**День понедельник,**

**неделя - первая**

**Сезон – весенне - летний,**

**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 | 170 | 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** | **557,1** | **0,219** | **0,108** | **2,75** | **287,6** | **1,67** |
|  |  **ОБЕД** |
| 120/96 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,1 | 3,3 | 8,4 | 74 | - | - | 10,8 | 58 | 1,3 |
| 33/97 | Салат «Зимний» | 100 | 1,6 | 3,3 | 6,9 | 65,2 | 0,03 | 0,03 | 11,0 | 40 | 1,1 |
| 401/94 | Гуляш из говядины | 100/75 | 23,11 | 11,55 | 0,45 | 201 | - | - | 0,6 | 28,5 | 1,5 |
| 332/04 | Макароны отварные | 180 | 3,6 | 3,2 | 25,6 | 139 | - | - | - | 19 | 0,6 |
| 588/96 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | - | 23,3 | 140 | 0,02 | 0,1 | 2 | 1,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной хлеб пшеничный | 40 50 | 1,98 1,4 | 0,33 0,66 | 14,22 9,6 | 61,8 51,2 | 0,06 0,04 | 0,03 0,02 | - | 11,44 6,96 | 1,08 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **930** | **35,39** | **22,34** | **88,47** | **732,3** | **0,150** | **0,18** | **24,4** | **165,1** | **7,2** |
|  |  **ВСЕГО:** | **1535** | **51,59** | **40,66** | **185,52** | **1289,4** | **0,369** | **0,288** | **27,15** | **452,7** | **8,87** |

**День вторник**

**неделя - первая**

 **Сезон –весенне - летний,**

**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 |
|  | Кукуруза отварная консервированная | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **575** | **13,49** | **19,39** | **48,64** | **530,75** | **0,018** | **0,031** | **0,21** | **449,87** | **5,65** |
|  |  **ОБЕД** |
| 129/94 | Рассольник Ленинградский | 250 | 0,2 | 3,6 | 14,0 | 98,4 | 0,11 | 0,08 | 13,6 | 25,9 | 0,8 |
| 37/03 | Салат « Студенческий» | 100 | 3,0 | 8,4 | 4,9 | 107 | 0,05 | 0,06 | 1,53 | 12,61 | 0,44 |
| 461/04 463/96 | Тефтели в соусе Каша гречневая рассыпчатая | 100/50 180 | 1,1 3,9 | 13,9 3,7 | 3,0 29,2 | 159,5 303 | - | - | 12,5 | 150 18 | 1,7 2,4 |
| 628/94 | Чай | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 57 | - | - | - | 4,9 | - |
|  | Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | 40 50 | 1,98 1,4 | 0,33 0,66 | 14,22 9,6 | 61,8 51,2 | 0,06 0,04 | 0,03 0,02 | - | 10,44 6,96 | 1,08 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **970** | **11,68** | **30,59** | **89,82** | **837,9** | **0,26** | **0,19** | **27,63** | **228,81** | **7,14** |
|  | **ВСЕГО:** | **1545** | **25,17** | **49,98** | **138,46** | **1368,65** | **0,278** | **0,221** | **27,84** | **678,68** | **12,79** |

**День среда,**

 **неделя - первая**

 **Сезон – весенне - летний,**

**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** |
| 132/94 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,0 | 4,75 | 21,75 | 153,3 | 0,23 | 0,2 | 11,65 | 37,65 | 2,0 |
| 43/97 | Салат «Степной» | 100 | 2,1 | 4,5 | 8,5 | 81,4 | - | - | 15 | 77 | 1,8 |
| 324/97 | Котлета рыбная | 100/50 | 18,2 | 15,75 | 22,6 | 284,5 | - | - | 8,3 | 64,7 | 1,7 |
| 472/96 | Картофельное пюре | 180 | 3,75 | 7,4 | 39 | 240 | - | - | 3 | 15 | 1,3  |
| 588/96 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | - | 35,4 | 140 | 0,02 | 0,1 | 2,0 | 1,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | 40 50 | 1,98 1,4 | 0,33 0,66 | 14,22 9,6 | 61,8 51,2 | 0,015 0,04 | 0,014 0,02 | - | 10,44 6,96 | 1,08 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **970** | **34,03** | **30,64** | **139,67** | **1013,7** | **0,305** | **0,334** | **36,95** | **234,45** | **8,8** |
|  | **ВСЕГО:** | **1575** | **46,73** | **45,06** | **256,32** | **1577,4** | **0,504** | **0,412** | **39,70** | **293,55** | **10,37** |

