

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 1 день 1																	
	Соленый отгуец порционный	60	0,5	0,06	1,02	7,8	0,02	3,01	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	107		
	Уха с перловой крупой	200	6	5,79	12,84	133	0,08	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1	151		
	Котлета из мяса говядины	90	10,09	14,06	12,9	230	0,08	0	0,04	0,4	35	166	23,4	2,5	381		
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,67	33	187	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8	291		
Обед	Соус томатный	30	0,8	0,7	2,7	21,3	0,01	0,8	8	0,5	2	0	4	0,5	587		
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	494		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Итого	813	26,59	24,88	101,56	760,3	0,33	12,94	8,064	2,66	135,2	419,6	102,8	7,06			
	Итого в день	813	52,68	49,7	202,1	1512,8	0,64	22,87	16,128	5,26	256,6	824,8	197,2	13,76			

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Неделя 1 день 2																			
	Салат из свеклы	60	0,9	3,31	5,06	56,3	0,01	3,4	0	1,38	19,8	22,9	11,4	0,8	50				
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,28	6,8	8,98	82,6	0,03	14,7	0	1,9	32,2	29	14	0,5	140				
	Тертелги из мяса говядины с рисом, в томатном соусе	100	12,01	12,9	16,1	185	0,03	0,26	0,02	0,02	36	62	14	3,6	462				
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,02	6	37,11	246	0,2	0	0,04	0,61	14,26	202	136,4	4,5	2,37				
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617				
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17					
	Итого	Итого	770	23,61	29,61	109,55	764,1	0,41	48,36	0,56	4,21	115,76	382,8	194,1	10,9				
	Итого в день	770	23,29	27,28	105,44	705,1	0,27	48,37	0,52	4,4	107,2	216,5	65,8	7,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 1 день 3																			
Обед	Банан	100	1,5	0,8	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	112				
	Борщ "Белорусский" с куррой и сметаной	200	1,7	8,05	11,64	90	0,044	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58	154				
	Жаркое по -домашнему	250	19,8	15,2	27	312,5	0,123	6,7	0	3,09	30	205	42	3,86	482				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	508				
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17						
	ИТОГО	810	26,9	24,65	110,54	728,7	0,297	25,16	0	5,73	100,5	372,5	124,9	8,04					
	ИТОГО В ДЕНЬ	810	26,9	24,65	110,54	728,7	0,297	25,16	0	5,73	100,5	372,5	124,9	8,04					

Прим пини	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Неделя 1 день 4																			
	Салат из моркови	60	0,6	6,08	5,48	82,8	0,01	1,92	0	2,8	14,4	29,5	19,8	0,36	7				
	Суп "Крестьянский" с крупой и курой	200	6,6	4,08	15,6	90	0,04	7,96	0	1,94	21	27,2	15,6	0,58	154				
	Гуляш из филе цыпленка-бройлера	90	8,98	7,5	18,7	125	0,05	0,781	0,033	0,55	40,24	97	19,08	0,88	437				
	Рис припущенный	150	3,9	6,05	36,9	198,34	0,11	0	0,04	0,27	19,277	275,3	87,34	2,05	415				
	Сок в асортименте	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	518				
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17					
		60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106				
	<i>с 1 марта Озурец свежий</i>																		
	<i>Итого с 1 марта</i>	<i>760</i>	<i>24,54</i>	<i>18,55</i>	<i>101,3</i>	<i>639,99</i>	<i>0,318</i>	<i>27,74</i>	<i>0,07</i>	<i>3,48</i>	<i>116</i>	<i>482</i>	<i>152</i>	<i>8,35</i>					
	<i>Итого в день с 1 марта</i>	<i>760</i>	<i>24,54</i>	<i>18,55</i>	<i>101,3</i>	<i>639,99</i>	<i>0,318</i>	<i>27,74</i>	<i>0,07</i>	<i>3,48</i>	<i>116</i>	<i>482</i>	<i>152</i>	<i>8,35</i>					
	<i>Итого</i>	<i>760</i>	<i>24,48</i>	<i>24,51</i>	<i>100,78</i>	<i>708,34</i>	<i>0,31</i>	<i>14,661</i>	<i>0,073</i>	<i>5,86</i>	<i>122,417</i>	<i>495,9</i>	<i>160,12</i>	<i>8,17</i>					
	<i>Итого в день</i>	<i>700</i>	<i>24,48</i>	<i>24,51</i>	<i>100,78</i>	<i>708,34</i>	<i>0,292</i>	<i>14,661</i>	<i>0,073</i>	<i>5,86</i>	<i>122,417</i>	<i>495,9</i>	<i>160,12</i>	<i>8,17</i>					

