День: первый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход гр.	белки	жиры	углев.		A	B1	C	B2	Fe	Ca	Mg	P
	Обед															
34	1	**Салат из свеклы с зеленым горошком**		**60**	1	2,51	4,91	46,26		0,03	5,88	5,9	0,79	16,76	11,44	25,18
		свекла	44													
		зел.горошек конс.	31													
		лук репч	3,6													
		масло раст	2,4													
204	**2**	**Суп рисовый с мясом**		**250**	6,18	3,3	14,65	90,75		0,02	0,7	0,05	0,4	32,5	23	223,5
		крупа рис	6													
		морковь	13													
		лук	12													
		масло растит.	3													
		картофель	86													
		соль	1													
		томат.паста	6													
		говядина	**24**													92
631	**3**	**Жаркое по домашнему**		**280**	9,7	6	16,6	265		0,12	6,9	2,8	2,1	24	33	141
		говядина	139													
		картофель	197													
		лук	19,2													
		томат.паста	8													
		масло растит.	6,4													
		соль	1													
	4	**Хлеб пшеничный**		**50**	6	0,72	37,2	161,7		0,12			1,4	18,4	26,4	67,2
378	**5**	**Чай с молоком**		**200**	3	3	16	86		0,02	0,6	0,08	0,8	66	12	50
		чай	1													
		молоко	50													
41	**6**	**Масло слив порциями**		**10**	0	8	0	225		0,03	10	0,02	2,2	16	12	16
				850	**25,88**	**23,53**	**89,36**	**874,71**	**0**	**0,34**	**24,08**	**8,85**	**7,69**	**173,66**	**117,8**	**614,88**

День второй

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		A	B1	C	E	Fe	Ca	Mg	P
		Обед														
103	**1**	**Винегрет овощной**		**60**	1,4	2,6	4	46,26		0,04	15,2		0,8	38	18	35
		огурцы сол	15													
		картофель	21													
		свекла	15													
		морковь	11													
		лук	10													
		масло растит.	4													
		соль	1													
235	**2**	**Суп с домашней лапшой**		**250**	5,05	3,95	24,15	112		0,51	0,5		0,8	38	15	223,5
		мясо говядины	50													
		мука пшеничная	20													
		яйцо														
		лук	10													
		масло растит.	5													
		соль	1													
		картофель	30													
326	**3**	**Картофельное пюре**		**180**	2,1	0,8	13,9	137,25		0,1	3,7		0,7	27	20	26
		картофель	210													
		молоко	25													
		масло слив.	5													
		соль	1													
669	**4**	**Тефтели в том соусе**		**100**	7,2	10,9	9,6	223		0,04	0,8		0,7	20	18	107
		мясо говядины	90													
		крупа рисовая	5													
		крупа манная	10													
		яйцо	5,8													
		лук	8													
		масло растит.	5													
		мука	2													
		томат-паста	4													
		соль	1													
924	**5**	**Компот из кураги**		**200**	0,2	0,2	23,6	110			1,6		0,4	14	6	6
		курага	12													
		сахар	12													
10	**6**	**Хлеб пшеничный**		**50**	6	0,72	37,2	161,7		0,12			1,4	18,4	26,4	67,2
453	**7**	**Яйцо вареное**	**1шт**	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,1**	**0,03**		**0,08**	**1**	**22**	**5**	**77**
				880	**27,05**	**23,77**	**112,75**	**853,21**	**0,1**	**0,84**	**21,8**	**0,08**	**5,8**	**177,4**	**108,4**	**541,7**

