

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 855 | Каша гречневая с сахаром | 200 | 10,55 | 9,88 | 47,65 | 319 | --- | --- | 1,54 | 2,42 | 182,22 | 29,54 | 1,90 | 1,60 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **14,07** | **10,2** | **93,01** | **519,61** | **0,04** | **0,82** | **1,7** | **2,42** | **209,75** | **87,48** | **22,82** | **2,58** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из св. капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 270 | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,04 | 6,47 | 20,11 | 170,9 | 0,09 | 11 | 15,80 | 1,39 | 47,60 | 90,86 | 26,94 | 0,85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **12,42** | **13,02** | **59,09** | **411,98** | **0,17** | **53,29** | **16,18** | **1,41** | **326,57** | **504,34** | **235,1** | **39,47** |
|  | Всего: |  | **26,49** | **23,22** | **152,1** | **931,59** | **0,21** | **54,11** | **17,88** | **3,83** | **536,32** | **591,82** | **257,92** | **42,05** |

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Перловка отв. | 200 | 14,7 | 7,8 | 39,05 | 279 | 0,08 | 0,30 | 50,40 | 0,36 | 95,87 | 199,3 | 41,19 | 1,14 |
| 413 | Сосиска отв. | 50 | 7,77 | 16,73 | 3,60 | 286 | --- | --- | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **25,99** | **24,85** | **88,01** | **765,61** | **0,12** | **1,12** | **50,72** | **0,74** | **138,28** | **532,02** | **93,13** | **5,6** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,40 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 208 | Суп лапша с курицей | 200 | 10,99 | 15,28 | 21,62 | 195,44 | --- | --- | --- | --- | 19,20 | --- | 17,6 | 0,64 |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **14,32** | **18,81** | **95,03** | **530,92** | **0,66** | **35,2** | **0,36** | **1,40** | **52,92** | **72,56** | **41,56** | **2,85** |
|  | Всего: |  | **40,31** | **43,66** | **183,04** | **1296,53** | **0,78** | **36,32** | **51,08** | **2,14** | **191,2** | **604,58** | **134,69** | **8,45** |

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 | Макароны отв. | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | --- | --- | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 591 | Гуляш из говядины | 70 | 17,58 | 19,39 | 28,75 | 398,07 | 0,08 | 2 | --- | 1,86 | 18,59 | 219,06 | 33,78 | 3,12 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **38,36** | **38,41** | **177,89** | **1235,2** | **0,46** | **9,34** | **0,02** | **12,5** | **254,84** | **762,88** | **264,94** | **43,50** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 88 | Щи рыбные | 200 | 16,04 | 18,58 | 44,7 | 232,8 | 0,02 | 7,68 | 0,78 | 0,08 | 40,80 | 27,38 | 21,60 | 6,80 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **20,70** | **25,13** | **95,76** | **510,38** | **0,08** | **43,45** | **1,3** | **0,08** | **114,15** | **101,72** | **46,92** | **9,12** |
|  | Всего: |  | **59,06** | **63,54** | **273,65** | **1745,58** | **0,54** | **52,79** | **1,32** | **12,58** | **368,99** | **864,6** | **311,86** | **52,62** |

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 254 | Каша Дружба | 200 | 6,50 | 11,81 | 34,27 | 270,73 | 0,17 | 0,40 | 72 | 0,25 | 110,86 | 162,45 | 40,95 | 1,04 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **9,74** | **12,13** | **67,55** | **434,84** | **0,23** | **7,74** | **72,02** | **0,27** | **344,01** | **559,53** | **244,71** | **38,32** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из моркови | 60 | 1,14 | 6,08 | 6,07 | 84,74 | 0,05 | 4,40 | --- | 2,99 | 23,76 | 48,52 | 33,44 | 0,62 |
| 196 | Щи с говядиной | 200 | 24,70 | 26,58 | 67,92 | 291,70 | --- | 15,48 | 1,23 | 0,12 | 103,08 | 26,10 | 12,75 | 1,02 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **28,56** | **33,10** | **119,43** | **567,60** | **0,09** | **20,7** | **1,39** | **3,11** | **155,52** | **148,96** | **71,51** | **3,42** |
|  | Всего: |  | **38,30** | **45,23** | **186,98** | **1002,44** | **0,32** | **28,44** | **73,41** | **3,38** | **499,53** | **708,49** | **316,22** | **41,74** |

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов с курицей | 200 | 17,73 | 25,01 | 49,09 | 550,36 | 0,20 | 0,89 | 0,73 | 0,51 | 30,15 | 273,68 | 49,17 | 3,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **20,97** | **25,33** | **73,37** | **714,47** | **0,26** | **8,23** | **0,75** | **0,53** | **263,3** | **670,76** | **252,93** | **40,39** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,40 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 144 | Суп гороховый с говядиной | 200 | 16,29 | 18,78 | 18,36 | 232,75 | 0,18 | 5,19 | --- | --- | 36,54 | --- | --- | --- |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **19,62** | **22,31** | **91,77** | **568,23** | **0,84** | **40,39** | **0,36** | **1,40** | **70,26** | **72,56** | **23,96** | **2,21** |
|  | Всего: |  | **40,59** | **47,64** | **165,14** | **1282,7** | **1,1** | **48,62** | **1,11** | **1,93** | **333,56** | **743,32** | **276,89** | **42,60** |

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 | Макароны отв. | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | --- | --- | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 601 | Куры отв. | 95 | 24,17 | 24,44 | --- | 316,06 | 0,09 | 2,39 | 92,96 | 0,66 | 21,25 | 219,12 | 23,90 | 2,12 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **44,95** | **43,46** | **149,14** | **1153,19** | **0,47** | **9,73** | **92,98** | **11,30** | **257,5** | **762,94** | **255,06** | **42,5** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 197 | Рассольник | 200 | 6,06 | 9,17 | 15,77 | 170,45 | 0,09 | 10,83 | 26,80 | 1,21 | 23,50 | 111,18 | 23,67 | 1,29 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **10,72** | **15,72** | **66,83** | **448,03** | **0,15** | **33,65** | **27,32** | **2,61** | **77,38** | **204,86** | **59,71** | **3,41** |
|  | Всего: |  | **55,67** | **59,18** | **215,97** | **1601,22** | **0,62** | **43,38** | **120,3** | **13,91** | **334,88** | **967,8** | **314,77** | **45,91** |

