

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	7,65	9,40	41,25	280,50	0,26	0,72	0,02	0,05	11,70	103,49	40,43	1,14
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>13,30</b>	<b>18,20</b>	<b>105,92</b>	<b>645,76</b>	<b>0,42</b>	<b>107,72</b>	<b>40,02</b>	<b>0,67</b>	<b>76,71</b>	<b>194,69</b>	<b>81,43</b>	<b>7,05</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
101	Суп картофельный с крупой и говядиной	250/15	6,06	5,63	12,11	127,98	0,10	8,25	0,00	0,00	31,20	88,24	26,93	1,42
239	Тефтели рыбные с рисом	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>30,65</b>	<b>26,31</b>	<b>130,91</b>	<b>902,44</b>	<b>0,58</b>	<b>53,76</b>	<b>8,98</b>	<b>0,72</b>	<b>462,79</b>	<b>371,11</b>	<b>228,28</b>	<b>202,18</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1545</b>	<b>43,95</b>	<b>44,51</b>	<b>236,83</b>	<b>1548,20</b>	<b>1,01</b>	<b>161,48</b>	<b>49,00</b>	<b>1,39</b>	<b>539,50</b>	<b>565,80</b>	<b>309,71</b>	<b>209,23</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	35	8,12	10,33	0,00	126,00	0,01	0,25	91,00	0,18	308,00	175,00	12,25	0,35
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,65
54-згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>20,49</b>	<b>20,24</b>	<b>94,72</b>	<b>647,33</b>	<b>0,28</b>	<b>17,04</b>	<b>147,13</b>	<b>0,70</b>	<b>530,85</b>	<b>432,63</b>	<b>83,98</b>	<b>6,71</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
ПР	Фасоль с соусом	80	4,48	4,00	12,80	104,80	0,00	4,00	0,00	0,00	29,60	22,40	10,40	0,64
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	25,39	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,38
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>31,64</b>	<b>29,92</b>	<b>126,28</b>	<b>906,06</b>	<b>0,29</b>	<b>26,36</b>	<b>49,88</b>	<b>1,48</b>	<b>160,26</b>	<b>236,03</b>	<b>111,68</b>	<b>6,15</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1615</b>	<b>52,13</b>	<b>50,16</b>	<b>221,00</b>	<b>1553,39</b>	<b>0,58</b>	<b>43,40</b>	<b>197,01</b>	<b>2,18</b>	<b>691,11</b>	<b>668,66</b>	<b>195,66</b>	<b>12,86</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150/5	5,95	7,10	44,95	267,50	0,18	0,72	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>14,79</b>	<b>19,15</b>	<b>102,14</b>	<b>644,58</b>	<b>0,37</b>	<b>18,24</b>	<b>40,18</b>	<b>0,67</b>	<b>306,23</b>	<b>354,99</b>	<b>102,14</b>	<b>6,92</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой	250	9,23	7,48	11,93	151,80	0,13	6,13	110,00	0,00	37,75	122,25	28,75	0,85
259	Жаркое	250	17,04	21,23	26,71	346,62	0,26	13,16	25,60	0,00	52,27	209,84	67,80	4,21
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>33,74</b>	<b>35,34</b>	<b>117,35</b>	<b>903,93</b>	<b>0,58</b>	<b>27,49</b>	<b>135,60</b>	<b>0,59</b>	<b>178,97</b>	<b>480,64</b>	<b>157,20</b>	<b>8,74</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>48,53</b>	<b>54,49</b>	<b>219,49</b>	<b>1548,51</b>	<b>0,94</b>	<b>45,73</b>	<b>175,78</b>	<b>1,26</b>	<b>485,20</b>	<b>835,63</b>	<b>259,34</b>	<b>15,66</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,51	7,70	34,65	234,71	0,09	1,25	41,31	0,06	142,21	125,19	21,77	0,49
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,21</b>	<b>21,17</b>	<b>88,56</b>	<b>649,59</b>	<b>0,26</b>	<b>54,18</b>	<b>238,41</b>	<b>0,73</b>	<b>579,51</b>	<b>459,76</b>	<b>75,77</b>	<b>2,97</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,77	8,85	12,22	157,28	0,09	8,72	7,06	0,30	41,35	88,36	28,02	1,18
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>31,14</b>	<b>34,87</b>	<b>116,24</b>	<b>908,20</b>	<b>0,42</b>	<b>17,04</b>	<b>22,08</b>	<b>1,02</b>	<b>158,73</b>	<b>463,54</b>	<b>181,63</b>	<b>8,10</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1565</b>	<b>55,36</b>	<b>56,04</b>	<b>204,80</b>	<b>1557,79</b>	<b>0,68</b>	<b>71,23</b>	<b>260,48</b>	<b>1,74</b>	<b>738,24</b>	<b>923,30</b>	<b>257,41</b>	<b>11,07</b>

