



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В I	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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	200/15/7	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
	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	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19
	<b>Итого:</b>		<b>13,66</b>	<b>13,64</b>	<b>98,24</b>	<b>570,36</b>	<b>0,10</b>	<b>18,9</b>	<b>64,0</b>	<b>1,61</b>	<b>252,0</b>	<b>74,00</b>	<b>254,68</b>	<b>4,92</b>
	<b>Обед</b>													
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
268/2017	Биточки из говядины	100	15,5	11,5	15,7	228,30	0,1	0,15	28,7	3,43	43,7	32,1	166,3	1,5
321/2017	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,23	0,048	30,84		1,22	99,8	37,20	72,25	1,45
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	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>25,98</b>	<b>20,75</b>	<b>99,55</b>	<b>688,87</b>	<b>0,358</b>	<b>39,64</b>	<b>28,7</b>	<b>6,51</b>	<b>215,22</b>	<b>121,27</b>	<b>386,22</b>	<b>6,86</b>
	<b>Итого за весь день</b>		<b>39,64</b>	<b>34,39</b>	<b>197,79</b>	<b>1259,2</b>	<b>0,46</b>	<b>58,5</b>	<b>92,7</b>	<b>8,12</b>	<b>467,2</b>	<b>195,3</b>	<b>640,9</b>	<b>11,8</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В I	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
210/2017	Омлет натуральный	200	14,84	10,7	3,6	170,06	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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>22,43</b>	<b>18,38</b>	<b>51,60</b>	<b>461,54</b>	<b>0,21</b>	<b>7,2</b>	<b>470,0</b>	<b>1,36</b>	<b>294,8</b>	<b>61,90</b>	<b>466,1</b>	<b>4,95</b>
	<b>Обед</b>													
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	5,66	14,9	119,86	0,05	10,3		0,58	44,4	25,3	53,23	1,19
227/2017	Рыба минтай припущенная	90	17,3	15,1	3,8	220,3	0,08	0,33	7,2	1,08	16,2	12,5	165,5	0,69
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	200	0,57	0,06	28,2	115,62	0,001	1,01		0,09	15,7	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>27,33</b>	<b>26,58</b>	<b>96,47</b>	<b>734,42</b>	<b>0,391</b>	<b>36,84</b>	<b>7,2</b>	<b>4,16</b>	<b>109,17</b>	<b>97,29</b>	<b>396,31</b>	<b>5,21</b>
	<b>Итого за весь день</b>		<b>49,76</b>	<b>44,96</b>	<b>148,07</b>	<b>1196,0</b>	<b>0,60</b>	<b>44</b>	<b>477,2</b>	<b>5,52</b>	<b>404,0</b>	<b>159,2</b>	<b>862,4</b>	<b>10,2</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

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
<b>Завтрак</b>														
204/2017	Макароны 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
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0
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
	<b>Итого:</b>		<b>19,05</b>	<b>20,2</b>	<b>76,96</b>	<b>565,84</b>	<b>0,151</b>	<b>20,17</b>	<b>126,6</b>	<b>1,78</b>	<b>149,8</b>	<b>51,8</b>	<b>180,13</b>	<b>3,45</b>
<b>Обед</b>														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,5	145,68	0,23	5,83		1,15	36,4	35,4	87,2	2,03
297/2017	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	14,32	11,86	8,1	196,42	0,04	2,12	60,4	3	53,26	15,32	90,76	1,1
348/2011	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	43,6	0,01	1,18	12	0,11	7,93	5,75	11,1	0,23
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 свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,72		0,1	14,48	3,6	4,4	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>28,87</b>	<b>29,46</b>	<b>117,67</b>	<b>851,3</b>	<b>0,51</b>	<b>10,85</b>	<b>97,6</b>	<b>5,74</b>	<b>156,27</b>	<b>122,08</b>	<b>449,88</b>	<b>9,08</b>
	<b>Итого за весь день</b>		<b>47,92</b>	<b>49,66</b>	<b>194,63</b>	<b>1417,1</b>	<b>0,66</b>	<b>31,0</b>	<b>224,2</b>	<b>7,5</b>	<b>306,1</b>	<b>173,9</b>	<b>630,0</b>	<b>12,5</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний

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
<b>Завтрак</b>														
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	15	60,8		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,25</b>	<b>25,56</b>	<b>101,86</b>	<b>734,48</b>	<b>0,16</b>	<b>1,5</b>	<b>119,60</b>	<b>1,5</b>	<b>333,9</b>	<b>60,94</b>	<b>354,03</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>														
88/2017	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	85,06	0,06	18,5		0,81	43,31	22,25	47,63	0,5
292/2017	Плов из птицы	100/200	29	25,6	59,4	584	0,08	1,4	67,2	5,68	63,2	66,6	279,2	3,1
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	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>34,53</b>	<b>31,22</b>	<b>113,75</b>	<b>874,1</b>	<b>0,23</b>	<b>21,62</b>	<b>67,2</b>	<b>7,13</b>	<b>136,29</b>	<b>113,42</b>	<b>396,85</b>	<b>6,12</b>
	<b>Итого за весь день</b>		<b>58,78</b>	<b>56,78</b>	<b>215,61</b>	<b>1608,6</b>	<b>0,39</b>	<b>23,1</b>	<b>186,8</b>	<b>8,6</b>	<b>470,2</b>	<b>174,4</b>	<b>750,9</b>	<b>8,1</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

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				
	<b>Завтрак</b>													
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
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,47</b>	<b>13,89</b>	<b>70,96</b>	<b>494,73</b>	<b>0,32</b>	<b>25,0</b>	<b>40,60</b>	<b>36,95</b>	<b>122,0</b>	<b>79,60</b>	<b>329,45</b>	<b>29,79</b>
	<b>Обед</b>													
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	100/50	14,9	12,7	4,39	191,46	0,08	0,7	53,8	5,01	70,1	29,9	172,8	2,2
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
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	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>28,38</b>	<b>27,02</b>	<b>105,64</b>	<b>779,26</b>	<b>0,54</b>	<b>9,35</b>	<b>80,05</b>	<b>9,85</b>	<b>159,6</b>	<b>245,07</b>	<b>568,77</b>	<b>11,6</b>
	<b>Итого за весь день</b>		<b>49,85</b>	<b>40,91</b>	<b>176,60</b>	<b>1274,0</b>	<b>0,86</b>	<b>34,3</b>	<b>120,7</b>	<b>46,8</b>	<b>281,6</b>	<b>324,7</b>	<b>898,2</b>	<b>41,4</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

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				
	<b>Завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшениной кр.с	250/10	7,09	6,6	40,69	250,52	0,05		25	0,12	13,38	9,9	48,25	0,59
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
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	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19
	<b>Итого:</b>		<b>10,42</b>	<b>14,74</b>	<b>87,96</b>	<b>526,18</b>	<b>0,15</b>	<b>14,53</b>	<b>65,0</b>	<b>1,04</b>	<b>57,3</b>	<b>34,69</b>	<b>97,20</b>	<b>4,51</b>
	<b>Обед</b>													
101/2017	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	0,10	8,25		1	23	25	62,5	0,88
278/2017	Тефтели из говядины	90/50	12,6	12,51	14,67	221,67	0,06	1,03	48,6	2,39	40,05	26,21	126,54	1,24
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 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	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>24,99</b>	<b>21,39</b>	<b>106,84</b>	<b>719,83</b>	<b>0,31</b>	<b>11,0</b>	<b>73,8</b>	<b>4,95</b>	<b>98,66</b>	<b>101,12</b>	<b>303,66</b>	<b>5,96</b>
	<b>Итого за весь день</b>		<b>35,41</b>	<b>36,13</b>	<b>194,80</b>	<b>1246,0</b>	<b>0,46</b>	<b>25,5</b>	<b>138,8</b>	<b>6,0</b>	<b>155,9</b>	<b>135,8</b>	<b>400,9</b>	<b>10,5</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

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			
	<b>Завтрак</b>																
294/2017	Котлета из птицы	100	15,4	13,4	15,8	245,40	0,08	0,52	30	4	39,12	19,7	117,8	1,08			
203/2017	Вермишель отварная	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 (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	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			
	<b>Итого:</b>		<b>25,19</b>	<b>19,43</b>	<b>86,23</b>	<b>620,55</b>	<b>0,21</b>	<b>20,52</b>	<b>55,4</b>	<b>5,43</b>	<b>65,2</b>	<b>58,34</b>	<b>192,63</b>	<b>4,02</b>			
	<b>Обед</b>																
99/2017	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,14	87,83	0,14	10,4		0,84	34,9	20,8	49,3	0,77			
290/2017	Птица тушеная в соусе сметан. с томат	100/50	18,1	16,43	5,7	243,07	0,08	3,38	61	5,62	64,8	24,6	152	1,63			
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	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25			
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	<b>Итого за весь день</b>		<b>54,29</b>	<b>45,59</b>	<b>178,83</b>	<b>1342,8</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>116,4</b>	<b>13,6</b>	<b>235,2</b>	<b>151,5</b>	<b>660,9</b>	<b>10,3</b>			

