



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,<br>наименован. блюда   | Масса<br>порц. | Пищевые вещества |       |       | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      |       |       |       |      |
|----------|------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|--------------------|---------------|------|----|------|-------|-------|-------|------|
|          |                                    |                | Б(г)             | Ж(г)  | У(г)  |                    | В 1           | С    | А  | РР   | Са    | Mg    | Р     | Fe   |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная из риса с м/с | 250/10         | 7                | 8,3   | 50,9  | 306,3              | 0,01          | 1,43 | 25 | 0,76 | 75,4  | 43    | 132,1 | 0,6  |
| 377/2017 | Чай с лимоном                      | 200/15/7       | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 61,5               |               | 2,83 |    | 0,03 | 14,2  | 2,4   | 4,4   | 0,36 |
| 15/2017  | Сыр "Российский" (порциями)        | 15             | 3,48             | 4,43  |       | 53,79              | 0,00          | 0,1  | 39 | 0,03 | 132   | 5,25  | 75    | 0,15 |
|          | Хлеб пшеничный                     | 40             | 3,29             | 0,41  | 23,9  | 112,45             | 0,070         |      |    | 0,66 | 9,6   | 13,73 | 36,3  | 0,83 |
|          |                                    |                |                  |       |       |                    |               |      |    |      |       |       |       |      |
|          |                                    |                |                  |       |       |                    |               |      |    |      |       |       |       |      |
|          |                                    |                |                  |       |       |                    |               |      |    |      |       |       |       |      |
|          | Итого:                             |                | 13,90            | 13,16 | 90,00 | 534,04             | 0,08          | 4,36 | 64 | 1,48 | 231,2 | 64,38 | 247,8 | 1,94 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |       |       | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |     |      |       |       |       |      |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|-------|-------|--------------------|---------------|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
|          |                                   |                 | Б(г)           | Ж(г)  | У(г)  |                    | В 1           | С    | А   | РР   | Са    | Mg    | Р     | Fe   |
| 210/2017 | Омлет натуральный                 | 200             | 14,84          | 10,7  | 3,6   | 170,06             | 0,11          | 0,36 | 450 | 0,36 | 147,7 | 24,4  | 326,1 | 3,6  |
| 101/2004 | Икра кабачковая                   | 100             | 2              | 4,7   | 5,9   | 73,9               | 0,01          | 5,5  |     | 0,5  | 18,2  | 13,2  | 22,8  | 0,6  |
| 389/2017 | Сок фруктовый (яблочный)          | 200             | 0,7            | 0,3   | 20,76 | 88,54              | 0,020         | 20,0 | 0,2 | 0,01 | 13,0  | 3,0   | 3,0   | 1,0  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,29           | 0,41  | 23,9  | 112,45             | 0,070         |      |     | 0,66 | 9,6   | 13,73 | 36,3  | 0,83 |
|          |                                   |                 |                |       |       |                    |               |      |     |      |       |       |       |      |
|          |                                   |                 |                |       |       |                    |               |      |     |      |       |       |       |      |
|          |                                   |                 |                |       |       |                    |               |      |     |      |       |       |       |      |
|          | Итого:                            |                 | 20,83          | 16,11 | 54,16 | 444,95             | 0,21          | 25,9 | 450 | 1,53 | 188,5 | 54,33 | 388,2 | 6,03 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №        | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |       |       | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |        |      |        |      |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|-------|-------|--------------------|---------------|------|-------|------|--------|------|--------|------|
|          |                                   |                 | Б(г)           | Ж(г)  | У(г)  |                    | В 1           | С    | А     | РР   | Са     | Mg   | Р      | Fe   |
| 204/2017 | Макароньы отварные с сыром        | 220/10/30       | 17,11          | 13,4  | 41,3  | 354,24             | 0,09          | 0,19 | 93,6  | 1,26 | 137,8  | 41,7 | 159,1  | 1,96 |
| 379/2017 | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,12           | 2,67  | 24,17 | 133,19             | 0,04          | 1,31 | 20    |      | 121,73 | 14   | 90     | 0,13 |
| 15/2017  | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.      | 10              | 0,08           | 7,25  | 0,13  | 66,09              | 0,001         |      | 40    | 0,11 | 2,4    |      | 3      | 0,02 |
|          | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,47           | 0,31  | 17,93 | 84,39              | 0,050         |      |       | 0,5  | 7,2    | 10,3 | 27,23  | 0,62 |
