

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше



Директору:

Директор: Кашаева

07.09.2020г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
68	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.42	25.86	224.94	0.26	0.1	0.2	0.44	0.90	185.86	182.4	37.24	0.72
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226.00									
117a	Какао-напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.28	0.04	0.24	1.08	1.08	221.14	185.42	31.78	0.70
	Итого:		20.56	17.72	97.92	620.76	0.54	0.14	0.44	1.52	1.98	407	367.82	69.02	1.42
	Обед														
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	5.67	3	23.25	168.78	0.004	0.26	15.14	2.98	21.68	23.16	134.34	50.06	2.18
88	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14.20	7.45	6.61	150.06	0.07	0.1	0.1	0.12	6.4	38.58	162.02	39.86	0.74
75	Макаронны с маслом	200	7.8	8.2	41.68	276.5	0.06	0.08	0.02	0.72	0	8.42	50.2	11.1	1.08
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226.00									
132	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0	0.006	0.04	6	11.6	4.94	4.5	0.54
	Итого:		47.27	22.61	134.24	870.62	0.13	0.44	21.27	3.86	34.08	81.76	351.52	105.5	4.54
	Всего:		67.83	40.33	232.16	1491.38	0.67	0.58	21.71	5.38	36.06	488.76	719.32	174.54	5.96

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины ( мг)					Минеральные вещества ( мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
70	Каша рисовая на сгущенном молоке	200	6.04	9.86	31.32	239.34	0.26	0.06	0.22	0.5 0	0.9 0	188.74	33.54	175.38	0.56
1	Бутерброды со сгущенным молоком (варенка)	33	3.84	8.16	8.84	125.78	0.005	0.007	0.005	0.6	0.0 2	12.28	5.5	8.2	0.05
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.6	0.90	49.70	22600									
117а	Напиток кофейный на молоке	200	4.58	5.04	21.50	145.34	0.04	0.12	0.3	0.6 4	7.3 4	190.62	140.4	22.54	0.14
	Итого:		22.06	23.96	111.36	736.46	0.3	0.18	0.52	1.7 4	8.2 6	391.64	179.4 4	206.12	0.75
	Обед														
37	Суп крестьянский на курином бульоне	300	3.63	2.43	19.8	138.12	0.018	0.15	0.09	1.3	10.	57.3	180.3	270.16	6.06

										2	62		6		
65	Каша гречневая рассыпчатая под красным соусом	200	11.4	9.64	54.9	360.68	0.04	0.28	0.14	3.28	0	18.98	121.36	235.16	4.5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226.00									
96	Колбаса вареная «Молочная»	50	8.51	7.8	0.1	104.5	0	0	0.08	0	14.5	14.5	0	0	0.85
132	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,20	92	0	0,02	0.02	0.02	4	14	14	8	2,8
	Итого		44.24	30.98	142	967.27	0.05	0.21	0.31	5.07	54.34	118.54	336.74	528.06	12.8
	Всего		66.3	54.94	253.36	1703.73	0.36	0.4	0.84	6.81	62.6	510.18	516.18	734.18	13.55

**День:** среда

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

№	Наименование	Масса	Пищевые	Энергет	Витамины ( мг)	Минеральные
---	--------------	-------	---------	---------	----------------	-------------

рец.	блюда	порции	вещества			и- ческая ценност ь (ккал)						вещества ( мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак															
77	Каша манная на молоке	200	6.49	8.16	33.15	314.44	0.12	0.04	0.12	0.45	0.12	63.79	91.83	13.72	0.78	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226										
132	Чай сладкий	200	1	0.2	20.20	92.0	0	0.02	0.02	0.02	4	14	14	8	2.8	
	Итого:		15.7	9.87	118.18	700.42	0.12	0.06	0.17	0.47	29.15	102.51	105.83	21.72	3.88	
	Обед															
28	Борщ на курином бульоне со сметаной	300	4.62	2.61	8.13	97.47	0.03	0.09	10.05	1.32	14.97	88.71	190.83	37.17	1..32	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226.00										
56	Пюре картофельное и кабачковая икра	200	4.34	6.24	10.72	165.2	0.12	0.14	14.04	1.28	4.18	73.44	31.12	109.34	0.98	
86	Котлеты рыбные любительские	100	22.35	3.11	5.95	136.63	0.04	0.03	0.19	2.23	0.62	61.82	28.66	261.26	0.59	
122	Сок фруктовый	200	4.58	0	26.96	107.44	0.	0.02	0.04	0.6	0.8	41.14	29.02	22.96	0.68	



