

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша манная молочная жидкая	200	4.08	5.12	16.92	260	0,07	0.40	73,00	0,64	106,90	106,50	17,30	0.40
275	Какао на молоке сгущ.	200	1.75	1.7	9.8	120	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105.20	28,90	0,99
	Хлеб ржаной	20	1.12	0,22	9.88	46.40	0,02	0.00	0,18		4.60	21.20	5,00	0.52
	Бутерброд с маслом	50	4	15.7	23.8	254	0,08	0,00	3,50	3,08	13.62	0.00	0.00	1.02
						680.40								
	Обед													
40	Винегрет овощной	140	1.95	3.45	10.95	82.5	0,05	0.77	0,00	0.00	34.85	71,00	33,51	1.02
206	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,97	8,99	24,23	202.08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123.14	43,96	2,22
131	Картофельное пюре	200	4,08	7.04	26	186.96	0,14	6.92			48.54			1,48
76	Рыба тушеная	100	19.125	7.785	1.375	152.5	0.11	1.625			51.25			1.1375
270	Чай с лимоном	200	0,2	0.04	10.2	40.1		2.8		0,00	2.11	0	0	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,34	8,49	14,84	145,30	0,03	0,00	59,00	0,43	7,20	21,40	4,20	0.35
						902.24								
	Всего за день					1582.64								

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	50	7.6	4.3	23.7	168	0,07	0.09			153.1			1.04
185	Каша пшеничная молочная	200	7.44	8.8	35.2	249,6	0,18	0.54		0.25	129.2			1.18
5046	Сметана	70	1,75	14,00	2,38	144,20	0,02	0,21	105,00	0,28	60.20	42.00	5,60	0.14
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9.9	35	0,00	0.00	0,00	0,00	0.26	0,00	0.00	0.02
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	всего за завтрак					689.6								
	Обед													
16	Салат из моркови. (свежего урожая)	100	0.5	2.25	7.25	50	0,04	0.00	0,00	0.00	10.35			0,28
57	Рассольник на со сметаной на мясном бульоне	250	2.18	5.25	13.68	111.68	0,08	10.5	0.00		23,73	111,18	23,67	0.9
202	Макароны е изделия отварные	200	7.3	5.56	44.34	261.74	0.08				12.42			0.98
99	котлета	100	18	14.58	14.5	262.5	0.08	1.12			32.66			1.29
223	Соус томатный	100	1	4.43	6	70	0.03	2			5			0.3
353	Компот из кураги	200	0.65	0.04	21.35	88.85	0.01	0.50			20.45	18.25	13.13	0.45
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						937.57								
	Всего за день					1627.17								

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
155	Каша гречневая рассыпчатая	200	1.2	6.96	46.32	297.6	0,24	0.00	0.00	0.00	17.26	0.00	0.00	5.6
273	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1.7	0.14	16.1	81	0,06	0,08			51,36	0.00	0.00	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Печенье сахарное	50	3,75	4.90	37.20	208,50	0,04	0,00	5,00	1.75	14.50	45,00	10,00	1,05
						679.9								
	Обед													
635	Салат зеленый с огурцами и помидорами (свежего урожая)	100	1.32	4.05	2.8	52.93	0.08	11.7875			43.179			0.5411
58	Суп картофельный с фрикадельками	250/50	4.83	9.5	18.58	180.83	0.1	9.65			15.1			1.07
104			7.0	6.1	5.05	103.5	0.04	0.06			17.77			0.57
173	Рис отварной	200	4,08	7.04	26	180.96	0.14	6.92			48.54			1.48
120	Кура отварная	100	24.7	19.1	11.6	162.78	0.09	4.9			52.29			2.69
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	20	76	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0.44	8,00	26,00	5,60	0.44
						943.8								
	Всего за день					1623.7								

