

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
121-131	каша молочная с маслом в ассортименте	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0,00	25,00	30,00	45,00	12,50	0,50
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
382-386	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	12,00	16,50	13,50	3,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	675	16,59	22,41	111,24	695,72	0,21	15,00	65,03	167,40	251,84	57,88	5,74
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
66	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,59	12,77	129,39	0,07	32,80	1,11	42,42	55,13	22,82	1,04
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0,00	40,00	234,98	54,76	3,49
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0,00	47,88	9,31	26,60	3,99	0,27
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	985	38,90	35,00	124,96	956,97	0,47	60,89	48,99	224,13	436,21	132,37	7,54
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1660	55,49	57,41	236,20	1652,69	0,68	75,89	114,02	391,53	688,05	190,25	13,28

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	11,15	17,38	18,22	240,51	0,08	0,56	20,00	30,24	169,60	25,29	2,75
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	565	22,46	24,60	117,58	738,57	0,24	5,96	20,00	70,64	276,70	49,89	5,73
	ОБЕД												
46	суп картофельный с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,31	19,56	25,74	1,20	1,80	0,00	0,00
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0,00	0,00	39,60	178,20	43,20	3,06
186	рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,12	9,51	14,88	86,88	329,20	92,88	2,08
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	115	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	1030	38,43	22,48	146,18	937,05	0,73	30,47	61,32	288,88	697,30	183,68	9,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1595	60,89	47,08	263,76	1675,62	0,97	36,43	81,32	359,52	974,00	233,57	15,07

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
143	запеканка из творога	250	44,00	12,10	35,50	570,00	1,25	0,83	50,00	283,34	458,33	58,33	1,33
ГП	молоко сгущеное	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
ГП	кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,72	90,34	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	560	56,49	24,78	102,41	1004,06	1,35	1,63	156,82	780,79	826,05	103,64	2,43
	ОБЕД												
56	суп с крупой и томатом	300	2,22	0,42	20,53	97,09	0,02	3,53	0,00	11,03	54,64	21,22	0,50
216	котлета, биточек, шницель в ассортименте	100	15,25	16,74	8,20	252,50	0,08	0,20	0,00	44,00	129,00	26,00	1,20
336	соус сметанный	40	0,80	1,08	2,24	31,19	0,01	0,00	11,90	11,19	18,39	2,39	0,07
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54,00	316,56	0,14	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	1115	37,06	26,46	162,28	1042,63	0,44	33,33	11,90	202,22	443,13	192,61	11,29
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1675	93,55	51,24	264,69	2046,69	1,79	34,96	168,72	983,01	1269,18	296,25	13,72

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
251	плов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97	3,18
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	615	31,41	25,40	93,46	707,43	0,24	20,52	0,71	162,32	359,95	92,57	5,36
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
34	борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0,00	69,60	240,00	36,00	1,56
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
238	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/40	19,37	22,08	16,76	342,93	0,08	0,00	25,00	49,40	185,53	31,70	3,28
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	115	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	1110	39,75	39,92	153,24	1128,05	0,40	25,06	45,00	329,80	680,43	127,50	8,38
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1725	71,16	65,32	246,70	1835,48	0,64	45,58	45,71	492,12	1040,38	220,07	13,74

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
184	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,10	320,40	85,21	1,94
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54,00	316,56	0,14	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88
366	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	585	30,73	20,81	115,04	762,56	0,38	114,23	47,18	138,70	513,70	189,01	6,70
	ОБЕД												
43	суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	33,00	0,00	47,10	88,92	34,99	1,10
260	птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,40	39,90	32,90	155,99	19,00	1,16
303	капуста тушеная	200	5,23	6,44	26,83	173,88	0,07	19,95	0,32	387,03	65,84	29,93	1,99
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	895	40,57	40,64	116,34	976,10	0,32	93,95	40,22	515,54	404,44	112,17	7,19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1480	71,30	61,45	231,38	1738,66	0,70	208,18	87,40	654,24	918,14	301,18	13,89

