**День понедельник,**

**неделя - первая**

**Сезон – осенне-зимнее,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | **Масса**  **порций** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | **В1** | | | **В2** | | **С** | | **Са** | | **Fе** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 384/07 | Каши жидкие (рис.) | 250 | | | 7,6 | 5,5 | | 38,9 | | 270.3 | | | 0,184 | | | 0,064 | | 0,15 | | 40,1 | | 1,52 |
| 1/97 | Бутерброд с маслом | 10/15 | | | 2.76 | 8,2 | | 18,89 | | 165 | | | - | | | - | | - | | 2,0 | | - |
| 642/94 | Какао с молоком | 200 | | | 3.8 | 3,9 | | 24,8 | | 147,7 | | | 0.02 | | | 0.03 | | 2.6 | | 240 | | 0,1 |
|  | Батон | 30 | | | 2,04 | 0,72 | | 14,46 | | 74,4 | | | 0,015 | | | 0,014 | | - | | 5,5 | | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | 100 | | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | **ИТОГО:** | **605** | | | **16,2** | **18,32** | | **97,05** | | **657,4** | | | **0.219** | | | **0,108** | | **2,75** | | **287,6** | | **1,67** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42/04 | Салат из капусты с яблоком | | 100 | 1,2 | | | 2,5 | | 1,1 | | 107 | - | | | - | | 8 | | 23 | | 0,4 | |
| 120/96 | Щи из свежей капусты | | 250 | 3.1 | | | 3.3 | | 8.4 | | 74 | - | | | - | | 10,8 | | 58 | | 1.3 | |
| 401/94 | Гуляш из говядины | 100/100 | | 23.1 | | 11.55 | | 0,45 | | 201 | | | - | | | - | | 0,6 | | 28,5 | | 1,5 |
| 332/04 | Макароны отварные | 180 | | 3,6 | | З.2 | | 25,6 | | 139 | | | - | | | - | | - | | 19 | | 0,6 |
| 588/96 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,6 | | - | | 23,3 | | 140 | | | 0,02 | | | 0,1 | | 2 | | 1,2 | | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 1,98 | | 0,33 | | 14,22 | | 61,8 | | | 0,06 | | | 0,03 | | - | | 10,44 | | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | | 1,4 | | 0,66 | | 9,6 | | 51,2 | | | 0,04 | | | 0,02 | | - | | 6,96 | | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **1020** | | **34,98** | | **21,54** | | **82,67** | | **774** | | | **0,12** | | | **0,15** | | **21,4** | | **147,1** | | **6,5** |
|  | **ВСЕГО:** | **1625** | | **51,18** | | **39,86** | | **179,72** | | **1431,4** | | | **0,339** | **0,258** | | | | **24,15** | | **434,7** | | **8,17** |

