

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
53-2к-2020	каша молочная с маслом в ассортименте	200	8,30	10,10	37,60	274,90	0,08	0,52	0,064	119,98	134,66	27,25	1,48
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
54-4з-2020	Сыр порциями	20	4,60	6,00	0,00	72,72	0,00	0,50	5,220	200,00	108,00	9,40	0,00
	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,004	6,94	8,52	4,56	0,70
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	580,00	20,42	19,44	73,02	548,82	0,41	2,95	5,31	458,38	404,74	72,34	3,95
	ОБЕД												
54-11с-2020	суп картофельный крестьянский с крупой (крупа рис)	200	1,80	5,00	10,80	95,50	0,04	6,42	0,134	25,55	40,39	15,32	0,50
4-10м-2020	капуста тушенная с мясом	230	25,22	26,35	15,29	399,00	0,09	33,00	0,132	1,00	266,00	54,00	4,00
Пром.	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	113	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
Пром.	Фрукт	150	1,2	0,3	11,25	52,5	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	0,00
	итого за обед	845,00	37,40	32,52	95,76	814,35	0,87	188,32	0,284	131,05	425,14	126,12	6,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,82	51,96	168,78	1363,17	1,28	191,27	5,60	589,43	829,88	198,46	10,55

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	0,051	167,52	133,28	14,50	1,03
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
Пром.	Фрукт	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,001	42,00	20,40	13,20	0,00
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	570,00	19,78	14,58	82,32	539,50	0,26	46,34	0,07	365,22	334,12	75,55	3,78
	ОБЕД												
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,03	8,15	0,024	14,00	31,24	8,22	0,63
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со см	200	1,7	5	9,7	90,3	0,03	3,77	0,134	33,68	42,64	19,22	0,87
54-12м-202	Плов с курицей	230	31,32	9,3	38,19	361,9	0,10	2,00	0,169	21,00	268,00	125,00	1,00
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,52	0,001	23,83	36,02	11,82	74,82
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
	итого за обед	865,00	46,90	21,87	113,31	826,85	0,54	15,21	0,35	227,31	548,55	200,16	78,93
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		66,68	36,45	195,63	1366,35	0,80	61,55	0,42	592,53	882,67	275,71	82,71

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-2з-2020	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,5	19,99	0,02	6,00	0,006	13,80	25,20	8,40	0,36
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	1,9	0,35	14,95	145,8	0,12	10,00	0,032	39,00	84,00	28,00	1,00
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	80	14	5,42	6,85	148,68	0,13	0,00	0,028	18,90	144,00	21,60	0,00
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2	0,01	1,07	0,052	3,56	9,43	4,90	0,20
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0,00	0,02	0,018	60,43	5,25	2,57	0,10
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	550,00	21,92	7,41	72,32	546,27	0,35	17,09	0,14	148,35	318,04	79,00	3,32
	ОБЕД												
54-4з-2020	овощи по сезону	50	0,60	0,10	1,90	10,70	0,03	80,00	0,100	3,00	6,00	3,00	0,00
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	110,9	0,14	4,77	0,097	26,94	80,47	29,00	1,48
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0,00	0,019	46,00	181,00	120,00	16,06
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	14,93	15,29	3,48	208,9	0,03	1,1	0,029	12,38	149,62	20,25	2,25
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
Пром.	Фрукт	150	1,2	0,3	11,25	52,5	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	0,00
	итого за обед	905,00	40,43	27,50	121,08	857,65	1,15	234,77	0,26	192,82	535,84	229,05	21,89
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,35	34,91	193,40	1403,92	1,50	251,86	0,399	341,17	853,88	308,05	25,21

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,7	10,7	21,6	301,30	0,08	0,38	0,095	283,07	386,91	43,25	1,14
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,00	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за завтрак	560,00	40,92	16,84	61,62	560,60	0,44	1,67	0,13	525,89	647,26	105,05	3,97
	ОБЕД												
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	10,76	0,104	37,48	30,97	13,13	0,48
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,31	5,52	32,77	302	0,06	0,00	0,036	12,00	40,00	7,00	1,00
54-25м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	132,8	0,07	3,24	27,520	19,33	197,89	100,10	26,04
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
54-14хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	итого за обед	735,00	45,39	14,99	90,09	775,95	0,26	95,07	27,811	98,93	348,50	146,39	29,74
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		86,31	31,83	151,71	1336,55	0,70	96,7	27,943	624,82	995,76	251,44	33,71

