

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК. НЕДЕЛЯ- ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ– МЕНЮ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦ.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша овсяная	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	0,01	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	50	3,7	1,85	24,90	131,0	0,055	0,02	0,09	0,4	264,0	172	13,5	0,2
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	ИТОГО :	550	16,26	25,25	108,09	634,3	0,086	1,28	0,14	0,6	316,4	249,0	63,52	2,5
ПОЛДНИК														
628/94	Чай	150	0,08	-	11,8	51,4	-	-	-	-	4,1	-	-	-
	Кондитерское изделие	50	0,8	2,8	4,6	34,0	0,01	5,0	0,04	1,1	56,0	33,0	4,5	1,2
	ИТОГО :	200	0,88	2,8	16,4	85,4	0,01	5,0	0,04	1,1	60,1	33,0	4,5	1,2
ОБЕД														
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	5,5	24,0	201,0	-	-	-	-	95,0	48,0	2,2	1,0
451/04	Биточек	100/30	7,25	6,0	6,4	103,0	-	-	-	-	17,38	13,83	0,71	0,025
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,77	9,1	46,8	198,9	0,39	3,51	0,026	2,34	55,64	167,7	26,39	0,65
588/94	Компот из св. плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	11,5	5,8	0,1
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	32,72	22,0	104,0	806,9	0,53	11,51	0,046	3,24	203,02	305,03	49,1	2,97
ПОЛДНИК														
71/97	Салат из моркови	100	1,4	5,2	9,0	38,0	-	10,0	-	-	16,0	-	9,0	2,2
649/94	Напиток из варенья	200	-	-	18,0	80,0	0,01	30,0	0,1	0,3	5,6	11,0	2,8	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,055	0,02	0,09	0,4	264,0	172,0	13,5	0,2
	ИТОГО :	350	5,1	7,05	51,9	249,0	0,065	40,02	0,19	0,7	285,6	183,0	25,3	2,6
УЖИН														
43/97	Салат «Степной»	100	2,1	4,5	8,5	81,4	-	15,0	-	-	77,0	-	24,0	1,8
393/97	Сосиска отварная	70	7,6	15,6	-	170,4	0,22	-	-	-	20,0	-	-	0,9
472/94	Картофельное пюре	230	3,75	7,4	39,0	240,0	0,3	2,7	0,01	1,8	42,8	132,0	19,0	4,4
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	0,45	-	0,02	-
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	38,55	20,8	76,35	807,43	0,5	22,5	0,33	4,3	126,41	358,0	67,72	6,3
	ВСЕГО :	2620	93,51	77,9	356,74	2583,03	1,191	80,31	1,006	9,94	991,71	1128,03	210,14	15,57

**ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.
АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ – МЕНЮ.**

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша рисовая	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
628/94	Чай	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	0,45	-	0,02	-
23/97	Сыр порциями	10	7,08	8,12	-	112,8	0,01	0,02	0,09	0,4	294,0	172,0	15,0	0,3
	Батон	80	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	17,18	18,77	104,45	573,33	0,07	1,27	1,0	0,8	329,45	204,0	67,02	1,9
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
ОБЕД														
120/94	Щи из свежей капусты	250	3,24	3,6	12,0	91,2	0,06	24,0	0,04	0,3	60,12	69,0	29,5	1,2
460/94	Котлета рубленая из курицы	100/30	10,8	17,06	11,37	145,0	-	1,55	-	-	17,42	14,75	-	1,21
469/94	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	38,4	208,5	0,06	-	0,4	0,7	28,5	-	9,0	0,9
588/94	Компот из св.плодов	180	0,4	-	27,1	104,0	0,02	10,0	-	0,1	17,0	11,5	6,5	0,15
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	830	32,64	29,86	98,87	813,4	0,26	46,55	0,46	1,9	182,04	159,25	85,0	5,66
ПОЛДНИК														
628/94	Чай	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	0,45	-	0,02	-
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
284/94	Омлет	105/5	5,1	9,4	0,9	198,0	-	-	-	-	2,4	-	0,02	-
	ИТОГО :	350	9,9	12,45	39,4	398,0	0,06	0,2	0,01	0,4	112,4	32,0	12,62	0,64
УЖИН														
62/97	Салат из белокочанной капусты	60	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-
430/94	Запеканка картофельная с мясом	243/30	17,9	12,6	26,3	294,0	-	2,4	-	-	29,0	-	35,0	1,9
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	653	32,8	20,2	47,6	802,1	0,12	18,4	0,02	0,8	97,4	64,0	49,0	3,3
	ВСЕГО :	2583	94,12	81,28	312,37	2679,83	0,53	66,42	1,69	3,9	721,29	459,25	213,64	11,5

**ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.
АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ- МЕНЮ.**

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша пшеничная	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
8/97	Бутерброд с ветчиной	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	
	Батон	60	1,85	0,93	12,3	65,5	0,027	-	-	-	5,0	16,0	3,5	0,3
	ИТОГО :	550	14,41	21,83	120,49	645,7	0,047	3,85	0,1	0,2	272,0	196,0	48,5	1,4
ПОЛДНИК														
127	Йогурт питьевой	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	91,0	14,0	0,1
	ИТОГО :	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	91,0	14,0	0,1
ОБЕД														
129/94	Рассольник Ленинградский	250	2,5	7,9	26,3	153,3	0,13	19,7	0,04	0,33	45,0	96,0	32,5	1,0
449/94	Плов из курицы	200/50	27,7	18,3	37,7	500,15	0,08	-	0,27	2,3	163,0	170,2	46,55	1,6
630/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	43,1	30,4	87,1	965,85	0,35	28,7	0,54	4,33	275,4	357,2	107,45	4,9
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие (баранка)	90	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	1,2
3/97	Бутерброд с сыром	25/10/25	5,5	8,2	19,2	96,0	-	-	-	-	2,0	-	8,7	0,8
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
	ИТОГО :	350	10,0	18,1	70,2	406,0	0,19	0,3	0,2	-	126,0	56,0	15,7	2,05
УЖИН														
393/97	Сосиска отварная	70	7,6	15,6	-	170,4	0,47	0,24	-	-	20,0	-	-	0,9
215/94	Рагу из овощей	200	3,0	6,4	16,0	138,0	-	17,0	-	0,1	87,0	11,5	30,0	1,2
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	7,0	0,04
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	29,1	15,4	72,75	578,4	1,14	19,3	0,22	0,9	279,0	75,5	51,0	3,35
	ВСЕГО :	2500	102,21	149,73	384,94	2572,24	1,667	52,15	1,06	5,43	952,4	684,7	222,65	11,7

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ. АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ- МЕНЮ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	1/60	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
22/97	Масло сливочное порциями	10	2,7	8,2	18,8	165,0	0,01	0,02	0,09	0,4	2,0	-	0,05	-
274/94	Макароны с сыром	200	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	6,0	0,6
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	80	7,4	3,7	49,8	262,0	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	0,12
	ИТОГО :	550	22,7	23,9	119,2	781,7	0,16	2,62	0,16	1,4	303,0	141,0	25,05	1,82
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие (баранка)	20	1,5	2,8	13,4	86,0	0,08	-	-	-	-	-	-	0,06
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	ИТОГО :	200	1,7	2,8	27,1	139,0	0,08	-	-	-	0,4	-	-	0,1
ОБЕД														
139/94	Суп картофельный с макар.изд.	250	3,3	3,0	21,0	130,0	-	-	-	-	17,0	-	5,0	0,5
184/19	Котлета «Здоровье»	100	10,5	8,6	4,9	234,0	0,06	1,32	1,09	-	26,18	182,57	24,09	2,45
472/94	Картофельное пюре	200	3,7	7,4	39,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	810	27,4	20,4	91,7	828,0	0,18	11,32	1,11	0,8	88,18	246,57	80,89	5,15
ПОЛДНИК														
27/97	Салат «Витаминный»(без лимона)	90	0,7	3,7	4,3	53,0	-	9,0	-	-	30,0	-	8,0	0,5
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	7,4	8,25	45,5	438,0	0,06	16,0	0,01	0,4	59,0	32,0	7,0	0,9
УЖИН														
36/97	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	-	0,3
387/94	Печень по-строгановски	60/50	19,0	22,7	3,5	290,7	-	4,5	-	-	195,0	-	-	7,5
465/94	Рис откидной (отварной)	200	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6
628/94	Чай	200	0,1	-	14,9	57,0	-	-	-	-	4,9	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	630	34,85	32,45	48,25	844,0	0,12	6,0	0,02	0,8	267,9	64,0	47,0	9,7
	ВСЕГО :	2540	94,05	87,8	331,75	3030,05	0,6	35,94	1,3	3,4	718,48	483,57	159,94	17,67

ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ – МЕНЮ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Бутерброд с ветчиной	25/25	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	20,0	-	-	-
296/94	Пудинг из творога	150/50	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	113,0	-	23,0	0,5
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	200,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	41,26	23,3	77,69	746,4	0,13	0,3	0,02	0,8	336,0	64,0	37,0	2,0
ПОЛДНИК														
109/99	Булочка домашняя	50	3,7	6,6	30,4	198,0	-	-	-	-	16,0	-	6,0	0,6
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	4,7	6,6	53,8	292,0	0,04	10,0	-	1,0	48,0	22,0	24,0	5,0
ОБЕД														
120/94	Щи из свежей капусты	250	3,1	3,3	8,4	74,0	-	10,8	-	-	58,0	-	30,0	1,3
393/97	Сосиска отварная	100	8,6	23,4	-	198,0	0,5	0,024	-	-	34,0	-	-	1,7
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	830	27,6	34,3	57,2	868,4	0,62	11,82	0,02	0,8	135,4	64,0	121,5	6,94
ПОЛДНИК														
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
11/11	Салат из моркови с яблоком	90	0,6	4,0	6,0	62,0	-	3,19	-	-	13,53	-	-	0,53
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	5,6	7,35	47,9	278,0	0,08	3,49	0,21	0,4	147,53	88,0	14,0	1,18
УЖИН														
460/94	Котлета рубленая из птицы	100	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,55	-	-	17,42	-	21,75	1,2
482/94	Капуста тушеная	200	3,0	6,4	16,1	138,0	-	25,0	-	-	87,0	-	30,0	1,2
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	0,1
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	30,6	28,76	78,62	624,15	0,16	31,15	0,32	1,0	364,42	244,0	65,75	3,7
	ВСЕГО :	2520	65,38	73,21	126,52	1907,95	0,94	46,46	0,55	2,2	651,45	396,0	201,25	11,88

**ДЕНЬ СУББОТА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.
АТИАЛЛЕРГЕННОЕ – МЕНЮ.**

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
22/97	Масло сливочное	10	2,7	8,2	18,8	165,0	0,01	0,02	0,09	0,4	2,0,	-	0,05	-
257/94	Каша ячневая	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	0,1
	Батон	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	23,9	22,3	112,4	790,6	0,15	3,87	0,21	1,4	287,0	244,0	59,05	2,3
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
	ИТОГО :	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
ОБЕД														
132/94	Суп из овощей	250	4,0	7,3	29,0	191,0	-	45,0	-	-	45,0	-	17,5	0,88
2002	Голубцы ленивые	100/30	9,8	9,0	10,8	288,7	-	13,6	-	-	30,4	-	42,0	2,0
472/94	Картофельное пюре	180	3,75	7,4	39,0	240,0	-	3,0	-	-	15,0	-	35,0	1,3
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	90	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	830	29,25	25,1	105,6	1023,7	0,12	69,6	0,02	0,8	125,4	64,0	114,3	5,48
ПОЛДНИК														
36/97	Салат из свежих огурцов	90	0,6	3,7	2,25	45,0	-	1,5	-	-	7,5	-	6,0	0,4
630/94	Чай	200	1,3	1,5	0,17	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	5,6	7,05	39,92	261,0	0,08	1,8	0,21	0,4	141,5	88,0	20,0	1,05
УЖИН														
62/97	Салат из белокочанной капусты	60	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-
393/97	Сосиска отварная	70/30	7,6	15,6	-	170,4	0,47	0,024	-	-	20,0	-	-	0,9
465/94	Рис откидной (отварной)	200	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6
628/94	Чай	200	0,1	-	11,8	51,4	-	-	-	-	4,9	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	630	29,45	17,15	59,3	769,3	1,12	16,0	0,02	0,8	159,4	64,0	41,0	2,7
	ВСЕГО :	2550	88,8	71,6	332,32	2912,6	1,47	116,27	0,46	3,4	738,0	460,0	234,35	11,83

ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

АТИАЛЛЕРГЕННОЕ – МЕНЮ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша манная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	21,2	14,1	93,6	625,6	0,12	3,85	0,02	0,8	285,0	64,0	59,0	2,3
ПОЛДНИК														
628/94	Чай	150	0,08	-	11,8	51,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	1,2
	ИТОГО :	200	3,28	8,4	45,8	319,0	0,17	-	-	-	-	-	-	1,2
ОБЕД														
129/94	Рассольник Ленинградский	250	2,5	7,9	26,3	153,3	-	11,8	-	-	45,0	-	32,5	1,0
394/94	Жаркое по-домашнему	200/50	13,9	13,2	28,6	274,0	-	8,0	-	-	38,0	-	48,4	3,0
211/06	Компот из изюма	180	0,2	-	10,4	47,0	0,01	-	-	-	8,11	12,9	4,2	0,31
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	25,9	22,2	63,2	656,9	0,13	17,4	0,02	0,8	103,11	76,9	92,2	5,01
ПОЛДНИК														
43/97	Салат «Степной»	90	2,1	4,5	8,5	81,4	-	15,0	-	-	77,0	-	24,0	1,8
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	4,5	5,15	45,8	255,4	0,08	18,9	0,01	0,4	54,56	32,0	7,0	0,1
УЖИН														
451/04	Шницель	90	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	34,77	-	27,66	1,43
469/94	Макаронные изделия отварные	230	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	28,5	-	9,0	0,9
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	23,3	96,0	-	2,0	-	-	1,2	-	7,0	0,9
	Хлеб пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	32,5	18,2	93,9	789,9	0,12	27,05	0,02	0,8	136,17	64,0	57,66	4,73
	ВСЕГО :	2500	87,38	68,05	342,3	2646,8	1,62	67,2	0,07	2,8	578,84	236,9	215,86	13,34

**ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.
АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ- МЕНЮ.**

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
8/97	Бутерброд с ветчиной	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-
262/94	Каша рисовая	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	0,1	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	16,26	22,75	133,09	711,2	0,06	3,85	0,11	0,4	277,0	32,0	52,0	1,7
ПОЛДНИК														
106/99	Сдоба обыкновенная	50	3,0	2,0	17,0	102,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	4,0	2,0	40,4	196,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
174/94	Суп крестьянский	250	2,0	6,3	15,2	129,0	-	16,2	-	-	55,0	-	23,0	0,8
460/94	Котлета рубленая из курицы	100	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,548	-	-	17,42	-	21,75	1,2
215/94	Рагу из овощей	200	3,0	6,4	16,0	138,0	-	25,0	-	-	87,0	-	30,0	1,2
58594	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	810	27,5	31,16	69,37	816,45	0,12	50,74	0,02	0,8	194,42	64,0	94,55	4,5
ПОЛДНИК														
43/97	Салат «Степной»	90	2,1	4,5	11,2	71,0	0,02	0,01	7,0	-	-	-	-	-
3/97	Бутерброд с сыром	25/10/25	5,5	8,2	19,2	96,0	-	0,07	-	-	154,0	-	8,7	0,8
628/94	Чай	200	0,1	-	14,9	57,0	-	-	-	-	4,9	-	-	-
	ИТОГО :	350	7,6	10,1	45,3	224,0	0,02	0,08	7,0	-	158,9	-	8,7	0,8
УЖИН														
36/97	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	4,0	0,3
423/94	Тефтели (2-ой вариант)	80	0,31	11,0	0,66	163,0	-	6,0	-	-	110,0	-	21,0	1,0
472/94	Картофельное пюре	200	3,75	7,4	39,0	240,0	-	3,0	-	-	15,0	-	35,0	1,3
628/94	Чай	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,2	-	-	4,8	-	45,4	-
	Хлеб пшеничный	100	19,09	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	29,03	24,18	76,74	853,4	0,12	35,05	0,02	0,8	293,7	64,0	77,0	2,55
	ВСЕГО :	2510	84,84	94,09	352,85	2937,55	0,35	105,72	7,2	2,2	975,42	176,0	236,75	9,89

ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ- МЕНЮ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
42/05	Сыр порциями	10	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52,0	-	176,0	100,0	7,0	0,2
41/05	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
284/94	Каша пшеничная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	70	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	21,4	19,8	106,0	735,9	0,14	1,27	0,11	1,2	50,0	64,0	59,05	2,5
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
	ИТОГО :	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
ОБЕД														
153/94	Суп с крупой	250	4,0	3,7	12,2	108,4	-	-	-	-	24,0	-	21,0	3,0
451/04	Биточек	100/30	7,25	6,0	6,4	130,0	-	0,025	-	-	17,38	-	13,83	0,7
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	27,35	14,0	67,3	806,8	0,12	0,325	0,02	0,8	199,8	64,0	101,33	4,74
ПОЛДНИК														
36/97	Салат из свежих огурцов	90	0,6	3,7	2,25	45,0	-	1,5	-	-	7,5	-	6,0	0,4
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	4,6	5,55	52,35	314,0	0,06	4,5	0,01	1,4	24,5	32,0	20,0	1,5
УЖИН														
	Икра кабачковая (про.проз.)	60	1,6	6,3	7,4	90,80	0,05	15,0	40,0	-	-	-	-	-
422/94	Тефтели (1-ый вариант)	80/30	0,4	13,0	0,7	140,0	-	7,2	-	-	140,0	-	25,0	1,2
469/94	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	28,5	-	9,0	0,9
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	630	20,1	27,0	67,8	734,7	0,17	22,5	40,02	0,8	312,5	64,0	55,0	3,35
	ВСЕГО :	2550	73,85	66,35	283,15	2578,4	0,49	50,59	40,16	4,2	609,4	224,0	228,38	11,89

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ- ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ- МЕНЮ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
297/94	Запеканка творожная	150/60	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	113,0	-	23,0	0,5
628/94	Чай	200	1,3	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,4
	Батон	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	43,7	18,6	54,3	609,4	0,15	0,3	0,07	1,0	155,4	141,0	42,0	3,1
ПОЛДНИК														
	Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	3,44	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	5,6	6,4	53,44	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД														
120/94	Щи из свежей капусты	250	3,1	3,3	8,4	74,0	-	10,8	-	-	58,0	-	30,0	1,3
2002	Голубцы ленивые	100/30	9,8	9,0	10,8	288,7	-	13,6	-	-	30,4	-	42,0	2,0
472/94	Картофельное пюре	180	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	31,6	22,8	79,2	897,7	0,12	34,6	0,02	0,8	184,2	64,0	126,3	5,8
ПОЛДНИК														
33/97	Салат «Зимний»	90	2,8	6,0	11,4	108,6	-	22,0	-	-	78,0	-	52,0	2,0
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	7,8	9,35	53,3	324,6	0,06	22,3	0,01	0,4	212,0	32,0	66,0	2,65
УЖИН														
460/94	Котлета рубленая из птицы	90/50	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,54	-	-	17,42	-	21,74	1,2
465/94	Рис откидной (отварной)	200	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	27,85	23,11	90,52	928,35	0,14	6,54	0,04	0,8	71,42	64,0	60,74	3,3
	ВСЕГО :	2520	116,5	80,26	330,76	2964,05	0,47	63,74	0,14	3,0	623,02	301,0	295,04	14,85