<b>Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	26,57	20,00	29,24	403,25	0,07	2,12	109,90	0,00	223,00	313,00	37,00	2,10
ПР	Джем	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>30,55</b>	<b>20,92</b>	<b>82,12</b>	<b>643,15</b>	<b>0,17</b>	<b>15,64</b>	<b>110,20</b>	<b>0,52</b>	<b>259,90</b>	<b>372,90</b>	<b>67,50</b>	<b>6,54</b>

<b>Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	5,08	7,73	12,75	140,45	0,05	10,58	7,68	0,00	44,16	51,95	14,99	0,80
54-13р-2020	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,05
313	Картофель отварной (запеченный)	200	4,58	17,53	37,22	325,00	0,22	25,03	0,00	0,00	23,18	114,31	39,14	1,47
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>29,50</b>	<b>30,57</b>	<b>126,61</b>	<b>899,98</b>	<b>0,57</b>	<b>55,15</b>	<b>45,16</b>	<b>0,77</b>	<b>184,14</b>	<b>479,81</b>	<b>156,23</b>	<b>6,65</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1475</b>	<b>60,06</b>	<b>51,49</b>	<b>208,73</b>	<b>1543,13</b>	<b>0,74</b>	<b>70,79</b>	<b>155,36</b>	<b>1,29</b>	<b>444,04</b>	<b>852,71</b>	<b>223,73</b>	<b>13,19</b>

<b>Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>27,32</b>	<b>28,74</b>	<b>70,53</b>	<b>650,28</b>	<b>0,37</b>	<b>6,34</b>	<b>461,29</b>	<b>0,57</b>	<b>199,22</b>	<b>475,86</b>	<b>73,74</b>	<b>6,98</b>

<b>Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
111	Суп с вермишелью и птицей	250/15	5,68	7,78	13,05	154,20	0,06	1,66	7,68	0,00	35,58	55,15	16,04	0,95
9.162.	Котлеты по-хлыновски	90	12,20	13,50	12,77	221,38	0,07	0,31	4,32	0,00	36,67	167,22	50,20	2,50
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
358	Кисель из сока	180	0,28	0,00	12,96	53,73	0,01	2,16	0,00	0,00	20,21	16,65	6,53	0,17
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>40,16</b>	<b>28,17</b>	<b>120,08</b>	<b>903,59</b>	<b>0,87</b>	<b>10,13</b>	<b>42,00</b>	<b>0,71</b>	<b>238,10</b>	<b>602,88</b>	<b>183,75</b>	<b>11,62</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>67,48</b>	<b>56,91</b>	<b>190,61</b>	<b>1553,87</b>	<b>1,24</b>	<b>16,47</b>	<b>503,29</b>	<b>1,28</b>	<b>437,33</b>	<b>1078,74</b>	<b>257,50</b>	<b>18,60</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	0,72	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,40	0,07	22,00	0,00	0,00	35,20	24,20	19,80	4,84
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>18,67</b>	<b>16,15</b>	<b>104,63</b>	<b>645,44</b>	<b>0,52</b>	<b>22,97</b>	<b>48,73</b>	<b>0,65</b>	<b>287,26</b>	<b>355,98</b>	<b>140,85</b>	<b>9,74</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,52	8,71	8,14	139,78	0,06	16,12	7,06	0,00	61,45	80,63	25,97	1,08
294	Котлеты	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,30	69,96	0,00	28,00	25,00	18,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>38,31</b>	<b>29,62</b>	<b>118,35</b>	<b>899,97</b>	<b>0,39</b>	<b>23,33</b>	<b>113,76</b>	<b>0,59</b>	<b>190,09</b>	<b>396,00</b>	<b>137,55</b>	<b>7,57</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1550</b>	<b>56,98</b>	<b>45,77</b>	<b>222,98</b>	<b>1545,41</b>	<b>0,91</b>	<b>46,30</b>	<b>162,49</b>	<b>1,24</b>	<b>477,35</b>	<b>751,98</b>	<b>278,40</b>	<b>17,31</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,22	8,08	47,47	300,14	0,15	1,03	37,87	0,06	156,16	235,78	47,54	2,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>19,82</b>	<b>23,41</b>	<b>87,57</b>	<b>647,52</b>	<b>0,30</b>	<b>1,79</b>	<b>122,17</b>	<b>0,73</b>	<b>326,86</b>	<b>429,08</b>	<b>91,94</b>	<b>4,93</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	9,58	8,19	16,54	190,48	0,24	5,83	0,00	0,00	47,18	120,36	39,73	2,64
263	Рыба, запеченная в омлете	120	22,06	5,80	3,85	141,00	1,08	0,48	84,00	0,00	55,50	257,56	34,32	1,31
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>42,84</b>	<b>21,75</b>	<b>135,00</b>	<b>905,19</b>	<b>1,55</b>	<b>24,91</b>	<b>91,98</b>	<b>0,65</b>	<b>170,72</b>	<b>579,15</b>	<b>152,45</b>	<b>8,01</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1500</b>	<b>62,67</b>	<b>45,16</b>	<b>222,57</b>	<b>1552,71</b>	<b>1,86</b>	<b>26,70</b>	<b>214,15</b>	<b>1,38</b>	<b>497,58</b>	<b>1008,21</b>	<b>244,40</b>	<b>12,94</b>



