

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя понедельник 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценност	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак №1			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
104	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,00	5,00	45,00	101,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,010	1,05
231	Горошек зеленый	100	4,00	0,00	9,00	75,00	0,00	0,02	0,01	0,10	3,50	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,11
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
271	Бутерброд – хлеб/сл.масло/сырРоссийский (45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,00	6,00	36,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	985	26,00	26,00	119,00	638,00	0,08	0,03	0,26	3,70	33,58	6,14	705,85	1152,00	210,30	141,53	337,70	9,04	0,01	2,47
Обед 18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	4,00	5,00	52,00	0,03	0,05	0,03	0,39	18,50	2,83	5,59	272,35	19,27	19,04	31,09	0,80	0,03	0,23
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,00	4,00	24,00	105,00	0,00	0,08	0,08	1,00	9,00	2,38	650,00	535,00	50,00	43,00	195,00	0,80	0,02	0,40
189	Котлета мясная	100	12,20	11,40	6,00	177,00	0,01	0,08	0,12	3,30	0,00	4,45	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54
227	Макаронные изделия	180	6,00	7,20	25,20	235,20	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	970	32,08	28,20	141,44	905,86	0,04	0,47	0,34	6,70	27,90	13,57	1926,31	1426,51	177,83	169,24	612,09	8,32	0,07	3,84
Полдник 312	Пирожок с джемом	150	4,50	7,50	85,50	474,00	0,05	0,14	0,16	1,29	1,20	3,29	30,69	496,60	75,01	27,10	111,12	1,01	0,01	0,46
274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,50	0,60	0,60	6,50	30,00	3,50	0,00	0,00	250,00	12,50	0,00	5,00	0,00	0,00
	Итого	350	5,50	7,50	114,50	590,00	0,55	0,74	0,76	7,79	31,20	6,79	30,69	496,60	325,01	39,60	111,12	6,01	0,01	0,46
Ужин№1 172	Рыба тушенная с овощами	120	12,00	7,20	6,00	138,00	0,02	0,19	0,16	2,31	15,60	2,97	994,10	562,57	77,60	62,80	284,70	1,77	0,01	0,41
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,00	6,67	8,33	93,34	0,00	0,01	0,03	0,16	8,10	2,63	254,86	232,68	30,87	18,42	35,43	1,11	0,01	0,34
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	720	26,65	21,74	99,00	734,15	0,08	0,53	0,38	5,49	33,90	7,55	1954,56	1903,65	201,12	168,02	578,07	7,41	0,03	1,66
Ужин№ 2 272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		96,23	88,44	481,94	2968,01	0,79	1,85	2,08	23,88	127,98	34,19	4717,41	5270,76	1154,26	546,39	1818,98	30,98	0,12	8,43

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя вторник 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,00	7,00	23,33	178,89	0,05	0,12	0,18	0,69	1,30	0,34	52,24	206,69	130,47	21,68	133,26	0,90	0,00	0,35
	Свежие фрукты (банан)	185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
272	Хлеб пшеничный с маслом	83	8,58	14,31	28,62	254,72	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Печенье	24	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
293	Сок вишневый	200	1,00	0,40	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	892	23,78	29,51	131,15	970,01	1,45	0,31	0,33	2,68	24,88	1,90	245,69	1315,69	214,87	151,58	306,66	5,25	0,06	1,06
Обед 22	Салат из свежих помидоров	150	1,50	9,00	7,50	108,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
44	Суп овощной с зеленым горошком	250	2,50	6,25	23,75	116,25	0,03	0,11	0,09	1,19	32,92	0,48	53,26	486,78	41,52	28,68	69,63	17,00	0,07	2,30
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	15,40	0,00	0,00
211	Плов из птицы	200	15,00	10,00	36,00	305,00	0,07	0,11	0,22	7,15	1,50	1,10	332,28	320,90	62,82	55,70	273,70	3,00	0,01	3,50
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	940	27,88	26,85	142,49	825,91	0,10	0,48	0,43	10,47	59,82	4,51	677,06	1480,44	191,98	177,58	589,93	40,70	0,08	6,30
Полдник 271	Бутерброд – хлеб/ сырРоссийский(45%) сл./масло	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	350	17,00	26,50	57,50	544,00	0,07	0,15	0,31	1,11	2,00	1,54	336,42	349,31	316,26	59,99	325,74	2,20	0,00	1,04
Ужин1 132	Омлет натуральный	200	17,33	26,67	5,33	340,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90
246	Огурец свежий	100	1,00	0,08	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17
155	Сырники с джемом	200	28,00	44,00	51,67	694,67	0,20	0,16	0,50	1,56	0,79	5,67	828,80	313,95	261,40	60,50	389,10	1,57	0,00	0,89
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 /60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	800	56,53	73,95	121,00	1478,81	0,44	0,39	1,01	2,94	6,83	9,12	1156,74	847,77	424,09	135,48	762,70	7,66	0,02	2,26
Ужин 2 272	Кисломолочные продукты(Йогурт2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		131,19	162,81	460,14	3931,73	2,10	1,37	2,34	17,40	94,13	17,07	2515,91	4285,21	1395,20	552,63	2169,03	56,01	0,17	10,66

