

## Неделя 1: Понедельник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
210	Омлет натуральный	220	12,82	22,84	2,43	266,48	55	2,43	0,1	0,48	0,24
15	Сыр порционно	30	6,24	15,09	39,14	322,6	20,8	0,92	0,08	0,08	0
379	Кофейный напиток	250	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
125	Хлеб в/с (батон)	50	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>25,18</b>	<b>41,76</b>	<b>76,3</b>	<b>793,21</b>	<b>188,33</b>	<b>3,96</b>	<b>0,26</b>	<b>0,72</b>	<b>1,54</b>
<b>Обед</b>											
101	Суп картофельный в вермишелью, с мясом цыплят	250/20	6,43	6,04	17,4	148,75	28,4	1,34	0,03	0,09	8,29
295	Биточек (котлета) куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	4,6	12,3	22	216,5	20	2,4	0,12	0,07	0
349	Компот из смеси сухофруктов	250	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>32,03</b>	<b>37,14</b>	<b>112,75</b>	<b>914,49</b>	<b>144,33</b>	<b>9,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,53</b>	<b>8,69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,21</b>	<b>78,90</b>	<b>189,05</b>	<b>1707,70</b>	<b>332,66</b>	<b>13,00</b>	<b>0,53</b>	<b>1,25</b>	<b>10,23</b>

Завтрак %	48,44
Обед %	51,56
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 1: Вторник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
401	Оладьи со сгущенным молоком	180/20	7,94	8,93	42,7	278,6	84,4	1,34	0,16	1,18	0,2
382	Какао с молоком	250	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
209	Яйцо вареное	60	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,24	0,148	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	Фрукт 150-250		302	8,4	34,25	110	11,5	0,4	0,5	0,02	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>320,74</b>	<b>26</b>	<b>114,93</b>	<b>663,07</b>	<b>270,73</b>	<b>3,29</b>	<b>0,97</b>	<b>1,528</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>											
88	Щи из св.капусты с курицей, сметаной	250/25/5	6,9	9,2	6,3	104	68,8	1,06	0,07	0,08	20,9
203	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5,1	7,5	28,5	203	12	0,8	0,06	0,02	0
288	Курица отварная	100	21,1	13,6	0,01	211,6	39	1,8	0,04	0,14	1,12
376	Чай с сахаром	250	0,05	0,01	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>38,46</b>	<b>31,89</b>	<b>76,33</b>	<b>721,63</b>	<b>150,31</b>	<b>5,76</b>	<b>0,27</b>	<b>0,52</b>	<b>22,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>359,2</b>	<b>57,89</b>	<b>191,26</b>	<b>1384,7</b>	<b>421,04</b>	<b>9,05</b>	<b>1,24</b>	<b>2,05</b>	<b>24,09</b>

Завтрак %	39,80
Обед %	60,20
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 1: Среда

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
295	Биточек (котлета) куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
304	Рис отварной	200	3,85	5,58	70,07	226	28,4	0	0,04	0,03	0
389	Сок п/я	250	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>23,1</b>	<b>23,94</b>	<b>128,42</b>	<b>686,63</b>	<b>121</b>	<b>3,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>											
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11,25	6,42	17,3	179	85,8	2,26	0,17	0,11	1,4
229	Рыба тушёная в томате с овощами с овощами	50/50	11,33	5,62	4,24	112,69	34,12	0,82	0,09	0,09	4,06
312	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	54	1,4	0,2	0,14	7,4
389	Сок п/я	250	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>33,09</b>	<b>15,22</b>	<b>107,38</b>	<b>692,72</b>	<b>233,77</b>	<b>6,73</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>20,86</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,19</b>	<b>39,16</b>	<b>235,80</b>	<b>1379,35</b>	<b>354,77</b>	<b>9,81</b>	<b>0,74</b>	<b>0,91</b>	<b>28,86</b>

Завтрак %	47,87
Обед %	52,13
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 1: Четверг

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
182	Каша молочная ( рисовая) с маслом	200/10	7,4	11,5	38,4	287	12,2	3,32	0,15	0,1	0
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7,99	13,24	33,64	250,13	16,3	0,9	0,13	0,04	0
379	Кофейный напиток	250	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>21,51</b>	<b>17,07</b>	<b>106,77</b>	<b>741,26</b>	<b>161,83</b>	<b>4,83</b>	<b>0,36</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>											
82	Борщ с мясом цыплёнка, со сметаной	250/20/5	6,37	6,77	13,78	142	66,3	1,56	0,07	0,1	11,23
291	Плов из птицы	200	13,51	6,71	27,34	237	27,7	1,4	0,11	0,11	4,9
349	Компот из смеси сухофруктов	250	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>25,63</b>	<b>15,08</b>	<b>100,92</b>	<b>657,74</b>	<b>144,93</b>	<b>6,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,49</b>	<b>16,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,14</b>	<b>32,15</b>	<b>207,69</b>	<b>1399,00</b>	<b>306,76</b>	<b>10,89</b>	<b>0,64</b>	<b>0,79</b>	<b>17,83</b>