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-9г-2020	Рагу из овощей	120	2,3	6,08	10,92	107,4	0,07	11,00	0,310	55,00	69,00	29,00	0,00
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,7	6,6	157,9	0,05	1,10	0,010	15,75	124,88	16,87	1,10
Пром.	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	113	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
Пром.	Фрукт	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,001	42,00	20,40	13,20	0,00
	итого за завтрак	570,00	19,18	16,66	75,64	529,70	0,82	149,60	0,34	161,41	290,44	94,60	3,36
	ОБЕД												
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	11,2	98,5	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	203,5	0,00	0,00	0,027	6,14	71,92	23,59	0,49
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,64	10,17	5,66	172,7	0,11	1,10	0,292	25,90	149,62	32,62	0,00
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	итого за обед	875,00	34,22	26,94	119,48	840,85	0,57	13,16	0,576	265,83	511,19	157,06	4,61
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,40	43,60	195,12	1370,55	1,40	162,76	0,913	427,24	801,63	251,66	7,97

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком (кукуруза)	200	12,9	14,2	60,4	204,70	0,07	0,00	0,196	109,00	201,00	17,00	2,00
54-9ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	67,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
54-4з-2020	Сыр порциями	20	4,60	6,00	0,00	72,72	0,00	0,50	5,220	200,00	108,00	9,40	0,00
	итого за завтрак	580,00	28,72	26,94	100,32	545,82	0,43	1,79	5,45	551,82	569,35	88,20	4,83
	ОБЕД												
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1	6,1	5,8	81,5	0,02	23,11	0,121	26,74	19,21	10,40	0,36
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	100,9	0,09	6,89	0,097	13,73	54,56	20,84	0,86
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	230	17,6	17,76	44,33	400,5	0,08	0,00	0,312	20,00	222,00	50,00	3,00
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
Пром.	Фрукт	150	1,2	0,3	11,25	52,5	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	0,00
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	итого за обед	880,00	27,62	27,10	127,30	854,90	0,93	178,90	0,548	164,63	407,18	135,37	6,65
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,34	54,04	227,62	1400,72	1,36	180,69	6,001	716,45	976,53	223,57	11,48

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
53-19з-2020	масло сливочное порциями	10	0,10	7,30	0,10	76,10	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
53-2к-2020	каша молочная с маслом в ассортименте	200	4,60	5,80	24,30	167,20	0,08	0,52	0,064	119,98	134,66	27,25	1,48
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,4	12,40	54,60	0,07	45,60	0,001	42,00	20,40	13,20	0,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,4	100,4	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	580,00	13,52	17,44	71,92	507,70	0,26	46,80	0,146	318,88	337,40	88,30	4,25
	ОБЕД												
54-4з-2020	Овощи по сезону	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,03	80,00	0,100	3,00	6,00	3,00	0,00
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	11,2	98,5	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-5г-2020	Каша преловая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,11	1,10	0,292	25,90	149,62	32,62	0,00
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	итого за обед	765,00	33,98	26,97	115,52	829,95	0,45	100,31	0,657	163,45	404,18	136,15	4,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		47,50	44,41	187,44	1337,65	0,71	147,11	0,803	482,33	741,58	224,45	8,59

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,57	5,55	28,72	191,1	0,21	0,00	0,026	15,00	180,00	120,00	3,75
54-25м-202	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	3,24	27,520	19,33	197,89	100,10	26,04
54-3соус-20	Соус красный основной	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
54-14хн-20	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	12,4	54,5	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	500,00	40,29	11,69	66,14	531,50	0,37	84,31	27,70	61,11	440,44	241,49	32,17
	ОБЕД												
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,4	118	0,07	5,84	0,178	66,69	108,75	34,68	0,90
4-10м-2020	Рагу овощное с мясом (говядина)	230	24,03	8,05	20,24	250,01	0,15	12,65	0,299	36,80	221,95	106,95	2,45
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0,00	0,02	0,018	60,43	5,25	2,57	0,10
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	67,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	итого за обед	805,00	44,01	15,62	93,46	683,46	0,57	19,28	0,519	298,72	506,60	180,10	5,06
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		84,30	27,31	159,60	1214,96	0,94	103,59	28,216	359,83	947,04	421,59	37,23

