

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур ы	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
384	Каша манная	250	14,6	19,8	15,6	247,24	0,12	-	-	-	61,2	88,2	21	1,7
1050	Сдоба обыкновенная	100	1,4	4,8	25,6	94	0,18	-	-	0,74	12,5	28	11	0,1
ГП	Сыр	30	0,18	2,18	20,0	95,01	0,027	4,2	0,075	0,46 5	150	240	2,5	0,45
959	Какао	200	5,7	5,7	22,8	140	0,075	-	-	0,09	-	-	-	-
ГП	Яблоко	200	1,2	-	33,9	102	0,24	48	0,09	1,89	75	25	15	3
Итого:			23,08	23,48	117,9	678,25	0,627	59,7	0,165	3,35	298,7	381,2	62,3	5,25

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
536	Колбасные изделия отварные	100	8,25	17,87	1,3	199,6	-	-	0,2	0,47	18,5	171,75	38,75	4,25
688	Макароны отварные	230	15,8	10	64,3	274,33	0,26	-	-	8,85	2,5	122,2	22,8	2,5
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
Итого:			26,85	28,17	110,6	637,68	0,335	9	0,32	9,54	67,2	354,85	102,05	7,7

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенний - зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
590	Жаркое по домашнему	230	14,6	19,8	64,74	529,46	0,24	13, 8	-	2,99	142,8 3	405,9	9,43	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
883	Кисель	200	-	-	16	37	-	6	-	-	12	-	-	-
ГП	Печенье	100	7,0	16,6	21,6	193,4	-	-	-	-	84	60	-	-
Итого:			24	36,7	117,34	807,11	1,305	19, 8	0,03	3,21	246,6 3	501,4	28,9 3	0,85

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
378	Гречка отварная	230	11,7	22,08	42,0	311,57	0,24	-	0,25	1,6	82,26	156,4	19,7 8	2,4
611	Котлета мясная из говядины в соусе	100/50	7,95	7,2	28	261	0,04	1,5	0,27	0,66	170,4	109,5	16,7	0,36
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
Итого:			22,09	29,58	147	736,32	0,355	10,5	1,413	2,48	298,86	326,8	76,9 8	3,73

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенний - зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
378	Рис отварной	230	5,4	13,7	54,9	425,04	0,069	-	-	0,53	123,1 2	122,6	16,2	11,4
643	Птица тушеная в соусе	100/75	13,2	12,4	12,7	241,0	0,09	-	0,06	0,51	38	233,3	18,7	1
883	Кисель	200	-	-	16	37	-	6	-	-	12	-	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
Итого:			24,3	31	86,77	810,54	1,244	6	0,1	1,38	190,4 2	449,7	59,0 7	3,5

День: Суббота
Неделя: Первая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1058	Ватрушка с повидлом	100	2,1	-	15,2	95,7	0,068	3,1	0,011	-	95	75	14	0,3
ГП	Сырок твороженный	50	4,55	6,5	9,25	150,5	-	9	-	-	87	-	-	-
ГП	Сок	200	1,0	-	31,7	122,1	0,03	6	0,13	0,63	12	-	-	-
ГП	Банан	250	1,2	-	2,4	280	0,94	25	0,3	1	12	26	10	0,1
Итого:			8,85	16,5	80,15	648,3	1,038	34,1	0,441	1,63	119	101	24	0,4

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний - зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
384	Каша рисовая	250	10,25	11,13	32	297,5	0,1	-	-	-	17,5	72,5	26,2 5	1,7
1050	Сдоба обыкновенная	100	1,4	4,8	25,6	94	0,18	-	-	0,74	12,5	28	11	0,1
ГП	Сыр	15	-	4,35	3,45	54	0,027	4,2	0,075	0,465	150	240	2,5	0,45
959	Какао	200	5,7	5,7	22,8	140	0,06	7,5	-	0,09	-	-	-	-
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,08	94,8	0,1	-	-	0,7	30	40	10	-
Итого:			17,4	34,28	83,93	680,3	0,467	11,7	0,075	1,995	210	380,5	49,7 5	1,8

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
694	Картофельное пюре	230	7,59	5,4	30,13	151,81	0,046	-	5,6	-	15,18	26,6	4,9	0,18
510	Котлета рыбная	100	10,06	20,4	50,7	352,93	0,087	1,16	0,08	0,12	1,25	201,87	302,7	36,36
783	Соус	50	-	1,2	0,2	10	-	-	0,05	-	15	-	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
Итого:			20,45	27,3	26,03	678,49	0,2	10,16	5,85	0,34	78,25	289,37	348,1	37,49

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
536	Колбасные изделия отварные	100	8,25	17,87	1,3	199,6	-	-	0,2	0,47	18,5	171,75	38,75	4,25
688	Макароны отварные	230	15,8	10	64,3	274,33	0,26	-	-	8,85	2,5	122,2	22,8	2,5
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
ГП	Печенье	100	7,0	16,6	21,6	193,4	-	-	-	-	84	60	-	-
Итого:			38	44,7	132,2	831,4	0,335	9	0,32	9,54	171,75	414,85	102,05	7,7

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенний - зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
618	Тефтеля мясная	100	12,3	23,3	30,84	357	0,16	-	0,24	0,15	96	93,3	11,4	1,9
708	Капуста тушеная	230	11,48	12,3	38,3	325,33	0,4	38	0,03	1,7	103,04	247,17	23	-
883	Кисель	200	-	-	16	37	-	6	-	-	12	-	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
Итого:			28,18	29,9	100,14	766,58	0,625	44	0,3	2,07	277,04	375,77	53,9	2,75

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенний - зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименования блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
562	Поджарка с макаронами	230	31,6	71,19	217,6	783,9	0,27	-	0,13	-	17,32	256,8	40,1	9,2
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	15,0	47,25	0,065	-	0,03	0,22	7,8	35,5	19,5	0,85
868	Компот с/ф	200	0,4	-	30	116,5	0,01	9	0,09	-	38,4	25,4	21	0,1
Итого:			34,4	71,49	262,6	947,65	0,34	9	1,25	0,22	63,52	317,7	80,6	10,15

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенний - зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса продукции	Пищевые в-ва (мг)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
463	Сырники со сгущённым молоком	100/8	13,59	15,36	30,86	334,11	0,025	0,15	0,3	76	105	12	0,3	-
ГП	Сок	200	1,0	-	31,7	122,1	0,03	6	0,13	0,63	12	-	-	-
ГП	Яблоко	200	1,2	-	33,9	102	0,24	48	0,09	1,89	75	25	15	3
Итого:			15,79	15,3	96,46	558,21	0,295	54,15	0,52	78,52	192	37	15,3	3