

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

1 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	А Мг.	В1 Мг.	В2 Мг.	С.
Обед	21	салат витаминный	100	1,5	5,1	7,2	80	24,94	23,69	0,83	57,9	0	0,05	0,05	5,39
	58	суп картофельный с рыб.конс.	250	2,4	3,5	18,1	107	150,05	27,13	1,01	102,9	1,45	0,1	0,07	9,64
	98	котлета	100	14,1	11,3	11,9	206	43,72	29,44	1,33	23,17	1,6	0,08	0,15	0,38
	173	каша гречневая рассып	180	10,4	12,8	45,4	288	168,88	159,54	5,47	151	0,07	0,031	0,16	5,1
	306	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,08	0	0,03	0	0	0
		фрукты	100	0,4	0,3	10,3	52	19	12	2,3	16	0	0,02	0,03	5
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	83,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>34,2</b>	<b>33,8</b>	<b>143</b>	<b>961,81</b>	<b>429,12</b>	<b>282,15</b>	<b>13,28</b>	<b>444,87</b>	<b>3,15</b>	<b>0,411</b>	<b>0,54</b>	<b>25,51</b>

День : вторник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

2 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	A Mг.	B1 Mг.	B2 Mг.	C.
Обед	17	салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	80	20,7	28,43	0,55	36	0	0,04	0,14	1,72
	53	щи из свежей капусты	250	3	5,6	8,7	143	31,82	9	1,7	75,14	2,03	0,15	0,04	12
	95	гуляш	100	17,9	22,9	3,2	311	14,88	29,58	3,42	181	3,42	0,06	0,16	0,98
	174	каша перловая рассып	180	5,4	1,7	39,2	216	81,86	43,35	1,84	72,78	0,051	0,1	0,18	4,97
	297	напиток клюквенный	200	0,1	0	28,6	37	3,71	3,26	0,19	0	0,03	0	0	1,5
		фрукты	100	0,4	0,3	10,3	43,58	19	12	2,3	16	0	0,02	0	5
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	83,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>33,3</b>	<b>35,8</b>	<b>135</b>	<b>983,39</b>	<b>194,02</b>	<b>155,97</b>	<b>8,26</b>	<b>474,82</b>	<b>5,531</b>	<b>0,5</b>	<b>0,56</b>	<b>26,17</b>

День : среда

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

3 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	A Mг.	B1 Mг.	B2 Mг.	C.
Обед	26	салат из свеклы с изюм	100	1,2	5,8	12	103,00	24,02	14,07	0,9	20	1	0,01	0,02	0,65
	63	суп картоф. с бобовым	250	7,9	4,3	31,5	232	31,23	29,84	2,3	53,4	29,5	0,22	0,08	4,66
	125	курица отварная	100	25	21	0,4	290	20,44	20,97	1,98	110,02	50,05	0,07	0,14	0,95
	150	рагу из овощей	180	10,6	12,7	18,4	231	38,96	37,2	1,25	34	0,03	0,09	0,08	8,66
	302	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	11,9	2,96	0,57	0	0,03	0,01	0,05	80
	264	ватрушка	50	6,2	3	19,4	101	32,79	7,67	0,042	16	0	0,04	0,06	0,04
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	33,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	1,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	39,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>56,9</b>	<b>47,8</b>	<b>139</b>	<b>1140,81</b>	<b>181,39</b>	<b>112,5</b>	<b>7,3</b>	<b>327,32</b>	<b>80,61</b>	<b>0,52</b>	<b>1,51</b>	<b>94,96</b>

День : четверг

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

4 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	А Мг.	В1 Мг.	В2 Мг.	С.
Обед	10	салат из капусты,морк	100	2,3	7,2	9,4	110,00	53,16	21,44	1,71	0	0	0,04	0,05	45,75
	68	свекольник	250/10	3,22	5,27	23,5	211,21	31,14	32,29	2,11	159,4	101,3	0,31	0,12	9,07
	127	фрикадельки из кур	100	13,8	15,3	8,83	228,75	135,8	16,31	1,22	110,02	50,05	0,05	2,8	0,49
	138	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	34	0,03	0,14	1,12	8,45
	295	компот из св.яблок	200	0,4	0	21	65,48	16	9	2,2	0	0,03	0,01	0,03	13
		фрукты	100	0,4	0,3	10,3	58	19	12	2,3	16	0	0,02	0	5
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	83,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	1,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>29,2</b>	<b>34,8</b>	<b>127</b>	<b>992,25</b>	<b>319,87</b>	<b>112,5</b>	<b>7,3</b>	<b>413,32</b>	<b>151,4</b>	<b>0,52</b>	<b>5,2</b>	<b>81,76</b>