	Завтрак															
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.6	9	20.64	187.04	0.26	0.04	0.14	0.3 2	0.9	106	120.7 8	23.26	0.46	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.6	0.90	49.7	226										
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.04	3.03	0.15	0.1 2	0.6 7	138.69	102.3 7	16.27	0.13	
	Итого:		18.78	14.94	73.8	567.38	0.3	3.07	0.29	0.4 4	1.5 7	244.69	223.1 5	39.53	0.59	
	Обед															
32	Рассольник на курином бульоне со сметаной	300	5.07	3.8	18.36	142.11	0.012	0.15	0.12	1.7 7	10. 95	63.9	214.2 9	43.56	1.32	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.6	0.90	49.70	226.00										
72	Плов с мясом	200	4.82	6.36	56.88	305.44	0.04	0.06	0.06	1.3 8	0.6 4	37.56	46.04	109.76	1.12	
118	Кисель витаминизированный	200	0	0	19.6	80	0.50	0.6	0.6	6.5	30	9	2	0	0	
	Итого:		19.41	21.14	170.4 7	874.77	0.55	0.85	0.85	10. 47	89. 95	166.79	299.8 5	173.9	3.24	
	Всего:		38.19	36.08	244.2 7	1442.15	0.85	3.92	1.14	10. 91	91. 52	411.48	523	213.43	3.83	

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины ( мг)					Минеральные вещества ( мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
77	Яйцо вареное	200	15.7	18.12	6.42	249.86	0.44	0.08	0.6	0.3 2	0.3 6	201.64	303	28.8	2.64
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.9	49.7	226									
	Бутерброд с повидлом														
117	Напиток какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.28	0.04	0.24	0.2 4	1.0 8	221.14	185.4 2	31.78	0.7
	Итого:		85.3	25.42	78.48	645.68	0.72	0.12	0.84	0.5 6	1.4 4	422.78	488.4 2	60.58	3.34

	Обед														
40	Суп - солянка на курином бульоне	300	6	3.84	16.05	152.34	0.008	0.12	0.08	1	3.88	39.06	161.26	34.18	0.98
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226.00									
132	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0.0	0.006	0.04	6	11.6	4.94	4.5	0.54
136	Ватрушки с творогом или картошкой	50	5.24	5.45	16.55	143.65	0.05	0.04	0.8	0.41	0.025	33.92	7.95	55.4	0.46
	Итого:		38.3	27.26	140.13	951.3	0.12	0.2	0.9	2.41	14.71	129.59	268.16	126.7	4.41
	Всего:		123.6	52.68	218.61	1596.98	0.84	0.32	1.74	2.97	16.16	552.37	756.58	187.28	7.75

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины ( мг)					Минеральные вещества ( мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
137	Оладьи с фруктовым повидло	100	7.25	4.95	33.77	201.05	0.03	0.14	0.16	1.25	1.81	75.7	119.41	28.93	1.45
117а	Напиток кофейный на молоке	200	4.58	5.04	21.50	145.34	0.03	0.09	0.25	0.51	5.34	170.62	98.4	18.54	0.1
	Итого:		12.44	10.6	70.4	414.37	0.06	0.23	0.44	1.76	32.18	271.04	217.81	47.47	1.86
	Обед														
42	Суп рыбный с консервой «Сайра»	300	12.21	3.12	19.98	181.02	0.006	0.08	0.08	2.22	6.42	86.34	140.22	43.52	1.04
65	Каша гречневая под красным соусом	200	11.4	9.64	54.9	360.68	0.04	0.28	0.14	3.28	0	18.98	270.16	180.36	6.06
108	Курица отварная	100	22.26	14.21	0	232.47	19.8	0.12	0.12	4.57	1.34	16.9	143.4	18.3	1.23
	Хлеб пшеничный 1сорт	100	7.60	0.90	49.70	226									
132	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0	0	0.006	0.04	8,4	37	12	4.5	2,4

	Итого:		65.47	30.93	137.58	1049.45	19.85	0.48	0.35	10.11	13.76	133.82	558.72	246.68	8.87
	Всего:		77.91	41.53	207.98	1463.82	19.91	0.71	0.79	11.87	46.57	404.86	776.53	294.15	10.73

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
70	Каша кукурузная молочная	200	7.47	9.96	31.12	239.34	0.26	0.06	0.22	0.50	0.90	188.74	175.28	33.14	0.56

1	Бутерброд со сгущенным молоком (варенка)	33	3,84	8,16	8,84	125,78	0,005	0,007	0,006	0,6	0,0 2	12,38	5.5	8,2	0,05
	Хлеб пшеничный 1 сорт,	100	7.60	0.90	49.7	226									
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0	0.006	0.0 4	6	11.6	4.94	4.5	0.54
	Итого:		30.91	22.08	102.6 6	640.4	0.27	0.067	0.23	1.1 4	6.9 2	212.62	185.7 2	45.84	3.9
	Обед														
36	Суп с макаронными изделиями.	300	3.78	2	15.5	112.52	0.008	0.14	0.1	1.6 8	11. 72	42.08	158.4 2	34.34	1.14
48	Капуста тушеная	100	1.61	5.19	8.4	91.51	0	0.06	0.05	0.6 5	11	26.7	47.09	21.94	0.90
100	Котлета «Здоровье»	100	15	12,25	8	202,5	0	0,07	0,16		0.5 5	38,19	0	0	1,35
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.7	226.00									
130	Чай сладкий	200	1	0.2	20.20	92.00	0.	0.02	0.02	0.0 2	4	14	14	8	2.8
	Итого:		13.9	8.29	93.8	522.03	0.008	0.22	0.17	2.3 5	26. 72	82.78	219.5 1	64.28	4.84
	Всего:		44.9	30.37	196.4 6	1162.43	0.29	0.29	0.4	3.4 9	33. 64	295.4	405.2 3	110.12	8.74