**День пятница,**

 **неделя - первая**

 **Сезон –весенне - летний,**

**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** |
| 2/97 | 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 |
| 27/97 | Салат из зелёного горошка | 100 | 1,4 | 3,3 | 8,8 | 68,9 | 0,02 | 0,02 | 1,9 | 22,07 | 0,3 |
| 394/96 | Жаркое по-домашнему | 250 | 13,2 | 13,3 | 29 | 276,2 | 0,2 | 0,1 | 7 | 34 | 2,4 |
| 588/96 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 25,3 | 97,0 | - | - | 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** | **18,78** | **30,29** | **99,62** | **652,6** | **0,377** | **0,239** | **51,87** | **131,57** | **4,8** |
|  | **ВСЕГО:** | **1485** | **43,08** | **51,41** | **175,87** | **1409** | **0,892** | **0,593** | **52,62** | **322,17** | **6,15** |

**День четверг**

 **неделя - первая**

 **Сезон – весенне - летний,**

 **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 |
| 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:** | **615** | **15,6** | **24,1** | **123,6** | **603,7** | **0,035** | **0,044** | **3,92** | **424,5** | **1,95** |
|  |  **ОБЕД** |
| 139/96 | Суп картофельный с вермишелью на кур.бульоне | 250 | 3,3 | 3,0 | 21,0 | 130 | - | - | - | 17,0 | 0,5 |
| 60/94 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 3 | 5,7 | 54,0 | - | - | 10 | 51 | 1,2 |
| 465/96 | Рис отварной | 180 | 3,75 | 4,65 | 27,6 | 241,5 | - | - | - | 40,5 | 0,6 |
| 465/96 | Котлета рубленная из говядины | 100/50 | 12,3 | 10,5 | 12,54 | 233,1 | - | - | 5,04 | 37,82 | 1,64 |
| 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** | **24,23** | **22,14** | **115,56** | **828,6** | **0,1** | **0,05** | **15,04** | **168,62** | **5,74** |
|  | **ВСЕГО:** | **1585** | **39,83** | **46,24** | **239,16** | **1432,3** | **1,135** | **0,094** | **18,96** | **593,12** | **7,69** |

**День пятница,**

**неделя - первая**

 **Сезон – весенне - летний,**

**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**  |
| 314/97 | Плов с изюмом | 200 | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **470** | **9,3** | **20,42** | **103,25** | **656,4** | **0,015** | **0,014** | **0,49** | **44,28** | **1,15** |
|  |  **ОБЕД** |
| 174/94 | Крестьянский | 250 | 2,01 | 6,32 | 10,51 | 107,68 | - | - | 20,0 | 29,3 | 0,71 |
| 33/97 | Салат Зимний | 60 | 1,6 | 3,3 | 6,9 | 65,2 | 0,03 | 0,03 | 11,0 | 40,0 | 1,1 |
| 460/96 | Котлета из птицы | 80/30 | 29,7 | 12,47 | 10,17 | 165 | - | - | 6,032 | 21,92 | 1,324 |
| 332/04 | Макароны отварные | 150 | 3,6 | 3,2 | 25,6 | 139 | - | - | - | 19,0 | 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 | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **820** | **40,89** | **26,28** | **112,4** | **729,88** | **0,15** | **0,18** | **39,032** | **128,82** | **6,434** |
|  | **ВСЕГО:** | **1290** | **50,19** | **46,70** | **215,65** | **1386,28** | **0,165** | **0,194** | **39,522** | **173,1** | **7,584** |

