



**Меню**

День: понедельник  
 Неделя:  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
443	Салат из моркови с изюмом М_66	100.00	1.22	0.68	22.04	90.87	0.09	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.06
698	Яблоки свежие порциями	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
302	Бутерброд с сыром	50.00	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	6.10	11.38	39.10	261.28	0.06	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.64	0.55	181.36	9.52	8.74	0.02
589	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
724	Какао с молоком М_352	200.00	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
651	Хлеб Дерницкий	40.00	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
726	Суп картофельный с горохом М_102	250.00	15.40	16.00	58.49	444.87	0.68	0.20	41.17	0.82	7.36	0.00	104.18	263.83	109.28	6.14	741.30	13.29	6.65	0.03
708	Биточки рубленые с соусом 30/50_269	126.00	11.46	11.49	13.81	198.72	1.67	0.12	1.42	0.02	0.32	0.03	34.88	133.00	21.49	1.66	203.60	6.99	1.20	0.15
710	Компот из кураги 348	200.00	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.63	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	2.70	1.42	0.00



Меню

День: вторник  
 Неделя:  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	216.00	56.32	26.76	21.95	23.41	409.50	0.09	0.48	0.47	0.13	0.65	0.32	290.25	397.38	39.10	1.11	214.66	16.04	51.93	0.09
728	Чай с сахаром М_373	200.00	1.57	0.10	0.03	14.99	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
608	Бутерброд с лоуидлом	55.00	6.17	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
568	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
729	Яйцо вареное М_203	40.00	7.80	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
25	Винегрет овощной (67)	100.00	8.59	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.09	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	6.58	2.04	5.96	14.37	114.89	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.08	45.01	58.08	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01
701	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100.00	17.75	9.81	10.41	10.83	110.05	0.03	0.04	0.77	0.02	1.53	0.03	25.95	22.66	8.82	0.40	37.53	2.82	1.00	0.00
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	13.23	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.82	25.56	0.69	56.79	1.01	10.95	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_343	200.00	7.23	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00





Меню

День: среда(2)

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)		
401	Масло (порциями) М 14	10.00	6.00	0.06	6.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М 173	210.00	14.32	8.74	12.49	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.06	0.26	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
569	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
606	Груши порциями Чай с фруктовым соком	100.00	27.33	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.94	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	Se (мкг)		
731	Салат из квашеной капусты М 47	150.00	21.08	2.40	7.49	11.52	125.08	0.03	0.03	37.95	0.00	3.45	0.00	62.97	46.37	21.54	0.85	21.90	0.45	0.08	0.00
485	Суп с макаронными изделиями М 111	250.00	2.66	2.28	5.02	15.66	118.02	0.04	0.02	0.94	0.20	2.57	0.00	9.90	29.75	9.09	0.50	41.00	1.13	0.25	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М 234	100.00	18.35	7.23	5.02	10.95	118.78	0.08	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.26	102.07	8.82	0.40	37.53	2.82	1.00	0.00
706	Пюре картофельное 200гр 312	230.00	15.89	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.18	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	388.20	12.94	1.81	0.01
755	Компот из чернойслива М 348	200.00	6.35	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	13.85	12.33	15.10	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
851	Хлеб Дарницкий	50.00	2.95	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00



Меню

День: четверг(2)

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак																					
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
733	Бутерброд с маслом сливочным М 1	40.00	8.13	2.36	8.49	14.66	146.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00
724	Какао с молоком М 362	200.00	8.47	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.65	125.12	116.20	31.00	0.96	206.36	9.00	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
681	Макароны отварные с сыром 200гр М 204	205.00	17.42	10.97	9.41	38.33	286.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.30
729	Яйцо вареное М 209	40.00	7.80	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.74	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	270.00	2.00	0.30	0.00

  

Обед																					
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
739	Салат из белокачанной капусты М 45	100.00	3.46	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	38.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.34	236.70	2.87	0.25	0.01
458	Суп крестьянский с крутой М 98	250.00	3.86	1.89	4.97	14.28	109.78	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	216.55	3.09	1.76	0.01
652	Фрикадельки в соусе М 280	100.00	27.41	7.99	9.09	10.99	163.75	0.05	0.08	1.52	0.01	2.29	0.04	29.39	91.65	12.98	1.22	174.11	5.30	1.27	0.03
708	Каша пшеничная вязкая 200г 303	200.00	7.93	5.50	8.39	32.65	230.22	0.11	0.05	0.00	0.04	0.35	0.14	21.12	125.87	28.26	2.09	110.95	0.00	33.76	0.00
707	Компот из изюма 348	200.00	7.82	0.35	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	16.87	25.59	8.33	0.60	164.87	0.00	0.12	0.00
651	Хлеб Дерницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00





Меню

День: пятница(2)  
 Неделя:  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
697	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	8.91	3.30	2.73	24.96	145.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
900	Каша полбяная с маслом 250/10 №173	260.00	13.17	11.73	12.69	46.35	351.13	0.04	0.16	1.63	0.06	0.10	0.21	150.88	114.35	17.33	0.14	184.00	11.25	2.60	0.02
666	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	3.04	0.32	19.44	85.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	6.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
666	Мандарины порциями	100.00	27.36	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	35.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
428	Салат из овощей огородной М_52	100.00	3.73	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.72	0.00	35.15	40.65	20.90	1.33	0.00	6.65	0.60	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	3.62	2.82	2.79	20.91	121.95	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	25.01	14.42	19.99	2.95	113.60	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	6.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.59	11.66	8.70	57.26	359.91	0.29	0.18	3.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	356.25	3.10	6.43	0.02
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.14	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.19	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.97	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00