|          |                                   |                 |                |       |       |                    |               |      |       |      |        |      |        |      |
|          |                                   |                 |                |       |       |                    |               |      |       |      |        |      |        |      |
|          | Итого;                            |                 | 22,78          | 23,63 | 83,53 | 637,91             | 0,181         | 1,5  | 153,6 | 1,87 | 269,13 | 66   | 279,33 | 2,73 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |       |       | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      |       |      |        |      |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------|-------|-------|--------------------|---------------|------|------|------|-------|------|--------|------|
|           |                                      |                 | Б(г)           | Ж(г)  | У(г)  |                    | В 1           | С    | А    | РР   | Са    | Mg   | Р      | Fe   |
| 223/2017  | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 180/30          | 21,5           | 18    | 68,8  | 523,2              | 0,11          | 1,46 | 79,6 | 0,96 | 313,2 | 49,2 | 321,03 | 1,22 |
| 376/2017  | Чай с сахаром                        | 200/15          | 0,2            | 0     | 15    | 60,8               |               | 0,03 |      | 0,02 | 11,1  | 1,44 | 2,77   | 0,09 |
| 338/2017  | Яблоко сезонное калиброванное        | 140             | 0,56           | 0,56  | 13,72 | 62,16              | 0,042         | 14   |      | 0,28 | 22,4  | 12,6 | 15,4   | 3,08 |
|           |                                      |                 |                |       |       |                    |               |      |      |      |       |      |        |      |
|           |                                      |                 |                |       |       |                    |               |      |      |      |       |      |        |      |
|           |                                      |                 |                |       |       |                    |               |      |      |      |       |      |        |      |
|           |                                      |                 |                |       |       |                    |               |      |      |      |       |      |        |      |
|           | Итого;                               |                 | 22,26          | 18,56 | 97,52 | 646,16             | 0,15          | 15,5 | 79,6 | 1,3  | 346,7 | 63,2 | 339,2  | 4,4  |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |       |        | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      |       |       |        |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|-------|--------|--------------------|---------------|------|------|------|-------|-------|--------|------|
|           |                                   |                 | Б(г)           | Ж(г)  | У(г)   |                    | В 1           | С    | А    | РР   | Са    | Mg    | Р      | Fe   |
| 294/2017  | Котлета из птицы                  | 100             | 15,4           | 13,4  | 15,8   | 245,40             | 0,08          | 0,52 | 30   | 4    | 39,12 | 19,7  | 117,8  | 1,08 |
| 348/2011  | Соус томатный                     | 75              | 1,95           | 3,6   | 6,3    | 65,4               | 0,015         | 1,77 | 18   | 0,17 | 11,9  | 8,63  | 16,65  | 0,35 |
| 203/2017  | Вермишель отварная                | 180             | 6,62           | 5,42  | 31,74  | 202,22             | 0,06          |      | 25,2 | 0,92 | 5,83  | 25,34 | 44,6   | 1,32 |
| 349/2017  | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,45           | 0,02  | 27,77  | 113,06             | 0,020         | 0,4  |      | 0,5  | 31,82 | 4     | 15,4   | 1,26 |
|           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,29           | 0,41  | 23,9   | 112,45             | 0,070         |      |      | 0,66 | 9,6   | 13,73 | 36,3   | 0,83 |
|           |                                   |                 |                |       |        |                    |               |      |      |      |       |       |        |      |
|           |                                   |                 |                |       |        |                    |               |      |      |      |       |       |        |      |
|           | Итого:                            |                 | 27,71          | 22,85 | 105,51 | 738,53             | 0,245         | 2,69 | 73,2 | 6,25 | 98,27 | 71,4  | 230,75 | 4,84 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |       |       | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      |       |       |       |      |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|----------------|-------|-------|--------------------|---------------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
|           |                                       |                 | Б(г)           | Ж(г)  | У(г)  |                    | В Г           | С    | А    | РР   | Са    | Mg    | Р     | Fe   |
| 173/2017  | Каша вязкая молочная из пшенной кр.с/ | 200/10          | 5,67           | 5,28  | 32,55 | 200,4              | 0,04          |      | 20   | 0,1  | 10,7  | 7,9   | 38,6  | 0,47 |
| 376/2017  | Чай с сахаром                         | 200/15          | 0,2            | 0     | 15    | 60,8               |               | 0,03 |      | 0,02 | 11,1  | 1,44  | 2,77  | 0,09 |
