06	156,16	235,78	47,54	2,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	615	19,82	23,41	87,57	647,52	0,30	1,79	122,17	0,73	326,86	429,08	91,94	4,93

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	9,58	8,19	16,54	190,48	0,24	5,83	0,00	0,00	47,18	120,36	39,73	2,64
263	Рыба, запеченная в омлете	120	22,06	5,80	3,85	141,00	1,08	0,48	84,00	0,00	55,50	257,56	34,32	1,31
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	885	42,84	21,75	135,00	905,19	1,55	24,91	91,98	0,65	170,72	579,15	152,45	8,01
	ИТОГО за день	1500	62,67	45,16	222,57	1552,71	1,86	26,70	214,15	1,38	497,58	1008,2	244,40	12,94

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,78	9,67	39,10	278,70	0,20	0,94	34,43	0,05	153,54	256,81	70,25	2,03
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,00	0,00	28,00	19,25	15,75	3,85
	Итого	650	21,04	18,92	96,65	646,13	0,40	19,07	73,56	0,65	440,74	524,46	144,55	8,71

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
99	Суп из овощей с говядиной	250/15	5,68	7,91	9,15	137,48	0,08	10,38	0,00	0,00	39,35	81,54	24,85	81,78
07067	Индейка по-строгановски	120	16,09	23,77	4,66	291,96	0,06	4,36	0,04	0,00	42,54	180,29	27,25	0,52
303	Каша вязкая гречневая	170	5,19	5,67	23,26	164,90	0,13	0,00	0,00	0,00	9,57	123,39	81,63	2,75
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	905	34,21	38,51	102,92	897,82	0,45	72,74	101,14	0,72	140,86	516,53	179,64	88,34
	ИТОГО за день	1555	55,24	57,43	199,57	1543,95	0,85	91,80	174,70	1,37	581,60	1041,0	324,18	97,04

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,18	9,52	49,27	319,44	0,39	1,03	22,04	0,06	43,04	229,41	59,52	1,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	690	14,64	18,19	104,90	647,32	0,55	22,19	62,42	0,68	100,54	329,31	104,72	8,20

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	5,08	7,73	12,75	140,45	0,05	10,58	7,68	0,00	44,16	51,95	14,99	0,80
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	1015	37,39	25,46	127,50	901,92	0,54	48,65	37,32	0,78	226,90	647,39	211,95	7,39
	ИТОГО за день	1705	52,03	43,65	232,40	1549,24	1,09	70,84	99,74	1,46	327,44	976,70	316,67	15,59

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,50	7,59	26,29	195,80	0,08	0,58	36,58	0,00	126,50	135,30	29,70	0,55
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	Итого	705	17,02	23,80	89,44	646,38	0,26	99,76	239,62	0,75	406,50	353,60	81,15	7,08

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
360	Кисель фруктовый	180	0,11	0,00	27,59	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	880	29,84	32,66	122,39	909,07	0,30	20,21	12,70	0,65	135,53	288,23	115,43	6,48
	ИТОГО за день	1585	46,86	56,46	211,83	1555,45	0,56	119,97	252,31	1,40	542,03	641,83	196,58	13,56

Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,69	23,14	36,08	463,00	0,11	0,59	136,50	0,00	283,93	360,23	42,17	1,27
120	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,00	127,60	90,94	14,14	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	610	33,56	27,13	68,26	653,98	0,22	1,29	163,20	0,26	427,63	507,37	76,11	3,27

Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	12,08	4,55	16,10	161,00	0,17	11,91	25,05	0,00	86,91	185,44	59,35	1,68
294	Котлеты	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	930	40,23	32,81	111,08	909,53	0,54	49,64	131,57	0,59	294,90	527,65	157,93	7,37
	ИТОГО за день	1540	73,79	59,94	179,34	1563,51	0,75	50,93	294,77	0,85	722,53	1035,0	234,04	10,64

Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	30,00	0,16	0,00	0,00	0,00	14,08	124,60	45,56	2,00
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	25	2,13	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25
	Итого	535	27,55	30,85	64,00	641,85	0,45	1,47	424,54	0,44	292,67	628,23	122,27	8,46

Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	6,78	5,76	17,46	160,48	0,05	0,95	0,00	0,33	39,00	235,51	19,90	1,09
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	870	28,92	27,28	137,93	909,02	0,33	11,54	6,04	0,98	130,94	553,60	111,61	6,05
	ИТОГО за день	1405	56,46	58,12	201,93	1550,87	0,79	13,01	430,58	1,42	423,61	1181,8	233,88	14,51

