

Сезон: **Весенний**
 Категория: **Инд.меню 11-старше лет**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Прём пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																								
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41										
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044							
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065							
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582										
128	Картофельное пюре @	180	3,6	10,67	23,6	205	36	0,14	12,2	0,01	744,977	42,6012	33,366	99,3581	1,2066	0,0086	0,0008	0,0444							
	Всего в Завтрак	575	26,42	18,64	74,99	573	46	0,29	14,85	0,01	85,3036	195,814	93,3591	88,5891	4,2125	0,0149	0,0206	0,1553							
	Обед																								
	Хлеб ржаной	40	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0074							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022										
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	7	11,07	9,46	165	25	0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0528							
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683										
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,271	36,5376	31,4905	164,412	1,5061	0,007	0,0108	0,0472							
	Всего в Обед	810	35,51	31,26	98,83	818	47	0,36	102,27	0,02	63,2266	47,6461	29,3487	01,6564	11,827	0,0152	0,0705	0,1132							
	Всего в День		61,93	49,9	173,81	1391	93	0,65	117,12	0,03	48,5303	43,4601	122,7078	90,2455	16,0395	0,0301	0,0911	0,2684							

Сезон: **Весенний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛГ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982	29,6888	158,085	236,643	5,3213											
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	14,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043								
447	Терттели мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129	19,9654	18,4649	101,334	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392								
	Всего в Завтрак	572	24,34	19,19	85,03	610	45	0,39	3,6		41,0623	84,6662	15,7944	68,7019	8,7742	0,0065	0,0374	0,0473								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232								
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003	0,0003	0,0045								
263	Рагу из свинины	300	19,98	47,76	26,93	618	375	0,26	13,3		1 064,35	39,5699	64,6983	271,842	3,3601	0,0156	0,0003	0,1287								
	Всего в Обед	810	27,61	55,46	84,75	950	387,5	0,42	47,01	0,01	21,9242	12,2006	38,0175	83,1875	7,6683	0,0239	0,0432	0,1659								
	Всего в День		51,95	74,65	169,77	1 560	432,5	0,81	50,6	0,01	62,9865	96,8668	353,812	51,8893	16,4425	0,0303	0,0806	0,2132								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
036	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
	Печенье	80	1,7	2,5	5,15	50		0,01			26,4	6,1248	4,176	18,792	0,4385											
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,72256											
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023								
255	Печень по-строгановски	100	13,21	10,28	3,21	158		0,16	10,03		204,155	19,998	15,2381	216,351	4,6093	0,0041	0,0259	0,1498								
	Всего в Завтрак	560	22,67	17,46	73,23	540		0,28	11,23		84,6123	57,8915	51,3269	47,8507	7,2156	0,0055	0,0457	0,1564								
	Обед																									
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982	29,6888	158,085	236,643	5,3213											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351								
103	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065								
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92			3,8		0,666	0,3907		34,713	0,0579	0,0026	0,0003	0,0143								
20	Салат из свежих овощей @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02			111,178	19,228	11,571		0,4959											
	Всего в Обед	912	35,87	25,28	115,03	829	45	0,51	12,09		346,782	08,0501	259,373	03,8796	10,7463	0,0148	0,0435	0,1654								
	Всего в День		58,54	42,75	188,26	1 370	3 712,14	0,79	23,32		31,3943	65,9416	10,6999	51,7302	17,9619	0,0203	0,0892	0,3219								

