

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

№ 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	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
22/97	Масло порциями	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	-	-	-	2,4	-	-	0,02	-
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	13,5	0,2
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	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	63,52	2,5
ПОЛДНИК															
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	18,0	4,4
	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	4,5	1,2
	ИТОГО :	200	1,8	2,8	28,0	128,0	0,05	15,0	0,04	2,1	88,0	55,0	22,5	22,5	5,6
ОБЕД															
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	5,5	24,0	201,0	-	-	-	-	95,0	48,0	2,2	2,2	1,0
451/04	Биточек из говядины	100/30	7,25	6,0	6,4	103,0	-	-	-	-	17,38	13,83	0,71	0,71	0,025
463/94	Каша гречневая	180	3,77	9,1	46,8	198,9	0,39	3,51	0,026	2,34	55,64	167,7	26,39	26,39	0,65
588/94	Компот из св. фруктов	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	11,5	5,8	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	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	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	2,8	0,2
	Хлеб рж.пшеничный	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,055	0,02	0,09	0,4	264,0	172,0	13,5	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	25,3	2,6
УЖИН															
60/94	Винегрет	100	1,0	5,4	12,0	119,0	0,02	18,9	-	-	44,16	-	-	-	-
309/94	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	22,0	6,6	6,0	176,0	0,06	0,9	0,3	1,7	20,0	162,0	34,7	34,7	0,7
472/94	Картофельное пюре	200	3,75	7,4	39,0	240,0	0,3	2,7	0,01	1,8	42,8	132,0	19,0	19,0	4,4
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	0,45	-	0,02	0,02	-
	Хлеб рж.пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	38,55	20,8	76,35	807,43	0,5	22,5	0,33	4,3	126,41	358,0	67,72	67,72	6,3
	ВСЕГО :	2720	94,43	77,9	369,15	2636,0	1,231	90,31	0,746	10,94	1019,4	1150,03	228,14	228,14	19,97

**ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ- ПЕРВАЯ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

№ 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 с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	-	0,45	-	0,02	-
23/97	Сыр порциями	20	7,08	8,12	-	112,8	0,01	0,02	0,09	0,4	0,4	294,0	172,0	15,0	0,3
	Батон	70	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	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	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															
33/97	Салат «Зимний»	40	1,4	3,0	5,7	54,3	-	11,0	-	-	-	39,0	-	26,0	1,0
394/94	Борщ с капустой и картофелем	200	3,24	3,6	12,0	91,2	0,06	24,0	0,04	0,3	0,3	60,12	69,0	29,5	1,2
460/94	Котлета из курицы	100	10,8	17,06	11,37	145,0	-	1,55	-	-	-	17,42	14,75	-	1,21
469/94	Макароны отварные	180	5,4	4,8	38,4	208,5	0,06	-	0,4	0,7	0,7	28,5	-	9,0	0,9
588/94	Компот из св.фруктов	200	0,4	-	27,1	104,0	0,02	10,0	-	0,1	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	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	32,64	29,86	98,87	813,4	0,26	46,55	0,46	1,9	1,9	182,04	159,25	85,0	5,66
ПОЛДНИК															
91/94	Кисель из концентрата	200	0,1	-	25,3	97,0	0,1	23,0	-	0,01	-	8,0	8,0	4,0	1,2
	Хлеб рж.пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	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	8,9	11,25	51,1	426,0	0,16	23,0	0,01	0,41	0,41	20,4	40,0	11,02	1,8
УЖИН															
62/97	Салат из свежей капусты	100	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	-	46,0	-	-	-
430/94	Запеканка картофельная с мясом	343/60	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	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб рж.пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	803	32,7	19,0	56,2	812,4	0,16	18,4	0,02	1,8	1,8	127,0	86,0	67,0	7,5
	ВСЕГО :	2703	93,02	78,88	332,67	2718,13	0,67	91,22	1,69	4,91	4,91	658,89	489,25	230,04	16,86

