



День : Понедельник  
 Неделя: первая  
 Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Обед</u>													
Салат из свежей капусты	100	0,58	4,74	3,56	101,5	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
Суп рисовый м/к бульоне	350	7,52	9,95	34,53	262,2	0,09	3,0	0,03	0,5	10 2	213	16	1,4
Гречка отварная	200	3,29	9,22	38,06	338,6	0,11	7,8	0,1	1,0	16 3	126	25	1,2
Котлеты из говядины	50	19,9	8,4	6,4	169,8	0,01	2,26	0,11	2,4	4	70	32,5	1,4
подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,06	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
Чай с сахаром	200	0,32	-	16,78	64,7	0,04	8,06	6,03	1,0	41	40	25	0,8
Хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2

День : вторник  
 Неделя: первая  
 Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>Обед</u></b>													
Салат из отварной свеклы	100	0,58	4,74	3,56	60,9	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
щи	350	7,7	5,61	22,97	205,21	0,09	3,0	0,03	6,5	102	213	16	1,4
Пюре картофельное	200	0,2	-	20,0	77,5	0,11	7,8	0,1	1,0	163	126	25	1,2
подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,06	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
биточки	50	19,9	8,4	6,4	169,8	0,1	10,16	0,11	2,74	86	92	73	3,1
Компот из сухофруктов	200	17,55	13,71	124,37	731,0	0,05	6,06	0,02	0,01	12	-	33	1,4
хлеб пшеничный	150	1,85	2,5	10,05	101,5	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2

День : среда

Неделя: первая

Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Винегрет	100	1,58	2,5	10,05	101,5	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
Борщ на м/к бульоне	350	9,04	5,67	30,7	240,11	0,09	3,0	0,03	0,5	102	213	16	1,4
Макароны отварные	200	5,62	8,33	42,54	277,1	0,2	9,0	0,02	0,44	110	20	2,6	0,8
Подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,02	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
тефтели	50	19,9	8,4	6,4	169,8	0,01	2,26	0,11	2,4	4	70	32,5	1,4
Какао с молоком	200	5,52	6,11	28,92	187,46	0,1	4,86	0,2	2,84	164	156	18	1,8
хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2

День : четверг

Неделя: первая

Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат овощной	100	0,58	4,74	3,56	60,9	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
рассольник	350	8,16	5,67	25,7	220,21	0,09	3,0	0,03	0,5	102	213	16	1,4
Картофельное пюре	200	0,2	-	20,0	77,5	0,11	7,8	0,1	1,0	163	126	25	1,2
Подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,02	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
Котлеты из говядины	50	19,9	8,4	6,4	169,8	0,01	2,26	0,11	2,4	4	70	32,5	1,4
Чай с сахаром	200	0,32	-	16,78	64,7	0,04	8,06	6,03	1,0	41	40	25	0,8
хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2

День : пятница  
 Неделя: первая  
 Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
салат из моркови	100	0,58	4,74	3,56	60,9	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
Суп вермишелевый	350	7,22	8,54	24,41	160,14	0,09	3,0	0,03	0,5	102	213	16	1,4
Рис отварной	200	3,82	8,48	42,7	269,8	0,1	9,0	0,05	0,5	60	45	32	1,4
Подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,02	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
Биточки	50	79,9	8,4	6,4	169,8	0,01	2,26	0,11	2,4	4	70	32,5	1,4
какао	200	5,52	6,11	28,92	187,46	0,07	10,6	0,03	1,0	121	106	17,5	0,8
хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2

День : понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	350	115,26	5,87	38,2	272,71	0,09	3,0	0,03	0,5	102	213	16	1,4
Отварные макароны	200	5,62	8,33	42,54	277,1	0,2	9,0	0,02	0,44	110	20	2,6	0,8
тефтели	50	19,9	8,4	6,4	169,8	0,01	2,26	0,11	2,4	4	70	32,5	1,4
Подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,02	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
Отварная свекла	100	0,58	4,74	3,56	60,9	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
чай	200	0,32	-	16,78	64,7	0,04	8,06	6,03	1,0	40	40	25	0,2
хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2

День : вторник

Неделя: вторая

Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
борщ	350	9,4	5,67	30,7	240,11	0,09	3,0	0,03	0,5	102	213	16	1,4
Винегрет	100	0,58	4,74	3,56	60,9	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
Пюре картофельное	200	0,2	-	20,0	77,5	0,11	7,8	0,1	0,1	163	126	25	1,2
Подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,02	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
компот	-	17,55	13,71	124,37	731,0	0,05	6,06	0,02	0,16	12	-	33	1,4
хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2
Котлеты из говядины	50	19,9	8,4	6,4	169,8	0,01	2,26	0,11	2,4	4	70	32,5	1,4

День : среда

Неделя: вторая

Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Щи	350	7,7	561	22,97	205,21	0,09	3,0	0,03	6,5	102	213	16	1,4
Салат овощной	100	0,58	4,74	3,56	60,9	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
гречка	200	3,29	9,22	38,06	338,6	0,11	7,8	0,1	1,0	163	126	25	1,2
подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,06	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
тефтели	50	19,9	8,4	6,4	169,8	0,1	10,16	0,11	2,74	86	92	73	3,1
какао	200	5,52	6,11	28,92	187,46	0,1	4,86	0,2	2,84	164	156	18	1,8
хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2

День : четверг

Неделя: вторая

Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Суп рисовый	350	7,52	9,95	34,53	262,2	0,09	3,0	0,03	0,5	102	213	16	1,4
Салат из свежей капусты	100	1,58	2,5	10,05	10,15	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
Пюре картофельное	200	0,2	-	20,0	77,5	0,11	7,8	0,1	0,1	163	126	25	1,2
подлив	50	7,44	5,05	6,6	39,09	0,06	2,0	0,04	1,0	29	60	34	1,8
котлета	50	19,9	8,4	6,4	169,8	0,1	10,16	0,11	2,74	86	92	73	3,1
чай	200	0,2	-	20	77,5	0,2	10,6	0,03	1,00	121	106	17,5	0,8
хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2

День : пятница

Неделя: вторая

Возраст :15 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп с крупами(пшено)	350	8,16	5,67	25,7	220,21	0,09	3,0	0,03	0,5	102	213	16	1,4
салат из моркови	100	0,58	4,74	3,56	60,9	0,1	5,04	0,07	0,5	94	237	14	1,0
плов	200	19,44	18,86	46,4	366,29	0,11	7,8	0,15	3,0	129	200	51,6	1,4
чай	200	0,2	-	20	77,5	0,2	10,6	0,03	1,00	121	106	17,5	0,8
хлеб пшеничный	150	10,64	1,68	79,72	386,4	0,05	4,5	0,2	1,16	40	94	10	0,2