

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые веш-ва			Энерг.ц.	Витамины (мг)								
			р/ц.	наименован. блюда	порц.		Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР	Са
Завтрак															
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	250/10	7	8,3	50,88	306,22	0,013	1,43	25	0,76	75,38	42,95	132,1	0,6	
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36	
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62	
	Итого:		9,68	15,88	84,14	518,20	0,06	4,3	65,0	1,40	99,2	55,65	166,73	1,60	
Обед															
101/2017	Суп картофельный с пшеном	250	2,68	2,71	13,36	88,55	0,088	8,25		1,18	24,6	55,98	1,52	0,88	
268/2017	Биточки из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6	
321/2017	Капуста тушеная	180	3,72	5,8	16,97	134,96	0,048	30,88		1,56	99,8	37,18	72,25	1,45	
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,14	7	9,4	31,6	0,78	
	Итого:		24,03	30,04	86,88	714	0,22	39,16	0,1	6,4	154,2	139,8	231,47	6,42	
	Итого за весь день		33,71	45,92	171,02	1232,2	0,28	43,4	65,1	7,80	253,4	195,5	398,2	8,0	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые веш-ва			Энерг.ц.	Витамины (мг)								
			реп.	наименование блюда	порции		Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР	Са
Завтрак															
209/2017	Яйцо отварное(шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	4,8	76,8	1	
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,93	74,02	0,017	5,5		0,47	18,17	13,2	22,8	0,6	
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,34	44,6	1,32	
389/2017	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,02	20	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62	
	Итого:		16,87	15,33	76,64	512,01	0,18	25,5	125,4	2,14	66,2	56,64	174,4	4,54	
Обед															
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	5,66	14,88	119,78	0,05	10,3		2,3	44,38	25,25	53,22	1,19	
234/2017	Котлета рыбная из минтая	90	13,7	7	12	165,8	0,100	0,29	9	2,9	50,6	30,15	174,5	24,8	
310/2017	Картофель отварной	180	3,5	5,2	27,6	171,2	0,18	25,2		1,87	17,57	35,16	95,64	1,38	
648/2004	Кисель фруктовый	180	0,51	0,054	25,38	104,046	0,001	0,91		0,081	14,13	3,02	14,69	0,33	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78	
	Итого:		24,27	18,444	109,11	699,516	0,415	36,7	9	7,791	140,88	113,28	396,88	29,1	
	Итого за весь день		41,14	33,77	185,75	1211,5	0,59	62	134,4	9,93	207,1	169,9	571,3	33,6	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
294/2017	Котлета из птицы	90	13,89	14,75	14,2	245,11	0,07	0,47	27	2,3	35,21	17,7	106	0,97
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
312/2017	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,17	21,84	30,6	0,22	44,38	33,3	103,92	1,21
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		20,74	23,94	75,86	601,86	0,3	26,33	69,6	3,17	108,89	69,5	252,65	3,36
Обед														
103/2017	Суп картофельный с макарон. издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,110	8,25		1,18	24,6	27	66,65	1,08
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	90/50	13,4	11,4	3,95	172,00	0,07	0,6	48,4	1,26	63,1	26,9	155,5	1,99
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,72	10,9	34,37	262,46	0,250		26,25	2,98	17,78	163,2	248,3	5,47
342/2017	Компот из св. яблок или фруктов с/м	200	0,15	0,15	23,8	97,15	0,010	1,72		0,07	14,47	3,6	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		27,19	25,82	108,51	775,18	0,524	10,57	74,65	6,13	134,15	240,4	533,68	10,84
	Итого за весь день		47,93	49,76	184,37	1377,0	0,82	36,9	144,3	9,3	243,0	309,9	786,3	14,2

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
223/2017	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180/30	21,5	18	68,8	523,2	0,11	1,46	79,6	0,96	313,2	49,2	321,03	1,22
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное (1 шт)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого:		22,22	18,54	96,54	641,90	0,15	14,5	79,6	1,2	345,1	62,34	338,10	4,2
Обед														
88/2017	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,49	84,84	0,06	18,5		2,35	43,31	22,25	47,62	0,5
297/2017	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	12,9	10,67	7,29	176,79	0,036	1,91	54,36	2,7	47,93	13,78	81,68	0,99
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,97	5,4	49,02	260,56	0,140		25,2	0,84	28,9	41,04	190,8	3,2
342/2017	Компот из св. яблок или фруктов с/м	200	0,15	0,15	23,8	97,15	0,010	1,72		0,07	14,47	3,6	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		23,57	24,73	121,85	804,25	0,34	23,32	91,56	6,72	156,71	106,17	394,43	7,19
	Итого за весь день		45,79	43,27	218,39	1446,2	0,49	37,8	171,2	8,0	501,8	168,5	732,5	11,4