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
60	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,08	0,72	30,00	141,60	115,66	19,20	0,48
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	615	21,72	25,53	87,57	648,52	0,20	0,72	170,03	289,00	383,00	56,08	3,42
	ОБЕД												
42	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,09	60,00	30,00	60,00	54,00	21,60	1,20
206	голубцы ленивые с соусом	100/40	9,38	9,57	7,05	168,79	0,40	40,46	34,32	69,67	191,05	31,17	2,83
310	картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,95	192,54	0,18	6,72	4,80	48,00	100,80	36,00	1,20
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	1115	23,84	26,15	124,37	831,61	0,86	136,78	69,12	292,07	457,35	143,57	11,87
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1730	45,56	51,68	211,94	1480,13	1,06	137,50	239,15	581,07	840,35	199,65	15,29

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая**Возрастная категория : с 11 до 18 лет**

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
133	омлет натуральный	162,5	14,55	22,55	3,80	276,35	0,47	0,81	312,50	132,50	252,50	21,25	2,56
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,57	1,64	3,50	38,94	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ГП	кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,72	90,34	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	517,5	26,48	34,07	63,93	664,15	0,62	6,07	411,80	501,31	565,62	67,02	5,07
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
40	рассольник Ленинградский	300	6,04	13,56	38,86	179,52	0,13	22,84	1,12	35,88	102,90	36,84	1,61
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	11,15	17,38	18,22	240,51	0,08	0,56	20,00	30,24	169,60	25,29	2,75
90	рагу из овощей	180	3,35	13,38	20,31	215,07	0,08	14,40	0,00	68,40	117,00	48,60	1,44
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	995	28,09	45,32	148,16	949,37	0,44	44,80	21,12	188,92	495,00	142,53	8,14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1512,5	54,57	79,39	212,09	1613,52	1,06	50,87	432,92	690,23	1060,62	209,55	13,21

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0,00	40,00	234,98	54,76	3,49
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
382-386	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	12,00	16,50	13,50	3,30
	итого за завтрак	665	30,72	20,91	86,78	648,51	0,31	28,69	0,00	82,00	321,18	85,86	8,87
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	0,04	28,14	30,00	34,69	247,96	56,71	3,62
184	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,10	320,40	85,21	1,94
285	рис отварной	180	4,56	6,01	48,32	270,21	0,03	0,00	20,00	2,90	55,40	22,80	0,70
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	1115	42,06	31,41	154,20	1072,01	0,45	45,47	117,18	313,09	823,26	213,52	9,50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1780	72,78	52,32	240,98	1720,52	0,76	74,16	117,18	395,09	1144,44	299,38	18,37

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,20	156,89	0,05	18,00	0,29	349,20	59,40	27,00	1,80
216	котлета , биточек, шницель в ассортименте	100	15,25	16,74	8,20	252,50	0,06	0,20	0,00	44,00	90,30	26,00	1,20
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	545	24,97	23,17	91,92	663,86	0,19	18,90	0,99	428,00	234,00	81,40	6,54
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
53	суп картофельный с крупой и рыбными консе	300	7,46	9,85	22,07	205,18	1,88	5,18	0,00	11,35	40,41	16,91	2,90
212	картофельная запеканка с мясом	255	31,91	30,97	23,03	500,94	0,44	55,00	88,77	21,12	373,75	43,70	6,52
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	115	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	1065	49,97	44,57	124,02	1099,37	2,54	107,48	108,77	234,98	627,85	116,86	12,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1610	74,94	67,74	215,94	1763,23	2,73	126,38	109,76	662,98	861,85	198,26	19,50

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
185	рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,60	56,70	146,64	50,81	1,85
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	115	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак	700	26,69	18,42	82,59	598,51	0,50	60,49	71,48	355,58	641,49	189,29	5,71
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
38	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	91,14	0,17	28,57	19,80	40,70	117,31	46,26	1,86
272	рагу из птицы	250	21,96	27,97	26,00	440,81	0,25	38,64	34,00	46,55	293,37	69,91	3,47
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед	1145	33,77	33,40	143,62	948,24	0,63	204,21	53,80	171,65	540,18	168,97	12,67
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1845	60,46	51,82	226,21	1546,75	1,13	264,70	125,28	527,23	1181,67	358,26	18,38
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (завтрак)	604,25	28,83	24,01	95,25	713,19	0,42	27,22	94,40	297,57	437,35	97,26	5,56
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (обед)	1057,00	37,24	34,54	139,74	994,14	0,73	78,24	57,74	276,13	560,52	153,38	9,89
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ	1661,25	66,07	58,55	234,99	1707,33	1,15	105,47	152,15	573,70	997,87	250,64	15,45