<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,78	9,67	39,10	278,70	0,20	0,94	34,43	0,05	153,54	256,81	70,25	2,03
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,00	0,00	28,00	19,25	15,75	3,85
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>21,04</b>	<b>18,92</b>	<b>96,65</b>	<b>646,13</b>	<b>0,40</b>	<b>19,07</b>	<b>73,56</b>	<b>0,65</b>	<b>440,74</b>	<b>524,46</b>	<b>144,55</b>	<b>8,71</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
99	Суп из овощей с говядиной	250/15	5,68	7,91	9,15	137,48	0,08	10,38	0,00	0,00	39,35	81,54	24,85	81,78
07067	Индейка по-строгановски	120	16,09	23,77	4,66	291,96	0,06	4,36	0,04	0,00	42,54	180,29	27,25	0,52
303	Каша вязкая гречневая	170	5,19	5,67	23,26	164,90	0,13	0,00	0,00	0,00	9,57	123,39	81,63	2,75
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>34,21</b>	<b>38,51</b>	<b>102,92</b>	<b>897,82</b>	<b>0,45</b>	<b>72,74</b>	<b>101,14</b>	<b>0,72</b>	<b>140,86</b>	<b>516,53</b>	<b>179,64</b>	<b>88,34</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1555</b>	<b>55,24</b>	<b>57,43</b>	<b>199,57</b>	<b>1543,95</b>	<b>0,85</b>	<b>91,80</b>	<b>174,70</b>	<b>1,37</b>	<b>581,60</b>	<b>1041,00</b>	<b>324,18</b>	<b>97,04</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная пшенная	220	9,18	9,52	49,27	319,44	0,39	1,03	22,04	0,06	43,04	229,41	59,52	1,50
54-згн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>14,64</b>	<b>18,19</b>	<b>104,90</b>	<b>647,32</b>	<b>0,55</b>	<b>22,19</b>	<b>62,42</b>	<b>0,68</b>	<b>100,54</b>	<b>329,31</b>	<b>104,72</b>	<b>8,20</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
54-203-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	5,08	7,73	12,75	140,45	0,05	10,58	7,68	0,00	44,16	51,95	14,99	0,80
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>1015</b>	<b>37,39</b>	<b>25,46</b>	<b>127,50</b>	<b>901,92</b>	<b>0,54</b>	<b>48,65</b>	<b>37,32</b>	<b>0,78</b>	<b>226,90</b>	<b>647,39</b>	<b>211,95</b>	<b>7,39</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1705</b>	<b>52,03</b>	<b>43,65</b>	<b>232,40</b>	<b>1549,24</b>	<b>1,09</b>	<b>70,84</b>	<b>99,74</b>	<b>1,46</b>	<b>327,44</b>	<b>976,70</b>	<b>316,67</b>	<b>15,59</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,50	7,59	26,29	195,80	0,08	0,58	36,58	0,00	126,50	135,30	29,70	0,55
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>17,02</b>	<b>23,80</b>	<b>89,44</b>	<b>646,38</b>	<b>0,26</b>	<b>99,76</b>	<b>239,62</b>	<b>0,75</b>	<b>406,50</b>	<b>353,60</b>	<b>81,15</b>	<b>7,08</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
360	Кисель фруктовый	180	0,11	0,00	27,59	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>29,84</b>	<b>32,66</b>	<b>122,39</b>	<b>909,07</b>	<b>0,30</b>	<b>20,21</b>	<b>12,70</b>	<b>0,65</b>	<b>135,53</b>	<b>288,23</b>	<b>115,43</b>	<b>6,48</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1585</b>	<b>46,86</b>	<b>56,46</b>	<b>211,83</b>	<b>1555,45</b>	<b>0,56</b>	<b>119,97</b>	<b>252,31</b>	<b>1,40</b>	<b>542,03</b>	<b>641,83</b>	<b>196,58</b>	<b>13,56</b>

