

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

№ рецептурный 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
8ЗАВТРАК														
69/94	Биточки манные, соус	200/30	5,2	7,5	61	190	0,01	1,2	0,1	1,2	50	127	42	08
197	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,5	8,2	19,2	178	0,04	0,07	0,2	0,3	154	98	8,7	0,8
28/94	Чай с сахаром С-витаминация	200	0,1	-	14,9	57	-	25	-	-	4,9	-	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	9,4	56,5	0,03	-	-	0,4	5	16	1,8	0,2
ИТОГО:			12,7	15,9	104,5	481,5	0,08	26,27	0,3	1,9	213,9	241	52,5	1,8
ОБЕД														
7/94	Салат рыбный	50	2,9	8,1	4,3	97	0,04	-	0,01	0,1	24	58	21	3
91/97	Суп рисовый с мясом	250/25	5	4,5	15	133,5	1,2	4,3	-	1,1	58	256	34	2
	Зразы ленивые	70/50	8	7,9	10,2	217	0,04	-	-	0,6	100	83	15,2	0,9
59/94	Макаронотварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	-	0,3	0,6	28,5	30	9	0,9
91/94	Кисель п/яг	200	0,1	-	25,3	97	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
	Хлеб рж/пшен	100	11,4	1,4	86	210,4	0,12	2	-	0,6	20	64	14	1,2
ИТОГО:			32,8	26,7	179,2	963,4	1,55	29,3	0,31	3,01	238,5	499	97,2	9,2

День четверг, неделя - первая
Сезон – летне- осенний,
Возрастная категория 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														
244/94	Запеканка морковная с творогом	150/10	18,4	26,2	21	456	0,2	8	0,1	1,1	141	220	35	1,1
106/99	Сдоба	50	3,6	2,7	29,6	162	0,06	-	0,01	-	13	46	17	1
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240	180	-	0,1
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	21,5	0,02	5	-	0,2	8	5,5	4,5	1,1
ИТОГО:			26	32,8	80,3	787,5	0,12	15,6	0,21	1,5	402	451,5	56,5	3,2
ОБЕД														
59/97	Салат картофельный	50	1	5	4,2	65	0,04	15,2	0,04	1,1	51	30	16	1,2
129/94	Рассольник	250	2	6,3	21	121	0,08	9,4	0,01	0,6	36	154	26	0,8
324/94	Биточек рыбный с соус	75/50	17,1	14,2	18,8	235,5	1	-	-	2	48	128	24	0,9
436/94	Каша гречневая	150	3,9	3,7	29,2	303	0,12	-	-	0,9	18	108	73,5	2,4
585/94	Компот из св яблок	200	0,4	-	27,1	104	0,02	10	-	0,1	17	11,5	6,5	0,15
	Хлеб рж/пш	100	5,6	1,2	49,4	223,2	0,1	2	-	0,8	24	106	24	3
ИТОГО:			30	30,4	149,7	1051,7	1,36	46,6	0,05	5,5	194	537,5	170	8,45
ВСЕГО:			56	63,2	230	1839,2	1,48	62,2	0,26	7	596	989	226,5	11,65

День среда, неделя - первая
 Сезон – летне- осенний,
 Возрастная категория-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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
09/97	Сосиска отварная соус	100/50	8,6	23,4	-	198	0,1	-	-	0,2	17	80	10	0,9
69/94	Макароны отварные	150	3,6	3,2	25,6	139	0,04	-	0,2	0,5	19	24	6	0,6
1/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,5	8,2	19,2	178	0,04	0,07	0,2	0,3	154	98	8,7	0,8
62/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01	-	-	-	3	-	-	0,3
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	9,4	56,5	0,03	-	-	0,4	5	16	1,8	0,2
	ИТОГО:		20,9	36,4	72,6	664,5	0,22	0,07	0,4	1,4	198	218	26,5	2,8
ОБЕД														
3/97	Салат «Степной»	50	1,4	3	5,7	54,3	0,03	10	0,02	1	51	30	16	1,2
40/94	Суп с рыбными консервами	250	15,8	3,3	25,6	207,6	0,05	0,5	-	1,21	183	95	20	0,6
03/94	Плов	275	29,3	18,6	34,5	446	0,07	-	0,3	1,7	144	156	42	1,4
49/4	Напиток из варенья	200	-	-	18	80	0,01	30	0,1	0,3	5,6	11	2,8	0,2
	Хлеб рж/пш	25/50	4,7	0,8	34,1	168,1	0,09	1	-	0,8	17	69	13,8	1,7
	ИТОГО:		51,2	25,7	117,9	956	0,25	41,5	0,42	5,01	400,6	361	94,6	5,1
	ВСЕГО:		72,1	62,1	190,5	1620,5	0,47	41,57	0,82	6,41	598,6	579	121,1	7,9

