

|  |
| --- |
| **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша молочная рисовая вязкая | 250 | 9,37 | 14,46 | 47,54 | 357,78 | 0,11 | 2,54 | 88,95 | 0,00 | 242,05 | 256,81 | 53,15 | 0,75 |
| 13.39 | Чай с сухофруктами | 200 | 0,31 | 0,01 | 12,22 | 50,17 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 11,85 | 7,50 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **575** | **23,10** | **24,25** | **94,32** | **687,92** | **0,27** | **2,75** | **227,95** | **0,60** | **433,15** | **502,86** | **98,20** | **4,95** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 0,02 | 6,65 | 0,00 | 0,00 | 35,46 | 40,63 | 20,70 | 1,32 |
| 87 | Суп картофельный с горохом | 300 | 6,59 | 6,32 | 19,59 | 161,62 | 0,27 | 6,98 | 0,00 | 0,00 | 45,96 | 104,61 | 42,36 | 2,43 |
| 54-22м-2020 | Рагу из птицы | 280 | 29,54 | 9,80 | 24,50 | 304,36 | 0,19 | 15,79 | 36,40 | 0,00 | 44,80 | 269,92 | 131,04 | 3,02 |
| 390 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,72 | 0,00 | 0,00 | 14,48 | 4,40 | 3,60 | 0,94 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,73 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| ПР | Кондитерские изделия | 25 | 2,09 | 2,83 | 17,43 | 103,50 | 0,03 | 0,58 | 16,25 | 0,00 | 10,25 | 21,75 | 3,75 | 0,25 |
|  | **Итого** | **990** | **45,82** | **26,00** | **135,20** | **958,10** | **0,65** | **31,72** | **52,65** | **0,72** | **174,10** | **536,56** | **233,70** | **10,23** |
|  | **ИТОГО за день** | **1565** | **68,92** | **50,26** | **229,52** | **1646,02** | **0,92** | **34,47** | **280,60** | **1,32** | **607,25** | **1039,4** | **331,90** | **15,18** |

|  |
| --- |
| **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 182 | Каша молочная пшенная вязкая | 200 | 9,83 | 12,62 | 38,28 | 306,02 | 0,20 | 1,98 | 70,40 | 0,00 | 198,39 | 248,48 | 59,95 | 1,43 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,01 | 82,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| ПР | Йогурт 3,2% жирности | 150 | 7,50 | 4,80 | 5,25 | 94,20 | 0,06 | 0,90 | 30,00 | 0,00 | 183,00 | 144,00 | 22,50 | 0,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **615** | **26,95** | **22,58** | **94,75** | **690,00** | **0,44** | **4,96** | **132,40** | **0,46** | **597,50** | **628,89** | **134,72** | **3,97** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,48 | 60,40 | 0,02 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,88 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,08 |
| 295 | Котлеты рубленые из птицы | 120 | 21,79 | 14,34 | 20,20 | 297,02 | 0,12 | 0,21 | 28,50 | 0,00 | 54,00 | 241,65 | 37,35 | 2,37 |
| 334 | Рис отварной с овощами | 230 | 5,31 | 7,61 | 48,00 | 281,69 | 0,07 | 1,38 | 0,00 | 0,00 | 20,01 | 127,42 | 44,85 | 1,02 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,01 | 6,64 | 27,66 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,56 | 9,54 | 6,84 | 0,81 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
|  | **Итого** | **985** | **37,27** | **28,93** | **140,05** | **969,62** | **0,46** | **29,74** | **28,50** | **0,65** | **161,89** | **572,37** | **164,08** | **8,12** |
|  | **ИТОГО за день** | **1600** | **64,23** | **51,51** | **234,79** | **1659,62** | **0,89** | **34,70** | **160,90** | **1,11** | **759,39** | **1201,2** | **298,80** | **12,09** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 182 | Каша молочная гречневая вязкая | 220 | 11,39 | 13,88 | 37,26 | 319,54 | 0,22 | 2,18 | 77,44 | 0,00 | 214,68 | 306,56 | 125,93 | 3,63 |
| 13.40 | Чай витаминный | 200 | 0,37 | 0,07 | 11,69 | 48,85 | 0,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 8,85 | 6,85 | 0,93 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **660** | **18,07** | **22,62** | **102,90** | **687,46** | **0,40** | **67,18** | **117,44** | **0,75** | **277,93** | **425,81** | **176,88** | **10,05** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 50 | Икра из кабачков | 120 | 2,28 | 10,68 | 9,24 | 142,20 | 0,02 | 8,40 | 0,00 | 0,00 | 49,20 | 44,40 | 18,00 | 0,84 |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,43 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 348 | Рыба в яйце запеченная | 120 | 20,34 | 9,84 | 3,72 | 184,80 | 0,01 | 2,04 | 8,16 | 0,00 | 36,48 | 278,16 | 38,34 | 0,72 |
| 312 | Картофельное пюре | 230 | 4,70 | 7,36 | 31,34 | 210,42 | 0,21 | 27,85 | 0,00 | 0,00 | 56,70 | 132,78 | 42,55 | 1,55 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **1010** | **36,00** | **33,74** | **128,79** | **962,83** | **0,44** | **48,98** | **8,16** | **0,78** | **242,88** | **623,57** | **165,04** | **7,92** |