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя среда 12 лет и старше																					
№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные								
рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)								
	блюда	(г)	(%)			(ккал)															
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
106	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	200	4,00	8,00	40,00	207,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83	
272	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	110	8,80	16,50	29,70	303,60	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17	
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,09	0,07	0,06	0,37	111,00	0,41	24,05	364,45	62,90	24,05	42,55	0,56	0,00	0,37	
224	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,000	
	Итого	900	24,80	34,50	128,70	849,90	0,31	0,51	0,70	3,37	126,55	2,15	321,80	1343,22	454,53	163,76	606,28	5,42	0,03	2,11	
Обед 4	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,25	5,00	35,00	82,50	0,00	0,05	0,15	0,48	19,08	4,34	70,80	250,80	55,20	18,00	66,00	0,96	0,00	0,48	
56	Суп на курином бульоне с макаронами	250	11,25	8,75	12,50	165,00	0,03	0,37	0,14	2,86	12,75	5,06	18,08	507,10	51,18	45,63	196,56	2,85	0,02	1,57	
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61	
220	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	15,40	0,00	0,00	
212	Куры отварные	120	26,67	36,00	2,67	460,00	0,04	0,04	0,16	5,29	0,00	0,22	273,55	197,30	44,10	22,00	158,80	1,99	0,01	2,27	
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30	
	Итого	1010	54,50	58,02	151,08	1244,83	0,13	0,86	0,67	12,23	39,63	12,44	1166,95	2249,96	278,12	201,69	753,96	27,00	0,04	5,23	
Полдник 312	Булочка сдобная	150	4,50	7,50	85,50	474,00	0,02	0,08	0,06	0,70	0,00	3,20	117,00	133,00	24,00	17,00	61,00	1,20	0,02	0,30	
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00	
	Итого	350	5,50	7,50	100,50	536,00	0,02	0,08	0,06	0,70	2,80	3,21	119,00	157,00	30,25	19,34	64,54	1,49	0,02	0,30	
Ужин1 164	Рыба запеченая	120	20,00	18,67	5,33	277,34	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48	
247	Огурец соленый	100	1,00	0,05	2,00	13,00	0,00	0,01	0,01	0,10	2,50	2,22	556,00	70,50	11,50	7,00	12,00	30,00	0,00	0,57	
222	Каша пшеничная	200	9,33	8,00	56,00	312,00	0,55	0,08	0,09	1,37	1,05	0,25	55,67	364,90	56,23	57,45	115,65	3,60	0,01	0,40	
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 /60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30	
274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	
	Итого	720	38,53	27,92	135,33	972,48	0,56	0,37	0,31	6,37	5,11	7,49	2329,22	1255,95	181,43	158,30	539,65	38,06	0,21	2,75	
Ужин 2 272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00	
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00	
Итого	ВСЕГО:		129,33	133,94	523,61	3716,21	1,04	1,88	2,04	22,87	175,09	25,29	4026,97	5280,13	1168,33	569,09	2136,43	72,17	0,30	10,39	