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-2з-2020	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6,00	0,006	13,80	25,20	8,40	0,36
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7	0,11	1,10	0,292	25,90	149,62	32,62	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,80	0,00	0,04	0,000	4,48	7,18	3,83	0,73
	итого за завтрак	630,00	25,12	17,74	58,32	492,80	0,58	18,11	0,35	214,41	419,38	104,21	3,89
	ОБЕД												
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мяса	200	8,6	4,3	13,9	129	0,09	7,46	0,102	17,45	92,05	25,72	1,39
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,00	0,026	6,14	71,92	23,59	0,49
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	17,17	3,98	12,03	152,55	0,06	0,56	0,005	27,00	130,50	58,50	1,13
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0	25,4	105,6	0,04	8,00	0,434	40,00	36,00	20,00	0,40
Пром.	Фрукт	150	1,2	0,3	11,25	52,5	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	0,00
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	итого за обед	895,00	40,65	15,75	134,60	831,90	0,41	74,09	0,622	162,65	432,65	167,51	5,11
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		65,77	33,49	192,92	1324,70	0,99	92,20	0,98	377,06	852,03	271,72	9,00

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,00	0,026	11,25	39,99	7,50	1,25
54-8м	Тефтели из говядины	90	12,3	10,7	7,5	175,5	0,07	0,00	0,027	34,88	165,38	23,63	2,25
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	6,66	30,66	9,33	1,33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого за завтрак	490,00	22,22	16,24	83,22	568,30	0,22	4,00	0,05	72,79	269,53	52,66	7,96
	ОБЕД												
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурц	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	11,46	0,064	16,80	18,39	10,04	0,46
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	4,77	0,097	26,94	80,47	29,00	1,48
54-9г-2020	Жаркое по-домашнему	230	29,80	22,92	28,12	441,82	0,23	13,39	0,00	46,55	273,49	63,74	4,07
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,52	0,001	23,83	36,02	11,82	0,86
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
Пром.	хлеб пшеничный	40	6,13	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	итого за обед	865,00	49,28	34,19	109,94	937,07	0,78	30,91	0,186	248,92	579,02	150,50	8,48
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,50	50,43	193,16	1505,37	1,00	34,91	0,239	321,71	848,55	203,16	16,44
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		65,20	40,84	186,54	1362,39	1,07	132,27	7,15	483,26	872,96	262,98	24,29

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
53-2к-2020	каша молочная с маслом в ассортименте	250	10,40	12,70	47,10	343,60	0,10	0,65	0,080	149,97	168,32	34,06	1,85
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
54-4з-2020	Сыр порциями	20	4,60	6,00	0,00	72,72	0,00	0,50	5,220	200,00	108,00	9,40	0,00
	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,004	6,94	8,52	4,56	0,70
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	660,00	24,71	22,29	96,34	683,88	0,47	3,08	5,328	493,71	466,74	86,62	5,21
	ОБЕД												
54-11с-2020	суп картофельный крестьянский с крупой (крупа рис)	250	2,20	6,30	13,50	119,40	0,04	8,03	0,129	31,94	50,49	19,16	0,62
4-10м-2020	капуста тушеная с мясом	250	27,40	28,60	16,60	433,90	0,24	0,11	0,036	102,49	289,69	60,44	4,55
Пром.	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	113	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
Пром.	Фрукт	150	1,2	0,3	11,25	52,5	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	0,00
	итого за обед	946,00	38,78	36,26	109,13	918,08	1,05	157,04	0,183	243,33	476,28	140,90	7,62
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		63,49	58,55	205,47	1601,96	1,52	160,12	5,511	737,04	943,02	227,52	12,83

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,9	47,7	351,1	0,10	0,07	0,064	209,40	166,61	18,12	1,28
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
Пром.	Фрукт	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,001	42,00	20,40	13,20	0,00
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	650,00	24,67	17,13	105,64	676,06	0,32	46,35	0,082	412,44	395,79	86,64	4,92
	ОБЕД												
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,03	8,15	0,024	14,00	31,24	8,22	0,63
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со см	250	2,1	6,2	12,1	112,9	0,04	8,46	0,168	42,10	53,29	24,03	1,09
54-12м-202	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	2,95	0,183	22,81	291,56	135,31	2,50
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,52	0,001	23,83	36,02	11,82	74,82
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	966,00	48,78	24,06	128,38	925,78	0,59	20,85	0,400	241,94	600,11	219,78	81,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		73,45	41,19	234,02	1601,84	0,91	67,20	0,482	654,38	995,90	306,42	85,92