**День вторник,**

**неделя - первая**

**Сезон –осенне-зимнее,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | **Масса**  **порций** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | | **В1** | **В2** | **С** | | **Са** | **Fе** | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/97 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/5/15 | | 5,5 | | 8,2 | 19,2 | | 178 | | - | - | 0,07 | | 154 | 0,8 | |
| 762/97 | Кофейный напиток | 200 | | 0,35 | | 0,35 | 13,98 | | 60,35 | | 0,003 | 0,017 | 0,14 | | 13,37 | 1,5 | |
| 284/94 | Омлет натуральный | 160 | | 5,6 | | 10,12 | 1,0 | | 218 | | - | - | - | | 277 | 3,3 | |
|  | Батон | 30 | | 2,04 | | 0,72 | 14,46 | | 74,4 | | 0,015 | 0,014 | - | | 5,5 | 0,05 | |
|  | Фрукты свежие | 100 | |  | |  |  | |  | |  |  |  | |  |  | |
|  | Зелёный горошек отварной | 50 | |  | |  |  | |  | |  |  |  | |  |  | |
|  | **ИТОГО:** | **575** | | **13,49** | | **19,39** | **48,64** | | **530,75** | | **0,018** | **0,031** | **0,21** | | **449,87** | **5,65** | |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/97 | Салат из свежей моркови с маслом растительным | | 100 | 0,7 | 5,1 | | 4,6 | 66 | | - | | - | | 5,0 | 26 | | 0,3 |
| 129/94 | Рассольник | | 250 | 0,2 | 3,6 | | 14,0 | 98,4 | | 0,11 | | 0,08 | | 13,6 | 25,9 | | 0,8 |
| 461/04 | Тефтели мясные в соусе | 100/50 | | 1,1 | | 13,9 | 3,0 | | 159,5 | | - | - | 12,5 | | 150 | 1,7 | |
| 463/96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 3,9 | | 3,7 | 29,2 | | 303 | | - | - | - | | 18 | 2,4 | |
| 628/94 | Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | | - | 14,9 | | 57 | | - | - | - | | 4,9 | - | |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 1,98 | | 0,33 | 14,22 | | 61,8 | | 0,06 | 0,03 | - | | 10,44 | 1,08 | |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | | 1,4 | | 0,66 | 9,6 | | 51,2 | | 0,04 | 0,02 | - | | 6,96 | 0,72 | |
|  | **ИТОГО:** | **970** | | **9,38** | | **27,29** | **89,52** | | **796,9** | | **0,21** | **0,13** | **31,1** | | **242,2** | **7,0** | |
|  | **ВСЕГО:** | **1545** | | **22,87** | | **46,68** | **138,16** | | **1327,65** | | **0,228** | **0,161** | **31,31** | | **692,07** | **12,65** | |

**День среда неделя - первая**

**Сезон – осенне-зимнее,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порций** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | | | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | | **Са** | | | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 384/07 | Каши жидкие (манная) | | 250 | | 7,6 | 5,5 | | | 65,1 | 270,3 | | 0,184 | | 0,064 | 0,15 | | 40,1 | | | 1,52 |
| 629/94 | Чай с лимоном | | 200 | | 0,3 | - | | | 18,2 | 54 | | - | | - | 2,6 | | 6,0 | | | - |
| 1/97 | Бутерброд с маслом | | 10/15 | | 2,76 | 8,2 | | | 18,89 | 165 | | - | | - | - | | 2,0 | | | - |
|  | Батон | | 30 | | 2,04 | 0,72 | | | 14,46 | 74,4 | | 0,015 | | 0,014 | - | | 5,5 | | | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | | 100 | |  |  | | |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |
|  | **ИТОГО:** | | **605** | | **12,7** | **14,42** | | | **116,65** | **563,7** | | **0,199** | | **0,078** | **2,75** | | **59,1** | | | **1,57** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 324/97 | Котлета рыбная с соусом | 100/50 | | 18,2 | | | 15,75 | 22,6 | | 284,5 | - | | - | | | 8,3 | | 64,7 | 1,7 | |
| 132/94 | Суп картоф. с горохом | 250 | | 6,0 | | | 4,75 | 21,75 | | 153,3 | 0,23 | | 0,2 | | | 11,65 | | 37,65 | 2 | |
| 472/94 | Картофельное пюре | | 180 | 3,75 | | 7,4 | | | 39 | 240 | | - | | - | 3 | | 15 | | | 1,3 |
| 11/04 | Салат из моркови с яблоком | | 100 | 0,6 | | 4,0 | | | 6,0 | 62 | | - | | - | 3,19 | | 13,53 | | | 0,53 |
| 588/96 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,6 | | - | | | 35,4 | 140 | | 0,02 | | 0,1 | 2,0 | | 1,2 | | | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 1,4 | | 0,66 | | | 9,6 | 51,2 | | 0,04 | | 0,02 | - | | 6,96 | | | 0,72 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 1,98 | | 0,33 | | | 14,22 | 61,8 | | 0,015 | | 0,014 | - | | 10,44 | | | 1,08 |
|  | **ИТОГО:** | | **970** | | **32,53** | **32,89** | | | **148,57** | **992,8** | | **0,305** | | **0,334** | **28,14** | | **149,48** | | | **8,23** |
|  | **ВСЕГО:** | | **1575** | | **45,23** | **47,31** | | | **265,22** | **1556,5** | | **0,504** | | **0,412** | **30,89** | | **208,58** | | | **9,8** |