Основное организованное меню на осенне-зимний период 1 неделя четверг 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Мас	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	пор	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	114 Каша рисовая молочная	200	5,55	6,67	32,22	204,45	0,05	0,02	0,01	0,50	0,00	0,53	376,00	34,00	10,00	18,00	51,00	0,40	0,05	0,49
	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,45	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,05	0,29
	272 Хлеб пшеничный с маслом	83	8,58	14,31	28,62	254,72	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Вафли	23	2,55	3,83	14,05	155,89	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	293 Сок Мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	891	21,68	27,31	130,89	846,06	2,07	0,16	0,17	1,47	19,58	1,85	510,00	700,90	77,30	90,00	199,80	6,63	0,10	1,08
Обед	7 Салат из квашеной капусты	100	1,16	6,98	4,65	80,00	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
	41 Рассольник домашний	250	2,50	5,00	32,50	140,00	0,00	0,10	0,08	1,20	11,80	0,47	638,00	563,00	45,00	33,00	193,00	1,00	0,01	0,59
	177 Бифштекс рубленый паровой	100	21,00	14,44	22,22	218,89	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	248 Рагу овощное	200	3,33	8,89	22,22	154,45	0,00	0,12	0,12	2,20	20,00	4,64	1013,00	765,00	95,00	68,00	163,00	2,00	0,01	0,79
	283 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	990	37,87	36,91	162,83	930,00	0,06	0,64	0,46	7,19	49,28	9,91	2500,05	2901,54	303,46	238,36	730,29	10,15	0,04	2,70
Полдник	318 Булочка молочная	150	4,50	5,30	85,50	474,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	0,93	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03
	269 Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	Итого:	350	9,50	9,30	105,50	594,00	0,08	0,12	0,28	0,68	2,03	0,93	84,57	316,94	200,80	38,48	195,22	1,30	0,00	0,20
Ужин1	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	212 Филе куриное	100	16,67	18,89	1,12	240,00	0,14	0,07	0,07	5,20	2,70	0,33	44,60	268,68	9,01	22,37	131,88	1,21	0,00	1,05
	22 Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	7,12	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	700	30,24	32,76	90,79	814,81	0,20	0,46	0,30	8,75	37,90	2,67	753,20	1667,08	115,66	129,17	415,82	6,64	0,01	2,16
Ужин 2	272 Кисломолочные продукты (Йогурт2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		105,29	112,23	498,01	3297,87	2,45	1,46	1,55	19,29	110,19	15,50	3947,82	5878,46	937,22	524,01	1721,13	24,92	0,15	6,14

Основное организационное меню на осенне-зимний период . 1 неделя пятница 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные								
ре.	наименование	порц ии	вещества			ценност ь	(мг%)						вещества (мг%)								
	блюда	(г)	(%)			(ккал)															
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
106	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	303,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83	
	Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,00	0,06	0,03	0,20	38,00	0,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,00	20,00	96,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
	Печенье	24	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00	
293	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,01	0,12	
	Итого	889	22,20	18,80	111,20	1,57	1,57	0,45	0,47	2,01	43,68	1,71	266,16	926,31	288,52	121,51	439,21	5,76	0,04	1,69	
Обед	63	Щи из свежей капусты	250	3,75	8,75	27,50	200,00	0,00	0,05	0,05	0,80	20,50	2,38	514,00	290,00	65,00	25,00	185,00	0,80	0,00	0,44
	189	Ежики	100	11,11	15,56	12,22	240,00	0,00	0,04	0,06	1,60	0,90	0,57	546,00	165,00	22,00	19,00	107,00	0,80	0,01	2,49
	16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29
	241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,31	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	282	Компот из свежемороженой вишни	200	0,44	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
		Итого	990	29,63	38,58	128,63	982,33	0,07	0,54	0,38	6,70	35,25	9,03	1885,13	1955,16	235,91	185,94	661,57	8,49	0,02	4,13
Полдник	376	Бутерброд – хлеб// сыр Российский (45%)/сл.масло	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
		Итого	350	17,00	26,50	57,50	544,00	0,07	0,15	0,31	1,11	2,00	1,54	336,42	349,31	316,26	59,99	325,74	2,20	0,00	1,04
Ужин1	235	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	160,72	0,00	0,05	0,05	1,05	23,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,20	0,01	0,65
	189	Котлета домашняя	100	16,87	19,03	10,40	314,00	0,02	0,10	0,17	3,95	1,20	0,43	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54
	247	Помидоры соленые	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
		Хлеб ржаной / пшеничный	40/60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
		Итого	700	31,62	28,93	90,70	802,86	0,02	0,31	0,29	6,29	37,20	4,61	1365,10	1043,40	159,40	113,60	352,40	6,79	0,02	3,59
Ужин 2	272	Кисломолчные продукты (кефир2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		ВСЕГО:		106,45	117,81	396,03	3350,59	1,77	1,53	1,79	16,31	119,53	17,03	3952,81	4566,18	1240,09	509,04	1958,92	23,44	0,08	10,45