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

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
262/94	Каша пшениная	250	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	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	-	0,1
8/97	Бутерброд с ветчиной	25/20	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 :	555	14,41	21,83	120,49	645,7	0,047	3,85	0,1	0,2	272,0	196,0	48,5	1,4	1,4
ПОЛДНИК															
	Йогурт	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	14,0	0,1
ОБЕД															
43/97	Салат «Степной»	40	1,3	2,8	5,1	49,0	0,02	9,0	0,01	0,9	47,0	27,0	-	14,4	1,1
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 кури	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 с сахаром	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	4,9
ПОЛДНИК															
	Кондитерское изделие	90	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	-	1,2
645/94	Бутерброд с джемом	25/10/25	2,76	8,2	18,89	120,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-	-
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	7,26	18,1	69,89	430,0	0,19	0,3	0,2	-	126,0	56,0	7,0	7,0	0,17
УЖИН															
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-	-
324/94	Котлета рыбная	100	11,8	6,1	13,4	52,0	0,8	-	-	-	48,0	-	-	-	0,9
215/94	Рагу овощное	200	3,0	6,4	16,0	138,0	-	17,0	-	0,1	87,0	11,5	-	30,0	1,2
	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	13,73	47,29	0,13	12,75	0,05	1,02	8,15	2,2	-	2,05	0,09
	Хлеб рж. 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 :	800	24,89	13,11	45,63	431,69	1,05	29,75	0,07	1,92	161,15	77,7	46,05	46,05	3,29
	ВСЕГО :	2705	92,86	85,94	339,11	2572,24	1,667	63,2	0,93	6,45	953,55	953,55	223,0	223,0	9,83

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

№ Реч. 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																
	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		
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	-		
274/94	Макаронны с сыром	200	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	6,0	0,6		
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1		
	Батон	100	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	20	1,5	2,8	13,4	86,0	0,08	-	-	-	-	-	-	0,06		
628/94	Чай с сахаром	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 яблок	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»	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 рж. 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	5,7	6,95	47,6	277,0	0,06	9,0	0,01	0,4	43,0	32,0	15,0	1,4		
УЖИН																
39/97	Салат из свежих помидор	100	0,6	3,7	2,25	45,0	-	1,5	-	-	7,5	-	6,0	0,4		
387/94	Печень по-строгановски	110/60	19,0	22,7	3,5	290,7	-	4,5	-	-	195,0	-	-	7,5		
465/94	Рис откидной	230	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6		
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,6	-	-	6,0	-	54,0	-		
	Хлеб рж. 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 :	800	35,05	32,45	55,85	841,6	0,12	8,6	0,02	0,8	269,0	64,0	101,0	9,7		
	ВСЕГО :	2400	92,55	86,5	341,45	2867,3	0,6	31,54	1,3	3,4	703,58	483,57	221,94	18,17		

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

№ 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																
296/94	Бутерброд с ветчиной	25/25	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	-
762/97	Пудинг из творога с яблоч.соус. Кофейный напиток	150/50	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	-	-	113,0	-	23,0	0,5
	Батон	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	ИТОГО :	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	64,0	14,0	200,0	64,0	37,0	2,0
	ИТОГО :	550	41,26	23,3	77,69	746,4	0,13	0,3	0,02	0,8	64,0	37,0	336,0	64,0	140	2,0
ПОЛДНИК																
	Кондитерское изделие	50	1,5	2,8	13,4	86,0	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	0,06
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	22,0	18,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	2,5	2,8	36,8	180,0	0,12	10,0	-	1,0	22,0	18,0	32,0	22,0	18,0	4,46
ОБЕД																
36/97	Салат из свежих огурцов	40	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	-	-	5,0	-	4,0	0,3
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	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
628/94	Чай с сахаром	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	64,0	14,0	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	64,0	14,0	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 рж.пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	32,0	7,0	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	88,0	14,0	147,53	88,0	14,0	1,18
УЖИН																
	Фрукты	170	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-
160/94	Котлета рубленая из птицы	100	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,55	-	-	-	-	17,42	-	21,75	1,2
182/94	Капуста тушеная	230	3,0	6,4	16,1	138,0	-	25,0	-	-	-	-	87,0	-	30,0	1,2
542/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	180,0	-	240,0	-	-	0,1
	Хлеб рж.пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	64,0	14,0	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	30,6	28,76	78,62	624,15	0,16	31,15	0,32	1,0	244,0	36,42	364,42	244,0	65,75	3,7
	ВСЕГО :	2730	107,56	96,51	298,21	2696,95	1,11	56,76	0,57	4,0	482,0	1015,35	482,0	256,25	18,28	18,28

