

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560	21,47	25,16	92,02	703,20	0,37	13,90	151,00	2,50	513,30	494,00	101,05	5,47		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92		
283	Пудинг из печени	120	17,40	20,80	9,10	322,70	0,25	88,50	5284,00	4,30	22,40	254,70	17,21	13,10		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	600	28,79	32,82	105,82	882,82	0,54	102,78	5289,00	5,36	128,30	469,31	102,62	17,13		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	90	1,2	2,9	5,7	54	0,02	17	4,5	25,95	25,05	25,5	0,45	
278	Тефтели с соусом	125	9,23	10,24	12,20	178,40	0,07	0,89	40,63	45,70	111,14	22,50	1,00	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14		0,43	10,47	135	89,32	3	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	635	20,61	20,03	83,16	597,36	0,32	17,92	40,63	106,42	336,53	162,22	6,03	

День: 4- четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8	0,02	18,8	26	11,2	0,5	
294/366	Котлеты куриные с соусом	110	11,34	9,60	12,83	211,40	0,12	0,60	4,60	49,90	60,01	16,13	2,30	
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		0,24	4,9	67,2	21,6	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	640	23,23	25,94	110,31	801,68	0,46	10,40	5,84	109,50	256,31	90,53	7,69	

День: 5- пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
222	Пудинг из творога с молоком стуженным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80		229,00	292,00	38,20	1,40	
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00			246,00	185,00	29,00	0,20	
338	Фрукты свежие	110	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16			7,8	30	13	0,56	
			0,4	0,4	9,8	47	0,02	10				16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00		498,80	518,00	89,20	4,36	

День: 6-понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60		159,00	198,00	49,30	1,30	
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47		139,20	96,00	3,45	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27			167	121,5	19	0,18	
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10				16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560	20,63	24,56	90,82	686,50	0,36	13,30	147,00	2,27		489,30	463,40	94,55	5,22	

День: 7- вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
73	Овощи	90	2,46	6,47	13,05	120,45	0,03	4,22		13,2	82,5	50,25	16,35	0,68		
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6		
203	Макароны отварные	180	6,8	7,2	37,7	242,6	0,08	0,24	24	1,6	15	46,6	10,08	1		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	620	23,06	25,23	99,74	756,19	0,28	8,62	219,00	15,84	188,40	309,35	67,83	7,43		

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60		
3	Хлеб с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23		
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	605	21,13	26,18	90,12	697,70	0,38	2,63	155,30	2,47	475,60	473,24	94,05	3,47		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884145

Владелец Загарина Яна Анатольевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025