|  | **ИТОГО за день** | **1670** | **54,06** | **56,37** | **231,69** | **1650,29** | **0,84** | **116,16** | **125,60** | **1,53** | **520,81** | **1049,3** | **341,92** | **17,97** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 190 | Каша молочная овсяная с сухофруктами | 230 | 10,76 | 14,96 | 50,08 | 378,04 | 0,23 | 2,60 | 77,12 | 0,00 | 246,08 | 318,50 | 96,23 | 2,52 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,24 | 0,05 | 10,45 | 43,21 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 13,77 | 9,32 | 7,08 | 1,04 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,01 | 82,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| ПР | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,20 | 114,75 | 0,05 | 1,35 | 30,00 | 0,00 | 181,50 | 141,00 | 22,50 | 0,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **645** | **19,50** | **19,44** | **108,56** | **687,22** | **0,38** | **5,15** | **107,12** | **0,46** | **459,90** | **546,67** | **151,46** | **5,58** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 1.60 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,77 | 6,11 | 7,29 | 91,23 | 0,05 | 6,70 | 0,00 | 0,00 | 30,64 | 50,26 | 26,40 | 0,99 |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,85 | 0,06 | 18,47 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 54-28м-2020 | Жаркое по-домашнему из филе птицы | 250 | 16,69 | 14,58 | 26,10 | 302,33 | 0,19 | 25,26 | 42,50 | 0,00 | 50,45 | 185,84 | 49,98 | 2,58 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 200 | 0,48 | 0,15 | 18,59 | 77,63 | 0,02 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 14,26 | 5,56 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| ПР | Кондитерские изделия | 50 | 4,19 | 5,65 | 34,85 | 207,00 | 0,05 | 1,15 | 32,50 | 0,00 | 20,50 | 43,50 | 7,50 | 0,50 |
|  | **Итого** | **935** | **30,78** | **32,26** | **136,90** | **961,01** | **0,51** | **131,58** | **75,00** | **0,65** | **181,77** | **440,29** | **144,64** | **7,81** |
|  | **ИТОГО за день** | **1580** | **50,28** | **51,70** | **245,46** | **1648,22** | **0,89** | **136,73** | **182,12** | **1,11** | **641,67** | **986,96** | **296,10** | **13,38** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| 182 | Каша молочная пшенная вязкая | 200 | 9,83 | 12,62 | 38,28 | 306,02 | 0,20 | 1,98 | 70,40 | 0,00 | 198,39 | 248,48 | 59,95 | 1,43 |
| 414 | Кофейный напиток | 200 | 5,33 | 4,52 | 19,35 | 139,37 | 0,07 | 2,21 | 34,00 | 0,00 | 212,50 | 153,00 | 23,80 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **640** | **24,87** | **22,93** | **101,05** | **710,02** | **0,44** | **18,19** | **204,40** | **0,39** | **472,69** | **567,38** | **125,35** | **7,48** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед** |
| 49 | Салат витаминный с кукурузой | 100 | 2,60 | 6,22 | 22,15 | 154,97 | 0,06 | 19,81 | 0,00 | 0,00 | 31,96 | 43,15 | 18,42 | 0,97 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 74,55 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 54-12м-2020 | Плов из отварной птицы | 280 | 21,50 | 21,80 | 51,59 | 488,56 | 0,07 | 1,65 | 47,74 | 0,11 | 39,86 | 200,66 | 37,07 | 2,06 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,01 | 6,64 | 27,66 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,56 | 9,54 | 6,84 | 0,81 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **920** | **32,27** | **33,87** | **130,45** | **955,71** | **0,32** | **34,14** | **47,74** | **0,89** | **146,56** | **386,53** | **110,41** | **6,79** |
|  | **ИТОГО за день** | **1560** | **57,14** | **56,80** | **231,50** | **1665,73** | **0,76** | **52,33** | **252,14** | **1,28** | **619,25** | **953,91** | **235,76** | **14,27** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,00 | 0,00 | 0,00 | 80,00 | 0,20 | 4,80 | 6,00 | 0,00 | 0,04 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,53 | 9,60 | 38,13 | 281,07 | 0,07 | 0,05 | 51,07 | 0,00 | 168,00 | 133,33 | 14,67 | 1,07 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,43 | 26,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,76 | 8,00 | 6,00 | 0,77 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| ПР | Йогурт 3,2% жирности | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 125,60 | 0,08 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **25,63** | **31,10** | **80,98** | **706,19** | **0,25** | **1,25** | **171,07** | **0,98** | **442,36** | **391,53** | **70,47** | **3,28** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 49 | Салат витаминный | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,79 | 95,65 | 0,05 | 19,81 | 0,00 | 0,00 | 31,96 | 33,86 | 16,64 | 0,57 |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,43 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 54-22м-2020 | Рагу из птицы | 280 | 29,54 | 9,80 | 24,50 | 304,36 | 0,19 | 15,79 | 36,40 | 0,00 | 44,80 | 269,92 | 131,04 | 3,02 |
| 608 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 99,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,72 | 7,70 | 0,03 | 0,06 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| ПР | Кондитерские изделия | 35 | 2,93 | 3,96 | 24,40 | 144,90 | 0,04 | 0,81 | 22,75 | 0,00 | 14,35 | 30,45 | 5,25 | 0,35 |