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

№ 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	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	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	-	0,1				
	Батон	90	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																			
62/97	Салат из свежих помидор	90	0,6	3,7	2,25	45,0	-	1,5	-	-	7,5	-	-	6,0	0,4				
630/94	Чай с сахаром	200	1,3	1,5	0,17	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05					
	Хлеб рж.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 свежей капусты	100	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-					
324/94	Котлета рыбная	120/50	11,8	6,1	13,4	52,0	1,0	-	-	-	48,0	-	-	0,9					
465/94	Рис откидной	230	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	-	27,0	0,6				
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4					
	Хлеб рж.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 :	800	30,35	17,15	72,7	811,9	1,16	26,0	0,02	1,8	186,5	86,0	59,0	7,1					
	ВСЕГО :	2730	89,7	71,6	345,72	2955,2	1,51	126,27	0,46	4,4	765,1	482,0	252,35	16,23					

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

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
262/94	Каша манная	250	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															
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4	
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	1,2	
	ИТОГО :	200	4,2	8,4	57,4	319,0	0,21	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	5,6	
ОБЕД															
36/97	Салат из свежих огурцов	40	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	4,0	0,3	
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															
60/94	Винегрет	90	0,6	3,3	7,2	71,4	0,02	18,9	-	-	44,16	-	-	-	
628/94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04	
	Хлеб рж.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															
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3	
451/04	Шницель рубленый из говядины	90	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	34,77	-	27,66	1,43	
469/94	Макароны отварные	230	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	28,5	-	9,0	0,9	
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	23,3	96,0	-	2,0	-	-	1,2	-	7,0	0,9	
	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	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 :	2700	88,3	68,05	353,9	2646,8	1,66	77,2	0,07	3,8	610,84	258,9	223,86	17,74	

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

№ 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	25/25	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	
262/94	Каша рисовая	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	-	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	-	0,1	2,6	-	-	240,0	-	0,1	
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	-	0,4	-	10,0	-	7,0	
	ИТОГО :	550	16,26	22,75	133,09	711,2	0,06	3,85	0,11	0,4	0,4	0,4	277,0	32,0	52,0	1,7
ПОЛДНИК																
27/97	Салат «Витаминный»	60	0,7	3,7	4,3	53,0	-	-	-	9,0	-	-	30,0	-	8,0	0,5
628/94	Чай	120	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
645/94	Хлеб рж.пшеничный	20	1,85	0,9	12,45	65,5	0,03	-	0,05	-	0,2	-	5,0	-	3,5	0,3
	ИТОГО :	200	2,75	4,6	30,45	171,5	0,03	9,0	0,05	0,2	0,2	0,2	35,4	16,0	11,5	0,84
ОБЕД																
174/94	Суп крестьянский с крупой	250	2,0	6,3	15,2	129,0	-	-	-	16,2	-	-	55,0	-	23,0	0,8
460/94	Котлета куриная	100	10,8	17,06	11,37	245,45	-	-	-	1,548	-	-	17,42	-	21,75	1,2
215/94	Рагу овощное	200	3,0	6,4	16,0	138,0	-	-	-	25,0	-	-	87,0	-	30,0	1,2
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	-	14,0	1,2
	ИТОГО :	810	27,5	31,16	69,37	816,45	0,12	50,74	0,02	0,8	0,8	0,8	194,42	64,0	94,55	4,5
ПОЛДНИК																
	Кондитерское изделие	90	2,0	1,9	11,2	71,0	0,02	-	7,0	0,01	-	-	-	-	-	-
2/97	Бутерброд с джемом	25/10/25	2,76	8,2	18,89	120,0	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	-
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	-	-	10,0	-	1,0	32,0	-	18,0	4,4
	ИТОГО :	350	5,76	10,1	53,49	285,0	0,06	10,0,1	7,0	10,0,1	1,0	1,0	34,0	22,0	18,0	4,4
УЖИН																
	Фрукты	130	0,6	-	15,1	68,0	-	-	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
24/15	Сельдь с луком	30/15	3,98	4,88	0,68	87,0	-	-	-	0,75	-	-	-	-	-	-
423/94	Тефтели из говядины с рисом	75/50	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
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	-	-	2,2	-	-	4,8	-	45,4	-
	Хлеб рж.пшеничный	100	19,09	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	-	0,8	-	20,0	-	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	28,03	24,68	77,94	822,24	0,12	36,95	0,02	0,8	0,8	0,8	174,5	64,0	115,4	2,6
	ВСЕГО :	2710	80,3	93,29	364,34	2806,39	0,39	110,55	7,2	3,2	3,2	7,2	715,32	198,0	291,45	14,04