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Рис отв. | 200 | 5,93 | 14,58 | 61,80 | 402,17 | 0,04 | --- | 59 | 0,30 | 5,20 | 76,90 | 25 | 0,52 |
| 504 | Рыба запечённая в молочном соусе | 70 | 24,18 | 19,30 | 26,34 | 206,56 | 0,12 | 1,64 | 27,9 | 2,12 | 77,48 | 257,88 | 55,37 | 0,97 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **33,35** | **34,20** | **121,42** | **772,84** | **0,22** | **8,98** | **86,92** | **2,44** | **315,83** | **705,86** | **284,13** | **38,77** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,40 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 208 | Суп лапша с курицей | 200 | 10,99 | 15,28 | 21,62 | 195,44 | 0,12 | 17,50 | 17,70 | 0,32 | 16,06 | 66,97 | 25,20 | 1,04 |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **14,32** | **18,81** | **95,03** | **530,92** | **0,78** | **52,7** | **18,06** | **1,72** | **49,78** | **139,53** | **49,16** | **3,25** |
|  | Всего: |  | **47,67** | **53,01** | **216,45** | **1303,76** | **1,00** | **61,68** | **104,98** | **4,16** | **365,61** | **845,39** | **333,29** | **42,02** |

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Гороховое пюре | 200 | 17,78 | 10,35 | 48,90 | 373,9 | 0,06 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,18 | 146,64 | 22,2 | 0,50 |
| 567 | Колбаса запечённая | 50 | 15,36 | 26,64 | 1,80 | 308,4 | 0,26 | --- | 12 | 0,36 | 34,80 | 213,6 | 26,40 | 2,04 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **36,38** | **37,31** | **83,98** | **846,41** | **0,38** | **9,36** | **12,38** | **1,26** | **495,13** | **757,32** | **252,36** | **39,82** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 456 | Суп рисовый с курицей | 200 | 3,44 | 7,21 | 20,37 | 161,23 | 0,12 | 23,74 | 50,25 | 0,39 | 59,83 | 99,81 | 43,25 | 1,96 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 49,48 | 31,94 | 45,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **8,10** | **13,76** | **71,43** | **438,81** | **0,18** | **46,56** | **50,77** | **1,79** | **113,71** | **193,49** | **79,29** | **4,08** |
|  | Всего: |  | **44,48** | **51,07** | **155,41** | **1285,22** | **0,56** | **55,92** | **63,15** | **3,05** | **608,84** | **950,81** | **331,65** | **43,90** |

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша рисовая молочная | 200 | 24,90 | 46,88 | 66,86 | 330,18 | 0,06 | 0,40 | 42,5 | 0,23 | 103,61 | 132,45 | 29,4 | 0,43 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **28,14** | **47,20** | **100,14** | **494,29** | **0,12** | **7,74** | **42,52** | **0,25** | **336,76** | **529,53** | **233,16** | **37,71** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из моркови | 60 | 1,14 | 6,08 | 6,07 | 84,74 | 0,05 | 4,40 | --- | 2,99 | 23,76 | 48,52 | 33,44 | 0,62 |
| 196 | Щи с говядиной | 200 | 24,70 | 26,58 | 67,92 | 291,70 | --- | 15,48 | 1,23 | 0,12 | 103,08 | 26,10 | 12,75 | 1,02 |
| 376 | Чай сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **28,28** | **33,1** | **107,35** | **531,10** | **0,11** | **27,22** | **1,61** | **3,13** | **361,14** | **488,10** | **254,35** | **39,72** |
|  | Всего: |  | **56,42** | **80,30** | **207,49** | **1025,39** | **0,23** | **34,96** | **44,13** | **3,38** | **697,9** | **1017,63** | **487,51** | **77,43** |

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка отв. | 200 | 10,55 | 9,88 | 47,65 | 319 | 0,22 | --- | 29,5 | 0,45 | 10,60 | 149,95 | 100 | 3,36 |
| 413 | Сосиска отв. | 50 | 17,38 | 45,68 | 33,60 | 494,3 | --- | --- | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **31,17** | **55,88** | **114,53** | **977,41** | **0,28** | **7,34** | **29,68** | **0,85** | **258,63** | **821,81** | **334,78** | **44,12** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 88 | Щи рыбные | 200 | 16,07 | 18,58 | 44,7 | 232,80 | 0,02 | 7,68 | 0,78 | 0,08 | 40,80 | 27,38 | 21,60 | 6,80 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **20,73** | **25,13** | **95,76** | **510,38** | **0,08** | **30,5** | **1,3** | **1,48** | **94,68** | **121,06** | **57,64** | **8,92** |
|  | Всего: |  | **51,90** | **81,01** | **210,29** | **1487,79** | **0,36** | **37,84** | **30,98** | **2,33** | **353,31** | **942,87** | **392,42** | **53,04** |

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 855 | Каша гречневая с сахаром | 200 | 10,55 | 9,88 | 47,65 | 319 | --- | --- | 1,54 | 2,42 | 182,22 | 29,54 | 1,90 | 1,60 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **14,07** | **10,20** | **93,01** | **519,61** | **0,04** | **0,82** | **1,7** | **2.42** | **209,75** | **87,48** | **22,82** | **2,58** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 270 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,04 | 10,47 | 26,11 | 190,9 | 0,07 | 13 | 17,8 | 2,39 | 49,60 | 93,86 | 29,94 | 0,98 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 22,51 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **13,42** | **17,02** | **65,09** | **431,98** | **0,15** | **55,29** | **18,18** | **2,41** | **328,57** | **507,34** | **238,1** | **39,6** |
|  | Всего: |  | **27,49** | **27,22** | **158,1** | **951,59** | **0,19** | **56,11** | **19,88** | **4,83** | **538,32** | **593,82** | **260,92** | **42,18** |