**День понедельник,**

**неделя - вторая**

**Сезон – весенне - летний,**

**Возрастная категория с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование****блюда** | **Масса****порций** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****ценность****(ккал)** | **Витамины ( мг)** | **Минеральные****вещества ( мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **ЗАВТРАК** |
| 384/07 | Каши молочные (Геркулесовая) | 250 | 6 | 6,6 | 22,3 | 270,3 | - | - | 0,49 | 147,5 | 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** | **10,96** | **18,3** | **53,89** | **429** | **0,085** | **0,286** | **2,795** | **278,86** | **1,29** |
|  | **ОБЕД** |
| 174/94 | Суп «Крестьянский» | 250 | 2,01 | 6,32 | 10,51 | 107,68 | - | - | 20,0 | 29,3 | 0,71 |
| 33/97 | Салат зимний | 100 | 1,6 | 3,3 | 6,9 | 65,2 | 0,03 | 0,03 | 11,0 | 40,0 | 1,1 |
| 460/96 | Котлета из птицы | 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 | 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** | **40,89** | **26,28** | **112,4** | **729,88** | **0,15** | **0,18** | **39,032** | **128,82** | **6,434** |
|  | **ВСЕГО:** | **1590** | **50,98** | **41,8** | **182,95** | **1296,58** | **0,165** | **0,194** | **39,522** | **288,72** | **7,584** |

**День вторник,**

 **неделя - вторая**

 **Сезон –весенне - летний,**

**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 | 1,0 | 218 | - | - | - | 277 | 3,3 |
|  | Зелёный горошек отварной | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | **565** | **14,2** | **23,02** | **59,15** | **605,1** | **0,035** | **0,044** | **2,6** | **524,5** | **3,45** |
|  |  **ОБЕД** |
| 120/96 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,1 | 3,3 | 8,4 | 74 | - | - | 10,8 | 58,0 | 1,3 |
| 43/97 |  Огурец (сол.) | 100 | 2,1 | 4,5 | 8,5 | 81,4 | - | - | 15,0 | 77,0 | 1,8 |
| 424/96 | Биточек рубленый из говядины | 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** | **23,03** | **23,44** | **89,72** | **727,9** | **0,166** | **0,129** | **29,9** | **210,14** | **5,88** |
|  | **ВСЕГО:** | **1535** | **37,23** | **46,46** | **148,87** | **1333** | **0,201** | **0,173** | **32,5** | **734,64** | **9,33** |

|  |
| --- |
|  |

 **День среда,**

**неделя - вторая**

**Сезон – весенне - летний,**

**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) | 200 | 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:** | **570** | **12,5** | **14,42** | **72,76** | **566,7** | **0,199** | **0,078** | **0,15** | **52,5** | **1,57** |
|  |  **ОБЕД** |
| 138/94 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,8 | 3,3 | 17,1 | 138 | 0,05 | 0,03 | 0,5 | 183 | 0,6 |
| 43/97 | Салат «Степной» | 60 | 1,6 | 3,3 | 6,9 | 65,2 | 0,03 | 0,03 | 11,0 | 40 | 1,1 |
| 332/94 | Тефтели рыбные | 100/50 | 11,9 | 10,3 | 11,2 | 187 | - | - | 12,6 | 12,6 | 1 |
| 472/94 | Картофельное пюре | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 588/96 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 1,26 | 17,9 | 140 | 0,005 | 0,003 | 7,92 | 5,21 | 0,11 |
|  | 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** | **22,78** | **19,15** | **76,92** | **643,2** | **0,185** | **0,14** | **32,02** | **258,21** | **4,61** |
|  |  **ВСЕГО:** | **1575** | **38,98** | **37,47** | **173,97** | **1300,6** | **0,188** | **0,248** | **34,77** | **567,01** | **6,63** |

