

День: **Понедельник**

неделя: **первая**

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
Завтрак													
108	Каша кукурузная на молоке	205	10.44	11.11	41.3	307	0.260	1.200	81	158.6	2.750	257.3	86.7
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.01	1.05	35.1	14.1
1	Вафли	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.020	0.000	0	12	0.8	2.400	0
	итого	505.	14.71	21.18	103.30	678.40	0.41	1.20	81.00	179.31	5.20	321.80	106.80
Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.110	8.250	0	19.68	1.090	66.65	21.6
210	Курица в соусе с томатом	120	20.3	17	35.69	534.29	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
688	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.070	0.000	25.2	5.83	1.330	44.6	25.34
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.020	0.000	0	12	0.8	2.400	0
7	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	итого	830	34.41	26.70	143.35	1128.84	0.39	9.26	73.20	83.86	48.82	321.45	129.14

День недели: вторник

неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	Р	Mg
Завтрак													
93	Суп молочный с вермишелью	250	7.19	6.51	23.55	181.5	0.11	1.14	38.25	202.03	0.64	172.48	30.8
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.01	1.05	35.1	14.1
1	Пряник	50	1	8.8	18.8	93.8	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
	Итого	550	11.46	16.58	85.55	492.5	0.26	1.14	38.25	222.74	3.09	236.98	50.9
Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	1.81	4.91	125.25	102.5	0.050	10.290	0	44.38	1.190	53.23	26.25
591	Гуляш из говядины	100/75.	23.8	19.52	5.74	203	0.210	1.540	0	29.4	2.800	234.98	31.39
679	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.6	5.72	37.88	229.5	0.170	0.000	21	16.64	1.550	134.43	47.34
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
	Итого	855	37.01	31.59	227.66	822.66	0.58	11.83	21	103.67	49.75	433.54	139.68

День недели: среда

неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
Завтрак													
112	Каша пшеничная молочная	205	10.44	11.11	41.3	307	0.260	1.200	81	158.6	2.750	257.3	86.7
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.01	1.05	35.1	14.1
1	Печенье Сахарное	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.040	1.300	0.01	122	0.560	90	14
	Итого	505	18.03	24.7	106.49	713.6	0.43	2.5	81.01	289.31	4.96	409.4	120.8
Обед													
187	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	1.75	4.89	8.49	84.75	0.060	18.460	0	43.33	0.800	47.63	22.25
304	Плов из отварной птицы	260	25.38	21.25	44.61	471.25	0.080	1.260	60	56.38	2.740	249.13	59.38
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	Итого	790	31.77	27.38	114.35	827.86	0.28	20.8	60	107.36	47.13	308.86	116.33

День недели: четверг

неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
Завтрак													
168	Каша Манная на молоке	210	4.52	4.07	35.46	197	0.040	0.000	20	10.7	0.470	38.6	7.9
1	Пряник	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.01	1.05	35.1	14.1
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
	Итого	510	8.79	14.14	97.46	568.4	0.19	0	20	31.41	2.92	103.1	28
Обед													
46	Суп картофельный с клецками на к/б.	250	3.75	3.29	16.84	111.94	0.080	2.900	0.06	3.89	1.460	100.86	19.51
214	Рагу из птицы	175	20.3	17	35.69	308.58	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	Итого	705	28.85	21.73	111.32	708.18	0.29	3.91	48.06	62.24	47.86	311.06	101.71

День недели: Пятница

неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
Завтрак													
114	Каша рисовая на молоке	210	3.09	4.07	36.98	197	0.030	0.000	20	5.9	0.470	67	21.8
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.01	1.05	35.1	14.1
1	Пряник	50	1	8.8	18.8	93.8	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
	Итого	510	7.2	13.94	101.44	492.2	0.17	1.08	20	21.01	2.3	132.7	41.9
Обед													
206	Суп с бобовыми на к/б.	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.230	5.810	0	38.08	2.030	87.18	35.3
304	Плов из отварной птицы	260	25.38	21.25	44.61	471.25	0.080	1.260	60	56.38	2.740	249.13	59.38
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	Итого	790	35.51	27.77	122.19	877.86	0.45	8.15	60	102.11	48.36	348.41	129.38

