

День: понедельник

неделя: первая

возрастная категория : 12 лет и старше

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
205	Отварные макароны с сыром	200	3,37	6,94	29,1	137	0	6,7	0,04	0	132,6	106,4	7,3	1,0
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,89	15,9	96	0,08	1,1	0,01	0	128	90	12,0	2
	Огурец солёный	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0	13,8	0,03	0	64,7	2,5	0,8	0,4
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,1	75	0,05	0	0	0,1	1,0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,6	209,6	0	0	0,06	1,0	18,4	69,6	26,4	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,0	0,1	3,0	28	0,03	0	0	0	3,7	23,4	7,8	0,4
	Итого завтрак		14,3	19	87,2	554,0	0,16	21,8	0,14	1,10	349	298	54,3	4,6
Второй завтрак										0				
8	сок	200	1,0	0,4	17,6	66,6	0	0	0	0	9,2	12,6	7,2	2,5
	Булочка сдобная	75	5,1	6,3	50,2	219,4	0,1	0	0	0	16,4	54,7	8,3	0,6
	яблоко	300	0,07	0	15	133	0	0,3	0	0	21	33	27	1,3
	Итого второй завтрак		6,17	6,7	82,80	419	0,1	0,3	0	0	46,6	100,3	42,5	4,4
обед														
69	Винегрет с сельдью	150	16,4	17,2	33,7	66,6	0,09	46,5	0	0	92,4	395	56,9	0,04
82	Борщ из свежей капусты	300	2,17	5,1	10,09	118	0,06	12,3	0,1	0	63,25	63,87	11,5	0,81
259	Жаркое по- домашнему	230	12,2	13,1	15,5	290	0,2	0,74	0,2	0	124,3	171,1	22,4	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,1	180,5	0	1,0	0	0	12,4	8	2	0,08
	Хлеб пшеничный	50	5,1	0,75	0,75	116,9	0,5	0,6	0	1,0	10,9	36	1,3	0,4
	Хлеб ржаной	70	6,3	1	20,1	180	0,1	0	0	0	19	78	76	1,3
	Итого обед		42,4	37,3	105	953	1,05	61,14	0,3	1,0	379,25	830	194,1	5,3
полдник														
386	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,4	0,1	240	190	28	0,2
	пряник	60	3,3	0,1	51	47	0,02	0	0	4,27	65	66	0	1,3
	Итого полдник		9,10	5,10	59	153	0,12	1,4	0,4	4,37	305	256	28	1,5
ужин														
120	Суп молочный с крупой	300	6,56	2,39	21,5	163	0,07	0,6	0	0	132,6	164,2	22	0,3
212	Омлет с колбасными изделиями	230	5,37	10,4	1,27	162	0,07	0,1	0	2,2	27,9	110,6	4,3	1,3
382	какао	200	3,9	4,1	16,5	10,3	0	0,6	0,03	1,0	37,4	4	10,2	0,6
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,10	75	0,05	0	0,06	1,3	11,1	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,6	209,6	0	0	0	1,0	18,4	87	26,4	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	0	0	0	19	78	24,5	1,3
	Итого ужин		25,42	26,39	98,07	714	0,19	2,6	0,09	5,5	246,4	445,8	87,4	4,3
	Итого за день		97,4	94,5	432,0	2793	1,6	87,04	0,93	12	1327	1929	406	20

День: вторник

неделя: первая

возрастная категория : 12 лет и старше

№Рец.	Наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
173	Каша молочная пшеничная	220	6,5	8,4	40,1	228	0,06	12,3	0	0,04	108,3	156,7	5,4	1,2
382	какао	200	3,9	4,1	16,5	23,8	0	2,6	0,06	0,01	37,4	110	10,2	0,6
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,10	75	0,05	0	0,07	0	1,3	4	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,8	38,6	38,2	0	0	0	1,0	18,4	76,4	26,4	0,8
	Итого завтрак		16,7	21,5	95,3	365	0,11	14,5	0,13	1,05	165,4	347,1	42	2,6
Второй завтрак														
8	сок	200	1,0	0,2	7,6	64,3	0	1,6	0,06	0,9	12,6	12,6	6,2	3,5
219	сырники	170	9,8	14,5	31,2	212	0,4	1,3	0	0	128,8	301	23,1	1,0
	Банан	300	4,02	1,2	23	191,3	0,08	15	0,09	0,12	49	44	26,9	0,9
	Итого второй завтрак		14,82	15,90	61,8	467,6	0,48	17,9	0,15	1,02	190,4	357,6	56,2	5,4
обед														
51	Салат «здоровье»	150	0,09	20,2	7	37,3	0,10	10	0,03	0	122,4	158	23,6	1,0
88	Щи с капустой ,картофелем	300	1,8	3,9	9,4	107,1	0,06	18,9	0,02	0	73,1	84,2	16,5	1,0
142	Картофель и овощи тушёные	200	2,1	9,1	23,4	241	0,03	5,7	0,01	2,4	62,3	74,1	0,1	0,8
234	Котлета рыбная	100	17,1	5,7	6,46	206,5	0,07	0,03	0,03	0	78,5	85,5	1,9	0,3
348	Компот из кураги	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	50,5	8	2	0
	Хлеб пшеничный	50	5,1	0,75	24,1	180,5	0,05	0	0	1,0	10,9	36	13	0,4
	Хлеб ржаной	100	4,71	0,71	28,7	135,7	0,14	0	0	0	27,1	111,4	35,0	1,9
	Итого обед		31,1	40,4	113,1	963,4	0,47	34,63	0,09	3,4	424,8	547,2	92,1	5,4
полдник														
386	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,4	4	240	190	28	0,2
406	Пирожок с повидлом	75	1,0	1,68	36,7	153,2	0,02	0,03	0	0	2,6	22,6	17,4	1,02
	Итого полдник		6,8	6,68	44,7	259,2	0,12	1,43	0,4	4	242,6	212,6	45,4	1,22
ужин														
48	Салат витаминный (1 вариант)	150	1,0	9,2	0	23,4	0,05	5,12	0	1,6	130,4	121	0	1,6
171	Каша перловая	210	7,4	4,2	24,5	119,5	0,03	1,9	0	0,7	0,8	13,4	12,3	0,3
261	Печень тушеная в соусе	100	6,2	6,1	2,3	100,6	0	0,3	0,05	0,81	0,3	63,1	2,4	0,4
378	Чай с молоком	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,6	1,4	0,28	0,3
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,10	75	0	0	0,03	0,1	1,0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	30,1	209,6	0,08	0	0	1,0	18,4	69,6	26,4	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0	0	0	19	78	24,5	0,88
	Итого ужин		27,49	29,02	92	683,1	0,3	7,4	0,08	4,31	181,5	335,9	65,9	3,5
	Итого за день		96,9	113,5	406,9	2738,3	1,47	75,4	0,9	13,7	1200	1813,5	303	18,1

