

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,234	7,345	32,038	260,505	0,108	5,912	0,000	0,000	172,176	176,968	53,598	1,028
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		9,686	8,318	73,212	485,785	0,306	33,714	0,000	0,001	287,105	246,903	112,893	6,008
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912
3/9	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,830	2,860	21,760	124,090	0,080	6,030	9,750	0,000	6,030	57,820	20,502	0,841
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,442	5,227	39,347	298,963	0,089	10,458	0,000	0,000	155,632	174,060	68,338	1,233
13/8	Бифштекс рубленый паровой	100	22,341	21,778	0,411	286,600	0,076	0,113	0,000	0,026	24,868	231,926	27,570	3,243
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		37,000	30,819	99,212	1003,569	0,499	55,058	9,765	0,026	291,297	542,256	181,652	7,855
Итого за день:			46,686	39,137	172,424	1489,354	0,805	88,772	9,765	0,027	578,402	789,159	294,545	13,863

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	247,210	346,774	42,978	1,594
471	Молоко сгущенное	30	2,200	2,600	16,700	98,000	13,000	0,020	0,300	0,060	92,000	10,000	66,000	0,060
27/1	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		31,963	24,429	89,192	792,020	13,182	27,326	78,360	0,080	428,757	425,822	167,759	5,866
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционнно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,940	6,555	12,250	197,111	0,104	19,810	3,750	0,238	89,430	98,354	62,053	1,537
4/7	Рыба, тушеная с овощами	100	9,689	5,223	4,946	110,299	0,067	2,273	0,000	0,032	39,857	152,517	43,079	0,775
385	Рис отварной	180	4,600	6,500	47,000	263,000	32,000	0,040	0,000	0,400	20,000	32,000	101,000	0,120
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		22,423	19,263	119,138	897,011	32,347	38,043	3,750	0,680	255,318	368,131	260,350	5,263
Итого за день:			54,386	43,692	208,330	1689,031	45,529	65,369	82,110	0,760	684,075	793,953	428,109	11,129

День: 3
 неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,229	9,829	36,837	312,185	0,231	5,750	35,000	0,040	192,406	274,027	85,102	2,224
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		16,469	14,265	84,421	626,342	0,440	27,870	35,000	0,040	387,531	426,030	154,152	7,834
	Обед													
1/6	Кукуруза	100	2,068	0,352	10,647	40,500	0,007	12,000	0,000	0,000	19,360	24,360	7,830	0,696
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,333	6,591	19,837	235,957	0,215	15,400	0,000	0,014	88,924	143,778	73,471	2,561
3/3	Пюре картофельное	180	4,800	7,000	10,400	126,000	36,000	0,140	4,300	0,180	46,000	29,000	89,000	1,000
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,200	13,869	6,459	219,150	0,056	1,350	0,000	0,031	20,597	141,853	23,942	2,153
16/10	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		32,693	28,768	101,855	876,327	36,406	32,890	4,300	0,225	212,641	352,991	202,243	9,966
	Итого за день:		49,162	43,033	186,276	1502,669	36,846	60,760	39,300	0,265	600,172	779,021	356,395	17,800

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
2/6	Омлет запеченный	200	19,517	26,297	3,485	330,885	0,092	0,285	0,000	0,000	137,895	298,355	22,597	1,683
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		21,518	28,314	29,415	532,011	0,184	24,547	0,000	0,000	263,824	393,433	76,150	5,707
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,000	5,100	16,200	148,700	0,120	19,200	0,000	0,000	91,200	0,000	0,000	2,000
8/8	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,386	16,130	8,132	240,796	0,068	1,092	0,000	0,048	78,100	193,108	28,231	2,187
18/6	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,868	7,573	51,407	334,993	0,283	7,344	19,440	0,000	60,509	249,607	172,018	5,407
5/8	Компот из кураги и изюма	200	0,300	0,000	18,400	71,000	0,000	12,700	0,000	0,000	76,700	0,000	0,000	1,100
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		41,941	29,757	131,833	982,557	0,639	65,193	19,440	0,048	346,156	468,965	220,251	12,362
Итого за день:			63,459	58,071	161,248	1514,568	0,823	89,740	19,440	0,048	609,980	862,398	296,401	18,069