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-2з-2020	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6,00	0,006	13,80	25,20	8,40	0,36
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	100	17,51	6,77	8,56	218,5	0,14	0,00	0,032	21,00	160,00	24,00	0,00
54-4соус-20	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2	0,01	1,07	0,052	3,56	9,43	4,90	0,20
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0,00	0,02	0,018	60,43	5,25	2,57	0,10
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	630,00	28,82	14,76	92,70	670,96	0,40	17,29	0,14	155,56	362,20	89,10	4,24
	ОБЕД												
54-2з-2020	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6,00	0,006	13,80	25,20	8,40	0,36
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	5,96	0,121	33,68	100,58	36,25	1,85
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,3	43,1	286,7	0,26	0,00	0,033	17,38	216,41	144,19	4,86
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,3	0,05	1,41	0,032	13,98	166,11	23,26	2,46
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	Фрукт	150	1,2	0,3	11,25	52,5	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	0,00
Пром.	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	113	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
	итого за обед	1036,00	44,98	32,46	147,83	1062,68	1,28	162,27	0,21	187,74	644,40	273,40	11,98
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		73,80	47,22	240,53	1733,64	1,68	179,56	0,350	343,30	1006,60	362,50	16,22

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	42,9	26,7	41,7	578,80	0,10	0,48	0,119	353,84	483,64	54,06	1,43
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за завтрак	640,00	56,31	33,69	95,44	909,56	0,50	1,77	0,16	602,00	772,33	123,33	5,15
	ОБЕД												
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1	0,03	13,46	0,131	46,84	38,72	16,41	0,60
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,37	6,62	39,32	242,4	0,07	0,00	0,043	14,40	48,00	8,40	1,20
54-25м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	3,60	0,030	21,47	219,88	111,28	1,86
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
54-14хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	12,4	54,5	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	866,00	49,05	17,38	104,40	770,28	0,32	98,13	0,355	117,23	403,59	166,75	6,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		105,36	51,07	199,84	1679,84	0,82	99,9	0,511	719,23	1175,92	290,08	11,38

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,87	7,6	13,65	134,25	0,09	13,80	0,387	68,80	86,25	36,25	0,00
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13,6	12,2	8,3	205,3	0,05	1,32	0,012	18,12	139,19	19,06	2,01
Пром.	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	113	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Фрукт	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,001	42,00	20,40	13,20	0,00
	итого за завтрак	650,00	24,64	20,93	93,89	670,31	0,88	152,62	0,42	182,92	350,34	111,51	5,16
	ОБЕД												
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	14	123,1	0,05	10,53	0,130	34,45	63,11	25,25	0,95
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,5	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30	0,59
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27	0,86
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	996,00	35,88	30,66	139,58	976,58	0,65	17,01	0,640	280,85	572,49	173,97	6,11
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,52	51,59	233,47	1646,89	1,53	169,63	1,056	463,77	922,83	285,48	11,27

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком(кукрузо	180	15,19	23,21	3,77	284,70	0,08	0,00	0,236	130,00	241,00	20,00	2,00
54-9Гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
54-4з-2020	Сыр порциями	20	4,60	6,00	0,00	72,72	0,00	0,50	5,220	200,00	108,00	9,40	0,00
	итого за завтрак	590,00	33,20	36,20	57,51	688,18	0,48	1,79	5,493	578,16	637,69	98,67	5,72
	ОБЕД												
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с м	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	23,11	0,121	26,74	19,21	10,40	0,36
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,6	127,5	0,11	8,61	0,122	17,16	68,20	26,05	1,08
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	0,09	0,90	0,339	21,90	240,08	54,62	2,74
Пром.	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	113	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
Пром.	Фрукт	150	1,2	0,3	11,25	52,5	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	0,00
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	1006,00	32,48	29,46	155,63	1016,78	0,99	181,52	0,600	174,70	463,59	152,37	6,63
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		65,68	65,66	213,14	1704,96	1,47	183,31	6,093	752,86	1101,28	251,04	12,35