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.
АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ- МЕНЮ.**

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша овсяная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5		1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
41/05	Масло сливочное порциями	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	70	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	18,7	11,6	87,2	570,9	0,13	1,25	0,02	0,8	48,0	64,0	57,0	2,5
ПОЛДНИК														
645/94	Кефир	200	5,6	6,4	34,4	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	5,6	6,4	34,4	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД														
128/94	Рассольник домашний	250	2,5	7,9	26,3	153,3	-	11,8	-	-	45,0	-	32,5	1,0
439/94	Кура отварная	100/30	23,0	8,9	0,9	175,0	-	-	-	-	24,0	-	27,0	2,4
469/94	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	28,5	-	9,0	0,9
588/94	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	42,6	23,0	92,4	840,8	0,12	19,8	0,02	0,8	132,5	64,0	88,3	5,6
ПОЛДНИК														
39/94	Омлет	105/5	5,1	9,4	0,9	198,0	-	-	-	-	254,0	-	18,0	3,0
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	10,1	12,75	30,8	414,0	0,06	0,3	0,01	0,4	388,0	32,0	32,0	3,65
УЖИН														
37/03	Салат «Студенческий»	60	3,0	8,4	4,9	107,0	0,05	1,53	-	-	12,61	-	-	0,44
393/97	Сосиска отварная	60	8,6	23,4	-	198,0	0,47	0,024	-	-	34,0	-	-	1,7
470/94	Картофель отварной	230	3,1	6,4	33,0	200,0	-	18,5	-	-	12,5	-	40,0	1,1
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	610	27,9	39,6	77,95	861,4	0,66	22,05	0,22	0,8	79,51	64,0	54,0	4,48
	ВСЕГО :	2530	86,2	81,75	235,55	2320,2	0,84	42,15	0,25	2,0	600,01	160,0	174,3	13,73

**ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.
АНТИАЛЛЕРГЕННОЕ – МЕНЮ.**

			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
262/94	Каша манная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5		1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0		0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	23,28	26,17	106,6	664,3	0,09	1,56	0,06	0,6	475,4	109,00	79,0	2,95
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
ОБЕД														
139/94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,0	21,0	130,0	-	-	-	-	17,0	-	5,0	0,5
387/94	Печень по-строгановски	70/50	15,5	18,1	2,9	236,8	-	3,0	-	-	130,0	-	-	5,0
465/94	Рис откидной (отварной)	180	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	810	34,25	27,15	78,3	912,3	0,12	11,0	0,02	0,8	222,5	64,0	51,8	7,4
ПОЛДНИК														
43/97	Салат «Степной»	90	2,1	4,5	8,5	81,4	-	15,0	-	-	77,0	-	24,0	1,8
628/94	Чай	200	0,1	-	14,9	57,0	-	-	-	-	4,9	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	5,9	6,35	48,3	269,4	0,06	15,0	0,01	0,4	91,9	32,0	31,0	2,4
УЖИН														
43/97	Салат «Степной»	60	1,4	3,0	15,7	54,3	-	10,0	-	-	51,0	-	16,0	1,2
393/97	Сосиска отварная	70	7,6	15,6	-	170,4	0,475	0,024	-	-	20,0	-	-	0,9
472/94	Картофельное пюре	230	3,75	7,4	39,0	240,0	-	3,0	-	-	15,0	-	35,0	1,3
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	620	43,45	32,2	92,5	1019,4	0,14	26,4	0,02	0,8	121,16	64,0	83,0	3,9
	ВСЕГО :	2530	108,48	91,87	347,75	2958,4	0,43	55,96	0,31	2,6	910,96	269,0	244,8	16,65