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,18	9,52	49,27	319,44	0,39	1,03	22,04	0,06	43,04	229,41	59,52	1,50
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,68	17,25	0,00	143,00	130,00	34,30	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	660	24,50	21,21	114,52	750,66	0,61	15,85	91,29	0,74	407,04	569,26	144,72	8,15

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед

50	Икра овощная	100	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/25/5	7,40	10,20	8,17	159,85	0,08	16,98	17,80	0,00	67,45	82,68	23,93	1,21
294	Биточки	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	990	41,90	40,13	126,24	1052,23	0,40	25,52	76,84	2,82	189,19	413,05	133,90	8,27
	ИТОГО за день	1650	66,39	61,34	240,76	1802,88	1,01	41,37	168,13	3,56	596,23	982,30	278,63	16,42

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	10,15	11,17	54,98	361,50	0,34	0,96	0,02	0,06	22,32	137,98	53,90	1,52
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	635	16,36	20,08	124,59	749,75	0,51	107,96	40,02	0,68	90,83	244,98	99,60	7,82

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
101	Суп картофельный с крупой и говядиной	250/25	8,78	7,58	12,11	156,14	0,10	8,25	0,00	0,00	34,20	109,75	29,70	1,78
239	Тефтели рыбные с рисом	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
312	Картофельное пюре	220	4,50	7,04	29,98	201,30	0,17	26,63	0,00	0,00	32,23	127,01	40,70	1,49
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
	Итого	1080	37,04	29,40	154,64	1050,69	0,69	66,18	14,30	1,04	485,32	460,02	258,05	204,12
	ИТОГО за день	1715	53,40	49,48	279,23	1800,44	1,20	174,14	54,32	1,72	576,15	704,99	357,65	211,94

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак		Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	35	8,12	10,33	0,00	126,00	0,01	0,25	91,00	0,18	308,00	175,00	12,25	0,35
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,10	5,74	24,84	171,30	0,11	0,99	39,60	0,00	195,60	164,25	32,01	0,78
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	800	23,36	21,52	113,51	745,62	0,35	17,20	153,73	0,89	572,15	496,75	101,31	7,73

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед		Химический состав (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Фасоль с соусом	100	5,60	5,00	16,00	131,00	0,00	5,00	0,00	0,00	37,00	28,00	13,00	0,80
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/20/5	6,20	9,27	11,18	161,45	0,06	11,61	15,24	0,00	65,17	27,55	27,66	1,54
143	Овощное рагу с мясом	280	16,92	18,55	28,43	348,03	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,00	0,00	0,98	17,25	65,25	24,75	1,50
	Итого	975	37,29	34,07	144,72	1040,18	0,35	28,84	56,90	1,76	180,81	285,60	128,25	7,25
	ИТОГО за день	1775	60,65	55,58	258,23	1785,80	0,69	46,04	210,63	2,65	752,96	782,35	229,56	14,97

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	7,92	8,10	59,88	344,17	0,24	0,96	0,06	0,06	199,36	213,18	44,72	0,64
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	655	17,21	20,27	122,07	743,99	0,44	18,48	40,19	0,62	360,26	427,63	118,72	7,57

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой	300	11,07	8,97	14,31	182,16	0,15	7,35	132,00	0,00	45,30	146,70	34,50	1,02
259	Жаркое	280	16,92	18,55	17,73	348,03	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	Итого	995	38,44	38,02	128,38	1053,52	0,45	30,08	173,66	1,81	187,88	385,53	134,04	6,53
	ИТОГО за день	1650	55,65	58,28	250,45	1797,51	0,88	48,56	213,85	2,42	548,14	813,16	252,76	14,09

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,40	8,75	39,38	266,72	0,10	1,43	46,94	0,06	161,61	142,26	24,74	0,56
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	690	27,12	22,54	107,94	751,33	0,31	54,36	244,04	0,93	607,61	513,58	90,74	3,92

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

71	Нарезка овощная	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,05	11,20	0,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,77	8,85	12,22	157,28	0,09	8,72	7,06	0,30	41,35	88,36	28,02	1,18
279	Тефтели	100/50	13,73	20,20	17,68	307,39	0,02	1,70	0,02	0,00	26,56	137,34	24,24	1,32
303	Каша вязкая гречневая	210	6,41	7,01	28,73	203,70	0,16	0,00	0,00	0,00	11,82	152,42	100,84	3,39
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,00	0,00	0,98	17,25	65,25	24,75	1,50
	Итого	1050	35,76	37,64	139,73	1046,08	0,52	21,64	22,08	1,28	178,24	546,77	218,11	9,94
	ИТОГО за день	1740	62,88	60,18	247,67	1797,41	0,83	75,99	266,12	2,20	785,84	1060,3	308,85	13,86

Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	26,57	20,00	29,24	403,25	0,07	2,12	109,90	0,00	223,00	313,00	37,00	2,10
ПР	Джем	30	0,15	0,00	21,48	87,00	0,00	0,72	0,00	0,00	3,60	5,40	2,70	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	98,70	0,06	21,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62
	Итого	695	32,11	21,39	104,37	745,00	0,22	23,88	110,20	0,72	277,35	396,55	80,55	8,64

Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/25	7,28	9,53	12,79	165,25	0,06	11,06	12,80	0,00	49,68	64,21	15,53	0,95
54-13р-2020	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,05
313	Картофель отварной (запеченный)	210	4,81	18,41	39,08	341,25	0,23	26,29	0,00	0,00	24,34	120,03	41,10	1,54
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	Итого	1000	34,74	33,74	150,41	1044,43	0,62	67,37	55,60	1,08	208,48	517,09	167,37	7,70
	ИТОГО за день	1695	66,85	55,13	254,78	1789,44	0,84	91,25	165,80	1,79	485,83	913,64	247,92	16,34

Воскресенье - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	45	3,83	5,09	31,37	186,30	0,05	1,04	29,25	0,00	18,45	39,15	6,75	0,45
	Итого	630	29,80	30,14	89,74	749,67	0,42	6,57	467,79	0,70	210,87	516,96	85,59	7,86

Воскресенье - 1 (возраст 12 лет и старше Обед

54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
111	Суп с вермишелью и птицей	250/25	7,89	9,58	13,09	179,00	0,08	2,13	12,80	0,00	41,10	67,41	16,58	1,10
9.162.	Котлеты по-хлыновски	100	13,56	15,00	14,19	245,98	0,08	0,34	4,80	0,00	40,74	185,80	55,78	2,78
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
358	Кисель из сока	200	0,31	0,00	14,40	59,70	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
44632	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,00	0,00	0,98	17,25	65,25	24,75	1,50
	Итого	970	46,62	31,87	141,00	1046,34	0,97	14,87	51,60	1,04	268,39	689,92	209,15	13,20
	ИТОГО за день	1600	76,41	62,01	230,73	1796,01	1,39	21,44	519,39	1,74	479,26	1206,8	294,74	21,06

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	9,15	8,30	45,03	291,50	0,42	0,96	0,02	0,06	10,08	139,60	93,06	3,14
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,40	0,07	22,00	0,00	0,00	35,20	24,20	19,80	4,84
	Итого	695	22,55	18,79	120,86	749,68	0,63	23,24	61,73	0,62	337,88	435,23	171,26	11,06

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед

71	Нарезка овощная	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,05	11,20	0,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/25/5	7,40	10,20	8,17	159,85	0,08	16,98	17,80	0,00	67,45	82,68	23,93	1,21
294	Котлеты	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	230	8,46	6,92	40,55	258,29	0,08	0,00	0,00	0,00	7,45	33,99	32,38	1,69
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,30	69,96	0,00	28,00	25,00	18,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	Итого	1035	44,18	32,43	141,82	1042,24	0,45	28,76	124,50	1,03	210,12	413,08	143,96	8,39
	ИТОГО за день	1730	66,73	51,21	262,68	1791,92	1,08	51,99	186,23	1,64	548,00	848,31	315,22	19,45

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	80,00	0,20	4,80	6,00	0,00	0,04
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,22	8,08	47,47	300,14	0,15	1,03	37,87	0,06	156,16	235,78	47,54	2,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	650	21,89	27,35	102,29	750,25	0,34	1,79	142,17	0,97	336,76	467,33	103,94	5,83

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	9,58	8,19	16,54	190,48	0,24	5,83	0,00	0,00	47,18	120,36	39,73	2,64
263	Рыба, запеченная в омлете	120	22,06	5,80	3,85	141,00	1,08	0,48	84,00	0,00	55,50	257,56	34,32	1,31
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,00	0,00	0,98	17,25	65,25	24,75	1,50
	Итого	1005	46,64	22,99	164,15	1048,59	1,65	35,31	97,30	0,98	191,51	645,53	179,74	9,61
	ИТОГО за день	1655	68,53	50,35	266,44	1798,84	2,00	37,10	239,47	1,95	528,26	1112,8	283,68	15,44

