

день: среда
неделя: первая
сезон: осенне - зимний
возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250 25	5,02 7,4	0,4 6,4	13,57	74,8 87,2	0,1	3,02	1,15	0,87	116,18 3,6	129,37 94,0	29,4 8,8	3,37 1,1
309	Макаронные отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32			10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
243	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3			0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
638	Компот из кураги	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			84,54	98,85	432,59	2864,96	0,94	75,78	8,56	30,78	720,97	1326,27	302,18	23,46

день: четверг
неделя: первая
сезон: осенне - зимний
возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
6	Бутерброд с вареной колбасой	55	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22			3,87	166,29	252,35	43,67	2,42
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,06		35,0	15,0	11,0	0,15

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
96	Рассольник Ленинградский с мясом	250 25	0,85 7,4	1,6 6,4	4,87	36,38 87,2	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25 3,6	33,35 94,0	13,5 8,8	0,95 1,1
285	Макаронник с мясом	200	19,83	20,51	21,38	344,15	0,11	0,94	0,05	3,34	24,69	211,19	25,09	2,85
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			64,99	59,8	248,98	1758,98	1,21	73,6	3,12	14,75	635,23	1013,89	204,5	12,52

день: пятница
неделя: первая
сезон: осенне - зимний
возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Винегрет	100	1,4	0,1	6,0	39,7	0,1	21,0			21,1	42,8	18,4	0,7
208	Ленинградский с творогом	200	9,3	17,17	8,18	223,15	0,02	0,6	0,16	1,42	109,5	134,57	14,25	0,45
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Яблоко	100	0,3	0,4	11,5	48,0	0,1	10,0	0,02		16,0	11,0	9,0	2,2

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
104	Суп картофельный с фрикадельками	250 100	2,1 10,1	2,15 9,04	16,58 1,35	90,0 126,86	0,1 0,05	20,02 0,98	0,8 0,23	0,9 1,58	66,15 58,49	64,1 156,36	26,5 10,89	1,4 2,13
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76			1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
290	Куры тушеные в сметанном соусе	150	19,12	33,67	2,1	387,51	0,07	2,14	0,24	1,23	67,86	252,73	30,03	3,21
359	Кисель из сока с сахаром с аяг «С»	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			63,63	203,35	173,99	2760,36	1,01	61,29	3,0	18,54	684,28	1027,14	214,75	20,12

день: понедельник
неделя: вторая
сезон: осенне - зимний
возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2		0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
443	Омлет	200	22,0	27,0	196,0	435,6	0,1	1,8	0,5		162,4	192,0	27,6	4,1
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Киви	100	0,9	0,1	4,0	43,0		10,0			20,0	34,0	16,0	0,6

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Салат из моркови	100	1,6	2,1	12,5	69,6	0,1	5,1	0,1		59,6	61,0	38,8	0,9
270	Суп рыбный из консервов	250	10,3	18,2	70,0	291,3	0,1	23,2			20,1	77,8	31,2	2,4
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	596,94	0,78		0,18	2,0	187,68	522,78	153,62	4,78
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,76	8,28	7,48	165,56	0,12	4,72	3,04	3,62	70,98	259,22	68,28	1,32
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104	0,08	3	0,05	0,18				
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			89,39	78,85	544,97	2333,18	1,58	49,31	4,0	13,7	931,79	1735,28	539,9	37,91

день: вторник
неделя: вторая
сезон: осенне - зимний
возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из Гречневой крупы	200	3,36	5,25	17,88	127,85	0,14	0,7	0,04	1,12	83,78	103,34	47,32	2,64
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2	0,18		0,16	5,94	235,62	236,73	46,81	1,9
382	Кавказ с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Яблоко	100	0,3		11,5	48,0	0,1	10,0	0,02		16,0	11,0	9,0	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
102	Суп картофельный с фасолью С мясом	250 25	5,02 7,4	0,4 6,4	13,57	74,8 87,2	0,1	3,02	1,15	0,87	116,18 3,6	129,37 94,0	29,4 8,8	3,37 1,1
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,11
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			82,55	50,28	254,87	1748,88	1,37	24,25	2,14	19,67	879,96	1547,72	418,42	41,99

день: среда
неделя: вторая
сезон: осенне - зимний
возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250 25	5,02 7,4	0,4 6,4	13,57	74,8 87,2	0,1	3,02	1,15	0,87	116,18 3,6	129,37 94,0	29,4 8,8	3,37 1,1
309	Макаронные отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32			10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
243	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3			0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
638	Компот из кураги	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			84,54	98,85	432,59	2864,96	0,94	75,78	8,56	30,78	720,97	1326,27	302,18	23,46

день: четверг
 неделя: вторая
 сезон: осенне - зимний
 возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
6	Бутерброд с варенной колбасой	55	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22			3,87	166,29	252,35	43,67	2,42
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,06		35,0	15,0	11,0	0,15

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
96	Рассольник Ленинградский С мясом	250	0,85	1,6	4,87	36,38	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95
		25	7,4	6,4		87,2					3,6	94,0	8,8	1,1
285	Макаронник с мясом	200	19,83	20,51	21,38	344,15	0,11	0,94	0,05	3,34	24,69	211,19	25,09	2,85
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			64,99	59,8	248,98	1758,98	1,21	73,6	3,12	14,75	635,23	1013,89	204,5	12,52

день: пятница
 неделя: вторая
 сезон: осенне - зимний
 возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Винегрет	100	1,4	0,1	6,0	39,7	0,1	21,0			21,1	42,8	18,4	0,7
208	Лепешки с творогом	200	9,3	17,17	8,18	223,15	0,02	0,6	0,16	1,42	109,5	134,57	14,25	0,45
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Яблоко	100	0,3	0,4	11,5	48,0	0,1	10,0	0,02		16,0	11,0	9,0	2,2

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
104	Суп картофельный	250	2,1	2,15	16,58	90,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,4
105	С фрикадельками	100	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76			1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
290	Куры тушеные в сметанном соусе	150	19,12	33,67	2,1	387,51	0,07	2,14	0,24	1,23	67,86	252,73	30,03	3,21
359	Кисель из сока с сахаром с вит «С»	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			63,63	203,35	173,99	2760,36	1,01	61,29	3,0	18,54	684,28	1027,14	214,75	20,12