День : среда неделя: первая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ценн (ккал)	Витамины (мг){				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша геркулесовая молочная	220	3,09	18,4	31,5	125	0,01	6,17	0	0,9	42,7	245	29,7	0,2
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,1	75	0,05	0	0	0,1	1	2	0	0
382	Какао	200	3,9	4,1	16,5	103	0	0,6	0,03	0	37,4	112	10,2	0,6
	Банан	120	2,0	0,6	11,5	68	0,04	0,8	0,4	0,6	24,5	22	13,5	0,4
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,6	209,6	0,8	0	0	1	18,4	36,4	26,4	0,8
	Итого: завтрак		15,3	31,6	98,2	588	1,4	7,6	0,43	2,6	124	417	79,3	2,1
Второй завтрак														
8	сок	200	1	0,2	19,6	89,2	0	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
	яблоко	300	0,7	0	8,1	97	0,01	3,6	0	0	42	33	52	6,1
221	Сырники с морковью	200	7,8	3,5	13,6	222,3	0,01	12,9	0,1	0	179,3	293	15,8	0,1
	Итого второй завтрак		9,5	3,7	41,3	408,5	0,02	18,2	0,1	0	233,8	338,6	75,0	8,7
Обед														
55	Салат из свеклы с солёным огурцом	120	1,7	0,8	7,5	93	0,03	5,3	0,01	2,3	36,8	67,2	13,5	0,2
96	Суп рассольник	300	1,3	2,0	14,5	105,4	0	18,2	0	0	102,3	121	16,4	0,5
171	Каша гречневая	188	2,5	4,1	18,6	251	0	0	0,01	0	0	37,8	17,1	1,5
256	Мясо тушёное -говядина	100	11,2	11,1	2,12	118,2	0,02	0,4	0,2	0	21,32	74,3	31,3	1,0
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	20,3	96	0	12	0,01	2,0	20,8	24	7,1	0,3
	Хлеб пшеничный	50	5,01	0,9	24,1	93	0,5	0	0	1,17	10,9	36	29,4	0,7
	Хлеб ржаной	100	6,3	1,0	20,1	180,1	0,1	1,0	0	0	225,2	54,3	24,5	1,3
	Итого обед		28,21	20	107,2	936,7	0,65	36,9	0,23	5,47	417,32	414,6	139,3	5,5
полдник														
386	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	0,1	4	0,4	0,1	240	190	28	0,2
	печенье	60	5,1	3,78	35,4	81,4	0	0	0,03	1,0	24,6	52,2	0,9	0,6
	Итого полдник		10,9	8,78	43,4	187,4	0,1	4	0,43	1,1	264,6	242,2	28,9	0,8
ужин														
43	Салат из овощей	150	1,4	4,3	27,0	35,3	0	11,4	0	0	131,5	106,3	0,9	0
148	Картофельная котлета с соусом	180	4,05	12,1	1,7	111,2	0	0,3	0,03	1,8	72	110	7,5	0,06
16	Колбаса отварная	100	12,7	10,2	0,12	123,7	0	0,4	0,05	0	16	74	2,6	0
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,10	75	0	0	0,06	1,3	1,0	2	0	0
359	кисель	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	6,4	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,6	209,6	0,5	0	0	1,0	18,4	36,4	26,4	0,88
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
	Итого ужин		27,84	39,5	102,6	709,8	0,6	12,4	0,14	4,1	269	413,1	63,3	2,52
	Итого за день		95,05	96,18	384,7	2802,0	1,7	75,7	0,93	12,67	12	1844	385,5	19,12

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
181	Каша молочная манная	220	6,1	13	31,7	198	0,5	0,8	0,13	2,3	232	258	58,4	1,4
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	15,9	96	0,08	1,1	0,1	0,1	125,4	105	12,0	1,5
14	Масло сливочное	13	0,1	8,2	0,10	75	0,05	0	-	0,3	3,6	4	0	-
	Хлеб пшеничный	100	6,3	9,3	38,6	209,6	-	-	-	1,0	23,8	76,4	26,4	0,8
	Итого завтрак		15,6	33,3	86,3	578,6	0,27	1,9	0,23	3,7	385	443	97	3,7
Второй завтрак														
410	Ватрушка с творожным фаршем	75	2,1	2,21	10,2	112	0,2	0	0,5	1,0	0,02	52,2	7,9	0,4
	яблоко	300	0,7	-	8,1	80	0,01	3,6	0,02	0	58	82	7,0	-
8	сок	200	1	0,2	19,6	80	0	1,6	0	0	47,6	13,2	6,2	2,5
	Итого второй завтрак		3,8	2,41	37,9	272	0,21	5,2	0,52	1,0	105,6	100,4	21,1	2,9
обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	1,21	5,1	8,7	98,9	0,08	31,5	-	1,0	82,9	69,15	11,4	0,5
101	Суп картофельный с рисом	300	1,67	3,28	14,5	123	0,1	6,2	-	-	27	62,5	21,0	0,89
288	Птица отварная	100	22,2	14,1	3,51	163	0,1	1,3	0,1	0,1	38,9	92	1,16	1,0
171	Каша пшеничная	180	4,37	4,94	29,1	220	-	1,3	-	1,0	18,3	106	7,3	1,4
349	Компот из чернослив	200	0,1	0	24	131	0,03	0	-	-	20,4	11,56	1,03	0,01
	Хлеб пшеничный	50	5,1	0,9	24,1	93	0,5	-	0,2	1,17	10,9	41,5	15,1	0,4
	Хлеб ржаной	100	6,1	1,0	40,1	135	0,1	-0	0	0	42	156	24,5	1,3
	Итого обед		40,7	29,32	144	964	0,91	40,3	0,3	3,27	240,4	521,7	81,5	5,5
полдник														
386	Кисломолочные продукты	200	4,5	5	8	102	0,1	1,4	0,04	1,0	240	190	28	0,2
	Бутерброд с повидлом	30/15	1,0	2,8	32,3	169	0,02	0,1	-	-	32,1	22,8	2,3	0,3
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,5	7,8	40,3	271	0,12	1,5	0,04	1,0	272,1	212,8	30,3	0,5
Ужин														
37	Салат картофельный	120	1,4	0,2	2,1	34	-	8	-	-	20,2	52,4	52,6	1,0
321	Капуста тушеная	200	4,3	6,0	21,6	188	0,02	12	0,1	1,4	59,3	218	29,2	1,5
227	Рыба припущенная с соусом	100	11,2	6,89	1,54	138	0,01	0,7	0,1	0,6	35,9	72,4	44,5	0,22
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,1	75	-	-	0,1	-	1,0	2,0	-	-
376	Чай с повидлом	200	0,07	0,02	15	60	-	0,3	-	-	24,1	3,2	1,4	0,18
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,8	27,0	183,4	0,08	-	-	1,0	18,4	71,3	23,4	0,88
50	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	-	--	-	19	78	24,5	1,3
	Итого ужин		25,4	22,6	87,4	773,4	0,21	21,2	0,3	3,0	177,9	497,3	175,6	4,08
	Итого за день		91	95,4	396	2829	1,51	71,0	0,89	11,97	1200	1800	308,8	19,5