<b>Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,69	23,14	36,08	463,00	0,11	0,59	136,50	0,00	283,93	360,23	42,17	1,27
120	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,00	127,60	90,94	14,14	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>33,56</b>	<b>27,13</b>	<b>68,26</b>	<b>653,98</b>	<b>0,22</b>	<b>1,29</b>	<b>163,20</b>	<b>0,26</b>	<b>427,63</b>	<b>507,37</b>	<b>76,11</b>	<b>3,27</b>

<b>Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	12,08	4,55	16,10	161,00	0,17	11,91	25,05	0,00	86,91	185,44	59,35	1,68
294	Котлеты	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>40,23</b>	<b>32,81</b>	<b>111,08</b>	<b>909,53</b>	<b>0,54</b>	<b>49,64</b>	<b>131,57</b>	<b>0,59</b>	<b>294,90</b>	<b>527,65</b>	<b>157,93</b>	<b>7,37</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1540</b>	<b>73,79</b>	<b>59,94</b>	<b>179,34</b>	<b>1563,51</b>	<b>0,75</b>	<b>50,93</b>	<b>294,77</b>	<b>0,85</b>	<b>722,53</b>	<b>1035,04</b>	<b>234,04</b>	<b>10,64</b>

<b>Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	30,00	0,16	0,00	0,00	0,00	14,08	124,60	45,56	2,00
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	25	2,13	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>27,55</b>	<b>30,85</b>	<b>64,00</b>	<b>641,85</b>	<b>0,45</b>	<b>1,47</b>	<b>424,54</b>	<b>0,44</b>	<b>292,67</b>	<b>628,23</b>	<b>122,27</b>	<b>8,46</b>

<b>Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	6,78	5,76	17,46	160,48	0,05	0,95	0,00	0,33	39,00	235,51	19,90	1,09
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>28,92</b>	<b>27,28</b>	<b>137,93</b>	<b>909,02</b>	<b>0,33</b>	<b>11,54</b>	<b>6,04</b>	<b>0,98</b>	<b>130,94</b>	<b>553,60</b>	<b>111,61</b>	<b>6,05</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1405</b>	<b>56,46</b>	<b>58,12</b>	<b>201,93</b>	<b>1550,87</b>	<b>0,79</b>	<b>13,01</b>	<b>430,58</b>	<b>1,42</b>	<b>423,61</b>	<b>1181,83</b>	<b>233,88</b>	<b>14,51</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,18	9,52	49,27	319,44	0,39	1,03	22,04	0,06	43,04	229,41	59,52	1,50
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,68	17,25	0,00	143,00	130,00	34,30	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>24,50</b>	<b>21,21</b>	<b>114,52</b>	<b>750,66</b>	<b>0,61</b>	<b>15,85</b>	<b>91,29</b>	<b>0,74</b>	<b>407,04</b>	<b>569,26</b>	<b>144,72</b>	<b>8,15</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед**