**День четверг**

**неделя - первая**

**Сезон – осенне-зимнее,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 100/05 | Каша «Дружба» | 250 | 6,0 | 8,8 | 64,5 | 216 | - | - | | 1,25 | 25 | 1 |
| 3/97 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/5/15 | 5,5 | 8,2 | 19,2 | 178 | - | - | | 0,07 | 154 | 0,8 |
| 642/94 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 147,7 | 0,02 | 0,03 | | 2,6 | 240 | 0,1 |
|  | Батон | 30 | 2,04 | 0,72 | 14,46 | 74,4 | 0,015 | 0,014 | | - | 5,5 | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | 100 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **615** | **15,6** | **24,1** | **123,6** | **603,7** | **0,035** | **0,044** | | **3,92** | **424,5** | **1,95** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 139/96 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 3,3 | 3,0 | 21,0 | 130 | - | - | | - | 17,0 | 0,5 |
| 27/97 | Салат из зеленного горошка | 100 | 0,7 | 3,7 | 4,3 | 33,2 | - | - | | 9,0 | 30,0 | 0,5 |
| 451/04 | Котлета рубленая из говядины с соусом | 100/50 | 12,3 | 10,5 | 12,54 | 233,1 | - | - | | 5,04 | 37,82 | 1,64 |
| 465/96 | Рис отварной | 180 | 3,75 | 4,65 | 27,6 | 241,5 | - | - | | - | 40,5 | 0,6 |
| 628/94 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 57 | - | - | | - | 4,9 | - |
|  | Хлеб ржаной хлеб пшеничный | 40  50 | 1,98 1,4 | 0,33 0,66 | 14,22 19,6 | 61,8 51,2 | 0,06 0,04 | 0,03 0,02 | | - | 10,44 6,96 | 1,08 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **970** | **25,15** | **23** | **116,09** | **807,8** | **0,1** | **0,05** | | **14,04** | **147,62** | **5,04** |
|  | **ВСЕГО:** | **1585** | **40,75** | **47,1** | **239,69** | **1411,5** | **0,135** | **0,094** | **17,96** | | **572,12** | **6,99** |

**День пятница**

**неделя - первая**

**Сезон –осенне-зимнее,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | **Масса**  **порций** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/97 | Бутерброд с маслом | 10/15 | | 2,76 | | 8,2 | 18,89 | | 165 | - | | - | - | 2 | | - |
| 294/94 | Сырники | 220/20 | | 19,4 | | 12,2 | 28 | | 460 | 0,5 | | 0,34 | 0,75 | 178,2 | | 1,3 |
| 628/94 | Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | | - | 14,9 | | 57 | - | | - | - | 4,9 | | - |
|  | Батон | 30 | | 2,04 | | 0,72 | 14,46 | | 74,4 | 0,015 | | 0,014 | - | 5,5 | | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | 100 | |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** | **595** | | **24,3** | | **21,12** | **76,25** | | **756,4** | **0,515** | | **0,354** | **0,75** | **190,6** | | **1,35** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 138/94 | Борщ | 250 | 0,7 | | 12,7 | | 12,7 | | 97,5 | 0,057 | 0,069 | | 19,97 | 50,1 | 1,2 | |
| 394/96 | Жаркое по-домашнему | 250 | | 13,2 | | 13,3 | 29 | | 276,2 | 0,2 | | 0,1 | 7 | 34 | | 2,4 |
| 62/97 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 100 | | 1,2 | | 2,5 | 1,1 | | 107 | - | | - | - | 23 | | 0,4 |
| 558/96 | Компот из св. плодов | 200 | | 0,1 | | - | 17,9 | | 68 | - | | - | 23 | 8 | | 1,0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 1,98 | | 0,33 | 14,22 | | 61,8 | 0,06 | | 0,03 | - | 10,44 | | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | | 1,4 | | 0,66 | 9,6 | | 51,2 | 0,04 | | 0,02 | - | 6,96 | | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **890** | | **18,58** | | **29,49** | **84,52** | | **661,70** | **0,357** | | **0,169** | **49,97** | **115,1** | | **5,0** |
|  | **ВСЕГО:** | **1485** | | **42,88** | | **50,61** | **160,77** | | **1418,10** | **0,872** | | **0,523** | **50,72** | **305,7** | | **6,35** |