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины ( мг)					Минеральные вещества ( мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
73	Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	8.65	10.88	44.2	235.83	0.12	0.04	0.12	0.45	0.12	63.79	91.83	13.72	0.78
	Хлеб пшеничный 1сорт	50	7.60	0.90	49.70	113.00									
117 а	Какао-напиток на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.36	0.21	0.03	0.18	0.18	0.81	165.85	139.0	23.83	0.52
	Обед														
	Итого:		20.29	15.46	105.21	667.8	0.4	0.08	0.36	0.69	1.2	284.93	277.25	45.5	1.3
39	Суп овощной на курином бульоне	250	5.16	0.75	12.54	76.5	0	0.24	0.21	2.61	21.51	49.65	458.91	51.63	1.32

	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.60	0.90	49.70	113									
56	Пюре картофельное	150	4.34	6.24	10.72	123.9	0.12	0.14	14.04	1.28	4.18	73.44	109.34	31.12	0.98
102	Печень по-строгановски	100	14.4	5.78	3.55	121.51	6.47	0.1	1	4.92	0.52	28.1	205.06	20.05	4.63
132	Сок фруктовый	150	9	2.29	9.75	36.96	0	0	0.006	0.04	6	11.6	4.94	4.5	0.54
	Итого:		33.49	24.86	93.96	590.87	6.59	0.5	15.31	9.25	39.21	203.79	815.25	122.3	8.17
	Всего:		53.78	40.32	199.17	1258.67	6.99	0.58	15.67	9.94	40.41	488.72	1092.5	167.8	9.47

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe

						ь (ккал)										
	Завтрак															
68	Каша «Геркулес» на сгущенном молоке	200	6.76	10.42	25.86	224.94	0.26	0.1	0.2	0.4 4	0.9	185.86	182.4	37.24	0.72	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.6	0.90	49.70	226.00										
1	Бутерброды с сыром «Российским»	33	3.84	8.16	8.84	125.78	0.005	0.007	0.005	0.6	0.0 2	12.28	5.5	8.2	0.05	
132	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0	0.006	0.0 4	6	11.6	4.94	4.5	0.54	
	Итого:		30.2	22.54	97.4	626	0.27	0.1	0.21	1.0 8	6.9 2	209.74	192.8 4	49.94	1.31	
	Обед															
32	Рассольник на курином бульоне со сметаной	300	5	6.78	19.26	142.11	0.12	0.12	0.16	1.6 2	11. 24	128.48	142.8 8	50.38	1.42	
16	Салат из морской капусты с маслом растительным	100	0.84	7.15	4.77	86.46	0.11	0.04	0.05	0.4 2	3.2 1	35.96	46.64	124.66	11.36	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226.00										
75	Спагетти под красным соусом	200	7.8	8.2	41.64	276.5	0.06	0.008	0.02	0.7 2	0.0	8.42	50.2	11.1	1.08	
90	Сосиска	100	11.64	4.46	8.032	116.68	0.03	0.07	0.07	0.6	0.8 5	44.92	158.8 7	33.6	0.66	
118	Кисель витаминизированный	200	0	0	19.6	80	0.50	0.60	0.6	6.5	30	9	0	2	0	



130	Цикорий	200	1	0.2	20.20	92.0	0	0.02	0.02	0.02	4	14	14	8	2.8
	Итого:		15.2	10.1	90.08	505.04	0.25	0.05	0.12	0.26	1.07	93.5	104.58	25.44	3.14
	Обед														
30	Щи со сметаной	300	2.52	2.01	11.07	73.98	0.03	0.09	0.06	1.08	29.61	77.7	64.68	32.4	0.93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226									
138	Пирожки печеные с капустой или картошкой	50	3.41	4.95	14.74	124.59	0.04	0.035	0.5	0.42	0.66	23.46	36.21	7.41	0.43
122	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	0	0.02	0.04	0.6	0.8	41.14	22.96	28.02	0.68
	Итого:		37.41	29.92	165.48	1087.2	0.21	0.48	0.87	7.74	31.29	228.97	522.56	270.76	9.04
	Всего:		52.61	40.02	670.52	1592.24	0.46	0.53	0.99	8	32.36	322.47	627.14	296.2	12.18