

## Дети возрастной группы 12 – 18 лет

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,74	6,0	2,34	66,6	0,028	4,7	-	0,36	22,32	39,6	13,18	0,58
243	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328,0	0,18	-	40,0	0,5	37,0	162	20,0	1,8
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>23,11</b>	<b>44,63</b>	<b>79,09</b>	<b>891,69</b>	<b>0,493</b>	<b>4,83</b>	<b>40,0</b>	<b>2,25</b>	<b>139,4</b>	<b>318,46</b>	<b>83,24</b>	<b>5,93</b>
	<b>ОБЕД</b>													
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,0	3,78	73,9	0,025	13,21	-	0,55	25,42	35,62	18,84	0,66
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,83	7,5	9,47	120,2	0,074	10,4	18,3	2,38	43,25	55,27	21,55	0,8
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325,0	0,28	-	-	0,8	19,73	271,87	181,07	6,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,5	23,4	17,5	0,70
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>36,92</b>	<b>40,42</b>	<b>150,52</b>	<b>1113,5</b>	<b>0,685</b>	<b>32,82</b>	<b>18,6</b>	<b>8,197</b>	<b>202,11</b>	<b>703,66</b>	<b>314,24</b>	<b>16,73</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,03</b>	<b>85,05</b>	<b>229,61</b>	<b>2005,19</b>	<b>1,178</b>	<b>37,65</b>	<b>58,6</b>	<b>10,447</b>	<b>341,51</b>	<b>1022,12</b>	<b>397,48</b>	<b>22,66</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК</b>													
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
15	Сыр Российский (порцией)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176	100,0	7,0	0,2
382	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>20,3</b>	<b>21,13</b>	<b>86,27</b>	<b>618,1</b>	<b>0,395</b>	<b>2,50</b>	<b>126,8</b>	<b>0,97</b>	<b>511,07</b>	<b>475,8</b>	<b>85,83</b>	<b>4,47</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	80	0,59	4,8	1,87	53,28	0,022	3,76	-	0,29	17,86	31,68	10,54	0,46
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10,0	8,22	16,92	182,0	0,07	14,19	27,7	0,53	53,41	127,63	34,15	1,2
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>24,16</b>	<b>20,215</b>	<b>113,8</b>	<b>738,93</b>	<b>0,598</b>	<b>31,94</b>	<b>28,0</b>	<b>4,961</b>	<b>205,66</b>	<b>432,66</b>	<b>151,07</b>	<b>9,69</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,46</b>	<b>41,345</b>	<b>200,07</b>	<b>1357,03</b>	<b>0,993</b>	<b>34,44</b>	<b>154,8</b>	<b>5,931</b>	<b>716,73</b>	<b>908,46</b>	<b>236,90</b>	<b>14,16</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК</b>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,32	3,25	6,47	60,40	0,02	17,1	-	8,38	24,97	28,32	15,08	0,47
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	55	6,92	7,67	4,57	115,0	0,031	2,05	28,0	2,91	35,69	110,39	19,39	1,54
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Кондитерское изделие	50	2,75	11,0	33,0	245,0	0,025	-	3,5	2,35	4,0	21,0	3,0	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>19,08</b>	<b>29,98</b>	<b>125,17</b>	<b>851,4</b>	<b>0,481</b>	<b>44,36</b>	<b>50,17</b>	<b>14,06</b>	<b>190,65</b>	<b>383,08</b>	<b>100,11</b>	<b>6,41</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
241;330	Мясо отварное	50/30	11,39	19,54	1,76	227,0	0,27	0,01	10,1	0,41	22,59	110,24	18,01	1,29
304	Рис отварной с маслом	200/10	4,79	7,05	48,14	275,23	0,033	-	35,44	0,37	1,78	1,23	22,86	0,74
346	Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8	0,03	7,6	-	-	23,52	8,5	6,63	0,14
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано - пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>26,46</b>	<b>36,13</b>	<b>147,59</b>	<b>1021,33</b>	<b>0,675</b>	<b>34,62</b>	<b>64,14</b>	<b>4,487</b>	<b>172,41</b>	<b>356,92</b>	<b>137,65</b>	<b>9,3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,54</b>	<b>66,11</b>	<b>272,76</b>	<b>1872,73</b>	<b>1,156</b>	<b>78,98</b>	<b>114,31</b>	<b>18,547</b>	<b>363,06</b>	<b>740,0</b>	<b>237,76</b>	<b>15,71</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,6	324,0	0,07	0,56	78,0	0,5	234,7	258,19	31,9	0,77
14	Сыр (порционно)													
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>21,9</b>	<b>22,34</b>	<b>82,28</b>	<b>618,8</b>	<b>0,295</b>	<b>10,99</b>	<b>118,0</b>	<b>0,86</b>	<b>325,8</b>	<b>338,34</b>	<b>61,55</b>	<b>4,6</b>
	<b>ОБЕД</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	-	2,7	35,46	40,62	20,7	1,32
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,26	7,59	12,3	132,25	0,094	8,4	18,3	2,41	37,55	62,72	24,97	0,95
294	Котлета из птицы с маслом	80/5	17,73	20,93	21,27	344,25	0,12	0,96	51,01	3,18	79,34	99,5	25,67	1,95
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142,0	0,06	12,51	46,0	2,01	37,16	45,0	16,26	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>31,92</b>	<b>49,2</b>	<b>136,21</b>	<b>1115,2</b>	<b>0,569</b>	<b>29,48</b>	<b>115,61</b>	<b>11,85</b>	<b>255,49</b>	<b>424,34</b>	<b>145,64</b>	<b>7,92</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,82</b>	<b>71,54</b>	<b>218,49</b>	<b>1734,0</b>	<b>0,864</b>	<b>40,47</b>	<b>233,61</b>	<b>12,71</b>	<b>581,29</b>	<b>762,68</b>	<b>207,19</b>	<b>12,52</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК</b>													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