День :пятница неделя: первая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	116	5,37	10,4	33,4	17,7	0,04	0,03	0	3,5	101,9	53,4	5,5	2,9
16	Колбаса отварная	100	13,6	11,3	6,4	123	0,1	10,2	0,05	0	13	60,1	2,3	2,2
382	Какао	200	3,9	4,1	16,5	103	0	0,6	0,03	0	37,4	112	10,2	0,6
14	масло сливочное.	13	0	8,2	0,1	75	0,05	0	0,04	0,1	0,3	4	0	0
15	Сыр	20	1,2	3	0	63	0,01	0,02	0	0	69	96	3,1	0,1
	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,8	38,6	209,6	0,04	0	0	1	18,4	76,4	26,4	0,88
	Итого: завтрак		30,3	37,8	95	590,3	0,24	10,9	0,12	1,1	240	422	47,5	6,68
Второй завтрак														
385	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	7,6	110	0,4	1,1	0,03	0,1	226,8	150,1	26,5	0,2
401	Оладьи с повидлом	130	5,4	6,2	33,8	192,2	0,03	6,5	0,01	0	117,4	113,7	18,2	0,3
	Яблоко	300	1,2	1,2	0,04	117,3	0,01	0,02	0	0,6	57	33	27	0,3
	Итого: полдник		12,5	13,9	41,4	419,5	0,44	7,62	0,04	0,7	401,2	296,7	71,7	0,8
Обед														
26	Салат из свежих огурцов и помидор	120	0,7	5,1	12,82	8,1	0,01	2,3	0	3,12	64,5	85,1	7,7	0,1
101	Суп картофельный с перловкой	300	1,48	3,28	15,58	118,9	0,01	10,2	0,05	0,05	73,05	116,5	22,1	0,3
76	Сельдь с луком и маслом	100/27/7	15,4	5/10	6,6/13	97/163,5	0,1/0,3	7,12	0,1	1,1	18,6/3,2	10,3/15	3,1	0,4
310	Картофель отварная с маслом	200/7	6,06	3,1	18,1	180	0,01	0,08	0,08	0	19,6	42,1	20,2	1
342	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	20,3	96	0,02	0,05	0,1	2,0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	50	5,1	0,9	24,1	93	0,05	0	0	1,17	20,7	41,3	16,5	0,4
	Хлеб ржаной	100	6,3	0,5	20,1	180,1	0,1	0	0	0	19	156	24,5	1,3
	Итого обед		35,24	28,08	112,8	936,6	0,49	19,8	0,33	7,44	231	468,7	94,1	3,9
Полдник														
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	0,01	1,4	0,4	0,1	240	190	28	0,2
371	Гренки	30	0,6	0,01	20,5	176,3	0,01	0,49	0	0	30,86	39,3	9,0	2,5
	итого: полдник		6,4	5,01	28,5	282,3	0,2	1,86	0,4	0,1	270,9	229,3	37	2,7
ужин														
75	Икра морковная	120	15,1	0,05	12,5	101,9	0	31,4	0	3,2	46,5	30,9	2,3	0,1
260	Гуляш из свинины	100	13,2	15,1	3,2	109,2	0,03	0,7	0	1,2	21,32	114,1	7,22	1,9
171	Рис отварной	189	2,6	3,7	27,4	123,5	0,01	0	0,01	1	21,4	102,5	13,7	0,2
376	Чай с молоком	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,2	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,1	75	0	0	0,03	0	1	2	0	0
	Хлеб пшеничный	50	6,32	0,8	27,02	183,4	0,5	0	0	1	18,4	41,3	15,1	0,8
	Хлеб ржаной	100	3,3	0,5	20,1	95	0,1	4,97	0	0	19	156	24,5	1,3
	Итого: ужин		25,4	28,37	105,3	748	0,60	39,8	0,04	3,2	138,8	449,0	64,2	4,58
	Итого: за день		109	113,2	383,3	2975	1,97	80	0,93	16,04	1281	1864	314,5	18,7