**День пятница,**

 **неделя - вторая**

 **Сезон – весенне - летний,**

**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 творожная | 220/20 | 19,4 | 12,2 | 28 | 460 | 0,5 | 0,34 | 0,75 | 178,2 | 1,3 |
| 1/97 | Бутерброд с маслом | 10/15 | 0,06  | 8,2 | 19,2 | 178 | - | - | 0,07 | 154 | 0,8 |
| 624/94 | Какао с молоком | 200 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93 | - | - | - | 3,0 | 0,3 |
|  | Батон | 30 | 2,04 | 0,72 | 14,46 | 74,4 | 0,015 | 0,014 | - | 5,5 | 0,05 |
|  | Фрукты свежие | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **555** | **22,8** | **22,52** | **80,06** | **805,4** | **0,515** | **0,354** | **0,82** | **340,7** | **2,45** |
|  |  **ОБЕД** |
| 132/94 | Суп из овощей | 250 | 2,57 | 3,50 | 16,04 | 108,12 | - | - | - | - | - |
| 37/03 | Салат Студенческий | 100 | 10,5 | 4,4 | 5,1 | 63,6 | 0,02 | 0,03 | 3,4 | 77,9 | 0,7 |
| 152/05 | Плов из птицы | 250 | 7,3 | 5,6 | 7,5 | 109,5 | - | - | 0,52 | 16,05 | 0,98 |
|  |  |  | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 303 | - | - | - | 18,0 | 2,4 |
| 628/94 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25,3 | 97 | - | - | 23,0 | 8,0 | 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:** | **870** | **27,75** | **18,19** | **106,96** | **794,22** | **0,12** | **0,08** | **26,92** | **137,35** | **6,88** |
|  | **ВСЕГО:** | **1425** | **50,55** | **40,71** | **187,02** | **1599,62** | **0,632** | **0,434** | **27,74** | **478,05** | **9,33** |

**День пятница,**

 **неделя - вторая**

 **Сезон –весенне - летний,**

**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 творожная | 200 | 51,6 | 24,6 | 72,2 | 556 | - | - | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **455** | **60,2** | **37,42** | **130,35** | **943,1** | **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 |
| 37/03 | Салат Студенческий | 80 | 3,0 | 8,4 | 4,9 | 107 | 0,05 | 0,06 | 1,53 | 12,61 | 0,44 |
| 152/05 | Плов из птицы | 200 | 24,3 | 15,3 | 28,4 | 375,9 | - | - | 3,19 | 13,53 | 0,53 |
| 628/94 | Чай | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 57,0 | - | - | - | 4,9 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **780** | **32,78** | **29,09** | **81,82** | **738,4** | **0,237** | **0,177** | **25,72** | **76,86** | **3,57** |
|  | **ВСЕГО:** | **1235** | **52,98** | **66,51** | **212,17** | **1681,5** | **0,272** | **0,221** | **28,92** | **550,36** | **4,72** |

**День вторник,**

**неделя - третья**

 **Сезон –весенне - летний,**

**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 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 93 | 0,02 | 0,03 | 2,6 | 240 | 0,1 |
| 284/94 | Омлет натуральный | 115/5 | 5,6 | 10,2 | 1,0 | 218 | - | - | - | 277 | 3,3 |
|  | Батон  | 30 | 2,04 | 0,72 | 14,46 | 74,4 | 0,015 | 0,014 | - | 5,5 | 0,05 |
|  | **ИТОГО:** | **385** | **16,94** | **23,02** | **59,46** | **563,4** | **0,035** | **0,044** | **2,67** | **676,5** | **4,25** |
|  |  **ОБЕД** |
| 110/96 | Рассольник | 250 | 0,25 | 4,5 | 17,5 | 122,9 | 0,11 | 0,08 | 16,78 | 32,42 | 1,04 |
| 37/03 | Салат « Студенческий» | 80 | 3,0 | 8,4 | 4,9 | 107 | 0,05 | 0,06 | 1,53 | 12,61 | 0,44 |
| 461/04 | Тефтели в соусе | 75/30 | 0,4 | 13,0 | 0,7 | 140 | - | - | 7,2 | 140 | 1,2 |
| 463/96 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 303 | - | - | - | 12,0 | 2,4 |
| 558/96 | Чай с/с | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 57 | - | - | - | 4,9 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **835** | **11,03** | **30,59** | **91,02** | **842,9** | **0,26** | **0,19** | **25,51** | **219,33** | **6,88** |
|  | **ВСЕГО:** | **1220** |  **27,97** | **53,61** | **150,48** | **1406,3** | **0,295** | **0,234** | **28,18** | **895,83** | **11,13** |