День: третий
Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		A	B1	C	E	Fe	Ca	Mg	P
	Обед															
811	**1**	**Салат из св.капусты с морковью**		**60**	1,4	5,1	8,3	54,46		0,02	26	0,51	0,6	47	14	25
		капуста	78													
		морковь	10													
		сахар	2													
		масло растит.	5													
		соль	1													
208	**2**	**Рассольник**		**250**		2,5	16,8	204,6		0,1	7,5			37,5	32,5	220
		мясо говядины	50													
		картофель	100													
		лук	10													
		огурцы соленые	28													
		масло раст	5													
		сметана	10													
		капуста	70													
		перлов.крупа	10													
40	**3**	**Котлеты мясные**		**100**	9,5	4,4	12,6	183	0,01	0,07	0,3		0,9	48	29	129
		мясо говядины	120													
		хлеб	14													
		лук	11													
		растит.масло	7													
442	**4**	**Макаронные изделия**		**180**	3,6	0,4	21,3	168,45		0,04		0,35	0,6	7	6	24
		рожки	50													
		масло слив	7													
		соль	1													
933	**5**	**Компот из сухофруктов**		**200**	0,6		15,5	94,2		0,04		0,24	0,8	24	16	22
		сухофрукты	20													
		сахар	15													
	6	**Хлеб**		**50**	3	0,36	18,6	161,7		0,06		0,6	0,7	9,2	13,2	33,6
				840	**18,1**	**12,76**	**93,1**	**866,41**	**0,01**	**0,33**	**33,8**	**1,7**	**3,6**	**172,7**	**110,7**	**453,6**

День: четвертый
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		A	B1	C	E	Fe	Ca	Mg	P
	Обед															
811	**1**	**Салат из св.капусты с морковью**		**60**	1,4	5,1	8,3	52,44		0,02	26	0,51	0,6	47	14	25
		капуста	78													
		морковь	10													
		сахар	2													
		масло растит.	5													
		соль	1													
208	**2**	**Рассольник**		**250**		2,5	16,8	167,25		0,1	7,5			37,5	32,5	220
		мясо говядины	50													
		картофель	100													
		лук	10													
		огурцы соленые	28													
		масло раст	5													
		сметана	10													
		капуста	70													
		перлов.крупа	10													
40	**3**	**Рыба отварная**		**100**	9,5	4,4	12,6	183	0,01	0,07	0,3		0,9	48	29	129
		Рыба св/м	110													
442	**4**	**Макаронные изделия**		**180**	3,6	0,4	21,3	168,45		0,04		0,35	0,6	7	6	24
		рожки	35													
		соль	1													
933	**5**	**Компот из сухофруктов**		**200**	0,6		15,5	94,2		0,04		0,24	0,8	24	16	22
		сухофрукты	20													
		сахар	15													
	6	**Хлеб**		**50**	3	0,36	18,6	161,7		0,06		0,6	0,7	9,2	13,2	33,6
				840	**18,1**	**12,76**	**93,1**	**827,04**	**0,01**	**0,33**	**33,8**	**1,7**	**3,6**	**172,7**	**110,7**	**453,6**

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

№ реп.	№	Наимен. блюд	Масса порц. гр.	Масса порц. вых.	Пищ. вещ. (г) белки	Пищ. вещ. (г) жиры	Пищ. вещ. (г) углев.	ККАЛ	Витамины (мг) A	Витамины (мг) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) E	Минеральные вещ. (мг) Fe	Минеральные вещ. (мг) Ca	Минеральные вещ. (мг) Mg	Минеральные вещ. (мг) P
	Обед															
81	**1**	**Салат из овощей**		**60**	4,71	3,6	11,78	44,52		0,02	26		0,6	47	14	25
		помидоры св	40													
		огурцы св	35													
		лук	5													
		масло растит.	3													
176	**2**	**Борщ**		**250**	2,4	2,9	13,1	102,5		0,04	10,6		1,2	57	29	199
		мясо	50													
		капуста	70													
		соль	1													
		картофель	100													
		свекла	20													
		лук	12													
		масло растит.	5													
		томат-паста	7													
		морковь	12													
642	**3**	**Плов**		**200**	27	14,7	47,2	437		1,4	1,8		7	34	48	220
		мясо говяж.	25													
		рис	25													
		масло растит.	3													
		лук	6													
		морковь	6													
		томат-паста	2													
		соль	1													
	4	**Кисель**		**200**			26,8	40			1,8	0,02	0,2	12	2	6
	5	**Хлеб**		**50**	3	0,36	18,6	161,7		0,06			0,7	9,2	13,2	33,6
	6	**Конфеты шокол.**	50	**40**	2	14,2	27,1	184,5								
				800	**39,11**	**35,76**	**144,58**	**970,22**	**0**	**1,52**	**40,2**	**0,02**	**9,7**	**159,2**	**106,2**	**483,6**