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | перловка отв. | 200 | 14,7 | 7,8 | 39,05 | 279 | 0,08 | 0,30 | 50,4 | 0,36 | 95,87 | 199,3 | 41,19 | 1,14 |
| 413 | Сосиска отв. | 50 | 7,77 | 16,73 | 3,60 | 286 | --- | --- | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| 868 | Компот | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **25,99** | **24,85** | **88,01** | **765,61** | **0,12** | **1,12** | **50,72** | **0,74** | **138,28** | **532,02** | **93,13** | **5,6** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,4 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 208 | Суп лапша с курицей | 250 | 15,06 | 20,28 | 25,62 | 205,45 | --- | --- | --- | --- | 29,20 | --- | 18,6 | 0,94 |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **18,39** | **23,81** | **99,03** | **540,93** | **0,66** | **35,2** | **0,36** | **1,4** | **62,92** | **72,56** | **42,56** | **3,15** |
|  | Всего: |  | **44,38** | **48,66** | **187,04** | **1306,54** | **0,78** | **36,32** | **51,08** | **2,14** | **201,20** | **604,58** | **135,69** | **8,75** |

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 | Макароны отв. | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | --- | --- | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 591 | Гуляш из говядины | 80 | 18,60 | 20,39 | 29,85 | 399,07 | 0,09 | 3 | --- | 2,86 | 19,59 | 220,06 | 35,78 | 4,15 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **39,38** | **39,41** | **179,99** | **1236,2** | **0,47** | **10,34** | **0,02** | **13,5** | **255,84** | **763,88** | **266,94** | **44,53** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 88 | Щи рыбные | 250 | 19,70 | 20,17 | 46,70 | 242,8 | 0,04 | 9,68 | 0,98 | 0,07 | 42,80 | 29,38 | 23,50 | 7,60 |
| 868 | Компот | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **24,36** | **26,72** | **97,76** | **520,38** | **0,1** | **45,45** | **1,5** | **0,07** | **116,15** | **103,72** | **48,82** | **9,92** |
|  | Всего: |  | **63,74** | **66,13** | **277,75** | **1756,58** | **0,57** | **55,79** | **1,52** | **13,57** | **371,99** | **867,6** | **315,76** | **54,45** |

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 254 | Каша Дружба | 200 | 6.50 | 11.81 | 34.27 | 270.73 | 0.17 | 0.40 | 72 | 0.25 | 110,86 | 162,45 | 40,95 | 1,04 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | --- | 13.60 | 61.86 | 0.02 | 7.34 | 0.02 | 0.02 | 22,51 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 102.25 | 0.04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **9.74** | **12.13** | **67.55** | **434.84** | **0.23** | **7.74** | **72.02** | **0.27** | **344,01** | **559,53** | **244,71** | **38,32** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из моркови | 60 | 1.14 | 6.08 | 6.07 | 84.74 | 0.05 | 4.40 | --- | 2.99 | 23,76 | 48,52 | 33,44 | 0,62 |
| 196 | Щи с говядиной | 250 | 27.68 | 29.58 | 68.72 | 295.70 | --- | 16.48 | 2.23 | 0.15 | 105,08 | 29,1 | 15,75 | 2,02 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.48 | --- | 25.68 | 98.36 | --- | 0.82 | 0.16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 92.80 | 0.04 | --- | 0.36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **31.56** | **36.10** | **120.43** | **571.60** | **0.09** | **21.7** | **2.39** | **3.14** | **157,52** | **151,96** | **74,51** | **4,42** |
|  | Всего: |  | **41.30** | **48.23** | **187.98** | **1006.44** | **0.32** | **29.44** | **74.41** | **3.41** | **501,53** | **711,49** | **319,22** | **42,74** |

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов с курицей | 200 | 17.73 | 25.01 | 49.09 | 550.36 | 0.20 | 0.89 | 0.73 | 0,51 | 30,15 | 273,68 | 49,17 | 3,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 102.25 | 0.04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 200 | 0.20 | --- | 13.60 | 61.86 | 0.02 | 7.34 | 0.02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **20.97** | **25.33** | **73.37** | **714.47** | **0.26** | **8.23** | **0.75** | **0,53** | **263,3** | **670,76** | **252,93** | **40,39** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0.92 | 3.08 | 8.52 | 65.67 | 0.02 | 5.20 | --- | 1,4 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 144 | Суп гороховый с говядиной | 250 | 18.29 | 19.78 | 29.38 | 235.75 | 0.20 | 6.19 | --- | --- | 39,54 | --- | --- | --- |
| 881 | Кисель | 200 | 0.17 | 0.01 | 45.13 | 177.01 | 0.60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 92.8 | 0.04 | --- | 0.36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **21.62** | **23.31** | **102.79** | **570.23** | **0.86** | **41.39** | **0.36** | **1,4** | **73,26** | **72,56** | **23,96** | **2,21** |
|  | Всего: |  | **42.59** | **48.64** | **176.16** | **1285.7** | **1.12** | **49.62** | **1.11** | **1,93** | **336,56** | **743,32** | **276,89** | **42,6** |

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 | Макароны отв. | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | --- | --- | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 601 | Куры отв. | 95 | 24,17 | 24,44 | --- | 316,06 | 0,09 | 2,39 | 92,96 | 0,66 | 21,25 | 219,12 | 23,90 | 2,12 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **44,95** | **43,46** | **149,14** | **1153,19** | **0,47** | **9,73** | **92,98** | **11,30** | **257,5** | **762,94** | **255,06** | **42,50** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 197 | Рассольник | 250 | 9,05 | 11,16 | 16,77 | 173,45 | 0,09 | 11,83 | 27,3 | 2,21 | 24,50 | 112,18 | 25,67 | 2,29 |
| 868 | Компот | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,99 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **13,72** | **17,72** | **67,83** | **451,03** | **0,15** | **34,65** | **27,82** | **3,61** | **78,38** | **205,86** | **61,71** | **4,41** |
|  | Всего: |  | **58,67** | **61,18** | **216,97** | **1604,22** | **0,62** | **44,38** | **120,8** | **14,91** | **335,88** | **968,80** | **316,77** | **46,91** |