**День понедельник,**

**неделя - вторая**

**Сезон – осенне-зимний,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | | | **Масса**  **порций** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | | **В1** | | **В2** | | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13/4 | Каша пшённая с изюмом | 250 | | | 4,4 | | | | 11,5 | 55,9 | | 360 | | - | | - | | 0,49 | 31,88 | 1,1 |
| 2/97 | Бутерброд с повидлом, дж. | 15/5/20 | | | 2,76 | | | | 8,2 | 18,89 | | 165 | | - | | - | | - | 2,0 | - |
| 628/94 | Чай с сахаром | 200 | | | 0,1 | | | | - | 14,9 | | 57 | | - | | - | | - | 4,9 | - |
|  | Батон | 30 | | | 2,04 | | | | 0,72 | 14,46 | | 74,4 | | 0,015 | | 0,014 | | - | 5,5 | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | 100 | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **620** | | | **9,3** | | | | **20,42** | **103,25** | | **656,4** | | **0,015** | | **0,014** | | **0,49** | **44,28** | **1,15** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42/04 | Салат из капусты с яблоком | | 100 | | | 1,2 | | 2,5 | | 1,1 | 107 | | - | | - | | 8,0 | | 23,0 | 0,4 |
| 174/94 | Крестьянский | | 250 | | | 2,01 | | 6,32 | | 10,51 | 107,68 | | - | |  | | 20,0 | | 29,3 | 0,71 |
| 460/96 | Котлета из птицы с соусом | 100/50 | | | 29,7 | | | | 12,47 | 10,17 | | 165 | | - | | - | | 6,032 | 21,92 | 1,324 |
| 332/04 | Макароны отварные | 180 | | | 3,6 | | | | 3,2 | 25,6 | | 139 | | - | | - | | - | 19 | 0,6 |
| 588/96 | Компот из сухофруктов | 200 | | | 0,6 | | | | - | 35,4 | | 140 | | 0,02 | | 0,1 | | 2,0 | 1,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 1,98 | | | | 0,33 | 14,22 | | 61,8 | | 0,06 | | 0,03 | | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | | | 1,4 | | | | 0,66 | 9,6 | | 51,2 | | 0,04 | | 0,02 | | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **970** | | | **40,492** | | | | **25,48** | **106,6** | | **771,68** | | **0,12** | | **0,15** | | **36,032** | **111,82** | **5,734** |
|  | **ВСЕГО:** | **1590** | | | **49,792** | | | | **45,9** | **209,85** | | **1428,08** | | **0,135** | | **0,164** | | **36,522** | **156,1** | **6,884** |

