

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 8



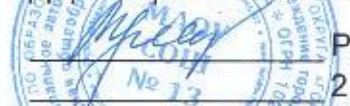
Косенков О.Н.  
2021 года

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 13



Румянцева Е.Ю.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ гимназия № 32



Белякова В.Н.  
2021 года

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 57



Симонова Э.А.  
2021 года



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

Сезон:

Категория: 11-18 лет

Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	0,15	35			85	150	70	2,5
МЯСО243	Сосиски отварные с маслом	60/5	6	13,04	0,22	179	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,79	0,8	38,3	187	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАПО382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	151	0,04	1,00	0,01		124,00	90,00	14,00	1,00
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Фрукты свежие	200	0,8		25,2	104	0,03	10			16	11	9	2,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>21,13</b>	<b>17,73</b>	<b>106,44</b>	<b>707</b>	<b>0,5</b>	<b>46</b>	<b>21,83</b>	<b>0</b>	<b>272,28</b>	<b>474,9</b>	<b>140,53</b>	<b>9,13</b>
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	80	0,88	0,16	3,04	17	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым	250	12	16,8	40,8	364	0,32	44	0,88	0,8	120	212	88	3,2
МЯСО270	Котлеты, биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	227	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150/5	8,1	11,77	38,34	291	0,2				14	192,86	128,57	4,29
НАПО390	Компот фруктово -ягодный	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>35,8</b>	<b>40,99</b>	<b>146,46</b>	<b>1150</b>	<b>0,71</b>	<b>54,68</b>	<b>13,43</b>	<b>1,3</b>	<b>210,71</b>	<b>644,67</b>	<b>301,04</b>	<b>11,55</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>56,93</b>	<b>58,72</b>	<b>252,9</b>	<b>1857</b>	<b>1,21</b>	<b>100,68</b>	<b>35,26</b>	<b>1,3</b>	<b>482,99</b>	<b>1119,6</b>	<b>441,57</b>	<b>20,68</b>

