Возрастная категория: 11 лет и старше. День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125	Каша манная молочная жидкая с масло	200	4.4	6.3	21.8	157.2	0.06	1.03	0.07	2.20	100.72	92.26	15.33	0.30
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.0	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
149/2008г	Какао с молоком	200	9.80	10.00	45.00	190.00	0.12	1.08	0.08	0.80	344.40	356.80	49.60	2.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**18.45**	**17.1**	**101.35**	**509.6**	**0.27**	**12.11**	**0.15**	**3.75**	**471.12**	**492.56**	**98.43**	**5.05**
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.90	2.50	21.00	118.10	0.0	1.85	1.15	0.10	82.50	14.13	7.15	0.78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4.20	9.00	19.20	174.60	0.20	7.40	0.04	0.20	54.00	112.00	40.00	1.40
268/2017	Котлета мясная рубленая	100	10.06	11.49	10.75	188.75	0.05	0.48	12.63	1.16	17.48	115.24	22.8	1.81
	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.60	0.07	0.0	0.0	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.0	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**810**	**22.38**	**23.47**	**112.05**	**751.05**	**0.34**	**10.46**	**13.82**	**2.63**	**198.46**	**303.81**	**95.81**	**5.345**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**40.83**	**40.57**	**213.40**	**1260.65**	**0.60**	**22.57**	**13.97**	**6.38**	**669.58**	**796.37**	**194.24**	**10.40**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7.00	9.20	33.40	244.40	0.16	0.0	0.0	1.60	28.00	112.00	42.00	1.40
	Фрукт свежий (банан)	100	1.50	0.50	11.00	54.50	0.04	10.00	0.0	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2.70	2.80	22.40	125.60	0.22	1.30	0.02	0.0	125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**15.05**	**12.9**	**91.55**	**542.50**	**0.48**	**11.30**	**0.02**	**2.55**	**171.78**	**262.50**	**122.50**	**2.68**
ОБЕД														
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.4	4.3	10	88	0.02	6.3	0	0.3	26.1	84.4	10	0.3
103/2013г	Каша гречневая	200	11.80	6.80	63.20	361.20	0.16	0.0	0.0	1.80	24.00	144.00	98.00	3.20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17.50	24.90	9.00	330.10	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**35.85**	**36.40**	**122.15**	**959.30**	**0.31**	**8.50**	**0.01**	**3.75**	**94.10**	**419.90**	**149.00**	**6.45**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**50.90**	**49.30**	**213.70**	**1501.8**	**0.78**	**19.80**	**0.03**	**6.30**	**265.88**	**682.40**	**271.50**	**9.13**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15.00	25.05	2.85	296.85	0.08	0.0	0.32	0.705	81.00	289.50	16.50	3.15
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.49	3.93	27.56	155.57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	43.40	0.04	60.00	0.0	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**22.44**	**29.58**	**78.66**	**670.62**	**0.17**	**60.0**	**0.315**	**1.46**	**137.00**	**349.00**	**60.00**	**4.8**
ОБЕД														
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	164.40	0.13	4.60	0.01	0.0	58.24	119.71	33.62	1.71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	289.80	0.08	0.0	0.0	3.00	48.00	212.00	34.00	4.20
63/2008г	Гуляш	100	13.90	11.50	4.00	175.10	0.12	0.90	0.0	0.60	17.00	146.00	22.00	1.60
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.0	0.0	38.40	153.60	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**30.95**	**25.7**	**136.45**	**900.9**	**0.39**	**5.50**	**0.01**	**4.15**	**142.54**	**519.05**	**114.12**	**8.12**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**53.39**	**55.28**	**215.11**	**1571.52**	**0.56**	**65.50**	**0.325**	**5.605**	**279.54**	**868.05**	**174.12**	**12.92**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.80	9.00	33.20	241.00	0.02	0.36	0.0	0.0	154.20	48.30	42.40	1.98