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,065	1,20	1,90	0,00	0,02
Пром.	Фрукт	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	0,001	42,00	20,40	13,20	0,00
54-6к-2020	Каша вязкая молочная в асортимент	250	10,4	14,6	46,9	360	0,23	0,68	0,067	157,56	231,37	61,20	1,64
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	660,00	21,97	28,13	104,94	759,76	0,45	46,96	0,150	361,80	462,45	129,72	5,30
	ОБЕД												
54-4з-2020	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	120,00	0,015	4,80	9,60	4,20	0,30
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	14	123,1	0,05	10,53	0,130	34,45	63,11	25,25	0,95
54-5-г	Каша перловая	180	5,31	6,32	36,6	224,5	0,05	0,00	0,243	67,00	170,00	21,00	0,25
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	292,2	0,09	0,00	0,220	39,00	184,00	26,00	61,75
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	886,00	35,14	31,18	134,81	956,68	0,39	131,12	0,737	217,87	558,31	133,05	66,15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,11	59,31	239,75	1716,44	0,84	178,08	0,887	579,67	1020,76	262,77	71,45

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,85	8,33	43,08	286,68	0,25	0,00	0,032	18,00	216,00	144,00	4,80
54-25м-202	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	3,60	0,030	21,47	219,88	111,28	1,86
54-3соус-20	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
54-14хн-20	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	12,4	54,5	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	570,00	49,66	12,72	96,72	700,94	0,46	84,67	0,21	71,59	526,77	284,14	9,93
	ОБЕД												
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5	0,08	7,30	0,223	83,37	135,94	43,35	1,12
54-10м-202	Рагу овощное с мясом (говядина)	250	26,1	8,8	22	271	0,16	14,00	0,325	40,00	241,00	117,00	2,66
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0,00	0,02	0,018	60,43	5,25	2,57	0,10
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	906,00	46,88	17,56	107,68	774,88	0,62	22,09	0,590	323,00	570,19	203,32	5,84
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		96,54	30,28	204,40	1475,82	1,08	106,76	0,803	394,59	1096,96	487,46	15,77

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3з-2020	Овощи по сезону	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15,00	0,079	8,40	15,60	12,00	0,54
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88	1,24
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	215,74	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27	0,86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,80	0,00	0,04	0,000	4,48	7,18	3,83	0,73
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
	итого за завтрак	730,00	30,41	22,19	81,34	670,00	0,69	30,90	38,92	224,60	471,84	123,58	6,03
	ОБЕД												
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мяса	250	10,8	5,4	17,4	161,3	0,11	9,32	0,128	21,82	115,06	32,15	1,74
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,5	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30	0,59
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	19,1	4,4	13,4	169,5	0,07	0,63	0,006	29,48	143,72	64,05	1,37
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0	25,4	105,6	0,04	8,00	0,434	40,00	36,00	20,00	0,40
Пром.	Фрукт	150	1,2	0,3	11,25	52,5	0,09	57,00	0,002	52,50	25,50	16,50	0,00
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	1016,00	44,28	18,56	156,13	967,88	0,48	76,02	0,655	175,13	500,61	188,70	6,15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		74,69	40,75	237,47	1637,88	1,17	106,92	39,57	399,73	972,45	312,28	12,18

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,37	6,62	39,32	242,4	0,07	0,00	0,043	14,40	48,00	8,40	1,20
54-8м-2020	Тефтели из говядины	100	18,2	18,2	16,4	301,9	0,08	0,12	0,031	39,15	182,79	26,17	2,56
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,60	0,06	0,00	0,000	8,00	46,00	14,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16	0,05	0,00	0,000	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого за завтрак	560,00	31,38	25,71	112,46	806,66	0,28	4,12	0,07	85,55	323,29	63,57	9,11
	ОБЕД												
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурц	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	11,46	0,064	16,80	18,39	10,04	0,46
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	5,96	0,121	33,68	100,58	36,25	1,85
54-9г-2020	Жаркое по -домашнему	250	32,39	24,91	30,57	480,24	0,25	14,55	0,000	50,60	297,27	69,28	4,42
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,52	0,001	23,83	36,02	11,82	0,86
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	36	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,000	8,40	45,60	14,40	1,19
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед	966,00	52,37	37,47	125,75	1053,72	0,87	33,26	0,210	264,11	640,26	167,79	9,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		83,75	63,18	238,21	1860,38	1,15	37,38	0,284	349,66	963,55	231,36	18,66
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		75,44	50,88	224,63	1665,97	1,22	128,89	5,55	539,42	1019,93	301,69	26,80