День:вторник Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Рис отв. | 200 | 5,93 | 14,58 | 61,80 | 402,17 | 0,04 | --- | 59 | 0,30 | 5,20 | 76,90 | 25 | 0,52 |
| 504 | Рыба запечённая в молочном соусе | 70 | 24,18 | 19,30 | 26,34 | 206,56 | 0,12 | 1,64 | 27,9 | 2,12 | 77,48 | 257,88 | 55,37 | 0,97 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **33,35** | **34,2** | **121,42** | **772,84** | **0,22** | **8,98** | **86,92** | **2,44** | **315,83** | **705,86** | **284,13** | **38,77** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,4 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 208 | Суп лапша с курицей | 250 | 15,06 | 20,28 | 25,62 | 205,45 | --- | --- | --- | --- | 29,20 | --- | 18,6 | 0,94 |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **18,39** | **23,81** | **99,03** | **540,93** | **0,66** | **35,20** | **0,36** | **1,4** | **62,92** | **72,56** | **42,56** | **3,15** |
|  | Всего: |  | **51,74** | **58,01** | **220,45** | **1313,77** | **0,88** | **44,18** | **87,28** | **3,84** | **378,75** | **778,42** | **326,69** | **41,92** |

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Гороховое пюре | 200 | 17,78 | 10,35 | 48,9 | 373,9 | 0,06 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,18 | 146,64 | 22,20 | 0,50 |
| 567 | Колбаса запечённая | 50 | 15,36 | 26,64 | 1,80 | 308,4 | 0,26 | --- | 12 | 0,36 | 34,80 | 213,6 | 26,40 | 2,04 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **36,38** | **37,31** | **83,98** | **846,41** | **0,38** | **9,36** | **12,38** | **1,26** | **495,13** | **757,32** | **252,36** | **39,82** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 456 | Суп рисовый с курицей | 250 | 6,44 | 10,21 | 23,37 | 165,23 | 0,15 | 25,74 | 53,25 | 0,79 | 63,83 | 100,81 | 45,25 | 2,96 |
| 868 | Компот | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **11,1** | **16,76** | **74,43** | **442,81** | **0,21** | **48,56** | **53,77** | **2,19** | **117,71** | **194,49** | **81,29** | **5,08** |
|  | Всего: |  | **47,48** | **54,07** | **158,41** | **1289,22** | **0,59** | **57,92** | **66,15** | **3,45** | **612,84** | **951,81** | **333,65** | **44,90** |

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша рисовая молочная | 200 | 24,90 | 46,88 | 66,86 | 330,18 | 0,06 | 0,40 | 42,5 | 0,23 | 103,61 | 132,45 | 29,40 | 0,43 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **28,14** | **47,20** | **100,14** | **494,29** | **0,12** | **7,74** | **42,07** | **0,25** | **336,76** | **529,53** | **233,16** | **37,71** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из моркови | 60 | 1,14 | 6,08 | 6,07 | 84,74 | 0,05 | 4,40 | --- | 2,99 | 23,76 | 48,52 | 33,44 | 0,62 |
| 196 | Щи с говядиной | 250 | 27,68 | 29,58 | 68,72 | 295,7 | --- | 16,48 | 2,23 | 0,15 | 105,08 | 29,1 | 15,75 | 2,02 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 255,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **31,26** | **36,10** | **108,15** | **535,1** | **0,11** | **28,22** | **2,61** | **3,16** | **363,14** | **491,1** | **257,35** | **40,72** |
|  | Всего: |  | **59,4** | **83,30** | **208,29** | **1029,39** | **0,23** | **35,96** | **44,68** | **3,41** | **699,9** | **1020,63** | **490,51** | **78,43** |

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка отв | 200 | 10,55 | 9,88 | 47,65 | 319 | 0,22 | --- | 29,5 | 0,45 | 10,60 | 149,95 | 100 | 3,36 |
| 413 | Сосиска отв. | 50 | 17,38 | 45,68 | 33,60 | 494,3 | --- | --- | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **31,17** | **55,88** | **114,53** | **974,41** | **0,28** | **7,34** | **29,68** | **0,85** | **258,63** | **821,81** | **334,78** | **44,12** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 88 | Щи рыбные | 250 | 19,70 | 20,17 | 46,70 | 242,8 | 0,04 | 9,68 | 0,98 | 0,07 | 42,80 | 29,38 | 23,50 | 7,60 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 016 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **24,36** | **26,72** | **97,76** | **520,38** | **0,1** | **45,45** | **1,5** | **0,07** | **116,15** | **103,72** | **48,82** | **9,92** |
|  | Всего: |  | **55,53** | **82,60** | **212,29** | **1497,79** | **0,38** | **52,79** | **31,18** | **0,92** | **374,78** | **925,53** | **383,6** | **54,04** |

День: понедельник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 855 | Каша гречневая с сахаром | 200 | 10,55 | 9,88 | 47,65 | 319 | --- | --- | 1,54 | 2,42 | 182,22 | 29,54 | 1,90 | 1,60 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **14,07** | **10,2** | **93,01** | **519,61** | **0,04** | **0,82** | **1,7** | **2,42** | **209,75** | **87,48** | **22,82** | **2,58** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из св. капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 270 | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,04 | 6,47 | 20,11 | 170,9 | 0,09 | 11 | 15,80 | 1,39 | 47,60 | 90,86 | 26,94 | 0,85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **12,42** | **13,02** | **59,09** | **411,98** | **0,17** | **53,29** | **16,18** | **1,41** | **326,57** | **504,34** | **235,1** | **39,47** |
|  | Всего: |  | **26,49** | **23,22** | **152,1** | **931,59** | **0,21** | **54,11** | **17,88** | **3,83** | **536,32** | **591,82** | **257,92** | **42,05** |