День : пятница

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

5 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	А Мг.	В1 Мг.	В2 Мг.	С.
Обед	41	салат студенческий	100	1,5	3,5	7,4	67	17,8	18,2	0,56	12	15,6	0,06	0,04	2,88
	59	суп картофельный с макаронными из	250	7,7	6,5	18,8	162	13,4	20,9	0,86	142	11,4	0,08	0,05	4,6
	82	рыба отварная с польским соусом	110	13,4	11,5	3,3	182	16,9	12,8	0,59	128	45	0,11	0,12	0,13
	177	каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	7,7	44,1	240	8,48	29,94	0,62	12	51	0,04	0,03	0
	289	какао	200	3,6	3,3	13,7	98	110	27	0,88	4,3	170	0,03	0,12	0,52
		фрукты	100	0,4	0,3	12	53	19	12	2,3	16	0	0,02	0	5
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	83,3	8,05	11,6	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>36,3</b>	<b>33,6</b>	<b>130</b>	<b>954,81</b>	<b>208</b>	<b>121</b>	<b>8,07</b>	<b>409</b>	<b>293</b>	<b>0,52</b>	<b>0,65</b>	<b>13,13</b>

День : суббота

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

6 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	А Мг.	В1 Мг.	В2 Мг.	С.
Обед	35	салат мишат	100	1,7	6,7	5,1	108	19,8	23,7	0,83	106	189	0,05	0,05	6,73
	56	борщ с капустой и картофелем	250	7,7	5	11,6	149	28	21	0,95	154	1,32	0,04	0,04	7,94
	106	тефтели из говядины с рисом	100	11,4	16,2	13,4	246	14,8	12,2	0,95	43	0	0,03	0,2	0,59
	137	картофель в молоке	180	3,9	4,8	27,5	147	66,3	22,2	1,07	0,1	101	0,13	0,14	5,64
	293	компот из сушеных плодов	200	1,3	0,1	32,4	130	30,4	15,9	0,84	0	0	0,02	0,05	0,4
		фрукты	100	0,4	0,3	10,3	43,58	19	12	2,3	16	0	0,02	0	5
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	83,3	8,05	11,6	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>31,8</b>	<b>33,9</b>	<b>131</b>	<b>976,39</b>	<b>200</b>	<b>137</b>	<b>9,2</b>	<b>413</b>	<b>291,3</b>	<b>0,42</b>	<b>0,56</b>	<b>26,3</b>

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

7 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	A Mг.	B1 Mг.	B2 Mг.	C.
Обед	10	салат из капусты,морковь	100	2,3	7,2	9,4	110,00	53,16	21,44	1,71	0	0	0,04	0,05	45,75
	60	суп картоф. с лапшой	250	2,8	2,7	17,9	109,00	14,78	20,93	0,85	59,4	1,32	0,08	0,06	6,6
	95	гуляш из говядины	100	22,3	21,4	13,8	267,00	16,2	28,1	3,02	218,77	0,006	0,06	0,13	1,11
	174	каша перловая рассыпчатая	180	5,4	4,7	37,2	216,00	81,86	63,35	1,84	0	0,03	0,1	0,18	7,97
	287	кофейный напиток	200	2,8	3,5	9,67	61,28	101	14	0,1	91	0,03	0,03	0,03	1
		фрукты	100	0,4	0,3	18	43,58	19	12	2,3	16	0	0,02	0	5
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	83,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>35,2</b>	<b>40,6</b>	<b>136</b>	<b>959,67</b>	<b>386,43</b>	<b>109,7</b>	<b>8,3</b>	<b>479,07</b>	<b>1,386</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>67,43</b>

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

8 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	A Мг.	B1 Мг.	B2 Мг.	C.
Обед	33	салат "пестрый"	100	1,33	6,2	14,7	115,07	34,9	20,48	1,84	30,04	121	0,03	0,12	10,2
	53	щи со свежей капустой и картофель	250	8	5,6	8,7	143	31,8	9,00	1,7	175,1	2,03	0,05	0,04	12
	125	куры отварные	100	21,5	17	0,4	290	17	17,9	1,6	0,09	0,305	0,05	0,11	0,76
	137	картофель в молоке	180	3,9	4,8	21,5	147	66,3	32,22	1,07	0,1	101	0,13	0,14	4,64
	296	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0	49,89	77	7,11	2,49	0,11	0	0,06	0,01	0	5,28
		фрукты	100	0,4	0,3	10,3	43,58	19	12	2,3	16	50	0,02	0	0
	тк	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,91	83,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	тк	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>31,41</b>	<b>32,63</b>	<b>135,1</b>	<b>963,87</b>	<b>198</b>	<b>124,4</b>	<b>10,88</b>	<b>315,3</b>	<b>274,4</b>	<b>0,51</b>	<b>0,6</b>	<b>32,9</b>