|  | **Итого** | **960** | **42,56** | **25,67** | **141,64** | **967,85** | **0,48** | **46,70** | **59,15** | **0,78** | **166,26** | **502,66** | **215,46** | **7,76** |
|  | **ИТОГО за день** | **1640** | **68,19** | **56,77** | **222,62** | **1674,04** | **0,73** | **47,95** | **230,22** | **1,76** | **608,62** | **894,19** | **285,93** | **11,04** |

|  |
| --- |
| **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 9,43 | 15,09 | 32,33 | 302,84 | 0,20 | 2,69 | 91,25 | 0,00 | 258,31 | 270,96 | 57,34 | 1,05 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **20,83** | **21,00** | **105,54** | **694,47** | **0,45** | **19,77** | **123,25** | **0,65** | **501,87** | **536,92** | **128,06** | **7,04** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 67 | Винегрет | 100 | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,13 | 0,04 | 9,63 | 0,00 | 0,00 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| 87 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,68 | 0,23 | 5,81 | 0,00 | 0,00 | 38,30 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 274 | Азу | 125 | 7,72 | 7,78 | 6,08 | 125,18 | 0,08 | 4,63 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 92,76 | 19,08 | 1,19 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,55 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
|  | **Итого** | **935** | **31,00** | **31,25** | **142,95** | **977,02** | **0,73** | **20,47** | **0,00** | **0,65** | **159,34** | **574,22** | **273,50** | **12,94** |
|  | **ИТОГО за день** | **1615** | **51,83** | **52,25** | **248,49** | **1671,49** | **1,18** | **40,24** | **123,25** | **1,30** | **661,21** | **1111,1** | **401,56** | **19,98** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша молочная рисовая вязкая | 250 | 9,37 | 14,46 | 47,54 | 357,78 | 0,11 | 2,54 | 88,95 | 0,00 | 242,05 | 256,81 | 53,15 | 0,75 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,24 | 0,05 | 10,45 | 43,21 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 13,77 | 9,32 | 7,08 | 1,04 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Йогурт 3,2% жирности | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 125,60 | 0,08 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **715** | **26,58** | **25,88** | **89,45** | **697,07** | **0,30** | **5,05** | **167,95** | **0,47** | **645,72** | **590,83** | **114,78** | **3,52** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 0,02 | 6,65 | 0,00 | 0,00 | 35,46 | 40,63 | 20,70 | 1,32 |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,85 | 0,06 | 18,47 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 294 | Биточки рубленые из птицы | 100 | 18,16 | 11,95 | 16,83 | 247,51 | 0,10 | 0,18 | 23,75 | 0,00 | 45,00 | 201,38 | 31,13 | 1,98 |
| 312 | Картофельное пюре | 230 | 4,70 | 7,36 | 31,34 | 210,42 | 0,21 | 27,85 | 0,00 | 0,00 | 56,70 | 132,78 | 42,55 | 1,55 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **975** | **33,71** | **31,20** | **136,76** | **962,65** | **0,58** | **61,15** | **23,75** | **2,38** | **246,54** | **565,92** | **172,88** | **8,62** |
|  | **ИТОГО за день** | **1690** | **60,29** | **57,08** | **226,21** | **1659,72** | **0,88** | **66,20** | **191,70** | **2,85** | **892,26** | **1156,7** | **287,66** | **12,14** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 190 | Каша молочная овсяная с сухофруктами | 230 | 10,76 | 14,96 | 50,08 | 378,04 | 0,23 | 2,60 | 77,12 | 0,00 | 246,08 | 318,50 | 96,23 | 2,52 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,43 | 26,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,76 | 8,00 | 6,00 | 0,77 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2 | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **705** | **17,31** | **15,74** | **118,56** | **685,13** | **0,40** | **10,60** | **77,12** | **2,25** | **318,09** | **445,50** | **150,48** | **5,66** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,48 | 60,40 | 0,02 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 87,83 | 0,07 | 10,38 | 0,00 | 0,00 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 325 | Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе | 130 | 17,65 | 10,61 | 11,74 | 213,05 | 0,07 | 0,47 | 20,35 | 0,00 | 51,45 | 165,04 | 25,89 | 1,40 |
| 304 | Рис отварной | 230 | 5,60 | 8,24 | 56,24 | 321,54 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 93,46 | 25,05 | 0,81 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,28 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого** | **1000** | **32,48** | **28,25** | **143,11** | **956,56** | **0,37** | **107,95** | **118,39** | **0,39** | **152,27** | **459,99** | **127,88** | **6,90** |
|  | **ИТОГО за день** | **1705** | **49,79** | **43,98** | **261,67** | **1641,69** | **0,77** | **118,55** | **195,51** | **2,64** | **470,36** | **905,49** | **278,37** | **12,57** |