День: шестой
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

			Масса порции		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	A	B1	C	E	Fe	Ca	Mg	P
		Обед														
55	**1**	**Салат из св.помидоров с луком**		**60**	1,2	4	2,7	47,46	0,03	0,04	10,1		0,6	48	14	40
		масло растит.	4													
		лук репч	17													
		помидоры св	51													
241	**2**	**Суп с мясными фрикад.**		**250**	2,4	2,8	11,8	148,5		0,13	20	1,3	1	10,8	28	73
		картофель	100													
		крупа манная	10													
		морковь	12													
		лук	12													
		масло растит.	3													
		мясо говядины	30													
		соль	1													
631	**3**	**гуляш в том соусе**		**100**	23,8	19,52	5,74	203	0	0,21	1,54		2,8	29,4	31,39	234,98
		мясо говядины	90													
		лук	5													
		морковь	20													
		мука	2													
		том паста	5													
		масло растит.	3													
		масло слив	5													
	4	**Каша гречневая рассыпчатая**	100	**180**	12,8	14,9	202,4	230,45		0,14	0,07	0	3,03	109,49	0	0
		крупа гречневая	50													
		масло слив	7													
		соль	1													
924	**4**	**Чай сладкий**		**200**	4	4,6	10	28		0,02	0,03	3	5,8	0,27	1	0
		чай	0,5													
		сахар	10													
	5	**Хлеб**		**50**	6	0,72	37,2	161,7		0,12			1,4	18,4	26,4	67,2
				840	**50,2**	**46,54**	**269,84**	**819,11**	**0,03**	**0,66**	**31,74**	**4,3**	**14,63**	**216,36**	**100,8**	**415,18**

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

			Масса порции	Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	A	B1	C	E	Fe	Ca	Mg	P
		Обед														
95	**1**	**Салат из огурцов с луком**		**60**	1,4	2,1	11,5	47,46	0,02	0,06	4,3	0,87	0,6	53	34	53
		огурцы св	50													
		лук	17													
		масло растит.	4													
		соль	1													
243	**2**	**Суп гороховый**		**250**	3,2	2,9	14,4	134,75		0,04	1,8		2,2	37	17,5	211
		мясо говяж.	50													
		горох	20													
		морковь	12													
		лук	12													
		масло растит.	3													
		соль	1													
342	**3**	**Голубцы ленивые**		**280**	17,3	19,6	15,6	375,1		0,03	36,6	0,72	0,8	58	20	40
		капуста	200													
		лук	10													
		масло растит.	5													
		рис	10													
		соль	1													
		мясо говяж.	100													
1029	**4**	**Компот из чернослива**		**200**	0,2	0	18	98,5				0,02	0,8	12	6	8
		чернослив	12													
		сахар	12													
	5	**Хлеб**	50	**50**	6	0,72	37,2	161,7		0,12			1,4	18,4	26,4	67,2
				840	**28,1**	**25,32**	**96,7**	**817,51**	**0,02**	**0,25**	**42,7**	**1,61**	**5,8**	**178,4**	**103,9**	**379,2**

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

			Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						жиры	углев.		A	B1	C	E	Fe	Ca	Mg	P