50	Икра овощная	100	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/25/5	7,40	10,20	8,17	159,85	0,08	16,98	17,80	0,00	67,45	82,68	23,93	1,21
294	Биточки	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>41,90</b>	<b>40,13</b>	<b>126,24</b>	<b>1052,23</b>	<b>0,40</b>	<b>25,52</b>	<b>76,84</b>	<b>2,82</b>	<b>189,19</b>	<b>413,05</b>	<b>133,90</b>	<b>8,27</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>66,39</b>	<b>61,34</b>	<b>240,76</b>	<b>1802,88</b>	<b>1,01</b>	<b>41,37</b>	<b>168,13</b>	<b>3,56</b>	<b>596,23</b>	<b>982,30</b>	<b>278,63</b>	<b>16,42</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	10,15	11,17	54,98	361,50	0,34	0,96	0,02	0,06	22,32	137,98	53,90	1,52
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>16,36</b>	<b>20,08</b>	<b>124,59</b>	<b>749,75</b>	<b>0,51</b>	<b>107,96</b>	<b>40,02</b>	<b>0,68</b>	<b>90,83</b>	<b>244,98</b>	<b>99,60</b>	<b>7,82</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
101	Суп картофельный с крупой и говядиной	250/25	8,78	7,58	12,11	156,14	0,10	8,25	0,00	0,00	34,20	109,75	29,70	1,78
239	Тефтели рыбные с рисом	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
312	Картофельное пюре	220	4,50	7,04	29,98	201,30	0,17	26,63	0,00	0,00	32,23	127,01	40,70	1,49
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>37,04</b>	<b>29,40</b>	<b>154,64</b>	<b>1050,69</b>	<b>0,69</b>	<b>66,18</b>	<b>14,30</b>	<b>1,04</b>	<b>485,32</b>	<b>460,02</b>	<b>258,05</b>	<b>204,12</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1715</b>	<b>53,40</b>	<b>49,48</b>	<b>279,23</b>	<b>1800,44</b>	<b>1,20</b>	<b>174,14</b>	<b>54,32</b>	<b>1,72</b>	<b>576,15</b>	<b>704,99</b>	<b>357,65</b>	<b>211,94</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	35	8,12	10,33	0,00	126,00	0,01	0,25	91,00	0,18	308,00	175,00	12,25	0,35
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,10	5,74	24,84	171,30	0,11	0,99	39,60	0,00	195,60	164,25	32,01	0,78
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>23,36</b>	<b>21,52</b>	<b>113,51</b>	<b>745,62</b>	<b>0,35</b>	<b>17,20</b>	<b>153,73</b>	<b>0,89</b>	<b>572,15</b>	<b>496,75</b>	<b>101,31</b>	<b>7,73</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>														
ПР	Фасоль с соусом	100	5,60	5,00	16,00	131,00	0,00	5,00	0,00	0,00	37,00	28,00	13,00	0,80
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/20/5	6,20	9,27	11,18	161,45	0,06	11,61	15,24	0,00	65,17	27,55	27,66	1,54
143	Овощное рагу с мясом	280	16,92	18,55	28,43	348,03	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,00	0,00	0,98	17,25	65,25	24,75	1,50
	<b>Итого</b>	<b>975</b>	<b>37,29</b>	<b>34,07</b>	<b>144,72</b>	<b>1040,18</b>	<b>0,35</b>	<b>28,84</b>	<b>56,90</b>	<b>1,76</b>	<b>180,81</b>	<b>285,60</b>	<b>128,25</b>	<b>7,25</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1775</b>	<b>60,65</b>	<b>55,58</b>	<b>258,23</b>	<b>1785,80</b>	<b>0,69</b>	<b>46,04</b>	<b>210,63</b>	<b>2,65</b>	<b>752,96</b>	<b>782,35</b>	<b>229,56</b>	<b>14,97</b>



**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	7,92	8,10	59,88	344,17	0,24	0,96	0,06	0,06	199,36	213,18	44,72	0,64
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,21</b>	<b>20,27</b>	<b>122,07</b>	<b>743,99</b>	<b>0,44</b>	<b>18,48</b>	<b>40,19</b>	<b>0,62</b>	<b>360,26</b>	<b>427,63</b>	<b>118,72</b>	<b>7,57</b>

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

50	Икра из кабачков	100	1,80	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой	300	11,07	8,97	14,31	182,16	0,15	7,35	132,00	0,00	45,30	146,70	34,50	1,02
259	Жаркое	280	16,92	18,55	17,73	348,03	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	<b>Итого</b>	<b>995</b>	<b>38,44</b>	<b>38,02</b>	<b>128,38</b>	<b>1053,52</b>	<b>0,45</b>	<b>30,08</b>	<b>173,66</b>	<b>1,81</b>	<b>187,88</b>	<b>385,53</b>	<b>134,04</b>	<b>6,53</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>55,65</b>	<b>58,28</b>	<b>250,45</b>	<b>1797,51</b>	<b>0,88</b>	<b>48,56</b>	<b>213,85</b>	<b>2,42</b>	<b>548,14</b>	<b>813,16</b>	<b>252,76</b>	<b>14,09</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,40	8,75	39,38	266,72	0,10	1,43	46,94	0,06	161,61	142,26	24,74	0,56
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>27,12</b>	<b>22,54</b>	<b>107,94</b>	<b>751,33</b>	<b>0,31</b>	<b>54,36</b>	<b>244,04</b>	<b>0,93</b>	<b>607,61</b>	<b>513,58</b>	<b>90,74</b>	<b>3,92</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

71	Нарезка овощная	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,05	11,20	0,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,77	8,85	12,22	157,28	0,09	8,72	7,06	0,30	41,35	88,36	28,02	1,18
279	Тефтели	100/50	13,73	20,20	17,68	307,39	0,02	1,70	0,02	0,00	26,56	137,34	24,24	1,32
303	Каша вязкая гречневая	210	6,41	7,01	28,73	203,70	0,16	0,00	0,00	0,00	11,82	152,42	100,84	3,39
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,00	0,00	0,98	17,25	65,25	24,75	1,50
	<b>Итого</b>	<b>1050</b>	<b>35,76</b>	<b>37,64</b>	<b>139,73</b>	<b>1046,08</b>	<b>0,52</b>	<b>21,64</b>	<b>22,08</b>	<b>1,28</b>	<b>178,24</b>	<b>546,77</b>	<b>218,11</b>	<b>9,94</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1740</b>	<b>62,88</b>	<b>60,18</b>	<b>247,67</b>	<b>1797,41</b>	<b>0,83</b>	<b>75,99</b>	<b>266,12</b>	<b>2,20</b>	<b>785,84</b>	<b>1060,35</b>	<b>308,85</b>	<b>13,86</b>

**Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	26,57	20,00	29,24	403,25	0,07	2,12	109,90	0,00	223,00	313,00	37,00	2,10
ПР	Джем	30	0,15	0,00	21,48	87,00	0,00	0,72	0,00	0,00	3,60	5,40	2,70	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	98,70	0,06	21,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>32,11</b>	<b>21,39</b>	<b>104,37</b>	<b>745,00</b>	<b>0,22</b>	<b>23,88</b>	<b>110,20</b>	<b>0,72</b>	<b>277,35</b>	<b>396,55</b>	<b>80,55</b>	<b>8,64</b>

**Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/25	7,28	9,53	12,79	165,25	0,06	11,06	12,80	0,00	49,68	64,21	15,53	0,95
54-13р-2020	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,05
313	Картофель отварной (запеченный)	210	4,81	18,41	39,08	341,25	0,23	26,29	0,00	0,00	24,34	120,03	41,10	1,54
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>34,74</b>	<b>33,74</b>	<b>150,41</b>	<b>1044,43</b>	<b>0,62</b>	<b>67,37</b>	<b>55,60</b>	<b>1,08</b>	<b>208,48</b>	<b>517,09</b>	<b>167,37</b>	<b>7,70</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1695</b>	<b>66,85</b>	<b>55,13</b>	<b>254,78</b>	<b>1789,44</b>	<b>0,84</b>	<b>91,25</b>	<b>165,80</b>	<b>1,79</b>	<b>485,83</b>	<b>913,64</b>	<b>247,92</b>	<b>16,34</b>

**Воскресенье - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-203-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	45	3,83	5,09	31,37	186,30	0,05	1,04	29,25	0,00	18,45	39,15	6,75	0,45
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>29,80</b>	<b>30,14</b>	<b>89,74</b>	<b>749,67</b>	<b>0,42</b>	<b>6,57</b>	<b>467,79</b>	<b>0,70</b>	<b>210,87</b>	<b>516,96</b>	<b>85,59</b>	<b>7,86</b>

**Воскресенье - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
111	Суп с вермишелью и птицей	250/25	7,89	9,58	13,09	179,00	0,08	2,13	12,80	0,00	41,10	67,41	16,58	1,10
9.162.	Котлеты по-хлыновски	100	13,56	15,00	14,19	245,98	0,08	0,34	4,80	0,00	40,74	185,80	55,78	2,78
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
358	Кисель из сока	200	0,31	0,00	14,40	59,70	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
44632	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,00	0,00	0,98	17,25	65,25	24,75	1,50
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>46,62</b>	<b>31,87</b>	<b>141,00</b>	<b>1046,34</b>	<b>0,97</b>	<b>14,87</b>	<b>51,60</b>	<b>1,04</b>	<b>268,39</b>	<b>689,92</b>	<b>209,15</b>	<b>13,20</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1600</b>	<b>76,41</b>	<b>62,01</b>	<b>230,73</b>	<b>1796,01</b>	<b>1,39</b>	<b>21,44</b>	<b>519,39</b>	<b>1,74</b>	<b>479,26</b>	<b>1206,88</b>	<b>294,74</b>	<b>21,06</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	9,15	8,30	45,03	291,50	0,42	0,96	0,02	0,06	10,08	139,60	93,06	3,14
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,40	0,07	22,00	0,00	0,00	35,20	24,20	19,80	4,84
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>22,55</b>	<b>18,79</b>	<b>120,86</b>	<b>749,68</b>	<b>0,63</b>	<b>23,24</b>	<b>61,73</b>	<b>0,62</b>	<b>337,88</b>	<b>435,23</b>	<b>171,26</b>	<b>11,06</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед**