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя суббота 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценност ь	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	227 Макаронные изделия запеченные с сыром	250	11,25	11,25	50,00	337,50	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
	4 Салат из свежей капусты и моркови	100	1,25	5,00	35,00	82,50	0,06	0,04	0,10	0,40	15,90	3,62	59,00	209,00	46,00	15,00	55,00	0,80	0,003	0,38
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,00	20,00	96,00	0,04	0,13	0,05	1,24	0,00	1,78	179,90	159,80	29,60	44,00	162,20	0,29	0,00	0,00
	288 Молоко кипяченое (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,06	0,08	0,31	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Вафли	23	2,55	3,83	14,05	155,89	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	Итого	813	25,05	27,08	143,05	850,89	0,16	0,31	0,50	2,25	21,30	6,64	609,22	753,12	340,25	113,18	452,34	3,39	0,01	0,75
Обед	46 Суп картофельный с клецками	250	3,75	5,00	18,75	143,75	0,07	0,19	0,18	4,40	12,00	2,32	1091,00	827,00	48,30	47,00	306,50	1,76	0,01	1,10
	180 Гуляш из говядины	100/20	25,34	26,67	6,67	369,34	0,23	0,06	0,12	4,00	0,00	0,46	598,00	274,00	19,00	18,00	172,00	2,30	0,01	3,48
	23 Салат из свеклы	100	1,43	8,58	14,29	132,86	0,00	0,03	0,06	0,35	12,60	2,30	55,06	360,08	60,92	28,52	59,88	1,77	0,01	0,59
	224 Рис отварной	180	4,80	6,00	48,00	270,00	0,02	0,02	0,02	0,75	0,00	0,19	564,45	51,90	3,67	16,22	49,95	0,33	0,01	0,72
	282 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,04	0,30
	Итого	990	45,20	47,85	168,95	1252,61	0,32	0,50	0,46	11,10	25,00	7,95	2597,03	1895,74	205,53	182,94	808,93	10,56	0,08	6,19
Полдник	293 Сок вишневый	200	1,00	0,40	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
	Итого	385	3,00	2,40	35,00	173,00	0,05	0,09	0,06	0,74	22,00	1,13	78,80	800,40	68,80	34,20	43,80	4,76	0,02	0,39
Ужин1	214 Рагу из птицы	250	18,75	21,25	32,50	413,75	0,03	0,18	0,18	5,00	11,50	3,23	1025,00	962,50	45,00	50,00	195,00	2,25	0,02	4,09
	16 Салат из свежих огурцов	150	1,50	9,00	6,00	105,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 /60	6,16	1,08	34,32	171,33	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	300 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	700	27,41	31,33	82,82	730,08	0,04	0,36	0,28	6,72	17,55	7,98	1235,21	1364,30	110,67	123,48	382,37	6,98	0,02	4,68
Ужин 2	272 Кисломолочные продукты (ряженка 2,5 %)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		106,66	114,66	437,82	3119,58	0,59	1,32	2,92	21,01	86,85	23,70	4610,26	5087,56	949,25	479,80	1859,44	25,89	0,13	12,01

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя воскресенье 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порц ии	вещества			ценнос ть	(мг)						вещества (мг)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	153 Пудинг творожный запеченный	200	23,34	32,23	42,23	544,45	67,50	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,00	0,79
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
	272 Хлеб пшеничный с маслом	70	7,25	12,07	24,14	214,83	0,04	0,13	0,05	1,24	0,00	1,54	179,90	159,80	29,60	44,00	162,20	2,58	0,00	0,60
	Печенье	23	3,20	4,80	19,20	246,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	293 Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	878	38,79	52,10	192,67	1233,68	67,54	0,33	0,55	4,36	31,80	3,85	655,97	717,82	208,04	198,74	484,50	6,33	0,04	1,68
Обед	18 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	4,00	5,00	52,00	0,00	0,08	0,05	0,57	25,60	0,39	8,00	388,80	24,80	27,20	44,80	1,12	0,00	0,33
	45 Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,00	27,50	173,75	0,00	0,15	0,08	0,80	1,00	0,43	648,00	450,00	82,00	48,00	328,00	2,20	0,01	1,47
	189 Котлета мясная	100	12,20	11,40	6,00	177,00	0,01	0,08	0,12	3,30	0,00	4,45	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54
	235 Капуста тушеная	200	4,00	6,67	14,67	121,34	0,00	0,05	0,05	1,05	23,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,20	0,01	0,65
	282 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	990	32,33	28,67	128,41	821,75	0,01	0,56	0,38	7,32	50,50	10,27	2118,52	1923,56	288,44	204,40	782,40	10,42	0,03	5,29
Полдник	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	383 Бутерброд – хлеб /сл.масло / сыр Российский (45%)	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,07	0,06	0,08	0,65	0,08	1,04	222,70	93,40	136,00	28,60	154,60	1,38	0,00	0,91
	Итого	350	13,00	22,50	55,50	476,00	0,07	0,06	0,08	0,65	2,88	1,05	224,70	117,40	142,25	30,94	158,14	1,67	0,00	0,91
Ужин1	166 Рыба запеченная в омлете	200	43,00	23,00	7,00	415,00	0,27	0,17	0,32	3,90	1,20	5,67	1291,00	452,00	90,00	45,70	387,00	2,40	0,02	1,70
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,31	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	22 Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 /60	6,16	1,08	34,32	171,33	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	286 Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	800	59,61	40,75	89,99	955,00	0,37	0,62	0,77	7,60	35,52	8,03	2071,47	2042,11	367,66	170,82	800,24	7,71	0,03	2,81
Ужин 2	272 Кисломолочные продукты (Кефир2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		149,73	149,02	422,47	3576,43	68,03	1,65	2,12	20,13	122,10	23,34	5170,66	5092,89	1246,39	632,90	2405,28	26,33	0,10	10,69