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Помидоры свежие порционно	50	0.55	0.10	1.90	10.70	0.03	12.50	0.0	0.35	7.00	13.00	10.00	0.45
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
154/2008	Компот из изюма	200	4	4	27.4	106	0	0.9	0	0	20.4	0	12.8	0.8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**19.93**	**20.38**	**101.81**	**614.78**	**0.28**	**13.76**	**0.15**	**6.35**	**407.59**	**310.8**	**132.61**	**5.52**
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	2.93	10.13	17.35	172.23	0.09	8.38	0.0	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
304-2017	Рис отварной	180	4.44	6.48	44.04	252.12	0	0	32.4	0.72	3.12	73.8	22.8	0.6
239-2017	Тефтели рыбные	100	8.26	8.05	11.76	152.5	0.08	1.44	18.5	0	63.8	122.4	20.35	0.62
	Хлеб пшеничный	70	5.39	0.56	34.65	165.20	0.077	0.0	0.0	0.77	14.00	45.50	34.30	0.77
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.83	0.01	24.00	0.0	0.0	13.20	2.13	2.67	0.53
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**21.42**	**25.49**	**125.00**	**814.88**	**0.26**	**33.82**	**50.90**	**3.84**	**123.27**	**300.56**	**104.30**	**3.42**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**41.35**	**45.87**	**226.81**	**1429.66**	**0.53**	**47.58**	**51.05**	**10.19**	**530.86**	**611.36**	**236.91**	**8.94**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6.20	9.60	26.60	217.60	0.14	0.0	0.0	2.20	38.00	140.00	58.00	1.60
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.0	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
149/2008г	Какао с молоком	200	9.80	10.00	45.00	389.20	0.12	1.08	0.08	0.80	344.40	356.80	49.60	2.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**20.25**	**20.4**	**106.15**	**769.20**	**0.345**	**11.08**	**0.1**	**3.75**	**408.4**	**540.3**	**141.1**	**6.35**
ОБЕД														
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	250	2.2	2.78	15.38	106	0.12	11.07	0	0	29.7	72.25	29.68	1.15
84/2013г	Капуста тушеная	200	4.00	6.60	18.40	149.00	0.06	34.00	0.0	2.00	116.00	80.00	40.00	1.60
197/2013г	Птица отварная	100	22.6	17.00	0.0	243.40	0.04	0.00	0.02	0.30	39.00	143.00	20.00	1.80
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**32.95**	**26.78**	**73.73**	**678.4**	**0.275**	**47.27**	**0.02**	**2.85**	**210.7**	**335.75**	**120.18**	**5.9**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**53.20**	**47.18**	**179.88**	**1447.60**	**0.62**	**58.35**	**0.10**	**6.60**	**619.1**	**876.05**	**261.28**	**12.25**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
73	Каша рисовая вязкая с маслом	200	4.80	7.40	36.20	224.13	0.16	2.13	0.02	2.67	111.33	0.00	29.87	1.20
	Фрукт свежий (банан)	100	1.50	0.50	11.00	54.50	0.04	10.00	0.0	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2.70	2.80	22.40	125.60	0.22	1.30	0.02	0.0	125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**12.85**	**11.1**	**94.35**	**522.23333**	**0.48**	**13.43**	**0.04**	**3.62**	**255.11**	**150.50**	**110.37**	**2.48**
ОБЕД														
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	100	3.02	6.36	23.72	164.2	0.08	5.78	19.8	0	19.56	65.24	24.13	0.9
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2.23	2.98	14.13	92.18	0.0	9.92	0.02	0.0	37.72	109.40	14.18	0.71
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	200	21.9	24.8	18.26	377.47	0.41	28.14	0	1.62	36.39	284.93	56.82	4.46
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
342/2017	Компот из свежих яблок	200	4.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0	6.4	4.4	3.6	0.18
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**35.16**	**34.70**	**104.74**	**849.45**	**0.56**	**45.64**	**19.82**	**2.17**	**110.07**	**496.47**	**123.23**	**6.80**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**48.01**	**45.80**	**199.09**	**1371.68**	**1.03**	**59.07**	**19.86**	**5.79**	**365.18**	**646.97**	**233.6**	**9.28**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7.00	9.20	33.40	244.40	0.16	0.0	0.0	1.60	28.00	112.00	42.00	1.40