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТВГ0223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	13,6	5,6	22	192,8	0,03	0,01	0,01		123,3	114,36	15,43	1,86
БУТ0007	Бутерброд с маслом и сыром	30/10./30	5,6	8,5	14,2	155,7	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
НАП0377	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Фрукты свежие	150	0,6		18,9	78	0,03	10			16	11	9	2,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>20,03</b>	<b>14,14</b>	<b>69,41</b>	<b>485,5</b>	<b>0,32</b>	<b>13,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,71</b>	<b>170,16</b>	<b>386,79</b>	<b>198</b>	<b>10,77</b>
	<b>Обед</b>													
САЛ0047	Салат из квашенной капусты	80	1,28	3,92	8,8	76	0,18	42			102	180	84	3
СУП0101	Суп картофельный с рыбой	250	3,36	7,89	22,97	175	0,12	10,91	0,18	0,18	22,73	70,91	29,09	1,09
МЯС0259	Жаркое по-домашнему из курицы	250	23,0	27,58	25,58	417	0,14	24	16,69	1,37	42,06	123,66	44,23	2,19
СЛАД349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>33,16</b>	<b>40,38</b>	<b>111,74</b>	<b>919</b>	<b>0,55</b>	<b>76,91</b>	<b>16,88</b>	<b>1,77</b>	<b>192,14</b>	<b>481,87</b>	<b>188,52</b>	<b>8,42</b>
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>53,19</b>	<b>54,52</b>	<b>181,15</b>	<b>1404,5</b>	<b>0,87</b>	<b>89,92</b>	<b>16,93</b>	<b>2,48</b>	<b>362,3</b>	<b>868,66</b>	<b>386,52</b>	<b>19,19</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	0,15	35			85	150	70	2,5
МЯС0244	Плов из отварной говядины	250	5,1	12,9	48,0	329	0,75	6,47	52		49,96	198,8	53,93	2,19
НАП0377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Фрукты свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>9,95</b>	<b>13,85</b>	<b>85,69</b>	<b>508</b>	<b>1,05</b>	<b>54,47</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>167,96</b>	<b>486,8</b>	<b>198,93</b>	<b>7,89</b>
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	80	0,88	0,16	3,04	17	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
РАС0096	Рассольник ленингр. на курином бульоне	250	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1
МЯС0267	Шницель из мяса птицы	90	9,3	11,27	9,89	227	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	225	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАП0390	Компот фруктово -ягодный	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>25,82</b>	<b>25,74</b>	<b>118,73</b>	<b>861</b>	<b>0,34</b>	<b>18,68</b>	<b>12,76</b>	<b>0,5</b>	<b>121,9</b>	<b>355,98</b>	<b>120,09</b>	<b>5,91</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>35,77</b>	<b>39,59</b>	<b>204,42</b>	<b>1369</b>	<b>1,39</b>	<b>73,15</b>	<b>64,76</b>	<b>0,5</b>	<b>289,86</b>	<b>842,78</b>	<b>319,02</b>	<b>13,8</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
КАШ0173	Каша молочная с маслом	200/5	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,50	0,04		8,40	15,60	12,00	0,54
БУТ0008	Бургер	100	10,50	12,60	18,50	229	0,20		21,82		19,09	107,00	21,00	2,90
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	151	0,04	1,00	0,01		124,00	90,00	14,00	1,00
ПЛОД338	Фрукты свежие	200	0,8		25,2	104	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	<b>15,39</b>	<b>15,92</b>	<b>72,72</b>	<b>497,4</b>	<b>0,29</b>	<b>21,50</b>	<b>21,87</b>	<b>0,00</b>	<b>167,49</b>	<b>223,60</b>	<b>56,00</b>	<b>6,64</b>
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	80	0,61	0,08	1,89	11	0,18	42,00			102,00	180,00	84,00	3,00
БРЦ0082	Свекольник на курином бульоне	250	8,50	7,20	10,80	126	0,05	10,00	0,21		56,00	107,00	30,00	1,90
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,60	14,00	15,01	225	0,06	0,51	36,30		52,40	145,20	31,80	1,20
ГАР0312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,14	4,50		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
СЛАД349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
<b>Всего в обед</b>			<b>29,32</b>	<b>28,67</b>	<b>109,34</b>	<b>796</b>	<b>0,54</b>	<b>57,01</b>	<b>36,52</b>	<b>0,40</b>	<b>272,73</b>	<b>626,09</b>	<b>204,75</b>	<b>9,25</b>
<b>Всего 1 неделю четверг</b>			<b>44,71</b>	<b>44,59</b>	<b>182,06</b>	<b>1293,4</b>	<b>0,83</b>	<b>78,51</b>	<b>58,39</b>	<b>0,40</b>	<b>440,22</b>	<b>849,69</b>	<b>260,75</b>	<b>15,89</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	0,15	35			85	150	70	2,5
МЯСО260	Гуляш из отварной говядины с соусом	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2			23,6	117,03	20,27	2