День : среда

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

9 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	A Mг.	B1 Mг.	B2 Mг.	C.
Обед	36	салат "мазайка"	100	1,4	3,4	8,2	114	11,05	8,35	0,34	124	109	0,03	0,02	3,51
	62	суп с клецками	250	3,22	5,27	23,5	109,21	31,14	32,29	2,11	37,4	1,32	0,31	0,12	14,07
	98	биточки	100	20,6	18,2	17,5	320	43,35	35,77	1,85	18,77	0,066	0,08	0,15	0,38
	173	каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	35,4	208	68,88	159,54	5,47	151	0,07	0,031	0,16	0
	295	компот из св.яблок	200	0,4	0	21	65,48	16	9	2,2	0	0,03	0,01	0,03	13
	264	ватрушка	50	6,2	3	19,4	101	32,79	7,67	0,042	16	0	0,04	0,06	0,04
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	83,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>32,2</b>	<b>33,3</b>	<b>135</b>	<b>960,95</b>	<b>225,26</b>	<b>175,83</b>	<b>7,93</b>	<b>238,11</b>	<b>110,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,62</b>	<b>31</b>

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

10 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	А Мг.	В1 Мг.	В2 Мг.	С.
Обед	26	салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12	103	24,02	14,07	0,9	0	0	0,01	0,12	0,65
	54	рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	0,84	114,17	1,32	0,08	0,05	6,7
	80	рыба тушеная в томате с ово	100	20,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	23,17	1,6	0,21	0,17	2,63
	177	каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	8,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	151	0,07	0,04	0,03	0
	297	напиток клюквенный	200	0,1	0	22,6	89	3,71	3,26	0,19	0	0,03	0	0	9,5
		фрукты	100	0,4	0,3	10,3	43,58	19	12	2,3	16	10	0,02	0	5
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,91	83,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>33,7</b>	<b>32,4</b>	<b>139,31</b>	<b>963,39</b>	<b>119,5</b>	<b>153,78</b>	<b>8,08</b>	<b>398,24</b>	<b>13,02</b>	<b>0,49</b>	<b>0,45</b>	<b>24,48</b>

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

11 ДЕНЬ

Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	A Mг.	B1 Mг.	B2 Mг.	C.
Обед	52	сельдь филе	45	4,6	10	1,3	113	23,9	11,6	0,38	167	87	0,01	0,03	0,72
	68	свекольник	250/100	3,22	5,27	23,5	211,21	31,1	32,3	2,11	159	101,3	0,31	0,12	9,07
	97	жаркое по -домашнему	250	25,4	25,8	23	429	29,9	31,1	0,65	0	169	0,19	0,23	10,65
	294	компот из сухфруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,6	8,5	0,9	0	0	0,1	0,21	0,029
		фрукты	100	0,4	0,3	12	43,58	19	12	2,3	16	0	0,02	0	5
	т/к	хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,9	83,3	8,05	11,6	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>				<b>32,5</b>	<b>35,1</b>	<b>135</b>	<b>1070,6</b>	<b>141</b>	<b>126</b>	<b>8,6</b>	<b>436</b>	<b>357,3</b>	<b>0,76</b>	<b>0,67</b>	<b>25,469</b>

День : суббота

Неделя:вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

12 ДЕНЬ

Прием № пищи рец	Наименование блюда	масса порций	Белки. г.	Жиры.г.	Углеводы.г.	Энергетическая ценность ккал	Кальций. мг.	Магний. мг.	Железо. мг.	Фосфор. мг.	A Мг.	B1 Мг.	B2 Мг.	C.
Обед	18 салат из моркови с курагой	100	1,5	0,1	14,5	63	135,87	38,35	0,85	0		0,05	0,07	3,76
	67 суп из овощей	250	5,74	12,8	15,2	125,42	121,84	28,9	0,98	142,4	11,4	0,08	0,05	12,34
	125 куры отварные	100	20	16,8	0,38	290	16,44	16,78	1,58	0,09	0,305	0,05	0,11	0,76
	212 макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	59,4	230	11,31	9,07	0,92	49,56		0,07	0,02	0
	285 чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,04	0,001	0,05	0	2,83
	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	43,58	19	12	2,3	16	0	0,02	0	5
	т/к хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,91	83,3	8,05	11,55	0,7	30,5	0	0,06	0,08	0
	т/к хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,51	14	18,8	1,56	63,4	0	0,07	0	0
<b>Итого:</b>			<b>34,8</b>	<b>35,5</b>	<b>139,3</b>	<b>941,81</b>	<b>329,24</b>	<b>106,18</b>	<b>7,95</b>	<b>401,99</b>	<b>11,71</b>	<b>0,45</b>	<b>0,51</b>	<b>24,69</b>