 **День четверг,**

 **неделя - третья**

 **Сезон –весенне - летний,**

**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** |
| 2/97 | Бутерброд с повидлом, дж. | 15/5/20 | 2,76 | 8,2 | 18,89 | 165 | - | - | - | 2,0 | - |
| 294/94 | Сырники | 150/20 | 19,4 | 12,2 | 28,0 | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **440** | **24,3** | **21,12** | **76,25** | **756,4** | **0,515** | **0,354** | **0,75** | **190,6** | **1,35** |
|  |  **ОБЕД** |
| 138/94 | Борщ | 250 | 1,7 | 12,7 | 12,7 | 97,5 | 0,057 | 0,041 | 11,98 | 50,1 | 1,2 |
| 59/97 | Салат Картофельный | 60 | 1,4 | 3,3 | 8,8 | 68,9 | 0,02 | 0,02 | 1,9 | 22,07 | 0,3 |
| 394/96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,2 | 15,3 | 33,2 | 317,6 | - | - | 8,0 | 23,0 | 0,4 |
| 591/96 | Кисель п/я | 200 | 0,1 | - | 25,3 | 97 | - | - | 23,0 | 8,0 | 1,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **760** | **21,78** | **32,29** | **103,82** | **694** | **0,177** | **0,111** | **44,88** | **120,57** | **4,7** |
|  | **ВСЕГО:** | **1200** | **46,08** | **53,41** | **180,07** | **1450,4** | **0,692** | **0,465** | **45,63** | **311,17** | **6,05** |

**День среда,**

 **неделя - первая**

 **Сезон – весенне - летний,**

**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) | 200 | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **455** | **12,7** | **14,42** | **116,65** | **563,7** | **0,199** | **0,078** | **2,75** | **53,6** | **1,57** |
|  |  **ОБЕД** |
| 138/94 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,0 | 4,75 | 21,75 | 153,3 | 0,235 | 0,02 | 11,65 | 37,65 | 2,0 |
| 43/97 | Салат «Степной» | 75 | 2,1 | 4,5 | 8,5 | 81,4 | - | - | 15,0 | 77,0 | 1,8 |
| 332/94 | Тефтели рыбные | 75/50 | 12,8 | 11,7 | 23,4 | 340 | - | - | 9,2 | 60,7 | 1,7 |
| 472/94 | Картофельное пюре | 150 | 3,7 | 7,4 | 39 | 240 | - | - | 3,0 | 15,0 | 1,3 |
| 588/94 | Компот из с/ф | 200 | 0,5 | - | 35,4 | 140 | 0,02 | 0,1 | 2,0 | 1,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **850** | **28,48** | **29,34** | **151,87** | **1067,7** | **0,355** | **0,17** | **40,85** | **208,95** | **9,5** |
|  | **ВСЕГО:** | **1305** | **41,18** | **43,76** | **268,52** | **1631,4** | **0,554** | **0,248** | **43,60** | **262,55** | **11,07** |

 **День пятница,**

 **неделя - третья**

 **Сезон – весенне - летний,**

 **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» | 200 | 6,0 | 8,0 | 64,5 | 267,5 | - | - | 1,25 | 25,0 | 1,0 |
| 3/97 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/5/15 | 5,5 | 8,2 | 19,2 | 178 | - | - | 0,07 | 154 | 0,8 |
| 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 |
|  | **ИТОГО:** | **465** | **17,34** | **20,82** | **122,96** | **667,6** | **0,035** | **0,044** | **3,92** | **424,5** | **1,95** |
|  |  **ОБЕД** |
| 139/96 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,3 | 3,0 | 21,0 | 130 | - | - | - | 17,0 | 0,5 |
| 60/94 | Винегрет овощной | 60 | 1,0 | 5,0 | 4,2 | 65,0 | - | - | 15,2 | 51 | 1,2 |
| 465/94 | Рис откидной | 150 | 3,75 | 4,65 | 27,6 | 241,5 | - | - | - | 40,5 | 0,6 |
| 451/04 | Котлета рубленная из говядины | 80 | 11,0 | 9,6 | 10,24 | 174,4 | - | - | - | 27,82 | 1,14 |
| 628/94 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 57 | - | - | - | 4,9 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **790** | **22,53** | **23,24** | **101,76** | **780,9** | **0,1** | **0,05** | **15,2** | **158,62** | **5,24** |
|  | **ВСЕГО:** | **1255** | **39,87** | **44,06** | **224,72** | **1448,5** | **0,135** | **0,094** | **19,12** | **583,12** | **7,19** |

