

День понедельник, неделя - вторая
 Сезон -- летне-осенний,
 Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
84/94	Омлет	55	2,5	4,7	0,5	99	0,02	-	0,7	0,01	127	138	9	1,5
09/99	Булочка	100	7,4	13,2	60,8	368	0,12	-	0,2	4	32	88	12	1,2
2/97	Масло сливочн.	10	2,7	8,2	18,8	165	0,01	-	0,04	0,1	2	3	-	-
42/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,3	240	180	-	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	9,4	56,5	0,03	-	-	0,4	5	16	1,8	0,2
ИТОГО:			18,3	30,2	114,3	836,5	0,2	2,6	0,84	4,81	406	425	22,8	3
ОБЕД														
20/94	Щи из свежей капусты	250	3,1	3,3	8,4	74	0,05	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
30/94	Запеканка картоф. с мясом	243/50	17,9	12,6	26,3	294	0,2	2,4	0,5	1,1	29	148	35	1,9
29/94	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	18,2	54	0,02	2,8	0,01	-	6	-	56	-
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб рж/пшен	50	5,7	0,7	43	105,2	0,06	1	-	0,3	10	32	7	0,6
ИТОГО:			27,4	17	105,7	570,2	0,35	27	0,51	2,4	119	391	137	5
ВСЕГО:			45,7	47,2	120	1406,7	0,55	29,6	1,35	7,21	525	816	159,8	8

День вторник, неделя - вторая
 Сезон – летне-осенний,
 Возрастная категория с 12 лет и старше

№ Рецепт уры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
162/94	Суп молочный с крупой	250	6,1	6,3	22	148	0,07	1,6	0,1	0,1	187	62	22	1
8/97	Бутерброд с варёной колбасой	15/20	4,3	7	7,1	110	0,08	-	-	0,3	8	45	9	0,7
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01	-	-	-	3	-	-	0,3
	Хлеб пшеничный	50	13,8	0,4	18,8	113	0,06	-	-	0,8	10	32	3,6	0,4
ИТОГО:			25,5	15,1	66,3	464	0,2	1,6	0,1	1,2	208	139	34,6	2,4
ОБЕД														
27/94	Салат витаминный	50	0,7	3,7	4,3	53	0,02	9	0,01	0,2	30	28	8	0,5
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	10	5,5	24	201	0,15	1	-	1	95	327	48	1
332/94	Тефтели рыбные	75/50	11,5	8,1	12,8	175	0,06	0,9	0,1	0,1	44	127	26	0,8
472/94	Картоф. пюре	150	3,2	7,5	40	171	0,3	3	0,02	2	48	143	22,5	0,6
588/94	Компот из с / фр.	200	0,6	-	23,3	96	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	0,9
	Хлеб рж/пшен	50	5,7	0,7	43	105,2	0,06	1	-	0,3	10	32	7	0,6
ИТОГО:			31,7	25,5	147,4	801,2	0,6	16,9	0,13	4,5	228,2	607	114,5	4,4
ВСЕГО:			57,2	40,5	213,7	1265,2	0,8	18,5	0,23	5,7	436,2	746	149,1	6,8

День среда, неделя - вторая
 Сезон - летне-осенний,
 Возрастная категория с 12 лет и старше