	Фрукт свежий (груша)	100	0.40	0.30	10.30	45.50	0.02	5.00	0.0	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**11.55**	**9.9**	**83.65**	**469.90**	**0.235**	**7.20**	**0**	**2.55**	**73**	**168.5**	**84.5**	**5.05**
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.90	2.50	21.00	118.10	0.0	1.85	1.15	0.10	82.50	14.13	7.15	0.78
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21.00	8.50	30.80	283.70	0.46	0.0	0.0	1.00	94.00	214.00	84.00	6.60
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	100	8.83	17.67	12.66	244.98	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Сок фруктовый	200	1.00	4.20	20.20	122.60	0.02	4.0	0.0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**37.58**	**33.27**	**109.4125**	**887.38**	**0.61**	**5.85**	**1.16**	**2.95**	**218.50**	**425.63**	**151.65**	**12.33**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**49.13**	**43.17**	**193.06**	**1357.28**	**0.84**	**13.05**	**1.16**	**5.5**	**291.50**	**594.13**	**236.15**	**17.375**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125	Каша манная молочная жидкая с м	200	5.87	8.40	29.07	209.6	0.06	1.03	0.07	2.20	100.72	92.26	15.33	0.30
	Йогурт	100	2.80	4.00	4.20	64.00	0.02	0.30	0.03	0.1	124.00	92.00	14.00	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2.70	2.80	22.40	125.60	0.22	1.30	0.02	0.0	125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**15.217**	**15.6**	**80.42**	**517.2**	**0.36**	**2.63**	**0.12**	**2.85**	**360.5**	**306.76**	**67.83**	**1.08**
ОБЕД														
	Огурцы свежие порционно	100	0.70	0.10	1.90	11.30	0.03	7.00	0.0	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со	250	2.80	8.70	13.90	145.10	0.05	10.80	0.0	0.80	58.00	200.00	30.00	1.30
193/2013	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	200	18.4	18.4	38.94	359.1	0.14	5.75	61.14	0.91	73.67	215.5	57.16	2.44
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.0	0.0	38.40	153.60	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**25.75**	**27.60**	**117.89**	**787.1**	**0.275**	**23.55**	**61.14**	**2.36**	**167.97**	**486.84**	**125.66**	**4.85**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**40.97**	**43.20**	**198.31**	**1304.3**	**0.63**	**26.18**	**61.26**	**5.21**	**528.47**	**793.60**	**193.49**	**5.93**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6.00	9.40	31.00	232.60	0.16	0.0	0.0	1.80	24.00	144.00	98.00	3.20
	Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.06	25.00	0.0	0.70	14.00	26.00	20.00	0.9
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
149/2008г	Какао с молоком	200	9.80	10.00	45.00	389.20	0.12	1.08	0.08	0.80	344.40	356.80	49.60	2.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**20.75**	**20.00**	**104.55**	**761.20**	**0.40**	**26.08**	**0.08**	**3.85**	**392.40**	**559.30**	**192.10**	**6.65**
ОБЕД														
														0.90
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2.10	3.35	12.13	87.05	0.0	1.85	1.15	0.10	82.50	14.13	7.15	0.78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4.20	9.00	19.20	174.60	0.20	7.40	0.04	0.20	54.00	112.00	40.00	1.40
100	Суфле из птицы	100	15	19.9	4.56	333.73	0.17	0.20	0.07	1.80	35.59	3.44	49.97	0.59
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.00	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**25.75**	**32.65**	**92.04**	**841.38**	**0.45**	**10.18**	**1.26**	**3.16**	**214.57**	**185.51**	**139.08**	**4.02**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**46.50**	**52.65**	**196.59**	**1602.58**	**0.84**	**36.26**	**1.34**	**7.01**	**606.97**	**744.81**	**331.18**	**10.67**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4.8	7	51.6	288.6	0.04	0	0	2	20	102	36	0.8