День : суббота неделя: первая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная «подружки»	220	3,8	8,4	55,6	145,4	0,05	2,9	0	3,1	198	221,7	19,8	1,6
382	Какао	200	3,9	4,1	16,5	103	0	0,6	0,03	0	37,4	112	10,2	0,9
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,1	75	0,05	0	0,06	0,3	1,3	2	0	0
209	Яйцо варёное	1шт	4,3	3,9	0,2	53	0,05	0	0	0	16,2	60,1	3,8	0,8
	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,3	38,6	209,6	0,8	0	0	1	23,8	76,4	26,4	0,8
	Банан	150	2,2	1,4	12	59	0,02	10	0	0	0,4	0	0,06	0
	Итого: завтрак		23,1	26,3	123	648	0,97	13,5	0,09	4,40	276,3	472,1	60,1	4,4
Второй полдник														
8	сок	200	1	0,2	19,6	35,2	0	0,04	0	0	42,6	12,6	7,7	2,5
414	Пирог открытый с повидлом	90	5,5	1,1	41,82	228,7	0	0,02	0	0,02	21,6	111,2	2,0	0,6
	яблоко	300	4,52	3,8	24	118	0,04	21	0	0	0,8	0	0,12	0
	Итого: второй завтрак		11,02	5,10	85,42	381,9	0,04	21,6	0	0,02	65	123,8	9,8	3,1
Обед														
21	Салат из соленых огурцов	150	3,7	8,4	0,08	39,1	0	9,5	0	0	172,2	206,3	43,3	0,09
98	Суп крестьянский	300	5,7	3,36	7,5	113	0,03	10,25	0	2,3	83	48,9	10,8	1,6
292	Птица тушеная с овощами	120	15,6	21,56	12,6	189,0	0,01	7,2	0,16	4,54	36	123,64	24,56	1,8
203	Макароны отварные	188	4,37	6,94	29,1	159,4	0	0	0,04	0,08	28,3	106,4	7,3	1,4
359	Кисель	200	0,02	0	13,0	92,5	0,03	1,6	0	0,3	8,65	5,07	1,65	0,01
	Хлеб пшеничный	50	5,0	0,9	24,1	93	0,5	0	0,2	1	18,4	87	26,4	0
	Хлеб ржаной	100	6,3	1,0	21,0	180,1	0	0	0	0	19	78	50	1,3
	Итого: обед		40,7	42,16	107,4	865,30	0,57	28,6	0,40	7,22	375	653,9	164,0	6,2
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,4	0,1	240	190	28	0,2
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,4	3,87	21,1	156	0,02	5,2	0	0	10	22,8	5,5	1,6
	Итого: полдник		8,20	8,87	28,1	262	0,12	6,6	0,4	0,1	250	212,8	33,5	1,8
Ужин														
67	Винегрет овощной	120	3,8	0,1	0,03	105,3	0,03	4,2	0	0	36,5	60,9	10,2	1,0
284	Картофельная запеканка с мясом	210	4,3	8,4	21,7	205,6	0,01	15,9	0,04	0,9	29,4	233,1	14,9	0,6
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,1	75	0,05	0	0,06	0,1	1	2	0	0
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,8	27,0	146,4	0	0	0	1	16,3	60,9	18,4	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
	Итого: ужин		15,87	18,02	83,93	687,0	0,19	20,4	0,10	2,0	113,3	435,7	69,4	3,78
	Итого: за день		98,9	100,4	427,8	2846,5	1,89	90,7	0,99	13,74	1200	1897	336,8	19,3

День : воскресенье неделя: первая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fg
Завтрак														
185	Каша молочная с пшениной крупой	220	3,8	8,7	7,13	91,2	0,12	0,8	0,04	1,0	138,3	13,5	11,3	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	15,9	101	0,08	1,1	0,02	0,1	128	90	12,0	2
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,10	75	0,05	0	0,06	0,3	1,3	2	0	0
	Банан	120	1,0	2,3	21	53	0,01	4	0,04	0	4	14	24	0,2
	Хлеб пшеничный	100	6,3	0,8	38,6	209,6	0	0	0	0,1	18,4	87	26,4	0,8
	Итого завтрак		14,2	22,7	83	557,8	0,28	2,02	0,19	1,5	413,7	317,5	59,4	3,6
Второй завтрак														
8	Сок	200	1	0,2	10,6	35,2	0	10,9	0	0,4	12,6	12,6	7,2	2,5
	Вафли	60	0,06	3,7	26	86,4	0,05	1,3	0,02	2,1	1,0	38,52	3	0,3
	Апельсин	300	1,0	1,0	21	168	0,04	10	0,09	0	8	28	42	0,6
	Итого второй завтрак		2,06	4,9	57,6	289,6	0,09	22,2	0,11	2,50	21,6	79,12	52,20	3,30
ОБЕД														
41	Салат с кукурузой	120	10	7,2	9,9	63,4	0,03	39	0,3	2,1	64,3	401	37	0,1
103	Суп картофельный с макаронами	300	1,13	12,9	24,7	393	0,1	0	0,88	0	107	43,8	11,4	1,8
287	Голубцы с рисом, мясом	230	13,0	10,1	7,0	211	0,1	0	0,08	0	83,4	12,6	9,1	1,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	24	79,5	0,03	1,0	0	0	14,5	11,56	1,6	0
	Хлеб пшеничный	50	5,01	0,9	24,1	93	0,5	0	0,2	1,17	10,9	65,25	16,5	0,4
	Хлеб ржаной	100	6,3	1,0	20,1	180,1	0,1	0	0	0	19	156	50	1,3
	Итого обед		35,5	34,0	105,7	969,7	0,76	40,6	0,28	3,27	275	784,01	118,60	4,9
Полдник														
386	Кисломолочные продукты	200	5,8	5	8	106	0,1	0,27	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	пряник	50	3,3	0,1	51	47	0	0	0	0	65	66	0	1,3
	Итого полдник		9,1	5,1	59	153	0,1	0,27	0,1	0,1	305	256	28	1,5
Ужин														
45	Салат из свежей капусты	150	2,7	3,0	4,5	67	0,21	4,5	0,04	0,4	63,3	62,1	0,8	0
289	Рагу из птицы	230	25,3	18,2	20,5	285	0	1,07	0,12	0,1	122,1	128	2,46	1,6
359	Кисель	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	16,6	1,4	0,28
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,10	75	0,05	0	0,06	1,3	1,0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,6	209,6	0	0	0	1,0	18,4	87	26,4	0,88
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	0	0	0	19	78	24,	1,3
	Итого ужин		37,69	30,72	98,8	791,6	0,26	5,6	0,22	5,2,	234	373,7	53,73	4,06
	Итого за день		98,6	97,4	405,7	2761,7	1,46	70,7	0,9	12,6	1249	1810,3	311	17,17