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша манная со сливочным маслом	200/5	8.16	10.24	33.84	260	0,1	0,92	0.00		211.62			0,5
353	Компот из кураги	200	0.65	0.04	21.35	88.85	0.01	0.50			20.45	18.25	13.13	0.45
8	Бутерброд с колбасой	65	6,76	14,00	15,29	214,39	0,11	0,00	3,50	3,08	16,15	81,92	11,90	0,93
	Мандарин	120	0,80	0.20	7,50	38,00	0.06	38,00	0,00	0,20	35.00	17.00	11.00	0.10
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						694.04								
	обед													
16	Салат витаминный (свежего урожая)	100	1.5	4.6	11	91	0,003	13.7	0,00	0.00	38.1			0,95
54	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	22.33	8.25	13.58	137.5	0,05	8.18	0	0.00	50.60	0.00		1.15
131	Картофельное пюре	200	4,08	7.04	26	186.96	0,14	6.92			48.54			1,48
76	Рыба тушеная	100	19.125	7.785	1.375	152.5	0.11	1.625			51.25			1.1375
	Сок фруктовый	200	1	0.00	25.0	88								
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0.36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Печенье сахарное	50	3,75	4.90	37.20	208,50	0,04	0,00	5,00	1.75	14.50	45,00	10.00	1,05
						957.26								
	Всего за день					1651.3								

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	50	7.6	4.3	23.7	168	0,07	0.09			153.1			1.04
173	Каша рисовая молочная	200	7.76	10	43.52	296	0.08	0.86	0.00	0.00	195.16	0.00	0.00	0.62
275	Какао на молоке сгущ.	200	1.75	1.7	9.8	120	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105.20	23,90	0,99
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						676.80								
	Обед													
21	Салат из моркови (свежего урожая)	100	0.5	2.25	7.25	50	0.04	0.00	0.00	0.00	10.35			0.28
57	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2.18	5.25	13.68	111.68	0,08	10.5	0.00		23,73	111,18	23,67	0.9
204	Макароны отварные	200	7.3	5.56	44.34	261.74	0.08				12.42			0.98
119	Колбаса отварная	100	10.1	21.3	0.86	234	1.0				23.14			1.63
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1.0	0.06	27.5	110	0.02	0.32		0.00	28.7			0.62
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Печенье сахарное	50	3,75	4.90	37.20	208,50	0,04	0,00	5,00	1.75	14.50	45,00	10.00	1,05
						968.72								
	Всего за день					1645.52								

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
185	Каша пшеничная молочная	200	7.44	8.8	35.2	249,6	0,18	0.54		0.25	129.2			1.18
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	9.9	16.51	33.96	328	0,09	0.05	0.00	0.00	172.53	0.00		1.5
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9.9	35	0,00	0.00	0,00	0,00	0.26	0,00	0,00	0.02
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						705.40								
	Обед													
88	Салат из свеклы	100	1,17	3,08	6,86	59,73	0.02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,6	1,09
75	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.18	19.83	148.33	0.08	0.63			135.6		0.00	0.4
155	Гуляш с отварной гречкой	250	15.8	20.96	48.32	409	0.04	0.69			19.26			7.6
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	20	76	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Печенье	50	3,8	2.2	30.0	147	0,02	0,00	2,00	1.75	7,50	22,00	5,00	0.5
						932.86								
	Всего за день					1638.26								

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория _____ 11 _____ лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша манная со сливочным маслом	200/5	8.16	10.24	33.84	260	0,1	0,92	0.00		211.62			0,5
275	Какао на молоке сгущ.	200	1.75	1.7	9.8	120	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105.20	23,90	0,99
159	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	50	5.10	9.19	0.36	146.57	0,054	0,00	0.00	0.00	15.65			1.63
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Яблоко	130	0.46	0,46	11.27	54,05	0.03	11,50	0,00	0.23	18.40	12.65	10,35	2,53
						673.42								
	Обед													
63	Салат зеленый с огурцами и помидорами (свежего урожая)	100	1,32	4.05	2.8	52.93	0,08	11.79	0,00		43.18			0,54
54	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	22.33	8.25	13.58	137.5	0,05	8.18	0	0.00	50.60	0.00		1.15
173	Рис отварной	200	4.08	7.04	26	180.96	0.14	6.92			48.54			1.48
99	Котлета мясная	100	18	14.58	14.5	262.5	0.08	1.12	0.00		32.66			1.29
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1.00	0.06	27.5	110	0.02	0.32			28.37			0.62
	Печенье	50	3.8	2.2	30.0	147	0.02		2.00	1.75	7.5	22.00	5.0	0.5
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						983.69								
	Всего за день					1657.11								

День : среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
185	Каша пшеничная молочная	200	7.44	8.8	35.2	249,6	0,18	0.54		0.25	129.2			1.18
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9.9	35	0,00	0.00	0,00	0,00	0.26	0,00	0,00	0.02
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	9.9	16.51	33.96	328	0,09	0.05	0.00	0.00	172.53	0.00		1.5
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						705.4								
	Обед													
63	Салат витаминный (свежего урожая)	100	1,5	4.6	11	91	0,03	13.7	0,00		38.1			0,95
58	Суп картофельный с фрикадельками	250/50	4.83	9.5	18.58	180.83	0.1	9.65			15.1			1.07
104			7.0	6.1	5.05	103.5	0.04	0.06			17.77			0.57
76	Рыба тушеная	100	19.125	7.785	1.375	152.5	0.11	1.625			51.25			1.1375
131	Картофельное пюре	200	4,08	7.04	26	186.96	0,14	6.92			48.54			1,48
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Хлеб пшеничный	32	2	0,8	8,1	62	0,004	0	0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
270	Чай с лимоном	200	0,2	0.04	10.2	40.1		2.8		0,00	2.11	0	0	0,08
						909.69								
	Всего за день					1615.09								

День : четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория ____ 11 ____ лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
155	Каша гречневая рассыпчатая	200	1.2	6.96	46.32	297.6	0,24	0.00	0.00	0.00	17.26	0.00	0.00	5.6
275	Какао на молоке сгущ.	200	1.75	1.7	9.8	120	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105.20	28,90	0,99
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Печенье сахарное	25	1.88	2.45	18.6	104.25	0,02	0,00	2.5,	0.85	7.25	42.5	5.00	0.53
	Яблоко	130	0.46	0,46	11.27	54,05	0.03	11,50	0,00	0.23	18.40	12.65	10.35	2,53
						668.7								
	Обед													
6	Салат из свежей капусты(свежего урожая)	100	1.06	4.06	4,89	80.82	0,03	17.60	0,00	1.85	21.50	21,84	10.90	0.35
774	Суп картофельный с бобовыми	250	10	7.33	12.23	190.7	0.18	7.232			55.156			3.147
202	Макароны отварные	200	7.3	5.56	44.34	261.74	0.08				12.42			0.98
119	Колбаса отварная	100	10.1	21.3	0.86	234	1.0				23.14			1.63
	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	16,2	60	0,001	6,0	0	0,003	0,45	0	0	0,005
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						920.06								
	Всего за день					1588.76								

День : пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша рисовая со сливочным маслом	200/5	7.76	10	43.52	346	0.08	0.86	0.00	0.00	195.16	0.00	0.00	0.62
	Чай с лимоном	200/7	0.3		16.2	60	0.001	6.0		0.003	0.45			0.005
3	Бутерброд с сыром	50	7.6	4.3	23.7	168	0,07	0.09			153.1			1.04
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						666.8								
	Обед													
40	Винегрет овощной	140	1.95	3.45	10.95	82.5	0,05	0.77	0,00	0.00	34.85	71,00	33,51	1.02
213	Суп картофельный с клецками со сметаной	250	6.1	8.22	13.70	153.69	0.09	9.23	38.2	0.37	22.05	87.5	20.1	1.20
155	Гречка отварная	200		6.96	46.32	207	0,24				17.26			5.6
99	котлета	100	18	14.58	14.5	262.5	0.08	1.12			32.66			1.29
	Сок фруктовый	200	1	0.00	25.0	88								
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Яблоко	130	0.46	0,46	11.27	54,05	0.03	11,50	0,00	0.23	18.40	12.65	10.35	2,53
						935.18								
	Всего за день					1611.98								