**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** |