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
6/5	Сырники из творога	200	34,253	18,902	41,574	473,436	0,090	0,360	0,000	0,000	271,850	379,554	40,942	1,170
471	Молоко сгущенное	30	2,200	2,600	16,700	98,000	13,000	0,020	0,300	0,060	92,000	10,000	66,000	0,060
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		37,133	22,115	82,204	711,756	13,180	28,182	0,300	0,061	455,019	459,489	166,237	5,454
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,864	3,179	7,525	160,740	0,086	25,560	0,000	0,018	106,173	93,025	64,630	1,526
3/9	Рагу из мяса кур	250	24,695	27,263	26,658	566,280	0,171	11,311	0,050	0,028	66,927	267,505	67,230	3,075
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		32,603	31,286	71,280	1009,188	0,473	54,471	0,065	0,056	282,220	449,270	189,280	6,749
Итого за день:			69,736	53,401	153,484	1720,944	13,653	82,653	0,365	0,117	737,239	908,759	355,517	12,203

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,499	20,636	45,890	491,175	0,114	8,700	0,000	0,000	67,338	264,850	81,719	3,270
16/10	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		22,871	21,796	98,434	735,755	0,287	27,700	0,000	0,000	129,098	295,350	103,219	10,126
Итого за день:			22,871	21,796	98,434	735,755	0,287	27,700	0,000	0,000	129,098	295,350	103,219	10,126

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	247,210	346,774	42,978	1,594
471	Молоко сгущенное	30	2,200	2,600	16,700	98,000	13,000	0,020	0,300	0,060	92,000	10,000	66,000	0,060
27/1	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		31,963	24,429	89,192	792,020	13,182	27,326	78,360	0,080	428,757	425,822	167,759	5,866
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,180	5,461	17,191	210,319	0,100	18,810	0,000	0,014	104,908	113,741	72,080	2,204
9/7	Биточки рыбные	100	13,717	1,996	8,019	111,062	0,109	0,636	0,000	0,016	62,557	214,578	48,391	1,072
22/8	Соус томатный	20	0,244	0,649	1,521	13,145	0,005	0,540	0,000	0,000	0,908	0,000	1,444	0,073
3/3	Пюре картофельное	180	3,700	5,065	26,803	159,257	0,145	12,893	0,000	0,017	44,542	101,675	35,089	1,312
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		26,228	14,125	91,228	787,699	0,613	71,336	0,015	0,047	317,682	508,444	222,246	7,199
Итого за день:			58,191	38,554	180,420	1579,719	13,795	98,662	78,375	0,127	746,439	934,266	390,005	13,065

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,169	7,458	40,680	307,080	0,204	7,120	0,000	0,000	157,723	210,323	73,359	1,788
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		11,621	8,431	81,854	532,360	0,402	34,922	0,000	0,001	272,652	280,258	132,654	6,768
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,268	5,541	15,710	197,078	0,119	21,010	0,000	0,026	89,056	106,096	64,456	1,704
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,079	11,373	9,456	185,153	0,051	1,075	0,000	0,000	56,353	132,433	18,701	1,489
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,373	4,528	40,949	221,864	0,076	0,000	0,000	0,000	15,386	48,671	8,749	0,893
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		25,914	22,427	121,057	930,696	0,422	38,005	0,000	0,036	266,826	372,460	146,124	6,917
Итого за день:			37,535	30,858	202,911	1463,056	0,824	72,927	0,000	0,037	539,478	652,718	278,778	13,685