№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход гр.	белки											
	Обед															
55	**1**	**Салат из св.овощей**		**60**	1,2	4	2,7	44,52	0,03	0,04	10,1	0,36	0,6	48	14	40
		огурцы свежие	25													
		помидоры св	30													
		лук репч	6													
		капуста св	20													
		масло растит	5													
		соль	1													
196	**2**	**Щи**		**250**	2,3	2,7	7	84,75		0,04	20,5	0,74	0,7	64	24,5	185
		мясо говядины	25													
		капуста	50													
		морковь	16													
		лук	8													
		растит.масло	3													
		картофель	80													
		соль	1													
326	**3**	**Каша рисовая рассыпчатая**		**180**	2,1	0,8	13,9	225,18		0,1	3,7	0,95	0,7	27	20	26
		крупа рисовая	50													
		соль	1													
		масло сливочное	5													
660	**4**	**Курица отварная**		**100**	9,5	13,5	7,7	165		0,05		2,1	0,9	12	16,8	85,6
		куры (окорочка)	150													
933	**5**	**Чай сладкий с лимоном**		**200**	0,6		15,5	61,62		0,04		0,24	0,8	24	16	22
		чай	1													
		сахар	15													
		лимон	2													
	6	**Конфеты шокол.**	50	**30**	2	14,2	27,1	184,5								
	7	**Хлеб пшеничный**		**50**	6	0,72	37,2	161,7		0,12			1,4	18,4	26,4	67,2
				870	**23,7**	**35,92**	**111,1**	**927,27**	**0,03**	**0,39**	**34,3**	**4,39**	**5,1**	**193,4**	**117,7**	**425,8**

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

			Масса порции										Минеральные вещ-ва			
					Пищ. вещ-ва (г)				Витамины (мг)							
						жиры	углев.		A	B1	C	E	Fe	Ca	Mg	P
№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход гр.	белки			ККАЛ								

	Обед															
95	1	**Салат из свеклы**		60	1,4	2,1	11,5	56,34	0,02	0,06	4,3	0,87	0,6	53	34	53
		свекла	73													
		масло растит	3,6													
		соль	1													
237	2	**Суп перловый**		250	2,3	2,8	2	103,25		0,02	0,75	0,5	0,4	32,5	23	223,5
		мясо говядины	50													
		перловая крупа	20													
		картофель	100													
		морковь	10													
		лук	10													
		соль	1													
690	3	**Овощное рагу**		280	13,65	16,04	23,82	473		0,12	17,2	2,8	1,4	74	34	152
		капуста свежая	110													
		картофель	60													
		морковь	16													
		лук	5													
		масло растит	6													
		соль	1													
		мясо говядины	55													
924	4	**Компот из шиповника**		200	0,2	0,2	23,6	61,62			1,6		0,4	14	6	6
		шиповник сухой	8													
		сахар	4													
	5	**Хлеб пшеничный**		50	6	0,72	37,2	161,7		0,12			1,4	18,4	26,4	67,2
453	1	**Яйцо вареное**	1 шт	40	10,2	9,2	0,6	63	0,2	0,06		0,16	2	44	10	154
				880	**33,75**	**31,06**	**98,72**	**918,91**	**0,22**	**0,38**	**23,85**	**4,33**	**6,2**	**235,9**	**133,4**	**655,7**

День: десятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

			Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						жиры	углев.		A	B1	C	E	Fe	Ca	Mg	P
№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход гр.	белки											
	Обед															

142	**1**	**Суп рыбный**		**250**	2,37	4,1	19	167,25		0,03	0,62	0,05	0,4	61,82	0,59	0,3
		консервы сайра	20													
		морковь	16													
		лук	8													
		масло растит.	3													
		картофель	150													
		соль	1													
		крупа рис	**5**													
18	**2**	**Каша гречневая рассыпчатая**		**180**	12,8	14,9	202,4	230,45		0,14	0	0	3,03	109,49	0	0
		крупа гречневая	50													
		масло слив	7													
631	**3**	**гуляш в том соусе**		**100**	23,8	19,52	5,74	203	0	0,21	1,54		2,8	29,4	31,39	234,98
		говядина	90													
		морковь	20													
		лук	5													
		томат.паста	5													
		масло растит.	8													
		соль	1													
	4	**Хлеб пшеничный**		**50**	0,06	0,01	0,07	161,7		0,01	0,3		0,4	18	26,4	67,2
382	**5**	**Какао с молоком**		**200**	4	4,4	18,5	126,3		0,5	1	0,08	0,7	221,14	12	50
		какао	1,5													
		молоко	130													
		сахар	12													
		вафли бискв	60	**45**	**3**	**5**	**18**	**95,6**	**0,06**	**0,026**		**1,01**	**0,48**	**32,6**	**5**	**56,3**
				825	**46,03**	**47,93**	**263,71**	**984,3**	**0,06**	**0,916**	**3,46**	**1,14**	**7,81**	**472,45**	**75,38**	**408,78**

