

[illegible]

Котлета рыбная (минтай)	100	12,9	8,0	12,6	173,8	0,6	10,7	22,6	3,0	0,8	510/2014
Пюре картофельное	150	3,1	6,0	19,7	145,8	13,6	42,8	83,2	5,2	0,1	54-11г/2020
Масло сливочное порциями	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-19г/2020
Компот из плодов или ягод	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,9	0,7	138,0	14,0	0,5	867/2014
сушеных	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Хлеб ржано- пшеничный	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	10,0	155,0	35,0	0,1	
Мандарин		25,9	30,0	92,3	735,0	81,8	317,7	724,8	110,3	2,3	
Итого		41,8	50,1	180,5	1325,3	83,2	449,6	919,3	255,3	4,4	
Итого за день											
четверг											
Завтрак											
Каша овсяная "Геркулес"	250	10,58	11,33	39,63	302,75	0,65	65,50	34,13	172,50	0,19	54-9к/2020
чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	944/2014
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8	
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,1	39,0	23,0	132,0	0,2	54-13г/2020
Итого		18,0	16,9	79,3	545,1	6,4	104,5	129,6	374,0	3,2	
Обед											
Огулец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,0	8,0	113,0	18,4	0,5	54-23г/2020
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	7,1	15,5	147,5	7,3	89,1	188,0	33,3	0,4	54-12с/2020
Котлеты, биточки, шницели	100	11,2	12,7	10,7	202,7	0,0	0,0	236,7	25,3	2,3	608/2014
Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	16,9	26,6	53,0	11,0	0,7	54-1г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	30,6	118,2	59,4	0,0	108,0	10,0	0,4	859/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	92,0	4,0	0,0	240,0	14,0	1,4	
Итого		30,4	26,4	136,2	877,8	95,6	123,7	994,7	124,0	5,7	
Итого за день		48,5	43,3	215,5	1422,9	102,0	228,2	1124,4	498,0	8,9	
пятница											
Завтрак											
Каша вязкая пшенная	250	10,50	8,25	47,25	306,75	0,68	67,25	268,78	157,50	1,62	54-6к/2020
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	17,3	220,0	143,0	1,1	54-21гн/2020

Хлеб пшеничный	25	2,0	0,6	13,4	63,5	0,0	0,0	36,3	31,3	0,9	54-9в/2020
Булочка школьная	50	5,2	1,9	34,0	173,8	0,0	6,0	5,0	10,6	0,6	
Итого		22,3	15,2	107,1	651,3	1,4	90,5	530,0	342,4	4,2	
Обед											79/2014
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,2	6,3	85,8	34,9	122,0	247,5	40,5	0,5	
Борщ с капустой и картофелем	250/10	5,9	7,5	7,6	42,8	8,5	172,2	132,0	16,8	0,4	54-2с/2020
Котлеты особые из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5	0,5	4,7	17,2	22,0	1,0	669/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,0	231,9	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	54-5т/2020
Соус томатный	50	1,0	5,7	5,8	77,8	1,2	72,0	65,2	3,7	0,2	783/2014
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	91,0	0,0	15,0	0,0	56,0	0,1	54-1хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	0,0	120,0	0,0	
Йогурт "Вятушка" (ст)	125	3,5	3,1	13,8	98,8	0,0	0,0	0,0	284,0	2,4	
Итого		42,9	32,0	130,8	904,5	49,0	385,9	517,9	284,0	2,4	
Итого за день		65,2	47,2	237,9	1555,7	50,4	476,4	1047,9	626,3	6,6	
2 неделя											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)					№
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Завтрак											
Суп молочный с рисовой крупой	250	6,00	6,25	20,55	162,5	1,2	44,5	29,0	200,00	0,23	54-18к/2020
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	944/2014
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8	
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,0	65,3	2,0	1,0	0,0	54-19з/2020
Итого		10,1	15,7	60,4	425,9	6,8	109,8	103,5	270,5	3,0	
Обед											
Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,0	8,0	113,0	18,4	0,5	54-2з/2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	8,6	48,8	205,2	6,9	0,4	54-7с/2020