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

№ 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			
284/94	Каша пшеничная	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	-	45,0			
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	-			
	Батон	90	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																	
136/94	Суп картофельный с рыб. консер.	250	4,6	2,9	13,7	110,4	-	0,3	-	-	144,0	-	-	0,4			
451/04	Биточек из говядины	100	7,25	6,0	6,4	130,0	-	0,025	-	-	17,38	-	13,83	0,7			
463/94	Каша гречневая	200	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4			
628/94	Чай с сахаром	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 :	810	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			
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4			
	Хлеб рж.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	5,3	5,55	36,8	270,0	1,0	11,5	0,01	1,4	49,5	54,0	31,0	5,4			
УЖИН																	
422/94	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,80	0,05	15,0	40,0	-	-	-	-	-			
469/94	Тефтели мясные	110/60	0,4	13,0	0,7	140,0	-	7,2	-	-	140,0	-	25,0	1,2			
630/94	Макаронны отварные	230	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	28,5	-	9,0	0,9			
	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05			
	Хлеб рж.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 :	800	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 :	2710	74,75	66,35	293,0	2615,4	1,43	60,59	40,16	4,2	636,5	246,0	246,36	16,29			

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

№ реп. 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 с сахаром	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															
110/94	Борщ с капустой и картофелем	250	7,6	7,5	15,6	145,0	-	11,0	-	-	108,8	-	32,5	1,6	
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	200	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	90	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	850	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 рж.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															
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-	
460/94	Котлета рубленая из птицы	100	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,54	-	-	17,42	-	21,74	1,2	
465/94	Рис откидной	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 рж.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 :	800	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 :	2750	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.
ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

№ 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 овсяная	250	6,0	8,8	64,5	267,5		1,25	-	-	-	25,0	-	-	45,0	
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	-	3,0	-	-	-	
	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	18,7	11,6	87,2	570,9	0,13	1,25	0,02	0,8	0,8	48,0	64,0	57,0	2,5	
ПОЛДНИК																
127	Йогурт	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	-	119,0	0,2	14,0	0,1	
	ИТОГО :	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	-	119,0	0,2	14,0	0,1	
ОБЕД																
129/94	Рассольник Ленинградский	250	2,5	7,9	26,3	153,3	-	11,8	-	-	-	45,0	-	-	32,5	
439/94	Кура отварная	100/30	23,0	8,9	0,9	175,0	-	-	-	-	-	24,0	-	-	27,0	
469/94	Макаронны отварные	180	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	-	28,5	-	-	9,0	
588/94	Компот из сухофруктов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	-	15,0	-	-	5,8	
	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	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	
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	-	124,0	-	-	7,0	
	Хлеб рж.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	0,4	388,0	32,0	32,0	3,65	
УЖИН																
	Фрукты	160	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-	-	
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	80	8,6	23,4	-	198,0	0,47	0,024	-	-	-	34,0	-	-	1,7	
470/94	Картофель отварной	200	3,1	6,4	33,0	200,0	-	18,5	-	-	-	12,5	-	-	40,0	
628/94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04	
	Хлеб рж.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 :	800	27,9	39,6	77,95	861,4	0,66	22,05	0,22	0,8	0,8	79,51	64,0	54,0	4,48	
	ВСЕГО :	2720	82,15	102,5	304,34	2786,1	1,0	44,0	0,29	2,8	2,8	767,01	224,2	245,3	16,33	