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАПО377	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11				17,00	100,00	28,00	1,60
ПЛОД338	Фрукты свежие	150	0,6		18,9	78	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>23,63</b>	<b>15,48</b>	<b>84,38</b>	<b>543</b>	<b>0,36</b>	<b>49,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>160,79</b>	<b>425,2</b>	<b>140,89</b>	<b>10,15</b>
	<b>Обед</b>													
САЛО071	Помидоры свежие порционные	80	0,88	0,16	3,04	17	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
ЩИ00088	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
КУРО294	Котлеты рубленые из птицы	90	16	16	154	270	0,08	12,8	0,11	2,88	47,82	131,2	30,4	2,9
КАШО171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,54	7,29	36,83	227	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
НАПО390	Компот фруктово -ягодный	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	53	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
<b>Всего в обед</b>			<b>28,3</b>	<b>31,58</b>	<b>257,44</b>	<b>869</b>	<b>0,55</b>	<b>45,3</b>	<b>0,41</b>	<b>4,29</b>	<b>162,83</b>	<b>575,73</b>	<b>275,97</b>	<b>12,02</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>51,93</b>	<b>47,06</b>	<b>341,82</b>	<b>1412</b>	<b>0,91</b>	<b>94,5</b>	<b>0,41</b>	<b>4,29</b>	<b>323,62</b>	<b>1000,9</b>	<b>416,86</b>	<b>22,17</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
САЛ0071	Помидор порционный	50	0,55	0,2	3,8	22	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
МЯС024/302	Гречка с мясом по-купечески	50/150	22,16	13,9	39,67	371,66	0,15		68,9		47	322,18	146,04	9,29
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01		124	90	14	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Фрукты свежие	150	0,6		18,9	78	0,03	10			16	11	9	2,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>30,47</b>	<b>17,94</b>	<b>103,91</b>	<b>701,66</b>	<b>0,35</b>	<b>21,5</b>	<b>68,95</b>	<b>0</b>	<b>212,4</b>	<b>538,78</b>	<b>209,04</b>	<b>14,63</b>
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	80	0,61	0,08	1,89	11	0,18	42,00			102,00	180,00	84,00	3,00
СУП0102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	195	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
МЯС0255	Печень по-строгановски	75/50	15,9	12	5,3	193	0,2	8,45	5,7		33,24	239,32	17,47	5
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,36	6,02	35,26	225	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАП0390	Компот фруктово -ягодный	200	0,16	0,16	27,88	115	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	53	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>40,68</b>	<b>27,62</b>	<b>110,53</b>	<b>851</b>	<b>0,73</b>	<b>56,45</b>	<b>5,92</b>	<b>0,8</b>	<b>236,18</b>	<b>720,99</b>	<b>191,09</b>	<b>12,72</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>71,15</b>	<b>45,56</b>	<b>214,44</b>	<b>1552,66</b>	<b>1,08</b>	<b>77,95</b>	<b>74,87</b>	<b>0,8</b>	<b>448,58</b>	<b>1259,8</b>	<b>400,13</b>	<b>27,35</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
КАШ0173	Каша молочная с маслом	200/5	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,50	0,04		8,40	15,60	12,00	0,54
БУТ0008	Бургер	100	10,50	12,60	18,50	229	0,20		21,82		19,09	107,00	21,00	2,90
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	151	0,04	1,00	0,01		124,00	90,00	14,00	1,00
ПЛОД338	Фрукты свежие	200	0,8		25,2	104	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>15,39</b>	<b>15,92</b>	<b>72,72</b>	<b>497,4</b>	<b>0,29</b>	<b>21,5</b>	<b>21,87</b>	<b>0</b>	<b>167,49</b>	<b>223,6</b>	<b>56</b>	<b>6,64</b>
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	80	0,88	0,32	6,08	34	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
СУП0101	Щи по- уральски на курином бульоне	250	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные	90	12,42	13,08	14,37	228	0,06	0,51	36,3		52,4	145,2	31,8	1,2
ГАР0312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,14	4,50		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
СЛАД349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	53	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
<b>Всего в обед</b>			<b>25,27</b>	<b>27,93</b>	<b>111,27</b>	<b>800</b>	<b>0,39</b>	<b>37,51</b>	<b>36,56</b>	<b>0,6</b>	<b>167,13</b>	<b>407,69</b>	<b>124,75</b>	<b>5,69</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>40,66</b>	<b>43,85</b>	<b>183,99</b>	<b>1297,4</b>	<b>0,68</b>	<b>59,01</b>	<b>58,43</b>	<b>0,6</b>	<b>334,62</b>	<b>631,29</b>	<b>180,75</b>	<b>12,33</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,2	3,8	22	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