Сезон: **Весенний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

2-ая неделя / Вторник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Завтрак	7																								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763											
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22	5	0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014								
230	Шницель рыбный натуральный	100	11,91	9,41	3,53	147	11,11		0,39		30,716	13,5698	2,9114	20,3664	0,2189	0,0016	0,0013	0,0057								
	Всего в Завтрак	552	20,56	16,65	74,36	531	37,11	0,15	3,54	0,01	66,9651	60,013	66,5046	30,5128	3,5364	0,0041	0,0377	0,0151								
	Обед																									
256	Мясо тушеное (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,0132	0,0029								
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30	3,78	0,66	15,92	84		0,09			114,817	17,8794	31,6529	108,523	2,0555	0,0015	0,0312	0,0069								
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716											
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022											
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,86	4,7	13	106	25	0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0061	0,0007	0,0293								
	Всего в Обед	800	25,78	44,07	106,97	926	49	0,57	95,68	0,02	58,8155	33,1364	37,3182	98,7686	11,1118	0,0091	0,0617	0,0427								
	Всего в День		46,34	60,72	181,33	1457	86,11	0,71	99,22	0,03	25,7806	93,1493	03,8228	29,2814	14,6483	0,0132	0,0993	0,0578								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
182	Каша жидкая молочная (пшениая)	230	8,23	12,84	40,58	312	65,71	0,21	1,28		253,383 3	151,252 4	52,1333	201,929	1,3471	0,0008	0,0165	0,0037								
590	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
382	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70					214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194											
410	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		119,094 1	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002		0,0014								
	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02																	
	Всего в Завтрак	555	25,53	22,22	116,83	771	115,71	0,38	1,82		47,3874 1	23,7256	10,0834	468,688	4,0645	0,001	0,0165	0,0051								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
388	Напиток шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25		47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003		0,001								
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	897,564 2	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503								
	Уха ростовская из горбуши @	250	8,7	6,03	12,25	138	16,67	0,07	7		453,257 5	14,8742	17,4043	46,2948	0,7087	0,0042	0,0002	0,0263								
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,846 6	31,1179	28,6903	160,731 9	1,6474	0,0056	0,0075	0,09								
	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,983 6	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173								
	Всего в Обед	900	39,31	36,9	98,15	884	64,67	0,48	140,97	0,02	18,8269 6	51,7839	50,3181	21,4886	13,2633	0,0251	0,0598	0,1963								
	Всего в День		64,84	59,12	214,98	1 655	180,38	0,85	142,79	0,02	66,2144	75,5095	60,4016	90,1767	17,3278	0,0261	0,0763	0,2014								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)													Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45	0,05	0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141								
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	0,14	12,19		0,01	897,564	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503								
410	Ватрушка с творогом @	50	6,41	3,26	20,13	136	0,06	0,02			79,3954	36,7499	14,9171	72,1626	0,6736	0,0001		0,0009								
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	0,04	1,39			231,147	23,8638	23,0132	111,782	1,0746	0,0051		0,083								
	Всего в Завтрак	580	29,32	18,39	87,72	634	0,37	15,2	0,01	0,01	47,5972	45,1474	18,5811	428,768	7,9572	0,0202	0,0373	0,1564								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45	0,05	0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
102	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199	0,19	6,1			560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0028	0,0668								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	0,05	0,54			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683											
	Соус сметанный с томатом	50	0,86	2,24	3,25	37	0,01	0,02			42,911	10,934	1,392	12,3758	0,1479	0,0013	0,0001	0,0023								
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108	0,01	1,2			44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023								
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	0,07	0,12		0,01	260,271	36,5376	31,4905	164,412	1,5061	0,007	0,0108	0,0472								
	Всего в Обед	840	36,87	27,96	110,74	843	0,46	7,96	0,03	0,03	09,7821	35,8341	29,1747	11,8228	7,6336	0,0161	0,0566	0,1281								
	Всего в День		66,19	46,35	198,47	1 477	1,25	0,82	23,16	0,04	57,3793	80,9815	47,7557	40,5909	15,5908	0,0363	0,0938	0,2845								

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02								
173	Каша вязкая молочная ржаная	250	8,83	14,77	47,63	358	71,43	0,14	0,62	0,06	299,639	170,218	40,4469	274,372	1,0265	0,0108	0,0024	0,0774								
219	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194								
	Всего в Завтрак	565	26,92	31,16	95,6	771	122,79	0,31	1,26	0,45	47,0719	85,6532	02,7144	03,5705	3,872	0,0221	0,057	0,1246								
	Обед																									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
102	Помидоры свежие	100	0,68	0,12	2,3	13		0,02	6,67		193,333	8,2133	11,6	15,08	0,522	0,0013	0,0003	0,0133								
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232								
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		483,374	26,6276	69,4099	316,810	2,6309	0,0097		0,1973								
	Всего в Обед	890	44,09	22,27	120,57	861	12,5	0,31	18,88	0,01	76,3306	98,5789	63,6981	558,062	7,7571	0,0191	0,0532	0,2434								
	Всего в День	71,01	53,43	216,17	1 632	135,29	0,62	20,14	0,46	23,4025	24,2321	66,4125	61,6525	11,6292	0,0412	0,1102	0,3682									
	Итого	597,52	571,54	1 898,85	15 137	5 097,3	7,25	587,22	0,83	88,9041	57,3592	2 500,8	76,2311	45,6142	0,2555	0,8566	2,1686									
	Среднее за период	59,75	57,15	189,88	1 514	509,73	0,73	58,72	0,08	98,8904	25,7359	250,08	17,6231	14,5614	0,0256	0,0857	0,2169									
	Минимальные нормативные значения	90	92	383	2 720	0,9	1,4	70	0,01	1 200	1 200	300	1 200	18	0,1	0,05	4									
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,79	33,98	50,18																						