День : понедельник неделя: вторая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценн(ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша гречневая с маслом и сахаром	220	7,2	7,3	27,3	104,3	0,01	25,6	0	3,3	112,4	180,1	10.1	1,3
382	Какао	200	3,1	2,9	15,9	96	0.08	0	0	0	125,7	105	14	1,5
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,10	75	0,05	0	0,1	0.1	1,0	2	0	0
213	Яйцо варёное	1шт	4.3	3.9	0.2	53	0.05	0	0	0	16.2	60.1	3.8	0.8
	Хлеб пшеничный	100	6,3	0.8	38.6	209,6	0	0	0	1,0	18.4	69,6	26,4	0,8
15	сыр	20	3,2	5	0	81	0	0.12	0,1	0	123.1	125	3,7	0,25
	Итого завтрак		24.1	28.1	82	619.0	0.19	26.1	0.2	5.4	395.6	542.8	58	4.65
Второй завтрак														
8	сок	200	1.2	0	10	79	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
410	Ватрушка с курагой	100	8,0	3,1	54	107	0,2	0	0	0.8	67	141	7.1	1.7
	апельсин	300	0,1	0	0	84	0,2	12.8	0	0,6	84	69	21	0,9
	Итого второй завтрак		9,3	3,1	64	270	0.4	12.8	0	1.40	151.1	210.0	28.1	2.63
обед														
75	Икра морковная	150	0,3	2,3	34.1	137,6	0.05	0,7	0.2	0.8	89.6	215	22,8	2,1
69	Борщ из свежей капусты	300	1,0	1,8	10,0	128	0.06	12.3	0.1	1.1	53.25	63.87	31.5	1.4
265	Плов с мясом	200	15.3	27.2	21.6	269,7	0.06	10.3	0	1.2	43.25	53.9	10.1	1.2
348	Компот из чернослив	200	0	0	10.9	89.2	0	0.1	0	0	12.6	12.6	5	0.5
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.4	21.3	93	0.5	0	0	0	20.7	34	18.1	0.4
	Хлеб ржаной	70	6.1	0.5	24.1	180,1	0.1	0	0	0	19	78	50	1.3
	Итого обед		27,8	32,2	119,3	897,6	0.77	23.4	0.3	3.1	238.4	457.3	137.5	6.4
полдник														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.1	0.1	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный	30	3.06	0.2	12.8	56	0.3	0	0	0	12.4	20.4	10.9	0.2
	Итого полдник		8,86	5,20	20,8	162	0.4	1.4	0.1	0.1	252.4	210.4	38.9	0.4
ужин														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	120	12.2	5.4	17.3	146,7	0.02	1.9	0.2	1.1	20.4	105	3.1	0.7
321	Картофельное пюре	238	4.3	6.6	28.3	188	0.01	19	0.1	1.1	59.3	218	28.2	0.8
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	0.1	5.1	0.2	72	0.01	0.7	0	0	0	0.1	0.01	0
377	Чай с лимоном	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	24.1	3.2	1.4	0.3
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,10	75	0,05	0	0,1	0,1	1,0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	70	4.4	0.6	27.0	147	0	0	0	1.0	12.9	48.7	16.4	0.8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	0	0	0	19	78	24.5	1.3
	Итого ужин		24,37	26,42	108	782,7	0.09	21.6	0.4	3.30	136.7	455	73.61	3.10
	Итого за день		93,8	93,01	388.4	2732	2.3	84.9	1.0	13.3	1254.3	1875.5	338.01	17.18

2 День : вторник неделя: вторая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценн(ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Омлет натуральный	116	7.0	11,9	19.0	184	0	0,9	0.14	0	134	36,8	36,4	1,0
	Сосиска отварная	57	10.6	1.9	0.12	104	0.03	14.2	0.06	1.6	25.5	21.6	7.2	1.0
379	Кофейный напиток с молок	200	3,1	2,89	15,9	96	0,08	1,1	0,1	0,1	128	105	12,0	1,5
	Масло сливочное	13	0	8.2	0.1	75	0.05	0	0	0.1	1.0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6,32	6.2	38,6	209,6	0,8	0	0	0.8	23,8	76,4	26,4	0,88
	Хлеб ржаной	30	1.0	0.1	3.0	28	0.03	0	0	0	3.7	23.4	7.8	0.4
	Итого завтрак		28.0	31.14	76.5	696.0	0.99	2	0.3	2.6	316.2	267.3	89.9	4.7
Второй завтрак														
219	Сырники	170	14,2	13,3	25,2	177	0,02	1.2	0.02	2.2	176	154	34	0.7
382	Какао	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	2,8	1,4	0,3
	яблоко	300	0,7	0	8,1	57	0,01	3,6	0,02	0	42	82	7,0	3
	Итого второй завтрак		14,97	13.3	48.3	234	0.03	5.1	0.04	2.2	229.10	238.8	42.4	4
обед														
46	Салат из свежей капусты с яблокам.	150	0,7	4,21	10	88.3	0	13,1	0	1.2	42,4	108,7	1,8	1,6
99	Суп из овощной	300	0,13	5,9	10,9	108,3	0,01	18,9	0	1,5	41,7	98.8	15.1	0,1
145	Картофель тушеный с луком	200	3,1	10,1	20,5	207	0	1.1	0	1.1	32,4	112,8	17,3	1.6
239	Тефтели рыбные	100	14,1	7,7	6,45	206.5	0	0	0.01	0	51,6	106,4	12,6	2,48
348	Компот из кураги	200	0,1	0	2	56	0,02	1,0	0	0	12	8	5	0,08
	Хлеб пшеничный	50	5,0	0,9	24,1	93	0,5	0	0,2	1,17	10,9	36	16,9	0,4
	Хлеб ржаной	70	6,3	1,0	20,1	180,1	0.1	0	0	0	19	78	50	1,3
	Итого обед		29,43	29.81	94.05	939.2	0.63	34.1	0.21	4.97	210	548.7	118.7	6.56
полдник														
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,27	0,1	240	190	28	0,2
	печенье	50	5,1	1,7	35,4	81,4	0	0	0,02	1,0	24,6	52,2	0,9	0,6
	Итого полдник		10,9	6.7	43.4	187.4	0.1	1.4	0.29	1.1	264.6	242.2	28.9	0.8
ужин														
26	Салат «Осенний»	120	1,7	0.01	4,3	47	0,01	4,5	0	0.3	15,3	62,1	0,03	0,01
171	Рис отварной с маслом	180	2,3	2,5	38	109	0,02	24	0	1.6	132	159	7,2	0.02
250	бефстроганов	100	6.2	20.1	5,12	201,1	0,02	0,7	0,1	0,1	43,3	171	16,5	1,2
376	Чай с повидлом	200	0,08	0.01	18	78	0.2	0,5	0	0	15.1	4.5	2,1	0,4
14	Масло сливочное	13	0	8,2	0,10	75	0,05	0	0	0,1	3,6	4	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38.6	209,6	0	0	0	1,0	18,4	87	26,4	1.3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20.1	95	0	0	0	0	19	78	24,5	1,3
	Итого ужин		19,9	32.12	124.2	856	0.30	29.7	0.1	3.10	246.70	565.6	76.7	3.4
	Итого за день		103.2	113	386.45	2865.0	2.05	72.3	0.94	13.07	1265.4	1862.6	345.3	19.5