калории

	23050,59	%	
Завтрак №1	0		0
Завтрак2	5390,11	22,4958911	
Обед	6963,29	29,0616358	
Полдник	3457	14,4279608	
Ужин1	6488,19	27,0787824	
Ужин 2	752	3,13850926	
ВСЕГО	23960,42	96,20	

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя понедельник 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные							
ре.	наименование	пор	вещества			ценност	(мг%)							вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)															
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,01	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,02	
223	Каша ячневая	200	8,00	6,67	44,00	265,34	0,02	0,06	0,02	0,76	0,00	0,32	570,75	67,50	37,20	18,00	112,50	0,61	0,00	0,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,00	20,00	96,00	0,00	0,07	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
295	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	
	Вафли	23	2,55	3,83	14,05	155,89	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00	
216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17	
	Итого	803	25,55	26,50	114,05	812,23	0,17	0,23	0,50	2,18	26,95	2,26	795,06	801,28	1087,87	117,84	468,82	5,77	0,01	0,94	
Обед	51	Суп картофельный с рисом	250	2,50	2,50	13,75	152,50	0,00	0,10	0,08	1,20	8,20	2,65	630,00	490,00	32,00	30,00	200,00	1,00	0,00	0,53
22	Салат из соленых огурцов	100	1,00	5,00	3,00	66,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29	
189	Биточки мясные	100	11,12	13,34	7,78	197,78	0,00	0,08	0,18	3,96	0,24	0,71	930,00	264,00	52,80	34,80	180,00	1,44	0,01	3,40	
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61	
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30	
	Итого	990	28,95	29,11	132,44	939,61	0,07	0,63	0,53	9,46	22,29	9,41	2385,13	2254,16	233,71	206,74	749,57	9,33	0,02	5,13	
Полдник		Свежие фрукты (груши)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,09	0,07	0,06	0,37	111,00	0,54	24,05	364,45	62,90	24,05	42,55	0,56	0,02	0,37
293	Сок вишневый	200	1,00	0,20	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00	
	Итого	385	2,00	0,20	39,00	169,00	0,09	0,11	0,14	1,57	123,00	0,54	36,05	668,45	72,90	48,05	72,55	0,96	0,02	0,37	
Ужин№1	138	Омлет с сыром	200	30,67	36	5,34	477,34	0,3	0,06	0,485	0,35	0,21	2,18	808,8	142,1	351,3	26,95	363,35	2,21	0,012	2,032
4	Салат из капусты и моркови	100	1,25	5,00	35,00	82,50	0,06	0,04	0,10	0,40	15,90	3,62	59,00	209,00	46,00	15,00	55,00	0,80	0,00	0,38	
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30	
272	Хлеб пшеничный с маслом	70	7,00	12,00	24,00	215,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
300	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	
	Итого	610	44,92	55,00	94,34	904,84	0,31	0,29	0,65	2,39	16,11	8,24	1146,60	625,90	455,30	111,55	648,35	7,93	0,01	3,01	
Ужин №2	272	Кисломолчные продукты(ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00	
	ВСЕГО:		107,42	116,81	387,83	2938,68	0,66	1,32	2,12	15,80	189,35	20,45	4452,84	4623,79	2073,78	510,18	2111,29	24,19	0,06	9,45	

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя вторник 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
114	Каша молочная рисовая	200	5,55	6,67	32,22	204,45	0,05	0,02	0,01	0,50	0,00	0,53	376,00	34,00	10,00	18,00	51,00	0,40	0,05	0,49
269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,01	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
271	Бутерброд-хлеб/сл.масло/сыр Российский (45%)Хлеб с маслом	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	Свежие фрукты (банан)	185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
293	Сок мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	935	26,55	36,17	142,72	1008,45	0,09	0,29	0,45	3,02	28,55	2,85	806,39	1401,66	387,91	188,43	473,22	5,10	0,11	2,11
Обед	23 Салат из свеклы	100	1,43	8,58	14,29	132,86	0,00	0,03	0,06	0,35	12,60	2,30	55,06	360,08	60,92	28,52	59,88	1,77	0,01	0,59
	45 Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,00	27,50	173,75	0,00	0,15	0,08	0,80	1,00	2,31	648,00	450,00	82,00	48,00	328,00	2,20	0,01	1,08
	219 Каша гречневая рассыпчатая	180	6,00	5,00	41,00	228,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	1,05
	176 Бефстроганов из отварной говядины	100/ 20	13,00	11,00	7,00	324,00	0,03	0,07	0,13	3,08	0,60	1,17	732,25	261,20	40,10	20,40	153,40	1,51	0,01	3,90
	282 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	990	35,56	31,18	165,03	1156,27	0,03	0,53	0,39	6,73	14,60	11,88	2102,83	1546,04	268,66	219,12	833,88	11,48	0,04	6,92
Полдник	318 Булочка молочная	150	5,00	8,00	86,00	474,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	1,28	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03
	288 Молоко кипяченое(2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	350	11,00	14,00	95,00	591,00	0,07	0,14	0,35	0,69	2,68	1,28	109,18	353,48	257,49	35,28	224,50	0,80	0,00	0,03
Ужин№1	16 Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,91	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	164 Рыба запеченая	120	22,00	19,00	6,00	278,00	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	720	35,65	32,87	94,67	850,81	0,09	0,58	0,33	7,11	11,36	7,40	2798,80	1544,55	164,15	154,55	587,04	6,61	0,21	2,44
Ужин №2	272 Кисломолочные продукты (Йогурт 2,5 %)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		114,76	81,81	427,00	3719,53	0,33	1,62	1,86	17,75	58,59	23,55	5917,20	5137,73	1318,21	625,38	2298,64	24,19	0,36	11,50

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя среда 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценност	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	220 Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	196,00	0,08	0,25	0,34	0,55	2,60	1,20	112,90	408,25	420,05	68,60	303,35	1,60	0,00	1,09
	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,45	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,29
	271 Бутерброд - хлеб/сл.масло/сыр Российский 45 %)	100	8,00	15,00	27,26	276,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	286 Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Печенье	24	3,20	4,80	19,20	246,40	0,000	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	293 Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	909	24,20	30,25	129,46	1126,86	0,17	0,47	0,79	3,01	24,10	3,28	483,44	1323,98	779,29	186,43	698,29	8,13	0,00	2,42
Обед	30 Салат из соленых помидор с луком	100	1,00	1,00	4,00	29,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	35 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,00	4,00	24,00	105,00	0,00	0,08	0,08	1,00	9,00	2,59	650,00	535,00	50,00	43,00	195,00	0,80	0,02	0,40
	227 Макароны изделия отварные	180	6,00	7,20	25,20	235,20	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,22	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
	209 Котлета куриная	100	12,00	4,00	10,00	115,00	0,02	0,08	0,14	4,30	0,20	0,69	372,00	236,00	44,00	26,00	96,00	2,20	0,00	1,30
	282 Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	970	32,88	17,80	137,44	834,86	0,02	0,48	0,37	7,84	34,60	7,57	1580,72	1482,16	195,56	170,20	574,00	9,12	0,03	2,57
Полдник	154 Сырники из творога (твoр.9%)	200	30,00	44,00	39,00	672,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	400	31,00	44,00	54,00	734,00	0,24	0,08	0,44	0,21	3,45	1,72	134,95	210,50	111,45	18,94	203,64	2,35	0,02	0,90
Ужин№1	194 Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	4,70	0,17	1,27	5,58	11,43	1,54	507,60	210,60	27,00	15,30	215,10	4,50	0,01	5,02
	7 Салат из квашеной капусты	100	1,46	3,30	8,52	69,60	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
	219 Какао с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	600	37,99	29,19	105,23	862,11	4,75	0,38	1,59	6,98	23,06	5,04	815,12	917,24	278,53	109,40	549,91	9,39	0,02	5,90
Ужин №2	272 Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		132,07	126,24	434,13	3657,83	5,22	1,53	3,53	18,24	86,61	17,75	3114,23	4225,88	1604,83	512,97	2205,84	29,19	0,07	11,79

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя суббота 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порци	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	222 Каша молочная пшеничная	200	7,00	11,00	38,00	279,00	0,03	0,08	0,36	0,90	0,50	0,59	623,00	191,00	170,00	35,00	275,00	0,80	0,08	0,57
	271 Бутерброд – хлеб /сл.масло / сыр Российский(45%)	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,00	0,01	0,01	0,96	0,08	1,54	262,55	166,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
	293 Сок яблочный	200	2,00	2,00	15,00	88,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	935	23,00	36,50	126,50	934,00	0,03	0,21	0,59	3,23	24,08	2,91	980,00	1360,20	376,60	180,23	554,50	5,60	0,14	2,02
Обед	43 Свекольник	250	2,00	2,00	5,00	38,00	0,020	0,08	0,15	1,50	7,00	0,48	552,00	170,00	50,00	18,00	45,00	1,00	0,01	0,78
	213 Птица тушенная	110	23,00	25,00	4,00	319,00	0,03	0,05	0,19	6,48	0,00	0,45	334,80	240,30	52,65	27,00	193,05	2,43	0,01	2,99
	247 Помидоры соленные	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,01	1,05
	108 Каша кукурузная	150	3,10	3,45	42,60	211,50	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,30	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
	282 Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	950	39,53	32,15	127,74	931,16	0,07	0,48	0,46	10,46	19,90	5,11	1746,07	1016,06	205,49	159,70	557,15	9,34	0,03	5,17
Полдник	216 Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	150 Оладьи с джемом	165	13,00	14,00	81,00	503,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	Итого	365	18,00	18,00	101,00	623,00	1,45	0,07	0,24	0,19	2,03	0,00	85,19	283,46	186,51	33,20	157,92	1,00	0,00	0,17
Ужин №1	170 Рыба запеченная с яйцом	200	42,00	26,00	10,00	436,00	0,13	0,14	0,34	2,48	4,80	7,31	1032,80	609,60	76,40	49,60	257,60	2,12	0,23	2,07
	246 Огурец свежий	107	1,00	0,08	5,00	139,00	0,00	0,00	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	807	57,65	35,95	101,67	1077,81	0,19	0,47	0,55	5,65	20,39	9,38	1743,79	1868,92	182,14	147,18	538,64	7,04	0,24	3,15
Ужин №2	272 Кисломолочные продукты (кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		144,18	127,60	464,91	3665,97	1,78	1,31	2,18	19,73	67,80	17,54	4655,05	4820,64	1190,74	548,31	1988,21	23,18	0,41	10,51

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя пятница 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценност	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
231	Горошек зеленый	100	4,00	0,00	9,00	75,00	0,00	0,02	0,05	0,40	7,00	0,00	700,00	315,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	0,03
238	Картофель запеченный	200	5,00	6,00	33,00	266,00	0,00	0,10	0,08	1,20	4,05	0,27	738,00	517,50	57,00	25,50	97,50	0,75	0,02	0,57
272	Хлеб пшеничный с маслом	70	7,00	12,00	24,00	215,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
288	Молоко пастер. (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,27
	Печенье	23	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	Итого	793	28,20	30,80	111,20	981,40	1,44	0,27	0,46	2,42	13,74	1,05	1639,00	1189,39	366,80	98,50	409,30	4,03	0,02	1,17
Обед	22 Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,01	0,05	0,05	0,70	18,10	4,62	11,00	248,00	45,00	17,00	33,00	0,80	0,00	0,24
	47 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,00	5,00	22,00	122,00	0,00	0,11	0,09	3,99	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29
189	Шницель из говядины	120	14,00	12,00	8,00	213,00	12,00	0,08	0,20	4,56	0,00	1,23	535,20	238,80	21,60	33,60	181,20	1,92	0,02	2,11
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,08	0,61
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	1010	32,33	31,27	142,91	930,33	12,07	0,64	0,56	12,85	31,95	11,90	1371,33	1986,96	215,51	192,54	583,77	9,61	0,10	3,55
Полдник	Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	0,00	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,00
293	Сок вишневый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	14,44	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	385	3,00	2,00	35,00	173,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	14,44	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,00
Ужин № 1	153 Пудинг творожный запеченный		24,00	33,00	43,00	545,00	67,5	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,00	0,79
19	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,00	6,00	46,00	254,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	0,40
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 /60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	700	39,20	40,20	142,00	1093,14	67,50	0,29	0,39	2,67	0,30	6,61	969,10	409,90	167,40	123,60	436,90	6,14	0,01	1,49
Ужин № 2	272 Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		108,73	110,27	439,11	3290,87	81,08	1,35	1,83	19,88	76,99	34,00	4128,23	4664,65	1012,51	480,84	1651,77	24,34	0,13	6,21

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя четверг 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные						
реп.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)							вещества (мг%)						
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,00	7,00	23,33	178,89	0,05	0,12	0,18	0,69	1,30	1,16	52,24	206,69	130,47	21,68	133,26	0,90	0,00	0,35
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
271	Бутерброд – хлеб /сл.масло / сыр Российский (45%)	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Вафли	23	2,55	3,83	14,05	155,89	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	Итого	773	29,55	39,33	111,88	940,78	0,12	2,28	0,05	1,80	3,38	2,70	391,78	609,92	463,21	103,51	482,20	4,38	0,00	1,39
Обед	16 Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	20,61	205,40	21,27	15,88	36,97	1,09	0,00	0,29
	62 Щи из свежей капусты	250	3,75	8,75	27,50	200,00	0,00	0,05	0,05	0,80	20,50	2,38	514,00	290,00	65,00	25,00	185,00	0,80	0,00	0,44
	214 Рагу из птицы	250	18,75	21,25	32,50	413,50	0,03	0,18	0,18	5,00	11,50	2,98	1025,00	962,50	45,00	50,00	195,00	2,25	0,02	4,09
	282 Компот из свежемороженой вишни	200	0,00	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	940	32,38	37,60	122,24	969,16	0,05	0,55	0,33	8,01	32,40	9,50	1848,13	1840,66	204,91	164,08	637,57	8,54	0,02	5,12
Полдник	293 Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,01	0,01	0,00	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
	Итого	385	4,00	2,00	34,00	173,00	0,01	0,05	0,08	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,27
Ужин №1	163 Рыба отварная	120	24,00	5,00	1,00	137,00	0,01	0,15	0,13	1,82	0,00	0,22	1058,40	358,40	51,80	40,60	261,80	1,12	0,22	1,26
	221 Каша пшеничная	180	7,00	6,00	42,00	234,00	0,55	0,08	0,09	1,37	1,05	0,25	55,67	364,90	56,23	57,45	115,65	3,60	0,01	0,00
	247 Помидоры соленые	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,24	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	700	39,75	12,30	102,90	699,14	0,56	0,39	0,29	4,48	16,35	2,34	1305,17	1064,70	153,67	151,99	536,39	8,30	0,23	1,66
Ужин №2	272 Кисломолочные продукты (Йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		111,68	97,23	379,02	2895,08	2,17	1,28	1,01	16,23	82,73	15,67	3703,88	4611,68	1108,59	487,78	1889,96	25,78	0,25	8,44

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя воскресенье 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
реп.	наименование	порции	вещества			ценност	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
141	Запеканка из творога	210	10,00	11,00	46,00	319,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	1,52	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
271	Бутерброд – хлеб /сл.масло / сыр Российский(45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,00	0,01	0,01	0,96	0,08	1,54	262,55	166,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,050	0,29
293	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	935	27,00	31,00	122,00	989,00	0,19	0,36	0,43	3,30	21,18	4,40	418,71	1068,01	374,22	149,84	558,31	9,16	0,08	2,60
Обед	7 Салат из квашеной капусты	100	2,00	7,00	5,00	81,00	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,00	4,00	24,00	105,00	0,00	0,08	0,08	0,80	1,00	2,38	650,00	535,00	50,00	43,00	195,00	0,80	0,02	0,40
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,08	0,61
176	Бефстрогонов из отварной говядины	100/20	13,00	11,00	7,00	324,00	0,03	0,07	0,13	3,08	0,60	1,17	732,25	261,20	40,10	20,40	153,40	1,51	0,01	3,90
282	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	5,40	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	1010	31,33	30,27	137,91	994,33	0,09	0,57	0,47	7,67	19,08	8,21	2231,30	2369,74	253,56	200,76	722,69	14,86	0,12	5,62
Полдник	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,24	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	5,00	2,00	30,00	144,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
132	Омлет натуральный	200	17,33	26,67	5,33	340,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90
	Итого	460	23,33	28,67	50,33	546,00	0,24	0,14	0,46	0,83	3,45	2,50	224,15	288,90	125,04	40,94	283,24	3,63	0,02	1,20
Ужин №1	189 Котлета мясная	100	12,20	11,40	6,00	177,00	0,01	0,08	0,12	3,30	0,00	4,45	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54
115	Каша ячневая	200	8,00	7,00	44,00	266,00	0,02	0,06	0,02	0,76	0,00	0,32	570,75	67,50	37,20	18,00	112,50	0,61	0,00	0,01
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	89,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	0,45	0,00	0,10
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 /60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	0,82	221,20	90,40	133,60	28,60	151,60	1,36	0,00	0,89
274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,50	0,60	0,60	6,50	30,00	3,50	0,00	0,00	250,00	12,50	0,00	5,00	0,00	0,00
	Итого	700	29,40	25,60	126,00	883,14	89,53	0,88	0,84	11,63	30,70	15,14	1510,04	376,51	647,20	106,37	418,98	8,92	0,01	3,54
Ужин№2	272 Кисломолчные продукты(ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		117,06	121,54	444,24	3525,47	90,07	2,01	2,50	23,63	75,41	30,25	4474,20	4377,16	1624,02	523,91	2155,22	36,77	0,23	12,96

калории

%

Завтрак №1	0	0
Завтрак2	6792,72	28,6692134
Обед	6755,72	28,5130519
Полдник	3009	12,6997231
Ужин1	6370,99	26,8892685
Ужин 2	765	3,22874316
ВСЕГО	23693,43	100,00