День понедельник, неделя - первая

Сезон – летне-осенний,

Возрастная категория-12 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	250/10	6	8,8	64,5	267,5	003	1,25	02	2,5	25	129	45	1,25
23/97	Сыр	30	7,08	9,12	-	112,8	0,01	0,3	0,1	0,5	294	192	15	0,3
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01	-	-	-	3	-	-	0,3
109/99	Булочка	50	3,7	6,6	30,4	198	0,06	-	0,1	2	16	44	6	0,6
ИТОГО:			18,08	25,9	113,3	669,5	1,1	1,55	0,4	5	338	365	66	2,45
ОБЕД														
29/94	Салат из свеклы с сыром	50	1,3	1,1	0,66	118	0,02	4	0,01	2,3	93,5	77	14	07
132/94	Суп из овощей	250	4	7,3	29	191	009	45	-	007	45	199	17,5	0,88
423/94	Тефтели с / с	60/50	0,4	13	0,7	140	0,02	7,2	0,7	1,2	140	130	25	1,2
465/94	Рис отварной	150	3,75	4,65	27,6	241,5	0,03	-	0,25	1,5	40,5	22	27	0,60
591/94	Кисель пл /ягод	200	0,1	-	25,3	97	01	23	-	001	8	8	4	1,2
	Хлеб рж/пш	25/50	4,7	0,8	34,1	168,1	0,09	1	-	008	17	69	13,8	1,7
ИТОГО:			14,3	26,9	117,4	955,6	0,35	79,2	0,96	2,9	352	478	101,3	6,2
ВСЕГО:			32,3	52,8	230,7	1625,1	1,45	80,75	1,4	7,9	690	843	167	8,7

День – вторник
Неделя - первая
Сезон – летне-осенний

Возрастная категория- 12лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
161-94	Суп молочный с макарон изд.	250	6	6.6	22.3	177	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
106-99	Сдоба	100	7,2	5,4	59,2	324	012	-	002	-	26	92	34	2
23-97	Сыр	30	7.08	9.12	-	112.8	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
628-94	Чай с сахаром	200\15	0.1	-	15	57	-	-	-	-	1	-	-	03
ИТОГО:			20,4	21,1	96,5	670,8	02	1,8	022	06	468,5	334	69	3
ОБЕД														
24-94	Салат из сырых овощ.	50	0.7	5.7	4.3	76	0.2	6.5	0.15	0.39	18	18,5	13	04
174-94	Суп крестьянский	250	2	6.3	15.2	129	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
494-94	Голубцы с мясом, соусом	216/100	19,6	18	21,6	577,4	006	27,2	-	3,4	60,8	440	84	2
588-94	Компот из с/ф	200	0.6	-	23.3	96	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
	Хлеб пшенич. ржан	25/50	1,9	02	9,4	56,5	003	-	-	04	5	16	1,8	02
			2,8	06	24,7	111,6	006	1	-	04	12	53	12	1,5
ИТОГО:			27,6	30,8	98,5	946,5	04	51,9	015	6,3	152	784,5	139,5	5,8
ВСЕГО:			48	51,9	195	1617,3	06	53,7	037	6,9	620,5	1118,5	208,5	8,8