

День: Вторник
 Неделя: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Альбумины			Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
ЗАВТРАК														
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,79	9,79	9,87	138	52	5,467	27,93	0,3	0,051	0,035	0,001	
173	Каша молочная пшеничная	200	8,6	4,15	46	255	125,7	42,3	175,2	1,25	40	30	0,08	0,87
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1
	Итого	420	11,57	13,94	77,65	477	182,29	49,522	206,235	1,591	40,051	30,0418	0,0864	8,97
ОБЕД														
111	Борщ "Сибирский" со сметаной	205	4,67	5,1	17,01	144	59,25	40,85	142,95	1,56	0,012	0,9	0,1	9,84
421	Тефтель мясной с соусом	100	15,54	10,12	34,59	218	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
520	Пюре картофельное	200	4,16	10,439	28,132	245,7	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
685	Чай с сахаром	180	0,9		16,38	68	14,4	5,4	7,2	0,72				
акт	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	735	29,53	26,259	121,112	798,7	132,95	94,45	326,35	4,32	0,012	144,9	0,635	15,4
ПОЛДНИК														
431	Напиток из ягод	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1
	Булочка "Дорожная"	75	6,06	11,35	47,54	316								
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57								
	Итого	355	10,34	12,85	75,22	457	4,59	1,755	3,105	0,041	0	0,0068	0,0054	8,1

ДЕНЬ: Среда
 Неделя: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с лапшой	200	5,92	6,8	18,32	193	105,6	23,2	118	1,16	40	104	0,068	0,48
686	Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Итого	200	6,106	6,806	30,7	249	121,78	29,32	126,52	1,898	40	104	0,092	2,88
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	205	3,01	5,1	17,73	134	32,5	33	204,5	1,15		0,8	0,1	7,5
395	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,48	4,32	4,48	202	408	27,6	204	0,72	20,4	360	0,13	
512	Рис припущенный	150	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
639	Компот из сух.фрукт с вит С	180	0,43		26,64	104	16,2	9	10,8	1,98				0,05
акт	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	675	21,28	19,17	108,05	784	474,7	91,8	473	5,11	56,4	378,8	0,33	7,55
	Булочка с сгущ.молоком	75	6,06	11,35	47,54	316								
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738				
	Итого	255	6,246	11,356	59,92	372	16,18	6,12	8,52	0,738	0	0	0,024	2,4
													0,024	2,4

ДЕНЬ: Четверг

Неделя: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В-каротин	В1	С
ЗАВТРАК														
174	Каша молочная манная	200	7,97	3,95	60,1	185	294	44,1	107,1	1,47			0,017	
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	410	11,51	5,59	90,83	338	354	54,6	166,35	1,875	9	4,5	0,057	0,58
ОБЕД														
215	Уха из горбуши	200	2	4,9	14,3	110	37,5	37,5	107,5	1,5		0,9	0,175	6
293	Птица запеченная	90	11,76	6,88	1,12	148	31,62	24	156,48	2,21	0,03	0,03	0,1	
405	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,76	8,46	30,78	216	37,8	37,8	135	3,03			0,144	
640	Напиток из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
акт	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	670	23,834	26,24	71,92	694	116,52	104,4	421,78	7,19	0,03	0,93	0,459	7,62
ПОЛДНИК														
	Сдоба обыкновенная	30	4,35	3,65	27,69	161	394,34	76,24	211,21	2,715	22	11,5	0,097	0,58
378	Чай с сахаром	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Итого	210	5,61	5,05	43,62	243	448,34	82,54	251,26	2,76	31	16	0,097	1,16

ДЕНЬ: Пятница

Неделя: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
ЗАВТРАК														
173	Каша молочная "Геркулес"	200	10,23	7,02	55,03	324	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
700	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Итого	380	10,32	7,02	77,44	412	48,9	64,5	154,2	1,82	0	0	0,147	5,72
ОБЕД														
139	Суп картофельный с горохом	200	6,4	5,45	20,65	158	46,5	37,5	139,5	2,15		0,825	0,24	6,2
ТТК2675	Биточек мясной	110	15,54	10,12	34,59	180	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
510	Каша пшенная вязкая	200	5,85	8,97	34,32	234	13,26	0,6	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
акт	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	740	32,23	25,14	126,76	747	91,46	61,7	274,9	4,76	36	162,825	0,7	6,36
ПОЛДНИК														
560	Булочка бутербродная	30	2,5	1,62	16,26	89	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04	
700	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Итого	210	2,59	1,62	38,67	177	16,8	13,8	34,8	0,74	7,8	4,2	0,04	5,72