День : среда неделя: вторая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ценн (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
121	Суп молочный геркулесовый	300	4.19	9,7	7,13	92,1	0,12	0.8	0	1,0	198,3	117,5	101	0
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,89	15,9	101	0,08	1,1	0	0,1	146	90	12,0	2
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.06	0.3	1.3	2	0	0
	Хлеб пшеничный	70	4.4	0.6	27.02	146.7	0	0	0	1.0	18.4	87	26.4	0.8
	Банан	150	2.02	0.6	12	80.1	0.04	7	0.04	0.6	94	22.0	13.2	0.5
	Итого завтрак		13,8	22,0	62.15	494,2	0,29	8.9	0,10	3.0	458	318.5	152.6	3,3
Второй завтрак														
8	сок	200	1	0.1	19.6	91.9	0.07	1.0	0	0	12.6	12.6	7.2	2.5
223	Запеканка творожная	150	12.9	14.5	46.8	204	0.04	1.5	0	0	123	298.4	30.8	1.43
	яблоко	300	0.7	0	8.1	97	0.01	3.5	0.	0	42	82	7.0	3.3
	Итого второй завтрак		22.2	14,6	74,5	392	0.12	6	0	0	177,6	393	45	7,2
обед														
40	Салат «студенческий»	150	2,7	7.0	9.5	62.7	0.01	5.5	0.1	1.4	42.9	82.1	9.4	0.07
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6.78	4.89	41.6	137.9	0.01	10.3	0.01	1.8	53.25	227.6	11.5	0.2
321	Капуста тушеная	200	3.12	5.72	10.05	152.5	0.01	13.2	0.1	0.3	67.5	40.64	11.1	0.01
243	Сосиска отварная	57	12.6	11.56	0.12	187	0.1	19.7	0.01	0.2	16	10.6	4.5	0.8
383	Компот из кураги	200	0.02	0	23	92	0.03	1.6	0	0	8.7	5.07	1.65	0.01
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	24.1	93	0.05	0	0	1.17	20.7	41.3	16.5	0.4
	Хлеб ржаной	100	6.3	0.5	20.1	180.1	0.1	0	0	0	19	156	24.5	1.3
	Итого обед		36,62	30.53	128.5	909,2	0.31	50.3	0.22	4.87	228.05	563.3	79.2	2.7
полдник														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.3	0.1	240	190	28	0.2
371	гренки	30	0.6	0.01	20.5	176.3	0.01	0.49	0	0	30.8	39.3	9	2.5
	Итого полдник		6.4	5.01	28.5	282.3	0.11	1.89	0.3	0.1	270.8	229.3	37	2.7
ужин														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	150	3.21	10.1	12.7	60.9	0.01	21.5	0.06	2.0	22.9	112.2	3.4	0.01
310	Картофель отварной	200	4.06	3.1	38.1	180	0.01	0.08	0.01	1.2	19.6	60.1	10.2	0.02
262	Сердце в соусе	100	4.2	8.1	13.2	159	0.01	0	0	0.3	25.3	131	14.4	4.3
376	чай	200	0.07	0.02	0	60	0	0.3	0	0	11.1	2.8	1.4	0.3
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0	0.1	1.0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	5.01	0.9	24.1	93	0.5	0	0.2	1.17	10.9	36	16.9	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0	0	0	19	78	24.5	1.3
	Итого ужин		19.8	30.92	108.5	722.9	0,68	21.9	0.27	4.77	109.8	421.8	70.8	6.3
	Итого день		98.8	103.1	401.6	2801.20	1.51	82.0	0.92	12.14	1244	1924	384.4	22.2

День : четверг неделя: вторая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценн (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
174	Каша молочная ячневая	220	4.5	7.4	35.1	133	0.1	0.3	0	0.9	169.2	152.6	0.03	1.2
382	какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0.6	0.03	0	17.4	122	10.2	0.6
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.06	0.1	0.3	4	0	0
15	Сыр	20	3.2	5	0	81	0	0.12	0.07	0	156.3	102	2.7	0.1
	Банан	120	2.0	0.6	11.5	68	0.04	0.8	0.04	0.6	18.4	36.4	16.4	0.4
	Хлеб пшеничный	100	6.3	0.8	38.6	209.6	0	0	0	1.0	18.4	87	26.4	0.8
	Итого завтрак		19.9	37.6	101.8	669.6	0.19	1.82	0.20	2.6	380	504	55.7	2.8
Второй завтрак														
8	сок	200	1	0	19.6	64.3	0	3.6	0	0	12.6	12.6	7.2	3
410	ватрушка	80	7.5	5.8	22.1	171	0.06	1.2	0.04	1.0	41.7	74	16.8	0.7
	апельсин	300	2.7	0	0	114	0.07	13.6	0	0	84	69	21	0.9
	итого второй завтрак		4,45	5.8	41.7	349.3	0.13	18.4	0.04	1.0	138.3	155.6	45	4.6
69	Винегрет овощной с сельдью	100/50	0.9	20.2	0	85.2	0.2	7.6	0	0.1	142.6	113	53.6	1.0
98	Суп крестьянский	300	1.7	2.4	7.5	91	0.1	9.2	0	0	43	40	16.8	0.7
289	Рагу с птицей	230	11.3	12.4	21.7	375	0.02	15.9	0.04	0.9	29.4	233.1	57.9	0
342	Компот из свежих яблок	200	0.1	0	2.1	56	0.02	1.6	0	0	12	8	5	0.08
	Хлеб пшеничный	50	5.01	0.9	24.1	93	0.5	0	0.2	1.17	10.9	36	16.9	0.4
	Хлеб ржаной	70	6.3	1.0	20.1	180.1	0.1	0	0	0	19	78	24.5	1.3
	Итого обед		25.31	36.9	75.5	880.3	0.94	34.3	0.24	2.17	256.9	553.7	174.7	3.47
полдник														
386	Кисломолочные продукты	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.2	0.1	240	190	28	0.2
	пряник	50	3.3	0.1	51	47	0.02	0	0	0.8	65	66	0	1.3
	Итого полдник		9.1	5.1	59	153	0.12	1.4	0.2	0.9	305	256	28	1.5
ужин														
39	Салат «мазайка»	150	10.3	1.5	20.5	101	0.08	14.6	0.1	5.3	46.5	60.9	17.1	1.0
203	Отварные макароны	200/7	4.37	6.94	29.1	177	0	0	0	0	18.3	106	7.3	1.4
274	Зразы рубленые	100	22.2	14.1	3.5	153	0.1	1.3	0.1	0.1	38.9	82.0	1.16	1.0
359	Кисель	200	0.07	0	15	60	0	0	0.1	0	24.1	3.2	1.4	0.3
	Хлеб пшеничный	100	6.32	9.3	38.6	209.1	0	0	0	1.0	23.8	76.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0	0	0	19	78	24.5	1.3
	Итого ужин		46.56	32.34	126.8	795	0.28	15.9	0.3	6.4	170.6	406.5	77.9	5.8
	Итого за день		105.3	106.6	401.3	2847.20	1.62	71.0	0.98	12.97	1250.8	1835.8	381.3	18.2