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

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			
	<b>Завтрак</b>																
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр	250/10	6,79	5,29	47,84	266,13	0,1		25	0,56	20,9	27,6	128,75	2,2			
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	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15			
	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	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19			
	<b>Итого:</b>		<b>13,45</b>	<b>10,63</b>	<b>95,18</b>	<b>530,19</b>	<b>0,19</b>	<b>17,4</b>	<b>64,0</b>	<b>1,41</b>	<b>197,5</b>	<b>58,60</b>	<b>251,33</b>	<b>6,52</b>			
	<b>Обед</b>																
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,5	145,68	0,23	5,83		1,15	36,4	35,4	87,2	2,03			
268/2017	Шницель из говядины	100	15,5	11,5	15,7	228,30	0,1	0,15	28,7	3,43	43,7	32,1	166,3	1,5			
348/2011	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	43,6	0,01	1,18	12	0,11	7,93	5,75	11,1	0,23			
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			
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	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	<b>Итого:</b>		<b>31,65</b>	<b>30,05</b>	<b>120,25</b>	<b>878,05</b>	<b>0,454</b>	<b>8,88</b>	<b>65,9</b>	<b>6,17</b>	<b>120,71</b>	<b>120,62</b>	<b>407,32</b>	<b>6,89</b>			
	<b>Итого за весь день</b>		<b>45,10</b>	<b>40,68</b>	<b>215,43</b>	<b>1408,2</b>	<b>0,65</b>	<b>26,3</b>	<b>129,9</b>	<b>7,6</b>	<b>318,2</b>	<b>179,2</b>	<b>658,65</b>	<b>13,4</b>			

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.п. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>27,09</b>	<b>27,58</b>	<b>96,83</b>	<b>743,90</b>	<b>0,35</b>	<b>4</b>	<b>21,64</b>	<b>15,40</b>	<b>189,8</b>	<b>64,1</b>	<b>546,23</b>	<b>4,7</b>
	<b>Обед</b>													
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	5,66	14,9	119,86	0,05	10,3		0,58	44,4	25,3	53,23	1,19
294/2017	Биточки из птицы	100	15,4	13,4	15,8	245,40	0,08	0,52	30	4	39,12	19,7	117,8	1,08
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
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	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>25,47</b>	<b>25,4</b>	<b>104,97</b>	<b>750,36</b>	<b>0,4</b>	<b>33,06</b>	<b>60,6</b>	<b>5,48</b>	<b>175,02</b>	<b>103,27</b>	<b>355,97</b>	<b>6,31</b>
	<b>Итого за весь день</b>		<b>52,56</b>	<b>52,98</b>	<b>201,80</b>	<b>1494,3</b>	<b>0,75</b>	<b>37</b>	<b>82,2</b>	<b>20,9</b>	<b>364,9</b>	<b>167,4</b>	<b>902,2</b>	<b>11,0</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.п. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268/2017	Котлета из говядины	100	15,5	11,5	15,7	228,30	0,1	0,15	28,7	3,43	43,7	32,1	166,3	1,5
348/2011	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	43,6	0,01	1,18	12	0,11	7,93	5,75	11,1	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	0,02	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
	<b>Итого:</b>		<b>29,79</b>	<b>21,53</b>	<b>87,23</b>	<b>661,85</b>	<b>0,41</b>	<b>1,4</b>	<b>65,9</b>	<b>6,96</b>	<b>87,9</b>	<b>212,82</b>	<b>455,76</b>	<b>8,17</b>
	<b>Обед</b>													
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,6	120,79	0,09	7,54		1,08	26,5	25,9	72	1
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
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	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>28,57</b>	<b>31,29</b>	<b>101,84</b>	<b>803,25</b>	<b>0,20</b>	<b>31,2</b>	<b>42,0</b>	<b>10,76</b>	<b>130,72</b>	<b>122,87</b>	<b>429,22</b>	<b>7,45</b>
	<b>Итого за весь день</b>		<b>58,36</b>	<b>52,82</b>	<b>189,07</b>	<b>1465,1</b>	<b>0,61</b>	<b>33</b>	<b>107,9</b>	<b>17,7</b>	<b>218,7</b>	<b>335,7</b>	<b>885,0</b>	<b>15,6</b>