Завтрак %	49,98
Обед %	50,02
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 1: Пятница

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
561	Цыплёнок, тушёный в соусе сметанном	100	13,88	16,03	2,85	71,18	113,9	1,02	0,65	0,13	1,42
203	Макаронные изд отварные с маслом	200	5,1	7,5	28,5	203	12	0,8	0,06	0,02	0
382	Какао с молоком	250	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>26,18</b>	<b>28,32</b>	<b>69,17</b>	<b>497,65</b>	<b>293,43</b>	<b>2,85</b>	<b>1,28</b>	<b>0,35</b>	<b>3,02</b>
<b>Обед</b>											
101	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20	5,74	3,02	16,3	107	41,4	1,18	0,12	0,1	8,2
295	Биточек (котлета) куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
312	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	54	1,4	0,2	0,14	7,4
389	Сок п/я	250	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>31,5</b>	<b>23,4</b>	<b>115,69</b>	<b>778,53</b>	<b>200,25</b>	<b>7,03</b>	<b>0,48</b>	<b>0,69</b>	<b>23,60</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,68</b>	<b>51,72</b>	<b>184,86</b>	<b>1276,18</b>	<b>493,68</b>	<b>9,88</b>	<b>1,76</b>	<b>1,04</b>	<b>26,62</b>

Завтрак %	45,90
Обед %	54,10
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 2: Понедельник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
15	Сыр порционно	20	4,16	1,09	26,09	215,06	13,9	0,61	0,05	0,05	0
182	Каша пшеничная молочная	250	7,4	11,5	38,4	287	12,2	3,32	0,15	0,1	0
14	Масло сливочное	10	0,01	0,72	0,01	66	0,2	0	0	0	0
379	Кофейный напиток	250	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>17,69</b>	<b>17,14</b>	<b>99,23</b>	<b>772,19</b>	<b>145,73</b>	<b>4,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>1,3</b>
	<b>Обед</b>										
96	Рассольник "Ленинградский"										
	с мясом цыплят, со сметаной	250/20/5	7,5	10,47	22	137,25	31,3	1,5	0,15	0,13	12,79
297	Фрикадельки куриные	100	6,68	9,93	4,05	134	26,63	0,55	0,02	0,06	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	6,1	16,4	29,3	288,67	26,67	3,2	0,16	0,09	0
349	Компот из смеси сухофруктов	250	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>26,03</b>	<b>38,4</b>	<b>115,15</b>	<b>838,66</b>	<b>135,53</b>	<b>8,35</b>	<b>0,43</b>	<b>0,56</b>	<b>14,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,72</b>	<b>55,54</b>	<b>214,38</b>	<b>1610,85</b>	<b>281,26</b>	<b>12,89</b>	<b>0,71</b>	<b>0,87</b>	<b>15,55</b>

Завтрак %	44,96
Обед %	55,04
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 2: Вторник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
235	Шницель рыбный натуральный	100	10,07	11,16	6,65	167,27	51,91	2,24	0,04	0,06	2,98
312	Картофельное пюре	200	3,2	1,2	22,4	112	40	1	0,15	0,1	5,6
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
125	Хлеб в/с (батон)	50	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>17,27</b>	<b>13,52</b>	<b>73,85</b>	<b>469,4</b>	<b>139,51</b>	<b>4,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>16,58</b>
	<b>Обед</b>										
82	Борщ с мясом ципленка со сметаной	250/20/5	6,37	6,77	13,78	142	66,3	1,56	0,07	0,1	11,23
561	Цыплёнок, тушёный в соусе сметанном	100	13,88	16,03	2,85	71,18	113,9	1,02	0,65	0,13	1,42
304	Рис отварной	150	3,85	5,58	70,07	226	28,4	0	0,04	0,03	0
342	Компот из св.фруктов (яблоки или груши )	250	0,2	0,2	27,2	110	12	0,8	0,02	0	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>29,61</b>	<b>30,16</b>	<b>146,1</b>	<b>714,88</b>	<b>240,45</b>	<b>5,23</b>	<b>0,88</b>	<b>0,54</b>	<b>12,65</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,88</b>	<b>43,68</b>	<b>219,95</b>	<b>1184,28</b>	<b>379,96</b>	<b>9,35</b>	<b>1,15</b>	<b>0,79</b>	<b>29,23</b>