День : пятница неделя: вторая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.Ценн (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
175	Каша молочная «подружки»	220	5.08	9.2	49.4	167.0	0.01	0.9	0.01	1.8	127	234.7	24.1	0.4
382	какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0.6	0	0	37.1	112	10.2	0.6
213	Яйцо варёное	1шт	4.3	3.9	0.2	53	0	0	0.01	0.7	17.2	60.1	3.8	0.8
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0	0	3.6	4	0	0
	Хлеб пшеничный	75	6.32	1.3	38.6	157	0.05	0	0	1.0	23.8	76.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	30	1.0	0.1	3.0	28	0.03	0	0	0	5.7	23.4	7.8	0.2
	Итого завтрак		20.6	26.7	107.8	583.6	0.14	1.5	0.02	3.5	241.7	509.2	72.5	
Второй завтрак														
8	сок	200	1	0.2	19.6	32.5	0	0.9	0	0	54.4	13.2	7.2	2.5
420	Сосиска в тесте	100	0.03	0.012	3.1	121	0,04	0	0	0.2	1,1	2,4	0,42	0,07
	Яблоко	300	0,7	0	8,1	97	0,01	3,6	0	0	82	82	5,2	6,1
	Итого второй завтрак		1,73	0,21	30.8	250,5	0,05	4,5	0	0.2	138	97.6	12,8	8,67
обед														
106	Суп картофельный с фрикаделькам.	300	1.9	3,3	18,5	232,7	0.02	12,2	0.01	0.7	96,9	132,4	31,1	1,1
287	Голубцы с мясом и рисом	230	2,91	35,8	16.4	227	0,01	17,2	0.02	1,9	117.5	116.3	31.3	0.7
346	Компот из апельсин	200	0,02	0	13,0	92,5	0,03	1,6	0	0	8,65	5,07	1,65	0,01
	Хлеб пшеничный	50	5,01	0,9	24,1	93	0,5	0	0,2	1,17	10,9	36	16,9	0,4
	Хлеб ржаной	70	6,3	1,0	20,1	180,1	0,1	0	0	0	19	78	16,9	0,4
	Итого обед		16.14	12	92.1	827.4	0.66	31	0.23	3.77	253	368	97.85	2.61
полдник														
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	0.1	1,4	0.2	0,1	240	190	28	0,2
454	Открытый пирог с джемом	100	26.8	24,3	38,5	128,9	0.04	0	0	0	51,8	81,3	29,0	1,0
	Итого полдник		32,6	29.3	46,5	234,9	0.14	1,4	0.2	0.1	292	271.3	57	1,2
ужин														
45	Салат из свежей капусты	150	20,1	1,0	19,2	135,3	0,04	4,2	0	0	82,3	72,4	29,5	0.08
321	Картофельное пюре	230	4,3	6,6	28.3	188	0,01	10.2	0.01	0.8	70,4	105	7.1	0,02
236	Рулет из рыбы	105	3,32	5.4	3.73	132	0.02	21.8	0.02	1.7	95.5	264.4	19.3	1.0
376	Чай с молоком	200	0.07	0.02	15	60	0	0.3	0	0	11.1	6.4	1.4	0.28
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.8	38.6	209.9	0.5	0	0	1.0	18.4	36.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0	0.36	0	19	78	24.5	1.3
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.06	1.3	1.0	2	0	0
	Итого ужин		20.25	25.15	105	894	0.68	32.3	0.45	4.8	297.9	558.2	108	3.48
	Итого за день		91.3	94.8	382.2	2790.4	1.67	70.7	0.9	12.37	1223	1804.3	304.9	19.5