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 1 день 5																			
	Салат из капусты	60	1,26	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54	1				
	Суп с макаронными изделиями с курой	200	2,06	2,22	18,05	99,6	0,06	4,86	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66	158				
	Тертые рыбные с рисом в сметанном соусе	100	14,09	9,21	18,05	195	0,12	1,16	0,14	2,6	40	74	16	88	332				
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,015	39	85,5	28,5	1,05	429				
Обсез	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617				
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17					
	с 1 марта Салат из кашеинной капусты	60	0,96	4,08	1,8	65,6	0,012	11,38	0	2,7	25,9	19,2	9,03	0,36	48				
	ИТОГО с 1 марта	770	23,66	22,71	96,55	692,4	0,467	52,2	0,685	6,755	129,2	288	87,63	91,57					
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	770	42,36	42,5	165,25	1269,3	0,587	55,6	1,005	8,155	448,4	675,5	134,83	91,93					
	ИТОГО	770	23,96	24,69	101,11	709,6	0,479	50,36	0,685	6,815	121,3	286,2	89,4	91,75					
	ИТОГО В ДЕНЬ	770	23,96	24,69	101,11	709,6	0,479	50,36	0,685	6,815	121,3	286,2	89,4	91,75					

Для детей 7-11 лет (уточни вес)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Неделя 2 день 6																	
	Огурец соленый порционный	60	0,5	0,06	1,02	7,8	0,02	3,01	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	107		
	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	2,84	4,9	12,1	86,4	0,15	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74	144		
	Котлета из мяса говядины	90	10,09	14,06	12,9	230	0,08	0	0,04	0,4	35	166	23,4	2,5	381		
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,67	33	187	0,06	0,01	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8	291		
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	494		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Соус томатный	30	0,8	0,7	2,7	21,3	0,01	0,8	8	0,5	2	0	4	0,5	587		
	ИТОГО	813	23,43	23,99	100,82	713,7	0,4	13,52	8,07	2,24	99,4	339,6	84,6	6,8			
	ИТОГО В ДЕНЬ	813	23,43	23,99	100,82	713,7	0,4	13,52	8,07	2,24	99,4	339,6	84,6	6,8			

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 2 день 7																			
	Булочка в ассортименте	60	9,8	13,6	18,9	321	0,02	0,1	0,15	0,7	79	12	14	0,5					
	Рассольник "Ленинградский" с курой и сметаной	200	4,6	4,2	19,9	97	0,07	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74		132			
	Рагу овощное	200	4	10,7	17	180	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4		195			
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0		617			
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17					
	ИТОГО	720	21,8	29,1	98,1	792,2	0,35	51,54	0,67	6,78	172,9	234,3	92,3	4,14					
	ИТОГО В ДЕНЬ	770	23,35	23,84	105,1	706,7	0,29	61,74	0,7	3,99	195,9	136,8	116,3	4,24					

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 2 день 8																	
Обед	Салат из моркови	60	0,6	6,08	5,48	82,8	0,01	1,92	0	2,8	14,4	29,5	19,8	0,36	7		
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,46	4	8,52	76	0,03	8,24	0	1,95	27,6	42,4	21	0,96	128		
	Плов из филе пылленка - бройлера	250	20,53	14,51	36,6	343,8	0,123	6,8	0	3,09	30,5	205	42,47	3,86	492		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	508		
		<i>с 1 марта Озурец свежий</i>	60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106	
		<i>Итого с 1 марта</i>	770	26,55	19,23	102,02	664,45	0,279	30,54	0	5,76	108,03	348,9	100,77	8,36		
		<i>Итого в день с 1 марта</i>	770	26,55	19,23	102,02	664,45	0,279	30,54	0	5,76	108,03	348,9	100,77	8,36		
	<i>Итого</i>	770	26,49	25,19	101,5	732,8	0,253	17,46	0	8,14	114	362,8	108,57	8,18			
	<i>Итого в день</i>	770	26,49	25,19	101,5	732,8	0,253	17,46	0	8,14	114	362,8	108,57	8,18			

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Неделя 2 день 9																			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	112				
	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	2,06	2,22	18,05	99,6	0,06	4,86	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66	158				
	Котлета из филе цыпленка-бройлера	90	4,9	15,6	6,9	167,4	0,108	7,5	0,027	0,62	50,9	99	32	2,47	412				
	Горошница	150	15,5	5,9	34,5	245	0,32	0	0,01	0	98	285	99	3,5	418				
Обед	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17					
	Компот из свежих ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	507				
	Итого	800	26,76	24,92	116,25	775,2	0,618	26,66	0,037	2,46	211,2	520,3	188,1	11,43					
	Итого в день	800	26,76	24,92	116,25	775,2	0,618	26,66	0,037	2,46	211,2	520,3	188,1	11,43					

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							№ тех. карты	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Неделя 2 день 10															
Обед	Салат из капусты	60	1,26	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54	1
	Солянка дамашняя, сметана	200	3,6	8,9	28,6	189,9	0,05	10,8	0	2,4	29,73	43,1	26	1,2	157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,015	39	85,5	28,5	1,05	429
	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,10	101,00	0,63	0,36	0,01	0,80	31,50	144,00	20,70	0,54	336
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	
	<i>с 1 марта Салат из кашеистой капусты</i>														
	<i>Итого с 1 марта</i>														48
	<i>Итого в день с 1 марта</i>														
<i>Итого</i>															
<i>Итого в день</i>															
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>															
			777,6	27,526	27,282	114,535	799,884	0,4518	33,63	2,677	5,127	146,02	391,23	123,929	16,44