71	Нарезка овощная	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,05	11,20	0,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/25/5	7,40	10,20	8,17	159,85	0,08	16,98	17,80	0,00	67,45	82,68	23,93	1,21
294	Котлеты	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	230	8,46	6,92	40,55	258,29	0,08	0,00	0,00	0,00	7,45	33,99	32,38	1,69
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,30	69,96	0,00	28,00	25,00	18,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	<b>Итого</b>	<b>1035</b>	<b>44,18</b>	<b>32,43</b>	<b>141,82</b>	<b>1042,24</b>	<b>0,45</b>	<b>28,76</b>	<b>124,50</b>	<b>1,03</b>	<b>210,12</b>	<b>413,08</b>	<b>143,96</b>	<b>8,39</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1730</b>	<b>66,73</b>	<b>51,21</b>	<b>262,68</b>	<b>1791,92</b>	<b>1,08</b>	<b>51,99</b>	<b>186,23</b>	<b>1,64</b>	<b>548,00</b>	<b>848,31</b>	<b>315,22</b>	<b>19,45</b>

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	80,00	0,20	4,80	6,00	0,00	0,04
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,22	8,08	47,47	300,14	0,15	1,03	37,87	0,06	156,16	235,78	47,54	2,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>21,89</b>	<b>27,35</b>	<b>102,29</b>	<b>750,25</b>	<b>0,34</b>	<b>1,79</b>	<b>142,17</b>	<b>0,97</b>	<b>336,76</b>	<b>467,33</b>	<b>103,94</b>	<b>5,83</b>

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	9,58	8,19	16,54	190,48	0,24	5,83	0,00	0,00	47,18	120,36	39,73	2,64
263	Рыба, запеченная в омлете	120	22,06	5,80	3,85	141,00	1,08	0,48	84,00	0,00	55,50	257,56	34,32	1,31
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,23	176,25	0,12	0,00	0,00	0,98	17,25	65,25	24,75	1,50
	<b>Итого</b>	<b>1005</b>	<b>46,64</b>	<b>22,99</b>	<b>164,15</b>	<b>1048,59</b>	<b>1,65</b>	<b>35,31</b>	<b>97,30</b>	<b>0,98</b>	<b>191,51</b>	<b>645,53</b>	<b>179,74</b>	<b>9,61</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1655</b>	<b>68,53</b>	<b>50,35</b>	<b>266,44</b>	<b>1798,84</b>	<b>2,00</b>	<b>37,10</b>	<b>239,47</b>	<b>1,95</b>	<b>528,26</b>	<b>1112,86</b>	<b>283,68</b>	<b>15,44</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	9,65	10,63	43,01	306,57	0,23	1,03	37,87	0,06	168,90	282,49	77,27	2,23
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60	0,05	18,00	0,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>24,72</b>	<b>21,64</b>	<b>113,29</b>	<b>752,34</b>	<b>0,46</b>	<b>19,69</b>	<b>90,00</b>	<b>0,81</b>	<b>508,45</b>	<b>608,09</b>	<b>164,12</b>	<b>9,86</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
99	Суп из овощей с говядиной	250/25	8,40	9,86	9,15	165,64	0,08	10,38	0,00	0,00	42,35	103,05	27,67	1,68
07067	Индейка по-строгановски	120	16,09	23,77	4,66	291,96	0,06	4,36	0,04	0,00	42,54	180,29	27,25	0,52
303	Каша вязкая гречневая	230	7,02	7,68	31,47	223,10	0,18	0,00	0,00	0,00	12,95	166,93	110,45	3,71
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>40,82</b>	<b>42,76</b>	<b>124,31</b>	<b>1048,03</b>	<b>0,50</b>	<b>76,82</b>	<b>105,14</b>	<b>1,03</b>	<b>161,00</b>	<b>589,09</b>	<b>211,00</b>	<b>9,44</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1745</b>	<b>65,55</b>	<b>64,40</b>	<b>237,60</b>	<b>1800,36</b>	<b>0,96</b>	<b>96,51</b>	<b>195,14</b>	<b>1,83</b>	<b>669,45</b>	<b>1197,14</b>	<b>375,13</b>	<b>19,29</b>

**Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
173	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,43	10,81	55,99	363,00	0,44	1,17	25,05	0,06	48,91	260,69	67,64	1,71
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	98,70	0,06	21,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>16,53</b>	<b>23,26</b>	<b>117,61</b>	<b>751,57</b>	<b>0,62</b>	<b>23,33</b>	<b>85,43</b>	<b>0,73</b>	<b>112,71</b>	<b>378,99</b>	<b>118,44</b>	<b>9,03</b>

**Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

54-203-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/25	7,28	9,53	12,79	165,25	0,06	11,06	12,80	0,00	49,68	64,21	15,53	0,95
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
312	Картофельное пюре	230	4,70	7,36	31,34	210,45	0,17	27,84	0,00	0,00	33,70	132,78	42,55	1,55
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
	<b>Итого</b>	<b>1130</b>	<b>43,76</b>	<b>28,65</b>	<b>151,03</b>	<b>1050,39</b>	<b>0,66</b>	<b>54,36</b>	<b>54,44</b>	<b>1,04</b>	<b>254,00</b>	<b>739,40</b>	<b>239,02</b>	<b>8,97</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1875</b>	<b>60,29</b>	<b>51,91</b>	<b>268,64</b>	<b>1801,96</b>	<b>1,27</b>	<b>77,69</b>	<b>139,87</b>	<b>1,77</b>	<b>366,71</b>	<b>1118,35</b>	<b>357,46</b>	<b>18,00</b>



**Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,25	8,63	29,88	222,50	0,09	0,66	41,56	0,00	143,75	153,75	33,75	0,63
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
338	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>18,77</b>	<b>28,62</b>	<b>100,45</b>	<b>740,82</b>	<b>0,29</b>	<b>99,84</b>	<b>264,60</b>	<b>0,86</b>	<b>429,60</b>	<b>393,70</b>	<b>91,55</b>	<b>7,66</b>

**Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

71	Нарезка овощная	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,05	11,20	0,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
279	Тефтели	100/50	13,73	20,20	17,68	307,39	0,02	1,70	0,02	0,00	26,56	137,34	24,24	1,32
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>34,37</b>	<b>35,28</b>	<b>147,65</b>	<b>1052,02</b>	<b>0,34</b>	<b>24,94</b>	<b>12,70</b>	<b>1,03</b>	<b>151,53</b>	<b>309,04</b>	<b>124,23</b>	<b>7,17</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1765</b>	<b>53,13</b>	<b>63,89</b>	<b>248,09</b>	<b>1792,84</b>	<b>0,63</b>	<b>124,78</b>	<b>277,30</b>	<b>1,89</b>	<b>581,13</b>	<b>702,74</b>	<b>215,78</b>	<b>14,83</b>

**Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,42	30,84	44,32	600,00	0,14	0,72	182,00	0,00	357,44	465,04	53,96	1,68
120	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,00	127,60	90,94	14,14	0,12
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>41,17</b>	<b>34,61</b>	<b>66,62</b>	<b>745,00</b>	<b>0,21</b>	<b>1,42</b>	<b>208,70</b>	<b>0,26</b>	<b>494,14</b>	<b>580,58</b>	<b>78,50</b>	<b>2,90</b>

**Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	12,08	4,55	16,10	161,00	0,17	11,91	25,05	0,00	86,91	185,44	59,35	1,68
294	Котлеты	120	20,04	15,12	20,20	297,02	0,10	0,22	40,08	0,00	67,92	163,15	26,09	1,90
143	Рагу из овощей	230	3,98	16,94	19,63	250,70	0,14	28,77	59,80	0,00	82,71	100,05	37,40	1,36
54-1ХН-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>1050</b>	<b>44,56</b>	<b>38,04</b>	<b>128,32</b>	<b>1043,83</b>	<b>0,63</b>	<b>65,91</b>	<b>153,23</b>	<b>0,72</b>	<b>329,94</b>	<b>597,89</b>	<b>184,24</b>	<b>8,78</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1690</b>	<b>85,73</b>	<b>72,65</b>	<b>194,95</b>	<b>1788,83</b>	<b>0,84</b>	<b>67,33</b>	<b>361,93</b>	<b>0,98</b>	<b>824,08</b>	<b>1178,41</b>	<b>262,74</b>	<b>11,68</b>

**Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,00	11,00	50,00	0,27	0,00	0,00	0,00	23,47	207,67	75,93	3,33
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	45	3,83	5,09	31,37	186,30	0,05	1,04	29,25	0,00	18,45	39,15	6,75	0,45
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>30,05</b>	<b>33,11</b>	<b>82,34</b>	<b>744,65</b>	<b>0,58</b>	<b>1,93</b>	<b>437,54</b>	<b>0,44</b>	<b>310,26</b>	<b>728,70</b>	<b>155,64</b>	<b>9,99</b>

**Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/25	9,50	7,71	17,46	188,64	0,05	0,95	0,00	0,33	42,00	257,02	22,67	1,45
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,48	0,07	0,08	0,00	1,03	13,71	22,75	7,58	0,70
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>34,65</b>	<b>30,33</b>	<b>161,68</b>	<b>1054,38</b>	<b>0,37</b>	<b>16,02</b>	<b>10,04</b>	<b>1,36</b>	<b>153,04</b>	<b>597,50</b>	<b>119,75</b>	<b>6,89</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1585</b>	<b>64,69</b>	<b>63,43</b>	<b>244,01</b>	<b>1799,03</b>	<b>0,95</b>	<b>17,95</b>	<b>447,58</b>	<b>1,80</b>	<b>463,29</b>	<b>1326,19</b>	<b>275,40</b>	<b>16,89</b>