

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные			
							(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
212 М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,4 6	18,5 1	3,307	246,06 7	0,13 8	4,24	266	0,82 2	114,79 9	267,03 1	25,05	3,03 7
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3,00		0,06	6	18,6	6,3	0,21
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
434 М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого завтрак с 11 лет и старше		30,1 3	29,3 0	68,01 7	658,67	0,54 8	8,88	285,66	3,51	386,76	561,31	98,49	5,17

МЕНЮ 3-го дня Среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные			
							(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
268 М	Шницель мясной	80	12,9 8	12,6 9	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
363К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
312	Картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25

м	пюре														
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Итого завтрак с 11 лет и старше		20,2 9	17,1 4	80,92	561,67	0,34	40,69	18,3	2,9	91,6	294,5	85,24	5,72	111,06

МЕНЮ 4-го дня Четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные				
							(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,3 3	11,0 3	25,26	281,81	0,09	2,07	66,05	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	16,05
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
399 М	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00		0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06 4			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
14М	Итого завтрак с 11 лет и старше		31,5 5	21,4 4	69,55	600,39	0,25 4	41,07	137,05	1,74	578,1	541,35	89,25	2,35	735,59

1 ОБЕД 1 1 1 1 1							1 1	^	1					
меню 5-го дня Пятница														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260 М	Гуляш из говядины	80	15,1 3	16,6 6	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31 63,2
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15 3
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,0 8	4,63
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9 0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
434 М	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86 4
	Итого завтрак с 11 лет и старше		31,0 1	24,9 1	96,77	738,61	0,72	8,41	1,6	5,36	85,47	481,58	201,8 4	9,25 70,34
меню 6-го дня Понедельник														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
71М	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27 39,9

	порционные														
239 М	Тефтели рыбные	100	10,8 6	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04		18,48	88,4				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Зефир	15	0,06	0,36	12	48,6	0,06 4				3,15	1,65	1,05	0,24	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		23,3 3	16,7 5	87,41	596,31	0,46 4	38,3	52,96	3,59	318,57	439,2	110,0 8	3,94	124,43

МЕНЮ 7-го дня Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные				
							(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
233 М	Сырники с морковью	185	21,6 2	16,3 4	24,19	334,67	0.2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
371 К	Молоко сгущенное	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	16,05
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9.2	34,8	13,2	0.8	
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого завтрак с 11 лет и старше		25,7 1	19,5 6	70,1	568,14	0,32	19,97	95	3,13	236,14	340,51	72,04	6,07	726,08

МЕНЮ 8-го дня Среда

			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
i ЗАВТРАК													1		
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
279 М	Тефтели куриные	80	10,9	11,3 9	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,0 8	4,63	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		26,6 5	17,0 6	98,81	652,97	0,49	6,3	45,7	2,72	174,46	450,96	187,3 5	6,95	45,4

МЕНЮ 10-го дня Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минерал ьные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
175 М	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,10			4,95	8,24	4,4	0,86	
3М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты (банан)	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,50		0,6	28,5	24	18	3,45	