

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК. НЕДЕЛЯ- ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ. ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
ПОЛДНИК														
	Сок томатный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	5,5	24,0	201,0	-	-	-	-	76,0	38,0	1,8	0,8
272/08	Биточек из свинины	100	14,5	13,06	30,30	400,0	-	-	-	-	17,38	13,83	0,71	0,025
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,77	9,1	46,8	153,0	0,24	2,7	0,02	1,8	42,8	129,0	20,3	0,5
588/94	Компот из св. фруктов(без сахар)	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж.пшеничный	20,0	2,05	0,035	0,032	12,6	-	-	-	-	20,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	730	30,62	27,69	123,63	793,2	0,26	10,7	0,02	1,9	171,63	180,83	28,61	2,42
	ВСЕГО :	930	31,62	27,69	147,03	887,2	0,3	20,7	0,02	2,9	203,63	202,83	46,61	6,82

ДЕНЬ ВТОРНИК .ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ - С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ. ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
	Сок томатный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
394/94	Борщ с капустой и картофелем	250	7,6	7,5	15,6	145,0	0,06	20,0	0,04	0,3	50,1	57,4	24,6	1,2
460/94	Котлета из курицы	100/30	10,8	17,06	11,37	145,0	-	1,03	-	-	11,92	14,75	-	0,82
469/94	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	38,4	208,5	0,06	-	0,4	0,7	19,0	-	6,0	0,06
588/94	Компот из св.плодов(без сах.)	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	11,5	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	0,032	12,6	-	-	-	-	8,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	730	26,15	29,39	87,90	604,7	0,14	40,03	0,44	1,1	143,02	83,65	62,4	4,18
	ВСЕГО :	930	27,15	29,39	111,3	698,7	0,18	50,03	0,44	2,1	175,02	105,65	80,4	8,58

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ. ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
645/94	Кефир	200	5,6	6,4	34,4	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	5,6	6,4	34,4	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД														
129/94	Рассольник Ленинградский	250	2,5	7,9	26,3	153,3	0,13	19,7	0,04	0,33	36,0	96,0	26,0	0,8
449/94	Плов из куры	200/50	27,7	18,3	37,7	500,15	0,08	-	0,27	2,3	163,0	170,0	46,55	1,6
263	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43,0	0,02	-	0,2	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	0,032	12,6	-	0,03	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	720	28,21	22,95	68,51	601,6	0,23	28,73	0,45	2,83	205,4	251,0	75,4	3,14
	ВСЕГО :	920	33,81	29,35	102,91	805,6	0,23	28,73	0,45	2,83	205,4	251,0	75,4	3,14

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ. ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
	Сок томатный	20	1,5	2,8	13,4	86,0	0,08	-	-	-	-	-	-	0,06
	ИТОГО :	200	1,54	2,81	22,38	116,0	0,08	0,02	-	-	-	-	-	0,06
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
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
585/94	Компот из св.плодов(без сах.)	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	0,032	12,6	-	-	-	-	8,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	730	20,05	15,33	77,63	773,2	0,06	9,32	1,09	-	84,18	182,57	108,39	6,45
	ВСЕГО :	930	21,59	18,14	100,01	889,2	0,14	9,34	1,09	-	84,18	182,57	108,39	6,51

ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ. ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
	Сок томатный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
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	-	-	-	-	12,0	-	49,0	1,6
263/04	Чай без сахара	180	0,04	0,01	8,98	30,0	-	0,02	-	-	-	-	-	-
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	0,032	12,6	-	-	-	-	8,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	730	17,69	30,44	36,73	617,6	0,5	10,84	-	-	112,0	-	79,0	5,6
	ВСЕГО :	960	18,69	30,44	60,13	711,6	0,59	20,84	-	1,0	144,0	22,0	97,0	10,0

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК .НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
ПОЛДНИК														
	Сок томатный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	1,0	-	23,4	94,0	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 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 св.плодов без сахара	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	12,6	8,0	-	-	-	-	8,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	750	18,15	29,79	77,67	614,05	-	50,75	-	-	182,42	-	80,55	4,3
	ВСЕГО :	950	19,15	29,79	101,07	708,05	0,04	60,75	-	1,0	214,42	22,0	98,55	8,7

ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
ПОЛДНИК														
	Сок томатный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
136/94	Суп картофельный с рыб.консер.	250	4,6	2,9	13,7	110,4	0,05	0,2	-	-	144,0	-	-	0,4
451/04	Биточек	100	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	34,77	-	27,66	1,43
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
263/04	Чай без сахара	180	0,04	0,01	8,98	30,0	-	0,02	-	-	-	-	-	-
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	0,032	12,6	-	-	-	-	8,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	730	25,09	18,64	64,71	663,0	0,05	0,27	-	-	204,77	-	101,16	5,23
	ВСЕГО :	930	54,24	18,64	88,11	757,0	0,09	10,27	-	1,0	236,0	22,0	119,16	9,63

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ. ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
ПОЛДНИК														
	Кефир	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	19,6	18,0	21,6	577,4	-	27,2	-	-	60,8	-	84,0	4,0
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 (без сахара)	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	0,032	12,6	-	-	-	-	8,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	730	33,45	29,23	88,93	1131,6	-	46,2	-	-	256,8	-	195,8	9,1
	ВСЕГО :	930	39,05	35,63	142,37	1335,6	-	46,2	-	-	256,8	-	195,8	9,1

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ. ДИАБЕТИЧЕСКОЕ 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
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
	Кефир	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 домашний	250	2,5	7,9	26,3	153,3	-	11,8	-	-	45,0	-	32,5	1,0
439/94	Кура отварная	100	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 (без сахара)	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	0,032	12,6	0,12	-	-	-	8,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	730	33,25	21,63	88,13	643,0	0,12	19,8	0,02	0,8	120,5	-	74,3	5,4
	ВСЕГО :	930	36,45	24,13	104,13	742,0	0,15	20,4	0,04	0,8	139,5	0,2	88,3	5,5

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

			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
	Сок томатный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0		1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
139/94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,25	6,75	13,5	150,0	-	9,5	-	-	42,5	-	30,0	3,0
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 св.плодов(без сахара)	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	20	2,05	0,035	0,032	12,6	-	-	-	-	8,0	-	-	1,0
	ИТОГО :	750	29,85	29,53	66,53	734,5	-	20,5	-	-	200,0	-	62,8	9,7
	ВСЕГО :	950,0	30,85	29,53	89,93	828,5	0,04	30,5	0	1,0	232,0	22,0	80,8	14,1