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	РР				
Завтрак														
204/2017	Макароны отварные с сыром	220/10/30	17,11	13,4	41,3	354,24	0,09	0,19	93,6	1,26	137,8	41,7	159,1	1,96
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20		121,73	14	90	0,13
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		22,78	23,63	83,53	637,91	0,18	1,5	153,6	1,87	269,1	66,00	279,33	2,73
Обед														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,49	145,64	0,23	5,83		1,15	36,37	35,33	87,2	2,03
292/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23	53,5	525,40	0,07	1,3	60,5	0,66	56,9	59,9	251,3	2,8
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,018	24,99	101,76	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		36,23	32,628	118,23	911,492	0,402	7,49	60,5	2,9	136,11	118,53	411,19	7,36
	Итого за весь день		59,01	56,26	201,76	1549,4	0,58	9,0	214,1	4,8	405,2	184,5	690,5	10,1

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	РР				
Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшениной кр.с	200/10	5,67	5,28	32,55	200,4	0,04		20	0,1	10,7	7,9	38,6	0,47
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого:		8,94	13,38	78,35	469,58	0,13	13,03	60,0	0,99	52,2	31,34	85,90	4,06
Обед														
101/2017	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	0,1	8,25		1	23,00	25	62,5	0,88
278/2017	Тефтели из говядины с соусом томатн	90/50	10,7	13,3	9,8	201,70	0	1,8		0,6	6,1	14,8	65,7	1,7
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,34	44,6	1,32
342/2017	Компот из св. яблок или фруктов с/м	200	0,15	0,15	23,8	97,15	0,010	1,72		0,07	14,47	3,6	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		23,68	22,14	109,17	730,66	0,25	11,8	25,2	3,23	63,60	88,44	236,03	6,20
	Итого за весь день		32,62	35,52	187,52	1200,2	0,38	24,8	85,2	4,2	115,8	119,8	321,9	10,3

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234/2017	Биточки рыбные из минтая	100	15,2	7,8	13,3	184,2	0,10	0,32	10	36,2	56,2	33,6	193,9	27,6
312/2017	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,17	21,84	30,6	0,22	44,38	33,3	103,92	1,21
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		21,55	21,14	71,09	560,82	0,32	24,99	80,6	37,06	124,4	79,60	332,45	29,81
	Обед													
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,110	8,25		1,18	24,6	27	66,65	1,08
290/2017	Птица тушенная в соусе сметан. с томат	90/50	16,3	14,79	5,13	218,83	0,070	3,04	54,9	5,06	58,3	22,1	136,8	1,47
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	180	5,34	4,16	28,02	170,88	0,01			0,98	23,2	22,8	185,9	1,04
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,018	24,99	101,76	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого за весь день		50,52	43,48	175,62	1295,9	0,6	36,6	135,5	45,4	273,3	174,8	794,5	35,9

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной к	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого:		8,70	12,33	84,07	482,05	0,17	13,0	60,0	1,34	58,2	45,54	150,30	5,35
	Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,49	145,64	0,23	5,83		1,15	36,37	35,33	87,2	2,03
268/2017	Шницель из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
305/2017	Рис припущенный	180	5,57	6,35	44	255,43	0,024		25,2	0,84	2,9	22,8	72,7	0,61
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,018	24,99	101,76	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		29,48	40,078	125,03	978,742	0,367	7,38	37,3	6,2	94,51	112,73	339,79	7,97
	Итого за весь день		38,18	52,41	209,10	1460,8	0,54	20,4	97,3	7,5	152,7	158,3	490,09	13,3

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
291/2017	Плов из птицы	100/200	26,1	23	53,5	525,4	0,07	1,3	60,5	0,66	56,9	59,9	251,3	2,8
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		28,77	23,33	86,43	670,77	0,12	1	60,50	1,18	75,2	71,6	281,30	3,5
	Обед													
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	5,66	14,88	119,78	0,05	10,3		2,3	44,38	25,25	53,22	1,19
294/2017	Биточки из птицы	90	13,89	14,75	14,2	245,11	0,07	0,47	27	2,3	35,21	17,7	106	0,97
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,34	44,6	1,32
342/2017	Компот из св. яблок или фруктов с/м	200	0,15	0,15	23,8	97,15	0,010	1,72		0,07	14,47	3,6	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		27,22	26,51	113,87	802,95	0,274	12,49	52,2	6,23	114,09	91,59	267,05	5,78
	Итого за весь день		55,99	49,84	200,30	1473,7	0,39	14	112,7	7,4	189,3	163,2	548,4	9,3

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268/2017	Котлета из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	34,4	244,58	0,25		25,2	2,9	17,80	163,2	248,3	5,5
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		26,77	31,73	83,63	727,17	0,31	1,2	37,3	6,54	48,7	206,27	385,56	9,24
	Обед													
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,09	7,54		1,08	26,5	25,88	72	1
289/2017	Рагу из птицы	90/200	23,06	19,17	27,36	374,21	0,01	21,03	37,8	3,32	51,4	64,8	248,6	3,26
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,018	24,99	101,76	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		29,8	24,828	98,19	735,41	0,20	28,9	37,8	5,49	120,74	113,98	393,29	6,79
	Итого за весь день		56,57	56,56	181,82	1462,6	0,51	30	75,1	12,0	169,4	320,3	778,9	16,0