**День понедельник,**

**неделя - четвертая**

 **Сезон – весенне - летний,**

**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**  |
| 314/97 | Плов с изюмом | 200 | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **470** | **9,3** | **20,42** | **104,15** | **656,4** | **0,015** | **0,014** | **0,49** | **44,28** | **1,15** |
|  |  **ОБЕД** |
| 174/94 | Суп Крестьянский | 250 | 2,01 | 6,32 | 10,51 | 107,68 | - | - | 8,0 | 23,0 | 0,4 |
| 33/97 | Салат Зимний | 60 | 1,6 | 3,3 | 6,9 | 65,2 | 0,03 | 0,03 | 11,0 | 40,0 | 1,1 |
| Кисляковская/83 | Солянка с мясом | 200 | 14,42 | 9,28 | 14,72 | 191,2 | - | - | - | - | - |
| 588/96 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | - | 35,4 | 140 | 0,02 | 0,1 | 2,0 | 1,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,2 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **760** | **22,01** | **19,89** | **91,33** | **617,08** | **0,15** | **0,18** | **21,0** | **81,6** | **4,2** |
|  | **ВСЕГО:** | **1230** | **31,31** | **40,31** | **195,48** | **1273,48** | **0,165** | **0,194** | **21,49** | **125,88** | **5,35** |

**День вторник,**

 **неделя - четвертая**

 **Сезон –весенне - летний,**

**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 | 105/5 | 5,1 | 9,4 | 0,9 | 198 | - | - | - | 254 | 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 | 0,01 |
|  | Батон | 30 | 2,04 | 0,72 | 14,46 | 74,4 | 0,015 | 0,014 | - | 5,5 | 0,05 |
|  | **ИТОГО:** | **365** | **13,7** | **22,22** | **59,05** | **585,1** | **0,035** | **0,044** | **2,6** | **501,5** | **3,15** |
|  |  **ОБЕД** |
| 120/96 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,1 | 3,3 | 8,4 | 74 | - | - | 10,8 | 58,0 | 1,3 |
| 43/97 | Салат Степной | 50 | 1,4 | 3,0 | 5,7 | 54,3 | - | - | 10,0 | 51,0 | 1,2 |
| 451/04 | Биточек рубленый из говядины | 80/30 | 11,7 | 10,5 | 12,54 | 193,9 | - | - | 5,04 | 37,82 | 1,64 |
| 469/94 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 139 | - | - | - | 28,5 | 0,9 |
| 628/96 | Компот из яблок | 200 | 0,1 | - | 17,9 | 68,0 | 0,005 | 0,003 | 7,92 | 5,21 | 0,11 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **810** | **25,08** | **22,59** | **106,76** | **503,2** | **0,105** | **0,053** | **33,76** | **197,93** | **6,95** |
|  | **ВСЕГО:** | **1175** | **38,78** | **44,81** | **165,81** | **1088,3** | **0,140** | **0,097** | **36,36** | **699,43** | **10,10** |

