

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.26	183.0	0.14	18.17	25.5	0.2	49.3	115.46	37.0	1.34
290	Птица тушёная	100	22.4	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	3.1	70.13	172.25	29.88	2.21
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	0.00	0.00	0.00	0	6.00	0.00	0.00	0.40
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	1.32	5.18	12.14	100.32	0.03	14.3	0	3.87	57.45	62.01	32.9	2.87
			31.16	30.21	79.75	688.1 25,3 %	0.29	33.15	72.25	7.69	192.08	384.52	112.98	7.2610

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	250	7.53	5.06	41.71	242.51	0.05	0.45	40.88	0.13	165.8	137.18	21.33	0.33
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.14	0.04	27.5	110.8	0.01	1.83	0.0	0.1	13.98	9.06	4.16	0.14
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
15	Сыр порционный	20	4.64	5.9	8.85	71.66	0.01	0.14	52	0.1	176.0	100	7	0.2
	Зефир порционный	20	0.13	3.4	16	64.51	0	0	0	0	5.36	2.64	1.36	0.24
			15.6	14.8	113.38	585.51 25,2%	0.11	2.42	92.88	0.85	370.34	283.68	47.05	1.35

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	260	23.09	51.56	17.31	589.26	0.48	1.56	122.24	6.8	15.15	213.02	48.36	2.21
13	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	0.0	5.24	21.85	40.02	13.3	0.57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.6	0.00	0.18
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
			27.05	58.05	63.77	846.29 31.1%	0.56	12.14	122.24	12.56	52.6	291.44	74.86	3.4

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7.25	6.85	23.21	183.5	0.11	0.91	30.6	2.11	161.92	155.78	29.62	0.54
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	0.00	0.00	0.00	0	6.00	0.00	0.00	0.40
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
15	Сыр порционнo	20	4.64	5.9	8.85	71.66	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
			15.25	13.15	65.38	378.69 14%	0.16	1.05	82.6	2.73	353.12	290.58	49.82	1.58

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7.13	5.38	36.8	181.63	0.13	0.63	29.25	0.38	246.63	208.63	31.13	0.63
459	Пирог открытый с повидлом	70	4.33	2.25	38.72	192.5	0.08	0.06	11.9	0.00	13.65	42.98	16.87	0.97
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0.00	0.2	5.84	46.00	33.00	0.96
			15.78	8.33	142.1	666.04 24%	0.27	1.49	41.15	1.1	275.32	332.41	94.2	3.0

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Огурец солёный порционно	100	1.34	0	3.01	21.71	0	8.35	0	0	19.21	20.04	11.69	0.5
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11.84	5.45	52.99	308.37	0.27	0	0	0	19.42	279.3	186.2	6.66
40/8	Сосиска молочная отварная	100	6.58	10.5	0.56	123.06	0	0	0	0.42	13.44	69.02	7.42	0.84
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	0.00	0.00	0.00	0	6.00	0.00	0.00	0.40
			13.12	16.35	89.88	576.67 21 %	0.31	8.35	0.0	0.94	67.27	403.16	218.51	8.84

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94	Суп молочный с крупой (кукурузной)	250	7.46	6.85	21.35	177.0	0.14	1.14	38.25	1.08	201.1	207.08	58.08	1.41
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
	Печенье	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	0	13	0.3	8.2	17.4	3	0.2
			15.84	13.23	80.1	500.63 18%	0.24	2.44	51.26	1.9	340.5	349.28	88.28	2.61

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ из капусты с картофелем	250	1.83	4.9	11.75	123	0.06	12.88	0	3	43.13	66.29	32.75	1.48
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0.0	5.24	17.57	32.88	17.79	0.84
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
874	Кисель из сухофруктов	200	0.14	0.04	27.5	110.8	0.01	1.83	0.0	0.1	13.98	9.06	4.16	0.14
	Зефир порционный	20	0.13	3.4	16	64.51	0	0	0	0	5.36	2.64	1.36	0.24
			6.39	14.93	79.29	472.94 17%	0.17	35.13	0.0	8.86	89.24	145.67	69.26	3.14

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	200	6.78	9.98	37.91	268.53	0.08	0	0	2.59	15.96	45.89	9.980	1
230	Рыба тушёная с овощами	100/75	16.13	3.9	9.98	107.64	0.11	1.6	19.68	1.97	38.3	235.32	37.94	0.73
878	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.53	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
945	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10	0.8	126.6	92.8	15.4	0.41
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.08	8.65	85.9	0.02	34.95	0.0	4.16	44.67	24.71	13.16	0.54
			29.0	20.71	91.76	638.6 23%	0.29	37.88	29.68	10.04	234.73	433.52	89.68	3.12