	Фрукт свежий (груша)	100	0.40	0.30	10.30	45.50	0.02	5.00	0.0	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2.70	2.80	22.40	125.60	0.22	1.30	0.02	0.0	125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**11.75**	**10.5**	**109.05**	**577.7**	**0.34**	**6.3**	**0.02**	**2.95**	**174.78**	**240.50**	**86.50**	**3.78**
ОБЕД														
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.00	2.40	14.80	88.80	0.10	20.03	0.80	0.90	66.15	64.10	26.50	1.38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5.70	6.48	32.60	211.52	0.16	0.0	0.0	1.60	28.00	112.00	42.00	1.40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24.80	26.60	6.10	363.00	0.03	0.0	0.0	9.20	36.00	224.00	40.00	1.60
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
251/2013г	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.01	0.90	0.0	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**36.51**	**36.04**	**102.13**	**878.92**	**0.36**	**20.93**	**0.80**	**12.33**	**154.33**	**437.00**	**138.14**	**5.88**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**48.26**	**46.54**	**211.18**	**1456.62**	**0.69**	**27.23**	**0.82**	**15.28**	**329.11**	**677.50**	**224.64**	**9.66**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6.20	9.60	26.60	217.60	0.14	0.0	0.0	2.20	38.00	140.00	58.00	1.60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	Хлеб пшеничный	70	5.39	0.56	34.65	165.20	0.077	0.0	0.0	0.77	14.00	45.50	34.30	0.77
130-2013	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	6.1	0.24	91.59	118.98	17.37	0.86
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**19.53**	**15.2**	**93.11**	**587.36**	**0.32**	**0.0**	**6.1**	**3.77**	**169.59**	**371.68**	**134.47**	**5.59**
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	2.18	5.13	16.60	121.23	0.09	8.38	0.0	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	289.80	0.08	0.0	0.0	3.00	48.00	212.00	34.00	4.20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17.50	24.90	9.00	330.10	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0.67	0.27	20.70	87.80	0.01	100.00	0.0	0.0	13.20	2.13	2.67	0.53
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**31.20**	**38.90**	**118.05**	**946.93**	**0.31**	**108.38**	**0.01**	**7.00**	**118.35**	**454.36**	**113.35**	**7.78**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**50.73**	**54.10**	**211.16**	**1534.29**	**0.62**	**108.38**	**6.11**	**10.77**	**287.94**	**826.04**	**247.82**	**13.37**

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
76/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200	5.1	6.3	28.05	134.77	0.11	0.97	0.07	2.2	89.9	180.45	123.45	0.52
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	43.40	0.04	60.00	0.0	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
149/2008г	Какао с молоком	200	9.80	10.00	45.00	389.20	0.12	1.08	0.08	0.80	344.40	356.80	49.60	2.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**19.65**	**16.90**	**107.30**	**685.37**	**0.33**	**62.05**	**0.15**	**3.75**	**478.30**	**592.75**	**210.55**	**3.37**
ОБЕД														
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2.00	4.30	10.00	86.70	0.06	15.78	0.0	0.80	65.00	185.00	25.00	0.83
	Огурцы свежие порционно	50	0.35	0.05	0.95	5.65	0.015	3.50	0.0	0.10	8.50	15.00	7.00	0.25
ттк	Плов из говядины	250	25.77	38.56	40.76	512.72	0.22	1.92	0.20	3.07	50.85	0.89	66.44	6.71
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.0	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**32.57**	**43.31**	**107.86**	**851.07**	**0.37**	**21.93**	**0.20**	**5.03**	**166.83**	**256.83**	**140.40**	**9.04**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**52.22**	**60.21**	**215.16**	**1536.44**	**0.70**	**83.98**	**0.35**	**8.78**	**645.13**	**849.58**	**350.95**	**12.41**

Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
47.96	48.65	206.12	1447.87	0.70	47.33	13.03	7.78	451.61	747.24	246.32	11.03
1.00	1.01	4									