День: одиннадцатый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

			Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						жиры	углев.		A	B1	C	B2	Fe	Ca	Mg	P
№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход гр.	белки											
	Обед															

34	1	**Салат из свеклы с зеленым горошком**		**60**	1	2,51	4,91	77,1		0,03	5,88	5,9	0,79	16,76	11,44	25,18
		свекла	44													
		зел.горошек конс.	31													
		лук репч	3,6													
		масло раст	2,4													
204	**2**	**Суп рисовый с мясом**		**250**	6,18	3,3	14,65	113		0,02	0,7	0,05	0,4	32,5	23	223,5
		крупа рис	5													
		морковь	10													
		лук	10													
		масло растит.	2													
		картофель	86													
		соль	1													
		говядина	**35**													
631	**3**	**Жаркое по домашнему**		**280**	27,53	7,47	21,95	315		0,12	6,9	2,8	2,1	24	33	141
		говядина	139													
		картофель	197													
		лук	19,2													
		томат.паста	8													
		масло растит.	5													
		соль	1													
	4	**Хлеб пшеничный**		**50**	6	0,72	37,2	161,7		0,12			1,4	18,4	26,4	67,2
378	**5**	**Чай с молоком**		**200**	2,6	2,9	16,1	98,6		0,02	0,6	0,08	0,8	66	12	50
		чай	1													
		молоко	20													
		печенье		**35**	4	32	70	106,6		0,02	0,09	1,8	0,06	0,001	0,12	0,06
				875	**47,31**	**48,9**	**164,81**	**872**	**0**	**0,33**	**14,17**	**10,63**	**5,55**	**157,66**	**106**	**506,94**

День двеннадцатый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 лет и старше

			Масса порции		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	**№**	**Наименование блюд**	**грамм**	**выход**	**белки**	**жиры**	**углев.**	**ККАЛ**	**A**	**B1**	**C**	**E**	**Fe**	**Ca**	**Mg**	**P**
		Обед														
103	**1**	**Винегрет овощной**		**60**	1,4	2,6	4	56		0,04	15,2		0,8	38	18	35
		огурцы сол	15													

		картофель	21													
		свекла	15													
		морковь	11													
		лук	10													
		масло растит.	4													
		соль	1													
235	**2**	**Суп с домашней лапшой**		**250**	5,05	3,95	24,15	153,5		0,51	0,5		0,8	38	15	223,5
		мясо говядины	50													
		мука пшеничная	20													
		яйцо														
		лук	10													
		масло растит.	5													
		соль	1													
		картофель	30													
326	**3**	**Картофельное пюре**		**180**	2,1	0,8	13,9	74		0,1	3,7		0,7	27	20	26
		картофель	225													
		молоко	38													
		масло слив.	5													
		соль	1													
669	**4**	**Тефтели**		**100**	15,7	11,3	9	278,5		0,04	0,8		0,7	20	18	107
		мясо говядины	80													
		крупа рисовая	5													
		лук	18													
		масло растит.	5													
		мука	4													
		томат-паста	4													
		соль	1													
924	**5**	**Компот из кураги**		**200**	0,2	0,2	23,6	92			1,6		0,4	14	6	6
		курага	12													
		сахар	12													
10	**6**	**Хлеб пшеничный**		**50**	6	0,72	37,2	161,7		0,12			1,4	18,4	26,4	67,2
453	**7**	**Яйцо вареное**	**1шт**	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,1**	**0,03**		**0,08**	**1**	**22**	**5**	**77**
				880	**35,55**	**24,17**	**112,15**	**878,7**	**0,1**	**0,84**	**21,8**	**0,08**	**5,8**	**177,4**	**108,4**	**541,7**