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

№ 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	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
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	77,0	22,0	7,0	5,0	1,0	
	Батон	60	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	32,0	10,0	7,0	7,0	0,6	
	ИТОГО :	550	20,7	19,45	114,4	614,2	0,09	3,85	0,06	0,6	109,0	297,0	109,0	57,0	2,7	
ПОЛДНИК																
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	22,0	32,0	18,0	18,0	4,4	
	ИТОГО :	200	4,2	8,4	57,4	319,0	0,21	10,0	-	1,0	22,0	32,0	18,0	18,0	4,4	
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 из говядины с рисом	100/30	0,4	13,0	0,7	163,0	-	7,2	-	-	-	140,0	-	-	25,0	1,2
463/94	Каша гречневая	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	64,0	20,0	14,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	820	26,0	23,6	80,7	971,0	0,12	16,2	0,02	0,8	64,0	288,0	64,0	166,3	7,1	
ПОЛДНИК																
62/97	Салат из 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 рж/пшеничный	60	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	32,0	10,0	7,0	7,0	0,6	
	ИТОГО :	350	9,4	8,25	45,5	438,0	0,06	16,0	0,01	0,4	32,0	59,0	32,0	7,0	0,9	
УЖИН																
161/94	Суп молочный с мак. изделиями	200	4,8	5,28	17,8	141,0	-	1,2	-	-	-	118,0	-	-	16,0	0,3
451/04	Биточек	70/30	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	-	34,77	-	-	27,66	1,43
465/94	Рис отварной	200	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 рж. пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	64,0	20,0	14,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	800	34,74	23,33	87,7	937,9	0,12	4,25	0,02	0,8	64,0	220,27	64,0	91,66	4,03	
	ВСЕГО :	2720	95,04	83,03	385,7	3280,1	0,6	50,3	0,11	3,6	291,0	896,27	291,0	339,96	19,13	

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

№ 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	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	-	-	25,0	-	45,0	1,0
628/94	Чай с сахаром	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	0,8	0,8	45,4	64,0	59,0	2,24
ПОЛДНИК																
3/97	Бутерброд с сыром	25/15	5,5	8,2	19,2	96,0	-	0,07	-	-	-	-	154,0	-	8,7	0,8
	Какао	180	3,4	3,5	22,3	139,0	-	2,3	-	-	-	-	216,0	-	-	0,09
	ИТОГО :	220	8,9	11,7	41,5	235,0	-	2,37	-	-	-	-	370,0	-	8,7	0,89
ОБЕД																
27/18	Салат из свеклы	60	0,78	4,92	3,96	63,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
120/94	Щи из свежей капусты	250	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 сухофруктов	180	0,5	-	20,3	86,4	-	1,8	-	-	-	-	1,0	-	5,4	0,8
	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	29,68	22,82	65,56	707,8	0,12	20,6	0,02	0,8	0,8	0,8	117,0	64,0	97,8	6,3
ПОЛДНИК																
60/94	Винегрет	90	0,6	3,3	7,2	71,4	0,2	18,9	-	-	-	-	44,16	-	-	-
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб рж 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	0,4	0,4	61,16	32,0	14,0	0,11
УЖИН																
25/98	Салат картофельный с зеленым горошком	90	0,6	3,5	4,82	51,8	-	15,1	-	-	-	-	-	-	-	-
460/94	Котлета из птицы	80	7,329	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
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,6	-	-	-	-	6,0	-	54,0	0,4
	Хлеб рж.пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	-	-	20,0	64,0	14,0	1,2
	Фрукты	130	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	800	24,23	22,87	73,34	678,2	0,14	45,73	0,22	0,8	0,8	0,8	124,92	64,0	112,75	3,6
	ВСЕГО :	2740	85,01	72,74	320,6	2492,3	0,46	91,85	0,27	2,8	2,8	2,8	718,48	224,0	292,25	13,14