День: вторник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Перловка отв. | 200 | 14,7 | 7,8 | 39,05 | 279 | 0,08 | 0,30 | 50,40 | 0,36 | 95,87 | 199,3 | 41,19 | 1,14 |
| 413 | Сосиска отв. | 50 | 7,77 | 16,73 | 3,60 | 286 | --- | --- | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **25,99** | **24,85** | **88,01** | **765,61** | **0,12** | **1,12** | **50,72** | **0,74** | **138,28** | **532,02** | **93,13** | **5,6** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,40 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 208 | Суп лапша с курицей | 200 | 10,99 | 15,28 | 21,62 | 195,44 | --- | --- | --- | --- | 19,20 | --- | 17,6 | 0,64 |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **14,32** | **18,81** | **95,03** | **530,92** | **0,66** | **35,2** | **0,36** | **1,40** | **52,92** | **72,56** | **41,56** | **2,85** |
|  | Всего: |  | **40,31** | **43,66** | **183,04** | **1296,53** | **0,78** | **36,32** | **51,08** | **2,14** | **191,2** | **604,58** | **134,69** | **8,45** |

День: среда Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 | Макароны отв. | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | --- | --- | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 591 | Гуляш из говядины | 70 | 17,58 | 19,39 | 28,75 | 398,07 | 0,08 | 2 | --- | 1,86 | 18,59 | 219,06 | 33,78 | 3,12 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **38,36** | **38,41** | **177,89** | **1235,2** | **0,46** | **9,34** | **0,02** | **12,5** | **254,84** | **762,88** | **264,94** | **43,50** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 88 | Щи рыбные | 200 | 16,04 | 18,58 | 44,7 | 232,8 | 0,02 | 7,68 | 0,78 | 0,08 | 40,80 | 27,38 | 21,60 | 6,80 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **20,70** | **25,13** | **95,76** | **510,38** | **0,08** | **43,45** | **1,3** | **0,08** | **114,15** | **101,72** | **46,92** | **9,12** |
|  | Всего: |  | **59,06** | **63,54** | **273,65** | **1745,58** | **0,54** | **52,79** | **1,32** | **12,58** | **368,99** | **864,6** | **311,86** | **52,62** |

День: четверг Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 254 | Каша Дружба | 200 | 6,50 | 11,81 | 34,27 | 270,73 | 0,17 | 0,40 | 72 | 0,25 | 110,86 | 162,45 | 40,95 | 1,04 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **9,74** | **12,13** | **67,55** | **434,84** | **0,23** | **7,74** | **72,02** | **0,27** | **344,01** | **559,53** | **244,71** | **38,32** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из моркови | 60 | 1,14 | 6,08 | 6,07 | 84,74 | 0,05 | 4,40 | --- | 2,99 | 23,76 | 48,52 | 33,44 | 0,62 |
| 196 | Щи с говядиной | 200 | 24,70 | 26,58 | 67,92 | 291,70 | --- | 15,48 | 1,23 | 0,12 | 103,08 | 26,10 | 12,75 | 1,02 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **28,56** | **33,10** | **119,43** | **567,60** | **0,09** | **20,7** | **1,39** | **3,11** | **155,52** | **148,96** | **71,51** | **3,42** |
|  | Всего: |  | **38,30** | **45,23** | **186,98** | **1002,44** | **0,32** | **28,44** | **73,41** | **3,38** | **499,53** | **708,49** | **316,22** | **41,74** |

День: пятница Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов с курицей | 200 | 17,73 | 25,01 | 49,09 | 550,36 | 0,20 | 0,89 | 0,73 | 0,51 | 30,15 | 273,68 | 49,17 | 3,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **20,97** | **25,33** | **73,37** | **714,47** | **0,26** | **8,23** | **0,75** | **0,53** | **263,3** | **670,76** | **252,93** | **40,39** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,40 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 144 | Суп гороховый с говядиной | 200 | 16,29 | 18,78 | 18,36 | 232,75 | 0,18 | 5,19 | --- | --- | 36,54 | --- | --- | --- |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **19,62** | **22,31** | **91,77** | **568,23** | **0,84** | **40,39** | **0,36** | **1,40** | **70,26** | **72,56** | **23,96** | **2,21** |
|  | Всего: |  | **40,59** | **47,64** | **165,14** | **1282,7** | **1,1** | **48,62** | **1,11** | **1,93** | **333,56** | **743,32** | **276,89** | **42,60** |

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 | Макароны отв. | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | --- | --- | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 601 | Куры отв. | 95 | 24,17 | 24,44 | --- | 316,06 | 0,09 | 2,39 | 92,96 | 0,66 | 21,25 | 219,12 | 23,90 | 2,12 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **44,95** | **43,46** | **149,14** | **1153,19** | **0,47** | **9,73** | **92,98** | **11,30** | **257,5** | **762,94** | **255,06** | **42,5** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 197 | Рассольник | 200 | 6,06 | 9,17 | 15,77 | 170,45 | 0,09 | 10,83 | 26,80 | 1,21 | 23,50 | 111,18 | 23,67 | 1,29 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **10,72** | **15,72** | **66,83** | **448,03** | **0,15** | **33,65** | **27,32** | **2,61** | **77,38** | **204,86** | **59,71** | **3,41** |
|  | Всего: |  | **55,67** | **59,18** | **215,97** | **1601,22** | **0,62** | **43,38** | **120,3** | **13,91** | **334,88** | **967,8** | **314,77** | **45,91** |