МАК0285	Макаронник с мясом	200	24,41	27,72	2,34	357	0,07	0,01	0,03		149,4	140,66	21,13	2,38
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
НАП0377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Фрукты свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>28,99</b>	<b>28,6</b>	<b>47,85</b>	<b>569</b>	<b>0,23</b>	<b>23,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>198,8</b>	<b>277,26</b>	<b>75,13</b>	<b>7,72</b>
	<b>Обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	80	0,61	0,08	1,89	11	0,18	42			102	180	84	3
БРЦ0082	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,66	4,55	11,19	92	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
МЯСО265	Плов из птицы	50/200	15,12	14,88	53,13	408	0,75	6,47	52		49,96	198,8	53,93	2,19
НАП0390	Компот фруктово -ягодный	200	0,16	0,16	27,88	115	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	53	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>22,41</b>	<b>20,57</b>	<b>116,47</b>	<b>738</b>	<b>1,11</b>	<b>59,47</b>	<b>52,23</b>	<b>0,7</b>	<b>243,71</b>	<b>561,3</b>	<b>205,93</b>	<b>8,56</b>
	<b>Всего в 2 неделю среда</b>		<b>51,4</b>	<b>49,17</b>	<b>164,32</b>	<b>1307</b>	<b>1,34</b>	<b>82,98</b>	<b>52,3</b>	<b>0,7</b>	<b>442,51</b>	<b>838,56</b>	<b>281,06</b>	<b>16,28</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	0,15	35			85	150	70	2,5
МЯСО243	Сосиски отварные с маслом	60/5	6	13,2	0,22	179	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150/5	8,10	11,77	38,34	291	0,20				14,00	192,86	128,57	4,29
НАПО379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Фрукты свежие	150	0,6		18,9	78	0,03	10			16	11	9	2,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>22,06</b>	<b>28,34</b>	<b>101,78</b>	<b>786</b>	<b>0,62</b>	<b>46</b>	<b>21,83</b>	<b>0</b>	<b>212,09</b>	<b>585,59</b>	<b>253,48</b>	<b>12,57</b>
	<b>Обед</b>													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	80	0,88	0,32	6,08	34	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
РАСО096	Суп фасолевый на курином бульоне	250	1,66	4,55	11,19	92	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
КУРО294	Птица запечённая	120	30,11	19,85	0,44	301	0,04	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
СЛАД349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	115			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	53	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	<b>Всего в обед</b>		<b>43,19</b>	<b>30,3</b>	<b>94,42</b>	<b>822</b>	<b>0,39</b>	<b>18,86</b>	<b>98,46</b>	<b>0,52</b>	<b>150,94</b>	<b>467,07</b>	<b>110,1</b>	<b>7,23</b>
	<b>Всего в 2 неделю четверг</b>		<b>65,25</b>	<b>58,64</b>	<b>196,2</b>	<b>1608</b>	<b>1,01</b>	<b>64,86</b>	<b>120,3</b>	<b>0,52</b>	<b>363,03</b>	<b>1052,7</b>	<b>363,58</b>	<b>19,8</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
МЯСО28	Омлет натуральный с маслом	100/5	13,8	24	11,4	280	0,04	0,11	0,03		22,37	120,08	15,03	1,36
БУТ0008	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	50/40/15	7,20	9,70	15,60	179	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПЛОД338	Фрукты свежие	200	0,8		25,2	104	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>25,71</b>	<b>36,5</b>	<b>82,82</b>	<b>728</b>	<b>0,22</b>	<b>21,61</b>	<b>21,9</b>	<b>0</b>	<b>126,86</b>	<b>278,41</b>	<b>53,94</b>	<b>6,08</b>
<b>Обед</b>														
САЛ0052	Салат из свеклы отварной	80	1,28	4,8	8,8	83	0,18	42			102	180	84	3
СУП0103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	0,11	8	0,2	0,3		64	25	1
МЯСО270	Котлеты, биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	227	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45
ГАР0312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,14	4,50		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
НАП0390	Компот фруктово -ягодный	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	53	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
<b>Всего в обед</b>			<b>29,95</b>	<b>29,47</b>	<b>121,35</b>	<b>914</b>	<b>0,6</b>	<b>54,68</b>	<b>12,71</b>	<b>0,98</b>	<b>207,29</b>	<b>554,8</b>	<b>209,22</b>	<b>8,53</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>55,66</b>	<b>65,97</b>	<b>204,17</b>	<b>1642</b>	<b>0,82</b>	<b>76,29</b>	<b>34,61</b>	<b>0,98</b>	<b>334,15</b>	<b>833,21</b>	<b>263,16</b>	<b>14,61</b>