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	9,65	10,63	43,01	306,57	0,23	1,03	37,87	0,06	168,90	282,49	77,27	2,23
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60	0,05	18,00	0,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого	705	24,72	21,64	113,29	752,34	0,46	19,69	90,00	0,81	508,45	608,09	164,12	9,86

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
99	Суп из овощей с говядиной	250/25	8,40	9,86	9,15	165,64	0,08	10,38	0,00	0,00	42,35	103,05	27,67	1,68
07067	Индейка по-строгановски	120	16,09	23,77	4,66	291,96	0,06	4,36	0,04	0,00	42,54	180,29	27,25	0,52
303	Каша вязкая гречневая	230	7,02	7,68	31,47	223,10	0,18	0,00	0,00	0,00	12,95	166,93	110,45	3,71
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	Итого	1040	40,82	42,76	124,31	1048,03	0,50	76,82	105,14	1,03	161,00	589,09	211,00	9,44
	ИТОГО за день	1745	65,55	64,40	237,60	1800,36	0,96	96,51	195,14	1,83	669,45	1197,1	375,13	19,29

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
173	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,43	10,81	55,99	363,00	0,44	1,17	25,05	0,06	48,91	260,69	67,64	1,71
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	98,70	0,06	21,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62
	Итого	745	16,53	23,26	117,61	751,57	0,62	23,33	85,43	0,73	112,71	378,99	118,44	9,03

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/25	7,28	9,53	12,79	165,25	0,06	11,06	12,80	0,00	49,68	64,21	15,53	0,95
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
312	Картофельное пюре	230	4,70	7,36	31,34	210,45	0,17	27,84	0,00	0,00	33,70	132,78	42,55	1,55
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
	Итого	1130	43,76	28,65	151,03	1050,39	0,66	54,36	54,44	1,04	254,00	739,40	239,02	8,97
	ИТОГО за день	1875	60,29	51,91	268,64	1801,96	1,27	77,69	139,87	1,77	366,71	1118,3	357,46	18,00

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,25	8,63	29,88	222,50	0,09	0,66	41,56	0,00	143,75	153,75	33,75	0,63
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
338	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	Итого	755	18,77	28,62	100,45	740,82	0,29	99,84	264,60	0,86	429,60	393,70	91,55	7,66

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

71	Нарезка овощная	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,05	11,20	0,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
279	Тефтели	100/50	13,73	20,20	17,68	307,39	0,02	1,70	0,02	0,00	26,56	137,34	24,24	1,32
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	Итого	1010	34,37	35,28	147,65	1052,02	0,34	24,94	12,70	1,03	151,53	309,04	124,23	7,17
	ИТОГО за день	1765	53,13	63,89	248,09	1792,84	0,63	124,78	277,30	1,89	581,13	702,74	215,78	14,83

Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,42	30,84	44,32	600,00	0,14	0,72	182,00	0,00	357,44	465,04	53,96	1,68
120	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,00	127,60	90,94	14,14	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	640	41,17	34,61	66,62	745,00	0,21	1,42	208,70	0,26	494,14	580,58	78,50	2,90

Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	12,08	4,55	16,10	161,00	0,17	11,91	25,05	0,00	86,91	185,44	59,35	1,68
294	Котлеты	120	20,04	15,12	20,20	297,02	0,10	0,22	40,08	0,00	67,92	163,15	26,09	1,90
143	Рагу из овощей	230	3,98	16,94	19,63	250,70	0,14	28,77	59,80	0,00	82,71	100,05	37,40	1,36
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	1050	44,56	38,04	128,32	1043,83	0,63	65,91	153,23	0,72	329,94	597,89	184,24	8,78
	ИТОГО за день	1690	85,73	72,65	194,95	1788,83	0,84	67,33	361,93	0,98	824,08	1178,4	262,74	11,68

Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,00	11,00	50,00	0,27	0,00	0,00	0,00	23,47	207,67	75,93	3,33
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	45	3,83	5,09	31,37	186,30	0,05	1,04	29,25	0,00	18,45	39,15	6,75	0,45
	Итого	595	30,05	33,11	82,34	744,65	0,58	1,93	437,54	0,44	310,26	728,70	155,64	9,99

Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше Обед

54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/25	9,50	7,71	17,46	188,64	0,05	0,95	0,00	0,33	42,00	257,02	22,67	1,45
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	Итого	990	34,65	30,33	161,68	1054,38	0,37	16,02	10,04	1,36	153,04	597,50	119,75	6,89
	ИТОГО за день	1585	64,69	63,43	244,01	1799,03	0,95	17,95	447,58	1,80	463,29	1326,1	275,40	16,89