День: вторник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Рис отв. | 200 | 5,93 | 14,58 | 61,80 | 402,17 | 0,04 | --- | 59 | 0,30 | 5,20 | 76,90 | 25 | 0,52 |
| 504 | Рыба запечённая в молочном соусе | 70 | 24,18 | 19,30 | 26,34 | 206,56 | 0,12 | 1,64 | 27,9 | 2,12 | 77,48 | 257,88 | 55,37 | 0,97 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **33,35** | **34,20** | **121,42** | **772,84** | **0,22** | **8,98** | **86,92** | **2,44** | **315,83** | **705,86** | **284,13** | **38,77** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,40 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 208 | Суп лапша с курицей | 200 | 10,99 | 15,28 | 21,62 | 195,44 | 0,12 | 17,50 | 17,70 | 0,32 | 16,06 | 66,97 | 25,20 | 1,04 |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **14,32** | **18,81** | **95,03** | **530,92** | **0,78** | **52,7** | **18,06** | **1,72** | **49,78** | **139,53** | **49,16** | **3,25** |
|  | Всего: |  | **47,67** | **53,01** | **216,45** | **1303,76** | **1,00** | **61,68** | **104,98** | **4,16** | **365,61** | **845,39** | **333,29** | **42,02** |

День: среда Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Гороховое пюре | 200 | 17,78 | 10,35 | 48,90 | 373,9 | 0,06 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,18 | 146,64 | 22,2 | 0,50 |
| 567 | Колбаса запечённая | 50 | 15,36 | 26,64 | 1,80 | 308,4 | 0,26 | --- | 12 | 0,36 | 34,80 | 213,6 | 26,40 | 2,04 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **36,38** | **37,31** | **83,98** | **846,41** | **0,38** | **9,36** | **12,38** | **1,26** | **495,13** | **757,32** | **252,36** | **39,82** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 456 | Суп рисовый с курицей | 200 | 3,44 | 7,21 | 20,37 | 161,23 | 0,12 | 23,74 | 50,25 | 0,39 | 59,83 | 99,81 | 43,25 | 1,96 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 49,48 | 31,94 | 45,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **8,10** | **13,76** | **71,43** | **438,81** | **0,18** | **46,56** | **50,77** | **1,79** | **113,71** | **193,49** | **79,29** | **4,08** |
|  | Всего: |  | **44,48** | **51,07** | **155,41** | **1285,22** | **0,56** | **55,92** | **63,15** | **3,05** | **608,84** | **950,81** | **331,65** | **43,90** |

День: четверг Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша рисовая молочная | 200 | 24,90 | 46,88 | 66,86 | 330,18 | 0,06 | 0,40 | 42,5 | 0,23 | 103,61 | 132,45 | 29,4 | 0,43 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **28,14** | **47,20** | **100,14** | **494,29** | **0,12** | **7,74** | **42,52** | **0,25** | **336,76** | **529,53** | **233,16** | **37,71** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из моркови | 60 | 1,14 | 6,08 | 6,07 | 84,74 | 0,05 | 4,40 | --- | 2,99 | 23,76 | 48,52 | 33,44 | 0,62 |
| 196 | Щи с говядиной | 200 | 24,70 | 26,58 | 67,92 | 291,70 | --- | 15,48 | 1,23 | 0,12 | 103,08 | 26,10 | 12,75 | 1,02 |
| 376 | Чай сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **28,28** | **33,1** | **107,35** | **531,10** | **0,11** | **27,22** | **1,61** | **3,13** | **361,14** | **488,10** | **254,35** | **39,72** |
|  | Всего: |  | **56,42** | **80,30** | **207,49** | **1025,39** | **0,23** | **34,96** | **44,13** | **3,38** | **697,9** | **1017,63** | **487,51** | **77,43** |

День: пятница Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка отв. | 200 | 10,55 | 9,88 | 47,65 | 319 | 0,22 | --- | 29,5 | 0,45 | 10,60 | 149,95 | 100 | 3,36 |
| 413 | Сосиска отв. | 50 | 17,38 | 45,68 | 33,60 | 494,3 | --- | --- | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **31,17** | **55,88** | **114,53** | **977,41** | **0,28** | **7,34** | **29,68** | **0,85** | **258,63** | **821,81** | **334,78** | **44,12** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 88 | Щи рыбные | 200 | 16,07 | 18,58 | 44,7 | 232,80 | 0,02 | 7,68 | 0,78 | 0,08 | 40,80 | 27,38 | 21,60 | 6,80 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **20,73** | **25,13** | **95,76** | **510,38** | **0,08** | **30,5** | **1,3** | **1,48** | **94,68** | **121,06** | **57,64** | **8,92** |
|  | Всего: |  | **51,90** | **81,01** | **210,29** | **1487,79** | **0,36** | **37,84** | **30,98** | **2,33** | **353,31** | **942,87** | **392,42** | **53,04** |

День: понедельник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 855 | Каша гречневая с сахаром | 200 | 10,55 | 9,88 | 47,65 | 319 | --- | --- | 1,54 | 2,42 | 182,22 | 29,54 | 1,90 | 1,60 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **14,07** | **10,20** | **93,01** | **519,61** | **0,04** | **0,82** | **1,7** | **2.42** | **209,75** | **87,48** | **22,82** | **2,58** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 270 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,04 | 10,47 | 26,11 | 190,9 | 0,07 | 13 | 17,8 | 2,39 | 49,60 | 93,86 | 29,94 | 0,98 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 22,51 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **13,42** | **17,02** | **65,09** | **431,98** | **0,15** | **55,29** | **18,18** | **2,41** | **328,57** | **507,34** | **238,1** | **39,6** |
|  | Всего: |  | **27,49** | **27,22** | **158,1** | **951,59** | **0,19** | **56,11** | **19,88** | **4,83** | **538,32** | **593,82** | **260,92** | **42,18** |