День недели: Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	Р	Mg
Завтрак													
109	Каша Геркулесовая на молоке	205	6.33	8.9	25.49	207.38	0.110	0.300	0.01	120.42	1.030	152.75	40.27
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.010	1.05	35.1	14.1
1	Печенье Сахарное	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
	Итого	505	10.44	18.77	89.95	562.98	0.25	1.38	0.01	135.53	2.86	218.45	60.37
Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.110	8.250	0	24.6	1.090	66.65	27
679	Каша Гречневая	150	6.6	5.72	37.88	229.500	0.170	0	21	16.640	1.55	134.43	47.34
210	Курица в соусе с томатом	120	34.5	41.62	5.44	534.29	0.070	2.010	0.06	30.21	2.130	187.5	28.27
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	Итого	800	48.43	51.42	121.71	1140.4	0.49	11.34	21.06	79.1	48.36	400.68	137.31

День недели: вторник

неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	Р	Mg
Завтрак													
177	Каша молочная Дружба	205	10.44	11.11	41.3	307	0.260	1.200	81	158.6	2.750	257.3	86.7
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.010	1.05	35.1	14.1
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
1	Пряник	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
294	Итого	505	14.71	21.18	103.30	678.40	0.41	1.20	81.00	179.31	5.20	321.80	106.80
Обед													
46	Суп картофельный с клецками на к/б.	250	3.75	3.29	16.84	111.94	0.080	2.900	0.06	3.89	1.460	100.86	19.51
214	Рагу из птицы	175	20.3	17	35.69	308.58	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	Итого	705.00	28.85	21.73	111.32	708.18	0.29	3.91	48.06	62.24	47.86	311.06	101.71

День недели: среда

неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	Р	Mg
Завтрак													
421	Макароны, запеченные с сыром	210	10.7	11.27	45.96	311.88	0.090	0.230	4.52	177.25	1.260	164.55	20.3
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
1	Печенье	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.040	1.300	0.01	122	0.560	90	14
	Итого	500	17.62	24.59	106.95	696.98	0.26	1.53	4.53	307.96	3.43	289.55	53.50
Обед													
87	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.	250	8.61	8.4	14.34	167.25	0.100	9.110	15	45.3	1.260	176.53	47.35
486	Рыба тушеная в томате	120/75	18.03	10.21	8.49	195	0.13	4.36	0.01	67.74	1.25	310	77.7
129	Пюре из гороха	150	11.50	8.00	25.40	1580.00	2.970	0.000	0.06	36.93	29.700	33	87.14
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	Итого	875	42.78	27.85	109.48	2214.11	3.34	14.55	15.07	157.62	75.80	531.63	246.89

День недели: четверг

неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
168	Каша Манная на молоке	210	4.52	4.07	35.46	197	0.040	0.000	20	0.470	38.6	7.9	15.43
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.010	1.05	35.1	14.1
1	Пряник	50	1	8.8	18.8	93.8	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	0.8	2.4	0	5.24
	итого	510.	8.79	14.14	97.46	508.00	0.19	0.00	20.00	9.98	42.65	70.00	40.77
обед													
197	Рассольник Ленинградский	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0.100	7.540	0	26.45	0.980	71.95	25.9
591	Гуляш из говядины	100/75.	23.8	19.52	5.74	203	0.210	1.540	0	29.4	2.800	234.98	31.39
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	0.8	2.4	0	5.24
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	итого	5-Dec	30.70	26.07	81.12	611.41	0.46	9.08	0.00	57.90	49.59	315.43	97.23

День недели: пятница

неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	Р	Mg
завтрак													
112	Каша пшеничная на молоке	205	10.44	11.11	41.3	307	0.260	1.200	81	158.6	2.750	257.3	86.7
8	Хлеб	50	3.07	1.07	20.9	107.200	0.130	0	0	0.01	1.05	35.1	14.1
1	Печенье Сахарное	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	0.8	2.4	0	5.24
	итого	505	14.71	21.18	103.3	678.4	0.41	1.2	81	168.11	6.8	319.4	112.04
обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.110	8.250	0	24.6	1.090	66.65	27
304	Плов из отварной птицы	260	25.38	21.25	44.61	471.25	0.080	1.260	60	56.38	2.740	249.13	59.38
283	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
9	Хлеб-ржаной	40	2.2	0.44	19.79	91.96	0	0	0	1.24	42.4	0.5	21.5
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.700	0.130	0	0	0.010	1.01	8	13.2
	итого	790	32.71	25.33	123	847.86	0.33	10.59	60	88.63	47.42	327.88	121.08