| 15/2017   | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.          | 10              | 0,08           | 7,25  | 0,13  | 66,09              | 0,001         |      | 40   | 0,11 | 2,4   |       | 3     | 0,02 |
|           | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,29           | 0,41  | 23,9  | 112,45             | 0,070         |      |      | 0,66 | 9,6   | 13,73 | 36,3  | 0,83 |
| 338/2017  | Яблоко сезонное калиброванное         | 140             | 0,56           | 0,56  | 13,72 | 62,16              | 0,042         | 14   |      | 0,28 | 22,4  | 12,6  | 15,4  | 3,08 |
|           |                                       |                 |                |       |       |                    |               |      |      |      |       |       |       |      |
|           |                                       |                 |                |       |       |                    |               |      |      |      |       |       |       |      |
|           | Итого:                                |                 | 9,80           | 13,50 | 85,30 | 501,90             | 0,15          | 14,0 | 60,0 | 1,17 | 56,20 | 35,7  | 96,07 | 4,49 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |       |       | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |       |       |        |       |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|-------|-------|--------------------|---------------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|
|           |                                   |                 | Б(г)           | Ж(г)  | У(г)  |                    | В 1           | С     | А     | РР   | Са    | Mg    | Р      | Fe    |
| 234/2017  | Биточки рыбные из минтая          | 100             | 15,2           | 7,8   | 13,3  | 184,2              | 0,10          | 0,32  | 10    | 36,2 | 56,2  | 33,6  | 193,9  | 27,6  |
| 312/2017  | Пюре картофельное                 | 180             | 3,67           | 5,76  | 24,53 | 164,64             | 0,17          | 21,84 | 30,6  | 0,22 | 44,38 | 33,3  | 103,92 | 1,21  |
| 377/2017  | Чай с лимоном                     | 200/15/7        | 0,13           | 0,02  | 15,2  | 61,5               |               | 2,83  |       | 0,03 | 14,2  | 2,4   | 4,4    | 0,36  |
|           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,29           | 0,41  | 23,9  | 112,45             | 0,070         |       |       | 0,66 | 9,6   | 13,73 | 36,3   | 0,83  |
|           | Итого:                            |                 | 22,29          | 13,99 | 76,93 | 522,79             | 0,34          | 25,0  | 40,60 | 37,1 | 124,4 | 83,03 | 338,5  | 30,00 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |      |       | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      |       |       |        |      |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------|------|-------|--------------------|---------------|-------|----|------|-------|-------|--------|------|
|           |                                      |                 | Б(г)           | Ж(г) | У(г)  |                    | В 1           | С     | А  | РР   | Са    | Mg    | Р      | Fe   |
| 173/2017  | Каша вязкая молочная из пшеничной кр | 200/10          | 5,43           | 4,23 | 38,27 | 212,87             | 0,08          |       | 20 | 0,45 | 16,7  | 22,1  | 103    | 1,76 |
| 15/2017   | Сыр "Российский" (порциями)          | 15              | 3,48           | 4,43 | 0     | 53,79              | 0,00          | 0,1   | 39 | 0,15 | 132   | 5,25  | 75     | 0,15 |
| 376/2017  | Чай с сахаром                        | 200/15          | 0,2            | 0    | 15    | 60,8               |               | 0,03  |    | 0,02 | 11,1  | 1,44  | 2,77   | 0,09 |
|           | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,29           | 0,41 | 23,9  | 112,45             | 0,070         |       |    | 0,66 | 9,6   | 13,73 | 36,3   | 0,83 |
| 338/2017  | Яблоко сезонное калиброванное        | 140             | 0,56           | 0,56 | 13,72 | 62,16              | 0,042         | 14    |    | 0,28 | 22,4  | 12,6  | 15,4   | 3,08 |
|           | Итого:                               |                 | 12,96          | 9,63 | 90,89 | 502,07             | 0,192         | 14,13 | 59 | 1,56 | 191,8 | 55,12 | 232,47 | 5,91 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |       |       | Энерг.ц.<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      |      |       |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|-------|-------|--------------------|---------------|------|------|------|------|-------|-------|------|
|           |                                   |                 | Б(г)           | Ж(г)  | У(г)  |                    | В 1           | С    | А    | РР   | Са   | Mg    | Р     | Fe   |
| 291/2017  | Плов из птицы                     | 100/200         | 21,5           | 24,6  | 54,73 | 526,32             | 0,26          | 2,9  | 1,64 | 14,9 | 60,9 | 39,8  | 429   | 3,9  |
| 389/2017  | Сок фруктовый (яблочный)          | 200             | 0,7            | 0,3   | 20,76 | 88,54              | 0,020         | 20,0 | 0,2  | 0,01 | 13,0 | 3,0   | 3,0   | 1,0  |
|           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,29           | 0,41  | 23,9  | 112,45             | 0,070         |      |      | 0,66 | 9,6  | 13,73 | 36,3  | 0,83 |
|           | Итого:                            |                 | 25,49          | 25,31 | 99,39 | 727,31             | 0,35          | 22,9 | 1,84 | 15,6 | 83,5 | 56,53 | 468,3 | 5,73 |