День : суббота неделя: вторая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.Цен (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	116	2.5	14.2	24.1	159	0.1	1.3	0.01	0	80.3	153.0	8.4	1.2
379	Кофейный напиток	200	3.1	2.8	17.1	96	0.08	1.1	0	128	90	12.0	2	
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.06	0.1	1.0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.8	35.6	209.6	0.08	0	0	1.0	18.4	69.6	26.5	0.8
	Хлеб ржаной	30	1.0	0.1	3.0	28	0.01	0	0	0	5.7	23.4	7.8	0.4
210	Сосиска отварная	60	1.0	0.1	8.2	36.7	0.01	0	0	0	8.3	4.0	1.3	0.4
	ИТОГО ЗАВТРАК		13.9	26.2	88.1	601.3	0.33	2.4	0.07	1.2	228.7	331	48.9	5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	Сок	200	1	0.2	19.6	35.2	0	0.9	0	0	53.6	22.6	4.2	2.5
406	Пирожок с повидлом	75	1.11	2.36	31.4	144	0.01	0.6	0	0	49.6	39.1	0.6	1.0
	Банан	300	3.06	0.1	2.0	154.4	0.19	29	0	0	0.8	151	63	0.1
	Итого второй завтрак		5.17	2.66	53.4	333	0.20	30.5	0	0	104	212.7	67.8	3.6
ОБЕД														
55	Салат из свеклы с солёным огурцом	150	1.21	6.1	2.7	60.9	0.08	2.5	0	2.1	62.9	92.15	2.4	0.6
84	Борщ с фасолью	300	3.11	3.6	9.8	164.8	0.06	9.3	0.2	0.9	40.1	102.2	3.1	1.2
148	Котлета картофельная Мясо отварное с соусом	180/100	23.4	19.83	12.1	282.7	0.1	14.1	0.01	1.03	67.3	182.1	11.4	1.3
349	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	20.3	96	0.02	0	0.1	0.3	12	2.4	0	0.8
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	21.4	93	0.05	0	0	0.17	20.7	41.3	16.5	0.4
	Хлеб ржаной	70	6.3	0.5	40.1	180	0.1	0	0	0	225.2	78	50	1.3
	Итого обед		39.3	31.13	106.4	877	0.41	25.9	0.31	4.5	428.6	498.15	83.4	5.6
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
	Печенье	50	5.1	3.8	35.4	81.4	0	0	0.27	1.0	24.6	52.2	0.9	0.6
	Итого полдник		10.9	8.8	43.4	187.4	0.1	1.4	0.31	1.1	264.6	242.2	28.9	0.8
УЖИН														
75	Икра морковная	120	0.01	4.3	0.04	61.2	0.04	1.4	0	2.2	45.2	32.4	2.1	0.02
235	Шницель рыбный	100	10.6	5.54	4.19	98	0.05	1.6	0.10	1.02	51.4	142	8.9	0.2
235	Каша перловая	188	2.03	6.1	13.1	145.8	0.02	6.9	0	0.8	59.7	124.3	9.2	1.3
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.8	38.6	209.6	0.08	1.1	0	0	18.4	69.6	26.5	0.5
50	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0	0	0	19	156	24.5	1.1
376	Чай с повидлом	200	0.07	0.02	15	60	0	0.3	0	0	11.1	6.4	1.4	0.3
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.06	1.3	1.0	2	0	0
	Итого ужин		22.33	25.46	91.13	744.6	0.34	11.3	0.16	5.32	205.8	533	72.6	3.4
	Итого за день		90.1	93.4	383.03	2743.3	1.41	71.5	0.91	12.12	1231	1817.1	311.6	18.4

День : воскресенье неделя: вторая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ценн (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша геркулесовая молочная	220	10.28	15.5	13.3	121.4	0.1	31.2	0	2.3	193.4	141	7.2	1.32
382	Какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0.6	0.03	0	37.4	112	10.2	0.6
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.03	0	0.06	0.3	1.3	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.3	38.6	209.6	0	0	0	1.0	23.8	76.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	30	1.0	0.1	3.0	28	0.03	0	0	0	5.7	23.4	7.8	0.4
	Банан	150	2.0	0.6	11.5	68	0.04	0.8	0.4	0.6	18.4	36.4	26.4	0.4
	Итого завтрак		23.95	28.7	82.5	605	0.20	32.1	0.49	4.2	284.5	391.5	66.7	3.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	Сок	200	1	0.2	19.6	64.3	0	1.6	0	0	12.6	12.6	7.2	2.5
	Зефир	50	0.04	0.05	39.5	85.3	0	0.1	0	0	12	0	3	0.3
	Апельсин	300	2.1	0	0	114	0.7	13.8	0	0.8	84	69	21	0.9
	Итого второй завтрак		3.14	0.25	59.1	263	0.7	15.5	0	0.8	109	81.6	31.2	3.7
ОБЕД														
40	Салат «студенческий»	120	3.7	6.0	6.5	62.3	0.1	7.7	0	0.3	13.5	78.7	18.4	0.3
102	Суп картофельный с фасолью	300	4.6	5.3	18.4	127.3	0.04	2.6	0	0.1	35.5	106.4	35.4	1.4
317	Овощи тушёные в молочном соусе	200	1.3	3.6	1.6	145.2	0.02	7.1	0	0.4	76.4	80.2	21.3	0.4
274	Зразы рубленые	100	5.2	13.4	6.3	148.3	0.04	0.2	0.01	0.3	21.8	95.4	7.3	2.1
349	Компот с черносливом	200	0	0	41.6	197.1	0	0	0	0	1.0	0	0	0.15
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	24.1	93	0.5	0	0.2	1.17	10.9	41.3	15.1	0.4
	Хлеб ржаной	70	6.1	1.0	40.1	95	0.1	0	0	0	42	156	24.5	1.3
	Итого обед		26	30.2	138.6	868.2	0.8	17.6	0.21	2.27	201.1	557.8	122	6.05
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
414	Открытый пирог со сгущённой	75	3.4	1.5	21.4	171.1	0.06	0.03	0	3.4	21.6	64.2	9.1	0.6
	Итого полдник		9.2	6.5	29.4	277	0.16	1.43	0.4	3.5	261.6	254.2	37.1	0.8
УЖИН														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком.	150	2.5	3.1	0.2	39.2	0.06	4.2	0	0.9	42.4	63.8	22.3	0.08
173	Каша гречневая с маслом	210	4.5	1.1	5.0	109.1	0.1	0	0.08	0	13.4	123.6	9.1	1.8
268	Котлета мясная	100	10.3	13.2	0.12	134	0.1	0.04	0	0	16	46.2	2.6	0.01
376	Чай	200	1.52	1.3	15.9	81	0.04	0.1	0.01	0	102.6	83.4	15.4	0.4
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.3	38.6	209.6	0	0	0	1.0	23.8	76.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	0	0	0	19	78	24.5	1.3
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.1	0.1	1.0	2	0	0
	Итого ужин		28.4	27.7	80.02	742.8	0.35	4.34	0.19	2	218.2	472.4	100.3	4.3
	Итого день		90.6	93.4	389.6	2756	1.87	70.9	1.29	12.77	1200	1800.6	357	18.3