День: вторник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | перловка отв. | 200 | 14,7 | 7,8 | 39,05 | 279 | 0,08 | 0,30 | 50,4 | 0,36 | 95,87 | 199,3 | 41,19 | 1,14 |
| 413 | Сосиска отв. | 50 | 7,77 | 16,73 | 3,60 | 286 | --- | --- | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| 868 | Компот | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **25,99** | **24,85** | **88,01** | **765,61** | **0,12** | **1,12** | **50,72** | **0,74** | **138,28** | **532,02** | **93,13** | **5,6** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,4 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 208 | Суп лапша с курицей | 250 | 15,06 | 20,28 | 25,62 | 205,45 | --- | --- | --- | --- | 29,20 | --- | 18,6 | 0,94 |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **18,39** | **23,81** | **99,03** | **540,93** | **0,66** | **35,2** | **0,36** | **1,4** | **62,92** | **72,56** | **42,56** | **3,15** |
|  | Всего: |  | **44,38** | **48,66** | **187,04** | **1306,54** | **0,78** | **36,32** | **51,08** | **2,14** | **201,20** | **604,58** | **135,69** | **8,75** |

День: среда Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 | Макароны отв. | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | --- | --- | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 591 | Гуляш из говядины | 80 | 18,60 | 20,39 | 29,85 | 399,07 | 0,09 | 3 | --- | 2,86 | 19,59 | 220,06 | 35,78 | 4,15 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **39,38** | **39,41** | **179,99** | **1236,2** | **0,47** | **10,34** | **0,02** | **13,5** | **255,84** | **763,88** | **266,94** | **44,53** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 88 | Щи рыбные | 250 | 19,70 | 20,17 | 46,70 | 242,8 | 0,04 | 9,68 | 0,98 | 0,07 | 42,80 | 29,38 | 23,50 | 7,60 |
| 868 | Компот | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **24,36** | **26,72** | **97,76** | **520,38** | **0,1** | **45,45** | **1,5** | **0,07** | **116,15** | **103,72** | **48,82** | **9,92** |
|  | Всего: |  | **63,74** | **66,13** | **277,75** | **1756,58** | **0,57** | **55,79** | **1,52** | **13,57** | **371,99** | **867,6** | **315,76** | **54,45** |

День: четверг Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 254 | Каша Дружба | 200 | 6.50 | 11.81 | 34.27 | 270.73 | 0.17 | 0.40 | 72 | 0.25 | 110,86 | 162,45 | 40,95 | 1,04 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | --- | 13.60 | 61.86 | 0.02 | 7.34 | 0.02 | 0.02 | 22,51 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 102.25 | 0.04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **9.74** | **12.13** | **67.55** | **434.84** | **0.23** | **7.74** | **72.02** | **0.27** | **344,01** | **559,53** | **244,71** | **38,32** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из моркови | 60 | 1.14 | 6.08 | 6.07 | 84.74 | 0.05 | 4.40 | --- | 2.99 | 23,76 | 48,52 | 33,44 | 0,62 |
| 196 | Щи с говядиной | 250 | 27.68 | 29.58 | 68.72 | 295.70 | --- | 16.48 | 2.23 | 0.15 | 105,08 | 29,1 | 15,75 | 2,02 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.48 | --- | 25.68 | 98.36 | --- | 0.82 | 0.16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 92.80 | 0.04 | --- | 0.36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **31.56** | **36.10** | **120.43** | **571.60** | **0.09** | **21.7** | **2.39** | **3.14** | **157,52** | **151,96** | **74,51** | **4,42** |
|  | Всего: |  | **41.30** | **48.23** | **187.98** | **1006.44** | **0.32** | **29.44** | **74.41** | **3.41** | **501,53** | **711,49** | **319,22** | **42,74** |

День: пятница Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов с курицей | 200 | 17.73 | 25.01 | 49.09 | 550.36 | 0.20 | 0.89 | 0.73 | 0,51 | 30,15 | 273,68 | 49,17 | 3,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 102.25 | 0.04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 200 | 0.20 | --- | 13.60 | 61.86 | 0.02 | 7.34 | 0.02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **20.97** | **25.33** | **73.37** | **714.47** | **0.26** | **8.23** | **0.75** | **0,53** | **263,3** | **670,76** | **252,93** | **40,39** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0.92 | 3.08 | 8.52 | 65.67 | 0.02 | 5.20 | --- | 1,4 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 144 | Суп гороховый с говядиной | 250 | 18.29 | 19.78 | 29.38 | 235.75 | 0.20 | 6.19 | --- | --- | 39,54 | --- | --- | --- |
| 881 | Кисель | 200 | 0.17 | 0.01 | 45.13 | 177.01 | 0.60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 92.8 | 0.04 | --- | 0.36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **21.62** | **23.31** | **102.79** | **570.23** | **0.86** | **41.39** | **0.36** | **1,4** | **73,26** | **72,56** | **23,96** | **2,21** |
|  | Всего: |  | **42.59** | **48.64** | **176.16** | **1285.7** | **1.12** | **49.62** | **1.11** | **1,93** | **336,56** | **743,32** | **276,89** | **42,6** |

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 600 | Макароны отв. | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | --- | --- | 10,62 | 3,10 | 146,74 | 27,40 | 3,10 |
| 601 | Куры отв. | 95 | 24,17 | 24,44 | --- | 316,06 | 0,09 | 2,39 | 92,96 | 0,66 | 21,25 | 219,12 | 23,90 | 2,12 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **44,95** | **43,46** | **149,14** | **1153,19** | **0,47** | **9,73** | **92,98** | **11,30** | **257,5** | **762,94** | **255,06** | **42,50** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 197 | Рассольник | 250 | 9,05 | 11,16 | 16,77 | 173,45 | 0,09 | 11,83 | 27,3 | 2,21 | 24,50 | 112,18 | 25,67 | 2,29 |
| 868 | Компот | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,99 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **13,72** | **17,72** | **67,83** | **451,03** | **0,15** | **34,65** | **27,82** | **3,61** | **78,38** | **205,86** | **61,71** | **4,41** |
|  | Всего: |  | **58,67** | **61,18** | **216,97** | **1604,22** | **0,62** | **44,38** | **120,8** | **14,91** | **335,88** | **968,80** | **316,77** | **46,91** |