269,331	Котлета ( особая) с соусом	80/30	10,85	14,43	11,41	220,0	0,12	0,01	16,64	0,66	18,11	126,55	24,13	1,86
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>23,08</b>	<b>28,03</b>	<b>91,31</b>	<b>708,7</b>	<b>0,445</b>	<b>8,39</b>	<b>16,64</b>	<b>2,44</b>	<b>117,19</b>	<b>277,32</b>	<b>90,23</b>	<b>6,14</b>
	<b>ОБЕД</b>													
21	Салат из солёных огурцов	100	0,83	5,05	2,57	59,1	0,15	4,11	-	0,32	23,74	23,22	13,32	0,61
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,055	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
231	Поджарка из рыбы	65	9,67	5,9	6,87	119,0	0,06	2,95	4,64	3,92	29,08	112,37	14,78	0,58
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>27,86</b>	<b>34,74</b>	<b>134,44</b>	<b>962,1</b>	<b>0,755</b>	<b>36,31</b>	<b>30,61</b>	<b>11,487</b>	<b>200,03</b>	<b>524,03</b>	<b>145,22</b>	<b>10,45</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>50,94</b>	<b>62,77</b>	<b>225,75</b>	<b>1670,80</b>	<b>1,2</b>	<b>44,7</b>	<b>47,25</b>	<b>13,927</b>	<b>317,22</b>	<b>801,35</b>	<b>235,45</b>	<b>16,59</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК</b>													
204	Макароны отварные с сыром	150/30												
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	036
338	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	0,3	7,35	33,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>12,74</b>											
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,12	4,57	77,7	0,048	18,05	-	0,55	17,73	31,83	17,41	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
288	Птица отварная с маслом	55												
304	Рис отварной	150/10												
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
338	Яблоко свежее	75	1,13	0,38	14,25	70,88	0,03	7,5	-	0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>31,65</b>	<b>23,86</b>	<b>145,18</b>	<b>932,26</b>	<b>0,658</b>	<b>58,39</b>	<b>19,77</b>	<b>4,507</b>	<b>168,25</b>	<b>472,96</b>	<b>186,82</b>	<b>9,146</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,78</b>	<b>45,23</b>	<b>209,02</b>	<b>1456,11</b>	<b>34,203</b>	<b>61,58</b>	<b>224,77</b>	<b>5,577</b>	<b>469,46</b>	<b>767,46</b>	<b>236,91</b>	<b>19,846</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК</b>													
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	75,0	5,25	0,15
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,6
16	Колбаса в/к (порционно)	30	4,53	12,03	0,09	127,0	0,09	-	-	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>18,86</b>	<b>28,32</b>	<b>96,42</b>	<b>720,1</b>	<b>0,441</b>	<b>12,65</b>	<b>79,2</b>	<b>0,48</b>	<b>369,17</b>	<b>482,04</b>	<b>91,05</b>	<b>3,69</b>
	<b>ОБЕД</b>													
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,58	6,02	8,79	95,7	0,05	32,9	-	16,0	31,96	33,86	16,64	0,57
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,82
279	Тефтели (2вариант)	110	7,45	8,29	9,43	142,04	0,05	0,41	33,0	0,45	23,65	83,13	16,5	0,67
309	Макароны отварные	200	7,35	6,01	35,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>19,51</b>	<b>28,81</b>	<b>134,47</b>	<b>903,29</b>	<b>0,508</b>	<b>51,97</b>	<b>33,3</b>	<b>21,567</b>	<b>177,34</b>	<b>392,05</b>	<b>138,72</b>	<b>7,99</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,37</b>	<b>57,13</b>	<b>230,89</b>	<b>1623,39</b>	<b>0,949</b>	<b>64,62</b>	<b>112,5</b>	<b>22,047</b>	<b>546,51</b>	<b>874,09</b>	<b>229,77</b>	<b>11,68</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК</b>													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
290,331	Птица, тушенная в сметано-томатном соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302,171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	20,0	0,61	14,82	204,6	135,83	4,56
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,003	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>24,36</b>	<b>19,31</b>	<b>109,69</b>	<b>714,25</b>	<b>0,482</b>	<b>34,62</b>	<b>49,3</b>	<b>1,46</b>	<b>141,46</b>	<b>375,0</b>	<b>191,13</b>	<b>9,966</b>
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,11	4,56	77,7	0,05	18,05	-	0,55	17,74	31,84	17,41	0,83
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,568	2,78	15,688	109,0	0,092	6,075	-	1,45	29,5	57,725	23,8	1,0
259	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503,37	0,49	8,88	-	4,06	37,71	236,86	56,3	3,97
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие													
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>31,038</b>	<b>53,38</b>	<b>139,79</b>	<b>1168,67</b>	<b>2,012</b>	<b>37,075</b>	<b>28,3</b>	<b>46,507</b>	<b>154,9</b>	<b>525,87</b>	<b>162,31</b>	<b>12,98</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,398</b>	<b>72,69</b>	<b>249,48</b>	<b>1882,92</b>	<b>2,494</b>	<b>71,695</b>	<b>77,6</b>	<b>47,967</b>	<b>296,36</b>	<b>900,87</b>	<b>353,44</b>	<b>22,946</b>



