

День: 1 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182/201 2	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	0,09	0,92	-	-	211,61	-	28,66	0,49
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за прием		14,29	10,97	83,55	475,8	0,09	0,92	-	-	211,87	-	28,66	0,52
ОБЕД														
81/2012	Суп картофельный с бобовыми	250	5,13	5,35	16,13	133,25	0,15	5,83	-	-	50,28	-	-	1,34
106/201 2	тефтели	100/50	14,13	11,63	12,13	210	0,09	3,59	-	-	43,86	-	29,54	1,07
223/201 2	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
202/201 2	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	0,07	0	-	-	11,17	-	8,77	0,89

	Итого за прием		10,46	10,07	85,72	477,6	0,17	0,62	-	-	183,91	-	42,32	1,15
ОБЕД														
52/2012	Щи из свежей капусты с картофелем	250/11	1,75	5,85	8,54	93,5	0,05	12,02	-	-	32,56	-	19,11	0,71
99/2012	Котлета из говядины	100/7,5	17,25	13,88	13,88	250	0,09	1,01	-	-	31,78	-	26,09	1,25
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17	-	-	66,36	-	72,5	1,46
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129			-	-		-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4			-	-		-	-	-
		Итого за прием	31,12	27,44	128,24	873,9	0,25	24,2	-	-	133,46	-	121,2	3,6
		Всего в день	41,58	37,51	213,96	1351,5	0,42	24,82	-	-	317,37	-	163,52	4,75

День: 3 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

		Итого за прием пищи	50,27	34,83	120,42	987,4	0,46	53,88			99,66		117,47	3,9
		Всего в день	62,29	41,69	188,91	1358,6	0,54	54,64			258,64		139,07	4,42

День: 4 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182/2012	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	0,09	0,92	-	-	211,61	-	28,66	0,49
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2								
	Итого за прием		13,53	10,88	78,58	453,2	0,09	0,92	-	-	211,87	-	28,66	0,52
ОБЕД														
65/2012	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	0,04	8			19,98		13,72	0,49

120/201 2	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	-	-	52,6	-	33,6	2,69
223/201 2	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
202/201 2	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	0,07	0	-	-	11,17	-	8,77	0,89
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		41,17	33,16	124,62	953,4	0,22	13,96			86,51		59,59	4,25
	Всего в день		54,7	44,04	203,2	1406,6	0,31	14,88			298,38		88,25	4,77

День: 5 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
176/201 2	Каша ячневая молочная вязкая	250/7	8,8	9,5	46	307	0,17	0,62	-	-	183,65	-	42,32	1,12

268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2								
	Итого за прием		14,22	10,16	90,69	500,2	0,17	0,62	-	-	183,91	-	42,32	1,15
ОБЕД														
69/2012	Уха рыбацкая	300/35	8,7	2,7	24,51	158	0,17	8,25			22,08		33,66	1,17
92/2012	гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37	-	-	19,64	-	38,09	4,37
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	-	-	15,53	-	146,91	5,03
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		55,22	39,91	128,53	1052,4	0,47	9,62			57,51		218,66	10,6
	ВСЕГО в день		69,44	50,07	219,22	1552,6	0,64	10,24			241,42		260,98	11,72

День: 6 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173/201 2	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	0,09	0,86	-	-	195,12	-	42,9	0,61
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6								
	Итого за прием		12,44	10,57	83,28	466,16	0,09	0,86	-	-	195,38	-	42,9	0,64
ОБЕД														
59/2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,5	18,8	111,5	0,09	6,6			13,7		20,92	0,87
131/201 2	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96	-	-	55,83	-	45,05	1,64
223/201 2	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
120/201 2	Кура отварная	100	24,7	19,10	11,5	319	0,09	4,96	-	-	52,6	-	33,6	2,69
278/201 2	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием		40,67	33,13	138,42	1009,9	0,38	20,84			174,16		118,34	5,91

	пищи													
	ВСЕГО в день		53,11	43,7	221,7	1476,06	0,47	2,17			369,54		161,24	6,55

День:7 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
176/201 2	Каша ячневая молочная вязкая	250/7	8,8	9,5	46	307	0,17	0,62	-	-	183,65	-	42,32	1,12
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2								
	Итого за прием		14,22	10,16	90,69	500,2	0,17	0,62	-	-	183,91	-	42,32	1,15
ОБЕД														
56/2012	Рассольник Ленинградский	250/10	2,15	5,3	15,4	120	0,08	6,7			15,59		22,5	0,85
92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37	-	-	19,64	-	38,09	4,37

202/2012	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40,0	235	0,07	0	-	-	11,17	-	8,77	0,89
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		45,17	41,21	117,72	1013,4	0,23	8,07			46,66		69,36	6,14
	ВСЕГО в день		59,39	51,37	208,41	1514	0,4	8,69			230,57		111,68	7,29

День: 8 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182/2012	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	0,09	0,92	-	-	211,61	-	28,66	0,49
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03

	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8								
	Итого за прием		14,29	10,97	83,55	475,8	0,09	0,92	-	-	211,87	-	28,66	0,52
ОБЕД														
69/2012	Уха рыбацкая	300/35	8,7	2,7	24,51	158	0,17	8,25			22,08		33,66	1,17
99/2012	Котлета говядины	из 100	17,25	13,88	13,88	250	0,09	1,01	-	-	31,78	-	26,09	1,25
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
131/2012	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96	-	-	55,83	-	45,05	1,64
278/2012	Компот сухофруктов	из 200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		39,27	28,05	146,51	987,4	0,46	18,48			140,88		126,57	4,77
	ВСЕГО в день		53,56	39,02	155,06	1463,2	0,55	19,4			352,75		155,23	5,29

День: 9 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		33,84	34,76	120,12	895,9	0,15	19,17			90,6		119,72	31,13
	Всего за день		45,86	41,62	188,61	1267,1	0,23	19,87			253,5		141,32	31,65

День: 10 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
176/2012	Каша ячневая молочная вязкая	250/7	8,8	9,5	46	307	0,17	0,62	-	-	183,65	-	42,32	1,12
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6								
	Итого за прием		13,46	10,07	85,72	477,6	0,17	0,62	-	-	183,91	-	42,32	1,15
ОБЕД														
54/2012	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	0,05	8,19	-	-	50,6		25,18	1,14

77/2012	Рыба припущенная	120	36	17,4	2,6	311	0,21	0,31	-	-	22,29	-	32,29	0,71
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
165/2012	Гречка рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	-	-	15,53	-	146,91	5,03
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		57,07	35,38	136,12	1080,9	0,5	9,82			119,61		226,15	7,61
	Всего в день		70,53	45,45	221,84	1558,5	0,67	10,44			303,52		268,47	8,76