Завтрак %	36,59
Обед %	63,41
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 2: Среда

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/25	27,9	6,34	32,66	303,8	233,4	0,874	0,09	0,39	0,5
14	Масло сливочное	15	0,01	0,72	0,01	66	0,2	0	0	0	0
15	Сыр порционнo	30	4,16	1,09	26,09	215,06	13,9	0,61	0,05	0,05	0
382	Какао с молоком	250	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
125	Хлеб в/с (батон)	50	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>39,27</b>	<b>12,94</b>	<b>96,58</b>	<b>808,33</b>	<b>415,03</b>	<b>2,514</b>	<b>0,71</b>	<b>0,64</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>											
97/105	Суп картоф с вермишелью с мясом цыплят	250/20	6,33	5,17	12,02	153,22	34,75	1,51	0,14	0,12	12,1
288	Курица отварная	100	21,1	13,6	0,01	211,6	39	1,8	0,04	0,14	1,12
139/312	Капуста туш с картоф пюре	75/75	3,08	3,08	17,93	112,5	63,75	1,13	0,1	0,07	15,53
389	Сок п/я	250	0,36	0	2,28	8,4	4,8	0,3	0,02	0,02	12
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>36,18</b>	<b>23,43</b>	<b>64,44</b>	<b>651,42</b>	<b>154,55</b>	<b>6,59</b>	<b>0,40</b>	<b>0,63</b>	<b>40,75</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>75,45</b>	<b>36,37</b>	<b>161,02</b>	<b>1459,75</b>	<b>569,58</b>	<b>9,10</b>	<b>1,11</b>	<b>1,27</b>	<b>42,85</b>

Завтрак %	55,37
Обед %	44,63
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 2: Четверг

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
401	Оладьи со сгущённым молоком	180/20	7,94	8,3	42,7	278,6	84,4	1,34	0,16	0,18	0,2
209	Яйцо варёное	60	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,24	0,148	0
379	Кофейный напиток	250	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>17,66</b>	<b>16,01</b>	<b>77,59</b>	<b>533,73</b>	<b>133,33</b>	<b>2,87</b>	<b>0,48</b>	<b>0,488</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>											
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11,25	6,42	17,3	179	85,8	2,26	0,17	0,11	1,4
203	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5,1	7,5	28,5	203	12	0,8	0,06	0,02	0
209	Яйцо варёное	60	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,24	0,148	0
376	Чай с сахаром	250	0,05	0,01	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>25,31</b>	<b>19,39</b>	<b>87,48</b>	<b>636,03</b>	<b>128,31</b>	<b>6,08</b>	<b>0,57</b>	<b>0,56</b>	<b>1,67</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,97</b>	<b>35,4</b>	<b>165,07</b>	<b>1169,76</b>	<b>261,64</b>	<b>8,95</b>	<b>1,05</b>	<b>1,05</b>	<b>3,17</b>

Завтрак %	41,94
Обед %	58,06
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

## Неделя 2: Пятница

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	3,76	15,84	116	118,4	0,4	0,06	0,14	0,64
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7,99	13,24	33,64	250,13	16,3	0,9	0,13	0,04	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
376	Чай с сахаром	250	0,05	0,01	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
	<b>всего за завтрак</b>		<b>15,44</b>	<b>18,17</b>	<b>79,36</b>	<b>508,26</b>	<b>145,36</b>	<b>2,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,91</b>
	<b>Обед</b>										
88/226	Щи с картофелем, рыбные	250/20	5,54	3,02	6,3	75	74,4	0,98	0,07	0,07	20,5
295	Биточек (котлета) куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
171	Рис рассыпчатый	200/10	4,93	16,6	51,73	374,67	22,67	0,8	0,04	0,03	0
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	<b>всего за обед</b>		<b>32,03</b>	<b>38,4</b>	<b>128,02</b>	<b>971,2</b>	<b>201,92</b>	<b>6,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,55</b>	<b>28,50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,47</b>	<b>56,57</b>	<b>207,38</b>	<b>1479,46</b>	<b>347,28</b>	<b>8,26</b>	<b>0,50</b>	<b>0,74</b>	<b>29,41</b>

Завтрак %	34,36
Обед %	65,64
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00