№ Рецепт уры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
294/94	Сырники	150/20	19,4	27,9	22,3	460	0,2	6,6	0,2	1,8	153	230	40	1,3
106/99	Сдоба	100	7,2	5,4	59,2	324	0,12	-	0,02	-	26	92	34	2
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17	85	0,02	0,3	0,2	-	124	56	7	0,05
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	9,4	56,5	0,03	-	-	0,4	5	16	1,8	0,2
ИТОГО			29,8	35	107,9	925,5	0,37	6,9	0,42	2,2	308	394	82,8	3,55
ОБЕД														
33/97	Салат «Зимний»	50	1,4	3	5,7	54,3	0,03	11	0,1	0,2	39	51	26	1
131/94	Суп картофельный с рыбой	250	6	0,38	10,5	153	0,04	-	-	0,2	67,5	56	16,3	0,38
	Голубцы ленивые	150	11,9	10,3	11,2	187,2	0,02	12,6	-	1,5	30	210	21	1
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138	0,02	3	-	0,3	7	8	7	0,5
	Хлеб рж/пш	100	5,6	1,2	49,4	111,6	0,12	2	-	0,8	24	106	24	3
ИТОГО:			25,2	14,88	102	644,1	0,23	28,6	0,1	3	167,5	431	94,3	5,88
ВСЕГО:			55	49,88	209,9	1569,6	0,6	35,5	0,52	5,2	475,5	825	177,1	9,4

Рецептура блюда «Голубцы ленивые» разработана пищевой лабораторией города Кирова.

День четверг. неделя - вторая
 Сезон – летне-осенний,
 Возрастная категория с 12 лет и старше

№ Рецепт уры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
257/94	Каша молочная	200/10	4,8	7	51,6	214	0,02	1	0,2	2	20	102	36	0,8
102/99	Коржик молочный	60	6,7	12,5	27,8	330	0,07	-	--	0,6	36	55	6	0,6
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,3	240	180	-	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	9,4	56,5	0,03	-	-	0,4	5	16	1,8	0,2
ИТОГО:			17,2	23,6	113,6	748,2	0,14	3,6	0,3	3,3	301	253	43,8	1,7
ОБЕД														
51/94	Салат мясной	50	3,3	4,6	8,7	110	0,04	2	0,1	0,2	9	45	11	0,6
139/94	Суп картоф. с макарон. изделиям	250	3,3	3	2	130	0,04	-	0,25	0,4	17	18	6	0,5
297/94	Запеканка-творожн	100	25,8	12,3	36,1	278	0,05	0,3	0,06	0,9	113	183	23	0,5
591/94	Кисель	200	0,1	-	25,3	97	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
	Хлеб рж/пш	50/25	4,7	0,8	34,1	168,1	0,09	1	-	0,08	17	69	13,8	6,5
ИТОГО:			37,2	20,7	106,2	783,1	0,32	26,3	0,41	2,6	164	323	57,8	9,3
ВСЕГО:			54,4	44,3	219,8	1531,3	0,46	29,9	0,71	5,9	465	576	101,6	11

День пятница, неделя - вторая
 Сезон – летне- осенний,
 Возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
94	Биточек паровой	50/50	7,7	12,1	4,6	158	0,29	-	-	0,4	7	60	10	-
94	Макароны отварн	100	3,6	3,2	25,6	139	0,04	-	0,2	0,5	19	24	6	0,6
97	Кофейн напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01	-	-	-	3	-	-	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,8	113	0,06	-	-	0,8	10	32	3,6	0,4
ИТОГО:			16,4	17,1	67,4	503	0,4	-	0,2	1,7	39	116	19,6	1,3
ОБЕД														
94	Суп с мясными фрикадельками	250/35	8,25	6,75	13,5	150	0,2	9,5	0,03	0,12	42,5	220	30	3
94	Поджарка из рыбы	75	24	15	10	313,5	0,06	1,25	-	0,2	37,5	120	22,5	1,3
94	Рагу овощное	150	3	6,4	16	138	0,04	25	0,04	0,15	87	60	30	1,2
94	Компот из свежих яблок	200	0,4	-	27,1	104	0,02	10	-	0,1	17	11,5	6,5	0,1
	Хлеб рж/пш	50/50	5,7	0,7	43	105,2	0,06	-	-	0,3	10	32	7	0,6
ИТОГО:			41,35	28,85	109,6	810,7	0,38	45,75	0,07	0,87	185	423,5	96	6,2
ВСЕГО:			57,75	45,95	167	1313,7	0,78	45,75	0,27	2,57	224	539,5	115,6	7,55