День:вторник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Рис отв. | 200 | 5,93 | 14,58 | 61,80 | 402,17 | 0,04 | --- | 59 | 0,30 | 5,20 | 76,90 | 25 | 0,52 |
| 504 | Рыба запечённая в молочном соусе | 70 | 24,18 | 19,30 | 26,34 | 206,56 | 0,12 | 1,64 | 27,9 | 2,12 | 77,48 | 257,88 | 55,37 | 0,97 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **33,35** | **34,2** | **121,42** | **772,84** | **0,22** | **8,98** | **86,92** | **2,44** | **315,83** | **705,86** | **284,13** | **38,77** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свеклы | 60 | 0,92 | 3,08 | 8,52 | 65,67 | 0,02 | 5,20 | --- | 1,4 | 24,04 | 30,16 | 13,96 | 0,91 |
| 208 | Суп лапша с курицей | 250 | 15,06 | 20,28 | 25,62 | 205,45 | --- | --- | --- | --- | 29,20 | --- | 18,6 | 0,94 |
| 881 | Кисель | 200 | 0,17 | 0,01 | 45,13 | 177,01 | 0,60 | 30 | --- | --- | 0,48 | --- | --- | 0,06 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **18,39** | **23,81** | **99,03** | **540,93** | **0,66** | **35,20** | **0,36** | **1,4** | **62,92** | **72,56** | **42,56** | **3,15** |
|  | Всего: |  | **51,74** | **58,01** | **220,45** | **1313,77** | **0,88** | **44,18** | **87,28** | **3,84** | **378,75** | **778,42** | **326,69** | **41,92** |

День: среда Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Гороховое пюре | 200 | 17,78 | 10,35 | 48,9 | 373,9 | 0,06 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,18 | 146,64 | 22,20 | 0,50 |
| 567 | Колбаса запечённая | 50 | 15,36 | 26,64 | 1,80 | 308,4 | 0,26 | --- | 12 | 0,36 | 34,80 | 213,6 | 26,40 | 2,04 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **36,38** | **37,31** | **83,98** | **846,41** | **0,38** | **9,36** | **12,38** | **1,26** | **495,13** | **757,32** | **252,36** | **39,82** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 22 | --- | 1,40 | 25,20 | 19,34 | 10,72 | 0,34 |
| 456 | Суп рисовый с курицей | 250 | 6,44 | 10,21 | 23,37 | 165,23 | 0,15 | 25,74 | 53,25 | 0,79 | 63,83 | 100,81 | 45,25 | 2,96 |
| 868 | Компот | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 0,16 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **11,1** | **16,76** | **74,43** | **442,81** | **0,21** | **48,56** | **53,77** | **2,19** | **117,71** | **194,49** | **81,29** | **5,08** |
|  | Всего: |  | **47,48** | **54,07** | **158,41** | **1289,22** | **0,59** | **57,92** | **66,15** | **3,45** | **612,84** | **951,81** | **333,65** | **44,90** |

День: четверг Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша рисовая молочная | 200 | 24,90 | 46,88 | 66,86 | 330,18 | 0,06 | 0,40 | 42,5 | 0,23 | 103,61 | 132,45 | 29,40 | 0,43 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | **28,14** | **47,20** | **100,14** | **494,29** | **0,12** | **7,74** | **42,07** | **0,25** | **336,76** | **529,53** | **233,16** | **37,71** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из моркови | 60 | 1,14 | 6,08 | 6,07 | 84,74 | 0,05 | 4,40 | --- | 2,99 | 23,76 | 48,52 | 33,44 | 0,62 |
| 196 | Щи с говядиной | 250 | 27,68 | 29,58 | 68,72 | 295,7 | --- | 16,48 | 2,23 | 0,15 | 105,08 | 29,1 | 15,75 | 2,02 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 255,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **31,26** | **36,10** | **108,15** | **535,1** | **0,11** | **28,22** | **2,61** | **3,16** | **363,14** | **491,1** | **257,35** | **40,72** |
|  | Всего: |  | **59,4** | **83,30** | **208,29** | **1029,39** | **0,23** | **35,96** | **44,68** | **3,41** | **699,9** | **1020,63** | **490,51** | **78,43** |

День: пятница Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность  (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Гречка отв | 200 | 10,55 | 9,88 | 47,65 | 319 | 0,22 | --- | 29,5 | 0,45 | 10,60 | 149,95 | 100 | 3,36 |
| 413 | Сосиска отв. | 50 | 17,38 | 45,68 | 33,60 | 494,3 | --- | --- | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | --- | 13,60 | 61,86 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| 700 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 102,25 | 0,04 | --- | --- | --- | 8,05 | 26 | 5,60 | 0,44 |
|  | Итого: |  | **31,17** | **55,88** | **114,53** | **974,41** | **0,28** | **7,34** | **29,68** | **0,85** | **258,63** | **821,81** | **334,78** | **44,12** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из капусты | 60 | 1,94 | 6,11 | 5,62 | 86,42 | 0,02 | 34,95 | --- | --- | 44,67 | --- | --- | 0,54 |
| 88 | Щи рыбные | 250 | 19,70 | 20,17 | 46,70 | 242,8 | 0,04 | 9,68 | 0,98 | 0,07 | 42,80 | 29,38 | 23,50 | 7,60 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | --- | 25,68 | 98,36 | --- | 0,82 | 016 | --- | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 700 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | --- | 0,36 | --- | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | Итого: |  | **24,36** | **26,72** | **97,76** | **520,38** | **0,1** | **45,45** | **1,5** | **0,07** | **116,15** | **103,72** | **48,82** | **9,92** |
|  | Всего: |  | **55,53** | **82,60** | **212,29** | **1497,79** | **0,38** | **52,79** | **31,18** | **0,92** | **374,78** | **925,53** | **383,6** | **54,04** |