|  |
| --- |
|  |

**День четверг,**

 **неделя - четвертая**

 **Сезон – весенне - летний,**

**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** |
| 294/94 | Сырники | 150/20 | 19,4 | 12,2 | 28,0 | 460 | 0,5 | 0,34 | 0,75 | 178,2 | 1,3 |
| 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 | 3,8 | 3,9 | 24,8 | 93 | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **435** | **30,74** | **25,02** | **86,46** | **805,4** | **0,535** | **0,384** | **3,42** | **577,7** | **2,25** |
|  |  **ОБЕД** |
| з/доу | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,57 | 3,5 | 16,04 | 108,12 | - | - | - | - | - |
| 29/94 | Салат из свёклы | 60 | 10,5 | 4,4 | 5,1 | 63,6 | 0,02 | 0,03 | 4,0 | 77,9 | 0,7 |
| Г.Киров | Зразы ленивые | 70 | 8,0 | 7,9 | 10,2 | 217 | - | - | - | 100,0 | 0,9 |
| 465/94 | Рис откидной | 150 | 3,75 | 4,65 | 27,6 | 241,5 | - | - | - | 40,5 | 0,6 |
| 591/96 | Кисель | 200 | 0,1 | - | 25,3 | 97 | - | - | 23,0 | 8,0 | 1,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **780** | **28,3** | **21,44** | **108,06** | **840,22** | **0,12** | **0,08** | **27,0** | **243,8** | **5,0** |
|  | **ВСЕГО:** | **1215** | **59,04** | **46,46** | **194,52** | **1645,62** | **0,655** | **0,464** | **30,42** | **821,5** | **7,25** |

**День среда,**

**неделя - четвертая**

**Сезон – весенне - летний,**

**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) | 200 | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **470** | **12,5** | **14,42** | **87,15** | **566,7** | **0,199** | **0,078** | **0,15** | **52,5** | **1,57** |
|  | **ОБЕД** |
| 139/96 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 3,3 | 3,0 | 21,0 | 130 | - | - | - | 17,0 | 0,5 |
| 472/94 | Пюре картофельное | 150 | 3,75 | 7,4 | 39 | 240 | - | - | 3,0 | 15 | 1,3 |
| 258/04 | Шницель рыбный | 80 | 12,08 | 3,92 | 8,21 | 116 | - | - | 2,62 | - | - |
| 27/01 | Салат с кукурузой | 60 | 1,1 | 4,1 | 7,3 | 72 | 0,03 | 0,02 | 1,96 | 6,71 | 0,34 |
| 588/96 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 35,4 | 140 | 0,02 | 0,1 | 2,0 | 1,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **790** | **24,21** | **19,41** | **134,73** | **811** | **0,15** | **0,17** | **9,58** | **57,31** | **4,84** |
|  | **ВСЕГО:** | **1260** | **36,71** | **33,83** | **221,88** | **1377,7** | **0,349** | **0,248** | **9,73** | **109,81** | **6,41** |

**День пятница,**

 **неделя - четвертая**

 **Сезон –весенне - летний,**

**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 творожная | 200 | 51,6 | 24,6 | 72,2 | 556 | - | - | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **455** | **60,2** | **37,42** | **130,35** | **943,1** | **0,035** | **0,044** | **3,2** | **473,5** | **1,15** |
|  **ОБЕД** |
| 110/94 | Борщ | 250 | 1,7 | 12,7 | 12,7 | 97,5 | 0,057 | 0,069 | 19,97 | 50,1 | 1,2 |
| 37/03 | Салат Студенческий | 80 | 3,0 | 8,4 | 4,9 | 107 | 0,05 | 0,06 | 1,53 | 12,61 | 0,44 |
| 152/05 | Плов из птицы | 200 | 24,3 | 15,3 | 28,4 | 375,9 | - | - | 3,19 | 13,53 | 0,53 |
| 628/94 | Чай | 200 | 0,1 | - | 14,9 | 57 | - | - | - | 4,9 | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 14,22 | 61,8 | 0,06 | 0,03 | - | 10,44 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,66 | 9,6 | 51,2 | 0,04 | 0,02 | - | 6,96 | 0,72 |
|  | **ИТОГО:** | **780** | **32,48** | **37,39** | **84,72** | **750,4** | **0,207** | **28,069** | **24,69** | **98,54** | **3,97** |
|  | **ВСЕГО:** | **1235** | **92,68** | **74,81** | **215,07** | **1693,5** | **0,242** | **28,113** | **27,89** | **572,04** | **5,12** |