**День вторник,**

**неделя - вторая**

**Сезон –осенне-зимний,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | **У** | **В1** | | **В2** | | **С** | | **Са** | | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 284/94 | Омлет натуральный | | 160 | 5,6 | | | 10,2 | | 1 | 218 | | - | | - | | - | | 277 | | 3,3 |
| 1/97 | Бутерброд с маслом | | 10/15 | 2,76 | | | 8,2 | | 18,89 | 165 | | - | | - | | - | | 2,0 | | - |
| 624/94 | Какао с молоком | | 200 | 3,8 | | | 3,9 | | 24,8 | 147,7 | | 0,02 | | 0,03 | | 2,6 | | 240 | | 0,1 |
|  | Батон | | 30 | 2,04 | | | 0,72 | | 14,46 | 74,4 | | 0,015 | | 0,014 | | - | | 5,5 | | 0,05 |
|  | Зеленый горошек отварной | | 50 |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | Фрукты свежие | | 100 |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **ИТОГО:** | | **565** | **14,2** | | | **23,02** | | **59,15** | **605,1** | | **0,035** | | **0,044** | | **2,6** | | **524,5** | | **3,45** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/97 | Салат из свежей моркови с маслом растительным | 100 | | | 0,7 | 5,1 | | 4,6 | | 66 | - | | - | | 5,0 | | 26,0 | | 0,3 | |
| 120/96 | Щи из свежей капусты | 250 | | | 3,1 | 3,3 | | 8,4 | | 74 | - | | - | | 10,8 | | 58,0, | | 1,3 | |
| 424/96 | Биточек рубленый из говядины с соусом | | 100/50 | 10,8 | | | 10,0 | | 6,5 | 161 | | 0,066 | | 0,079 | | 4,1 | | 12,34 | | 0,38 |
| 465/94 | Рис отварной | | 180 | 3,75 | | | 4,65 | | 27,6 | 241,5 | | - | | - | | - | | 40,5 | | 0,6 |
| 628/94 | Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | | | - | | 14,9 | 57 | | - | | - | | - | | 4,9 | | - |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 1,98 | | | 0,33 | | 14,22 | 61,8 | | 0,06 | | 0,03 | | - | | 10,44 | | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 1,4 | | | 0,66 | | 9,6 | 51,2 | | 0,04 | | 0,02 | | - | | 6,96 | | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | | **970** | **21,83** | | | **24,04** | | **85,82** | **712,5** | | **0,166** | | **0,129** | | **19,9** | | **159,14** | | **4,38** |
|  | **ВСЕГО:** | | **1535** | **36,03** | | | **47,06** | | **144,97** | **1317,6** | | **0,201** | | **0,173** | | **22,5** | | **683,64** | | **7,83** |

|  |
| --- |
|  |

**День среда,**

**неделя - вторая**

**Сезон – осенне-зимний,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 384/07 | Каши молочные (Геркулесовая) | 250 | 7,6 | 5,5 | 38,9 | 270,3 | 0,184 | 0,064 | 0,15 | 40,1 | 1,52 |
| 2/97 | Бутерброд с повидлом, дж. | 15/5/20 | 2,76 | 8,2 | 18,89 | 165 | - | - | - | 2,0 | - |
| 628/94 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 57 | - | - | - | 4,9 | - |
|  | Батон | 30 | 2,04 | 0,72 | 14,46 | 74,4 | 0,015 | 0,014 | - | 5,5 | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **620** | **12,5** | **14,42** | **87,15** | **566,7** | **0,199** | **0,078** | **0,15** | **52,5** | **1,57** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 132/96 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 3,3 | 3,0 | 21 | 130 | - | - | - | 17 | 0,5 |
| 258/04 | Шницель рыбный | 100/5 | 12,08 | 3,92 | 8,21 | 116 | - | - | 2,62 | - | - |
| 472/96 | Картофельное пюре | 180 | 3,75 | 7,4 | 39 | 240 | - | - | 3,0 | 15 | 1,3 |
| 62/97 | Салат из св. капусты с масл. растител. | 100 | 1,2 | 2,5 | 1,1 | 107 | - | - | 8,0 | 23 | 0,4 |
| 588/96 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 35,4 | 140 | 0,02 | 0,1 | 2,0 | 1,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **925** | **24,31** | **17,45** | **140,46** | **846** | **0,12** | **0,15** | **15,62** | **73,6** | **4,18** |
|  | **ВСЕГО:** | **1545** | **36,81** | **31,87** | **227,61** | **1412,7** | **0,319** | **0,228** | **15,77** | **126,1** | **5,75** |

