

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ р/ц.	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	250/10	7	8,3	50,88	306,22	0,013	1,43	25	0,38	75,38	42,95	132,13	0,6
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		9,68	15,88	84,14	518,2	0,064	4,26	65	1,02	99,18	55,65	166,76	1,6

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
209/2017	Яйцо отварное(шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	4,8	76,8	1
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,93	74,02	0,017	5,5		0,47	18,17	13,2	22,8	0,6
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,34	44,6	1,32
389/2017	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,02	20	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		16,87	15,33	76,64	512,01	0,18	25,5	125	2,14	66,2	56,64	174,4	4,54

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
294/2017	Котлета из птицы	100	15,43	16,39	15,77	272,31	0,08	0,52	30	2,55	39,12	19,66	117,77	85,55
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	34,4	244,58	0,25		25,2	2,9	17,80	163,2	248,3	5,5
342/2017	Компот из св. яблок или фруктов св/м	200	0,15	0,15	23,8	97,15	0,010	1,72		0,07	14,47	3,6	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		28,95	27,25	95,9	744,65	0,4	3,43	67,2	6,14	86,49	202,56	408,8	92,77

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц	Витамины (мг)							
			реп.	наименование блюда	порции		Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР
223/2017	Запеканка из творога со сгущ.молоком	180/30	21,5	18	68,8	523,2	0,11	1,46	79,6	0,96	313,2	49,2	321,03	1,22
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого;		22,22	18,54	96,54	641,90	0,15	14,5	79,6	1,2	345,1	62,3	338,1	4,2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц	Витамины (мг)							
			реп.	наименование блюда	порции		Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР
204/2017	Макароны отварные с сыром	220/10/30	17,11	13,4	41,3	354,24	0,09	0,19	93,6	1,26	137,8	41,7	159,1	1,96
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,040	1,3	20		121,73	14,0	90,0	0,1
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого;		22,78	23,63	83,53	637,91	0,181	1,5	153,6	1,87	269,13	66	279,33	2,73

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц	Витамины (мг)							
			реп.	наименование блюда	порции		Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР
173/2017	Каша вязкая молочная из пшениной кр.с/м	200/10	5,67	5,28	32,55	200,4	0,04		20	0,1	10,7	7,9	38,6	0,47
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,62	21,28	134,5	0,05	1,6	24		152,9	22,26	127,9	0,55
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого;		12,94	16,98	84,63	543,10	0,18	14,6	84,0	0,97	194,00	52,2	211,03	4,52

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
234/2017	Биточки рыбные из минтая	100	15,2	7,8	13,3	184,2	0,10	0,32	10	36,2	56,2	33,6	193,9	27,6
312/2017	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,17	21,84	30,6	0,22	44,38	33,3	103,92	1,21
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		21,55	21,14	71,09	560,82	0,32	25,0	80,60	37,1	124,38	79,60	332,5	29,81

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.с	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого:		8,70	12,33	84,07	482,05	0,17	13,03	60	1,34	58,2	45,54	150,3	5,35

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23	53,5	525,40	0,07	1,3	60,5	0,66	56,9	59,9	251,3	2,8
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		29,27	23,61	92,19	698,33	0,14	21,3	60,7	1,17	77,1	73,2	281,53	4,42