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
21/2	Суп молочный с лапшой	250	4,296	4,583	15,461	177,491	0,074	8,020	0,000	0,000	151,393	123,339	42,663	0,863
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		11,536	9,019	63,045	491,648	0,283	30,140	0,000	0,000	346,518	275,342	111,713	6,473
	Обед													
1/6	Кукуруза	100	2,068	0,352	10,647	40,500	0,007	12,000	0,000	0,000	19,360	24,360	7,830	0,696
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,864	3,179	7,525	160,740	0,086	25,560	0,000	0,018	106,173	93,025	64,630	1,526
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,300	21,000	9,900	298,000	57,000	0,170	0,000	0,500	36,000	23,000	1666,000	2,990
3/3	Пюре картофельное	180	3,700	5,065	26,803	159,257	0,145	12,893	0,000	0,017	44,542	101,675	35,089	1,312
5/8	Компот из кураги и изюма	200	0,300	0,000	18,400	71,000	0,000	12,700	0,000	0,000	76,700	0,000	0,000	1,100
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		30,524	30,352	107,187	892,217	57,346	63,323	0,000	0,535	306,535	242,060	1773,549	8,380
Итого за день:			42,060	39,371	170,232	1383,865	57,629	93,463	0,000	0,535	653,053	517,402	1885,262	14,853

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
2/6	Омлет запеченный	200	19,517	26,297	3,485	330,885	0,092	0,285	0,000	0,000	137,895	298,355	22,597	1,683
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		21,518	28,314	29,415	532,011	0,184	24,547	0,000	0,000	263,824	393,433	76,150	5,707
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912
3/7	Суп картофельный с клецками	250	3,138	4,425	16,390	122,969	0,080	6,030	9,750	0,014	15,395	57,820	20,504	0,841
4/9	Плов из мяса кур	250	23,922	21,813	43,600	512,217	0,131	9,048	0,000	0,000	68,024	288,857	78,074	2,849
16/10	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		34,447	27,392	118,284	914,254	0,399	43,935	9,750	0,014	137,066	386,927	126,580	8,158
Итого за день:			55,965	55,706	147,699	1446,265	0,583	68,482	9,750	0,014	400,890	780,360	202,730	13,865

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
9/5	Запеканка из творога	200	33,800	19,200	26,860	449,380	0,082	1,368	0,000	0,020	285,400	371,696	44,190	1,056
471	Молоко сгущенное	30	2,200	2,600	16,700	98,000	13,000	0,020	0,300	0,060	92,000	10,000	66,000	0,060
27/1	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		36,647	22,411	71,890	762,960	13,170	28,390	0,360	0,080	466,947	450,744	168,971	5,328
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,000	5,100	16,200	148,700	0,120	19,200	0,000	0,000	91,200	0,000	0,000	2,000
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	14,687	15,665	3,685	255,350	0,053	2,700	0,000	0,000	33,421	166,203	32,509	2,431
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,373	4,528	40,949	221,864	0,076	0,000	0,000	0,000	15,386	48,671	8,749	0,893
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		36,104	26,137	97,931	908,082	0,465	39,500	0,015	0,010	249,127	303,614	98,678	7,472
Итого за день:			72,751	48,548	169,821	1671,042	13,635	67,890	0,375	0,090	716,074	754,358	267,649	12,800

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
13/8	Бифштекс рубленый паровой	100	22,341	21,778	0,411	286,600	0,076	0,113	0,000	0,026	24,868	231,926	27,570	3,243
18/3	Рагу из овощей	180	2,804	4,432	6,509	139,613	0,097	14,030	0,000	0,000	56,518	86,874	47,216	1,332
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		32,385	30,646	54,504	740,370	0,382	36,263	0,000	0,026	276,511	470,803	143,836	10,185
	Итого за день:		32,385	30,646	54,504	740,370	0,382	36,263	0,000	0,026	276,511	470,803	143,836	10,185

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890589

Владелец Мишкина Татьяна Валентиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024