№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК</b>													
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,054
268,331	Котлета с соусом	110	11,07	12,64	11,82	207,62	0,05	0,55	13,89	2,5	19,22	126,76	25,08	1,99
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,9	0,19	24,21	18,67	0,24	49,31	154,47	37,0	1,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>19,73</b>	<b>20,68</b>	<b>82,35</b>	<b>597,22</b>	<b>0,485</b>	<b>35,39</b>	<b>32,56</b>	<b>3,26</b>	<b>150,53</b>	<b>364,13</b>	<b>95,98</b>	<b>5,474</b>
	<b>ОБЕД</b>													
24	Салат из свежих овощей	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
82	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макароны отварные отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Кондитерское изделие	20	0,02	-	15,88	64,2	-	-	-	-	0,8	0,2	0,4	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>30,85</b>	<b>36,415</b>	<b>107,24</b>	<b>975,15</b>	<b>0,438</b>	<b>20,53</b>	<b>18,6</b>	<b>8,451</b>	<b>184,31</b>	<b>463,03</b>	<b>150,55</b>	<b>10,48</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>50,58</b>	<b>57,095</b>	<b>189,59</b>	<b>1572,37</b>	<b>0,923</b>	<b>55,92</b>	<b>51,16</b>	<b>11,711</b>	<b>334,84</b>	<b>827,16</b>	<b>246,53</b>	<b>15,954</b>

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК</b>													
45	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
291	Плов из мяса птицы	50/125	14,83	9,16	31,3	267,2	0,09	5,27	17,03	0,43	40,55	153,42	47,28	1,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,205	0,1	-	0,1	62,5	64,5	20,5	1,8
	<b>Итого</b>		<b>23,46</b>	<b>16,88</b>	<b>87,07</b>	<b>595,0</b>	<b>0,375</b>	<b>31,27</b>	<b>37,03</b>	<b>9,07</b>	<b>265,82</b>	<b>344,48</b>	<b>103,62</b>	<b>5,78</b>
	<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из свежих овощей	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,73
106	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	9,3	9,1	14,44	176,85	0,13	7,56	16,5	0,96	34,81	193,27	50,65	1,37
243	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328,0	0,18	-	20,0	0,5	37,0	162,0	20,0	1,8
171	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	8,98	12,06	51,49	350,44	0,24	-	40,0	-	37,34	183,76	65,87	2,16
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,027	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,6	80,1	0,12	0,06	-	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,68	0,72	27,9	127,2	0,12	-	0,3	0,69	9,9	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого</b>		<b>37,8</b>	<b>60,37</b>	<b>138,38</b>	<b>1240,29</b>	<b>0,857</b>	<b>25,9</b>	<b>76,8</b>	<b>2,797</b>	<b>202,65</b>	<b>741,84</b>	<b>209,46</b>	<b>12,32</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,26</b>	<b>77,25</b>	<b>225,45</b>	<b>1835,29</b>	<b>1,232</b>	<b>57,17</b>	<b>113,83</b>	<b>11,867</b>	<b>468,47</b>	<b>1086,32</b>	<b>313,08</b>	<b>18,10</b>

Шеф- повар:

Калькулятор:

