

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
128 132	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
401	25/25	Гуляш	6,20	5,10	5,60	86,00	12,00	8,50	88,30	0,69	0,00	0,03	1,44	0,50
472	130	Картофельное пюре	2,70	4,42	22,70	127,00	36,40	27,70	78,00	1,04	0,00	0,13	1,30	21,70
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	12,30	9,22	59,70	371,00	114,40	73,40	377,30	3,53	0,00	0,26	4,34	39,60

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	200	Суп картофельный с крупой	2		13,6	86	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6
n/ф	60	Наггетсы куриные	3,50	6,70	0,24	75,00	7,33	4,40	41,00	0,61	0,00	0,01	0,77	0,00
273	130	Макаронь отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	11,50	11,34	64,94	431,00	67,43	51,40	263,00	2,94	0,00	0,17	2,74	6,60

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
110	200	Борш из свежей капусты с картофелем	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
к.р.	20/100	Плов	8,00	6,50	7,40	129,00	11,30	14,00	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	11,60	9,40	43,20	301,00	77,30	53,20	285,00	3,60	0,00	0,15	3,11	8,60

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р.	50	Котлета по-домашнему	6,67	5,42	6,17	108,00	9,42	11,70	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00
273	130	Макароны отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	17,37	12,92	73,67	482,00	91,52	68,70	366,50	4,80	0,00	0,28	3,94	5,00

День- суббота

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
228	200	Суп картофельный с клецками	3,4	3,8	18,2	122	40	30	209	1,2	0	0,1	1,1	12
422	40/50	Тефтели или оладьи из печени	6,70	8,20	8,91	137,00	20,00	17,40	96,30	0,72	0,00	0,04	1,53	0,84
463	100	Каша гречневая	6,20	4,70	28,00	178,00	16,00	80,00	134,00	3,00	0,00	0,13	1,70	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	17,90	17,40	79,31	541,00	96,00	142,60	496,30	6,72	0,00	0,33	5,21	12,84

День - понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
151	200	Суп лапша домашняя	3,6	3,1	19,2	123	38	15	224	4,4	0	0,51	0,5	0,6
к.р.	50	Палочки куриные	7,70	3,42	7,10	73,00	11,00	6,70	24,20	3,00	0,02	0,03	1,10	0,05
465	130	Рис отварной	3,20	5,03	30,00	180,00	6,50	19,10	51,10	0,52	0,00	0,03	0,60	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	16,00	11,89	80,50	480,00	75,50	56,00	331,80	9,27	0,02	0,60	2,84	0,65

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
132	200	Суп из овощей с кукурузой	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	январ.00	0,1	0,01	0,4	4,7
394	20/100	Жаркое по-домашнему или зразы	8,4	10	8	134	7,2	8,4	65,4	0,4	0,02	0,02	1,2	0,06
255	130	Макаронь отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,20	9,20	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00
		Итого	17,14	17,14	72,20	490,00	76,60	56,80	282,80	#####	0,12	0,14	2,70	4,76

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевицей	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
294	50	Котлета из филе цыплят или телятины	11	10	6,2	146	18,8	1,1	89	0,9	0,03	0,03	2,4	0,8
422	40/40													
463	100	Каша гречневая	6,20	4,70	28,00	178,00	16,00	80,00	134,00	3,00	0,00	0,13	1,70	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	0,00	0,00	0,09	2,50
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	23,50	17,54	74,00	532,00	107,80	131,30	494,00	7,10	0,03	0,34	5,57	8,30

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
110	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
к.р.	100/2	Пельмени отварные с маслом	5,50	7,00	9,20	121,00	8,00	8,50	5,20	0,80	0,01	0,01	0,06	0,16
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	9,10	9,54	44,00	293,00	72,00	43,70	220,20	2,90	0,01	0,11	1,06	10,56

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
129	200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6
294	60	Котлета из филе щуки или	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,80
261	30/30	печень, тушенная в соусе												
273	130	Макароны отварные	4,60	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	19,20	16,64	70,70	498,00	78,90	46,10	341,50	3,60	0,03	0,22	4,23	8,60

День - суббота

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р.	60	Котлета по-домашнему	8,00	6,50	7,40	129,00	11,30	14,00	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00
463	130	Каша гречневая	3,20	5,03	30,00	180,00	6,50	19,10	51,10	0,52	0,00	0,03	0,60	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	17,40	14,37	77,00	517,00	85,80	78,30	386,10	3,82	0,00	0,26	3,73	6,80