ДЕНЬ СУББОТА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

АНТИАЛЕЕРГЕННОЕ- МЕНЮ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша ячневая	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	Батон	60	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	20,7	19,45	114,4	614,2	0,09	3,85	0,06	0,6	297,0	109,0	57,0	2,7
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	-
628/94	Чай	150	0,08	-	11,8	51,4	-	-	-	-	4,1	-	-	-
	ИТОГО :	200	3,28	8,4	45,8	276,4	0,17	-	-	-	4,1	-	-	-
ОБЕД														
138/94	Суп картофельный с горохом	250	10,0	5,5	24,0	201,0	-	1,0	-	-	95,0	-	48,0	2,2
423/94	Тефтели (2-ой вариант)	100/30	0,4	13,0	0,7	163,0	-	7,2	-	-	140,0	-	25,0	1,2
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	26,0	23,6	80,7	971,0	0,12	16,2	0,02	0,8	288,0	64,0	166,3	7,1
ПОЛДНИК														
62/97	Салат из белокочанной капусты	90	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Хлеб пшеничный	60	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	9,4	8,25	45,5	438,0	0,06	16,0	0,01	0,4	59,0	32,0	7,0	0,9
УЖИН														
451/04	Биточек	70/30	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	34,77	-	27,66	1,43
465/94	Рис откидной(отварной)	230	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	610	34,74	23,33	87,7	937,9	0,12	4,25	0,02	0,8	220,27	64,0	91,66	4,03
	ВСЕГО :	2530	97,12	83,03	374,1	3237,5	0,56	40,3	0,11	2,6	868,37	269,0	321,96	14,73

ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

АТИАЛЛЕРГЕННОЕ- МЕНЮ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша пшеничная	200/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
2/97	Бутерброд с повидлом	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Батон	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	17,6	10,2	82,5	530,9	0,12	1,25	0,02	0,8	45,4	64,0	59,0	2,24
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	30	5,5	8,2	19,2	96,0	-	0,07	-	-	154,0	-	8,7	0,8
642/94	Какао с молоком	180	3,4	3,5	22,3	139,0	-	2,3	-	-	216,0	-	-	0,09
	ИТОГО :	210	8,9	11,7	41,5	235,0	-	2,37	-	-	370,0	-	8,7	0,89
ОБЕД														
120/94	Щи из свежей капусты	250/10	3,1	3,3	8,4	74,0	-	10,8	-	-	58,0	-	30,0	1,3
394/94	Жаркое по-домашнему	50/200	13,9	13,2	28,6	274,0	-	8,0	-	-	38,0	-	48,4	3,0
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	20,3	86,4	-	1,8	-	-	1,0	-	5,4	0,8
	Хлеб рж. пшеничный	90	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	29,68	22,82	65,56	707,8	0,12	20,6	0,02	0,8	117,0	64,0	97,8	6,3
ПОЛДНИК														
43/94	Салат «Степной»	90	1,4	3,0	5,7	54,3	-	10,0	-	-	51,0	-	16,0	1,2
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	4,6	5,15	57,3	340,4	0,08	21,9	0,01	0,4	61,16	32,0	14,0	0,11
УЖИН														
25/98	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,6	3,5	4,82	51,8		15,1	-	-	-	-	-	-
460/94	Котлета рубленая из птицы	80	7,33	11,57	7,87	131,0	-	1,032	-	-	11,92	-	14,75	0,8
482/94	Капуста тушеная	200	3,0	6,4	16,1	138,0	-	25,0	-	-	87,0	-	30,0	1,2
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	24,13	22,87	68,84	677,2	0,14	43,13	0,22	0,8	119,92	64,0	58,75	3,24
	ВСЕГО :	2510	84,91	72,74	315,7	2491,3	0,46	89,25	0,27	2,8	713,48	224,0	238,25	12,73