**День четверг,**

**неделя - вторая**

**Сезон осенне- зимний,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | | | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | **В1** | | **В2** | **С** | | | **Са** | | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 384/07 | Каша молочная (манная) | 250 | 51,6 | 24,6 | | 72,2 | | 270 | | | - | | - | 0,6 | | | 226 | | 1,0 |
| 1/97 | Бутерброд с маслом | 10/15 | 2.76 | 8,2 | | 18,89 | | 165 | | | - | | - | - | | | 2,0 | | - |
| 624/94 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | | 24,8 | | 147.7 | | | 0,02 | | 0,03 | 2,6 | | | 240 | | 0,1 |
|  | Батон | 30 | 2,04 | 0,72 | | 14,46 | | 74,4 | | | 0,015 | | 0,014 | - | | | 5,5 | | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | 100 |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |
|  | **ИТОГО:** | **605** | **60,2** | **37,42** | | **130,35** | | **657,1** | | | **0,035** | | **0,044** | **3,2** | | | **473,5** | | **1,15** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132/94 | Суп из овощей | 250 | 2,0 | | 4,4 | | 9,8 | | 85,5 | 0,087 | | 0,067 | | | 21 | 28,42 | | 0,8 | |
| 152/05 | Плов из птицы | 250 | 24,3 | 15,3 | | 28,4 | | 375,9 | | | - | | - | - | | | - | | - |
| 11/04 | Салат из моркови с маслом растит с яблоком | 100 | 0,6 | 4.0 | | 6.0 | | 62,0 | | | - | |  | 3,19 | | | 13,53 | | 0.53 |
| 628/94 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | - | | 14,9 | | 57.0 | | | - | | - | - | | | 4,9 | | - |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,33 | | 14,22 | | 61,8 | | | 0,06 | | 0,03 | - | | | 10,44 | | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,4 | 0,66 | | 9,6 | | 51,2 | | | 0,04 | | 0,02 | - | | | 6,96 | | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **890** | **30,38** | **24,69** | | **82,92** | | **693,4** | | | **0,187** | | **0,117** | **24,19** | | | **64,25** | | **3,13** |
|  | **ВСЕГО:** | **1495** | **92,58** | **62,11** | | **213,27** | | **1350,5** | | | **0,222** | | **0,161** | **27,39** | | | **537,75** | | **4,28** |

**День пятница,**

**неделя - вторая**

**Сезон – осенне-зимний,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование**  **блюда** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая**  **цценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные**  **вещества ( мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 297/94 | Запеканка из творога | 220/20 | 19,4 | 12,2 | 28 | 460 | 0,5 | 0,34 | 0,75 | 178,2 | 1,3 |
| 1/97 | Бутерброд с маслом | 15/10 | 5,5 | 8,2 | 19,2 | 178 | - | - | 0,07 | 154 | 0,8 |
| 762/97 | Кофейный напиток | 200 | 0,384 | 0,384 | 15,53 | 67,05 | 0,004 | 0,018 | 0,16 | 14,85 | 1,68 |
|  | Батон | 30 | 2,04 | 0,72 | 14,46 | 74,4 | 0,015 | 0,014 | - | 5,5 | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **595** | **27,32** | **21,50** | **77,19** | **779,45** | **0,519** | **0,372** | **0,98** | **352,55** | **3,83** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 29/94 | Салат из свеклы с сыром с маслом растительным | 100 | 10,5 | 4,4 | 5,1 | 63,6 | 0,02 | 0,03 | 3,4 | 77,9 | 0,7 |
| 110/96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,57 | 3,50 | 16,04 | 108,12 | - | - | - | - | - |
| 481/97 | Фрикадельки мясные в соусе | 100/50 | 7,3 | 5,6 | 7,5 | 109,5 | - | - | 0,52 | 16,05 | 0,98 |
| 463/96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 303 | - | - | - | 18,0 | 2,4 |
| 558/96 | Компот из св.плодов | 200 | 0,1 | - | 17,9 | 68 | - | - | 23,0 | 8,0 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **970** | **27,75** | **18,19** | **99,56** | **765,22** | **0,12** | **0,08** | **26,92** | **137,35** | **6,88** |
|  | **ВСЕГО:** | **1565** | **55,07** | **39,69** | **176,75** | **1544,67** | **0,639** | **0,452** | **27,90** | **489,90** | **10,71** |