

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ р/ц.	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	250/10	7	8,3	50,9	306,3	0,01	1,43	25	0,76	75,4	43	132,1	0,6	
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36	
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15	
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	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;		13,16	20,31	84,16	572,07	0,06	4,36	104	1,33	231,2	60,95	241,7	1,75	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
210/2017	Омлет натуральный	200	14,84	11,7	3,6	179,06	0,11	0,36	450	0,36	147,7	24,4	326,1	3,6	
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,9	73,9	0,01	5,5		0,5	18,2	13,2	22,8	0,6	
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	
	Итого;		19,51	16,71	42,43	398,15	0,17	5,9	450	1,38	184,2	49,34	378,9	4,91	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
204/2017	Макароньы отварные с сыром	200/10/30	15,8	12,34	38,14	326,82	0,08	0,17	86,4	1,16	127,2	38,5	146,9	1,81	
378/2017	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	1,33	10	0,12	126,6	15,4	92,8	0,41	
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	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;		19,87	21,25	72,1	559,13	0,17	1,5	136	1,79	263,4	64,2	269,9	2,86	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
223/2017	Запеканка из творога	200	23,5	19,7	65,3	532,5	0,12	1,6	87,2	1,05	343	53,9	351,6	1,34
327/2017	Соус молочный (сладкий)	30	0,5	1,06	12,43	61,26	0,01	0,15	9,45	0,05	27,6	3,58	23,62	0,05
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
	Итого;		24,20	20,76	92,73	654,56	0,13	1,78	96,7	1,12	381,7	58,92	378	1,48

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
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
348/2011	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	43,6	0,01	1,18	12	0,11	7,93	5,75	11,11	0,23
312/2017	Пюре картофельное	180	3,67	14,2	24,5	240,48	0,17	21,8	30,6	1,63	44,4	33,4	103,9	1,21
377/2017	Чай с лимоном	200/7	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;		22,77	24,73	75,13	614,17	0,33	26,1	52,6	38,5	129,9	85,5	340,5	30,0

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
294/2017	Котлета из птицы	100	15,4	16,4	15,8	272,40	0,08	0,52	30	4	39,12	19,7	117,8	1,08
348/2011	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	43,6	0,01	1,18	12	0,11	7,93	5,75	11,11	0,23
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	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
	Итого;		29,69	26,41	87,33	705,77	0,39	1,73	67,2	7,53	83,15	200,4	407,2	7,52

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
291/2017	Плов из птицы	100/200	21,5	24,6	54,73	526,32	0,26	2,9	1,64	14,9	60,9	39,8	429	3,9
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого;		24,41	24,93	100,43	723,73	0,33	3,3	1,64	15,5	99,92	54,10	471,6	5,77

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
278/2017	Тефтели из говядины	100/75	12,42	13,9	16,3	239,98	0,08	1,14	56,7	2,7	40,2	30,6	23,3	24,4
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,06	0,06		25,2	0,9	5,83	25,3	44,6	1,32
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,010	1,72		0,1	14,48	3,6	4,4	0,94
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого;		21,67	19,79	89,81	624,03	0,2	2,86	81,9	4,2	67,71	69,8	99,53	27,3

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
70/2017	Овощи солёные (огурцы или помидоры)	100	1,2	3,3	11,7	81,30	0,02	16		0,53	44,7	13,2	24,7	0,53
289/2017	Рагу из птицы	100/200	22,4	25,6	35,5	462	0,01	23,3	42	9	57,1	72	276,2	3,62
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,57	0,06	25,2	103,62	0	1,01		0,09	15,7	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого;		26,64	29,27	90,33	731,31	0,08	40,3	42	10,1	124,7	98,86	344,5	5,14