Гейфтели в соусе(1й вариант)	100/50	13,0	15,8	18,1	293,0	1,5	67,0	291,9	50,4	1,3	618/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,0	231,9	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	54-5г/2020
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,9	0,7	138,0	14,0	0,5	867/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	92,0	4,0	0,0	240,0	14,0	1,4	
Итого		32,6	24,5	145,3	957,7	27,0	124,6	1044,1	128,7	4,3	
Итого за день		42,7	40,2	205,7	1383,6	33,7	234,4	1147,6	399,2	7,3	
вторник											
Каша овсяная" Геркулес"	250	10,58	11,33	39,63	302,75	0,65	65,50	34,13	172,50	0,19	54-9к/2020
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	17,3	220,0	143,0	1,1	54-21гн/2020
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,6	13,4	63,5	0,0	0,0	36,3	31,3	0,9	
Булочка школьная	50	5,2	1,9	34,0	173,8	0,0	6,0	5,0	10,6	0,6	54-9в/2020
итого		22,4	18,2	99,5	647,3	1,3	88,8	295,4	357,4	2,8	
Обед											
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,2	6,3	85,8	34,9	122,0	247,5	40,5	0,5	79/2014
Рассольник ленинградский	250/10	5,9	7,8	17,0	161,0	7,0	134,0	167,0	10,5	0,4	54-3с/2020
Фрикадельки из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5	0,5	4,7	17,2	22,0	1,0	673/2014
Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	16,9	26,6	53,0	11,0	0,7	54-1г/2020
Масло сливочное порциями	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-19з/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	91,0	0,0	15,0	0,0	56,0	0,1	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2	
Итого		35,5	29,6	129,1	924,2	69,3	340,0	819,7	168,5	4,9	
Итого за день		57,8	47,9	228,5	1571,4	70,6	428,7	1115,1	525,9	7,6	
среда											
Завтрак											
Каша вязкая пшениная	250	10,50	8,25	47,25	306,75	0,68	67,25	268,78	157,50	1,62	54-6к/2020
Кофейный напиток	200	2,8	2,4	20,0	112,0	0,7	0,1	74,0	63,0	0,1	54-23гн/2020
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8	
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,1	39,0	23,0	132,0	0,2	54-1з/2020

итого		20,7	16,3	94,0	599,5	1,4	106,4	438,3	415,0	3,7	
Обед											
Салат из свежих помидор с маслом растительным	60	0,5	3,1	1,9	37,2	15,3	85,8	176,0	22,0	0,6	54-53/2020
Борщ с капустой и картофелем	250/10	5,9	7,5	7,6	42,8	8,5	172,2	132,0	16,8	0,4	54-2с/2020
Котлета "Чебурашка"	100	16,3	8,9	7,0	186,4	0,1	8,9	42,3	25,0	1,0	79/2017
Пюре картофельное	150	3,1	6,0	19,7	145,8	13,6	42,8	83,2	5,2	0,1	694/2014
Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-193/2020
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	30,6	118,2	59,4	0,0	108,0	10,0	0,4	859/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Йогурт " Вятка" (ст)	125	3,5	3,1	13,8	98,8	0,0	0,0	0,0	120,0	0,0	
Итого		31,9	33,7	105,6	773,5	96,9	342,4	598,5	211,5	2,5	
Итого за день		52,6	49,9	199,6	1373,0	98,3	448,7	1036,7	626,5	6,2	
четверг											
Завтрак											
Каша вязкая ячневая	250	9,13	8,30	41,40	276,50	0,69	66,46	46,00	18,50	0,25	54-13к/2014
чай с/с	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	943/2014
Хлеб пшеничный	50	3,9	1,2	26,7	127,0	0,0	0,0	72,5	62,5	1,8	
Масло сливочное порциями	10	0,1	5,7	0,1	52,4	0,0	32,7	1,0	0,5	0,0	54-193/2020
Итого		13,3	15,2	88,2	513,9	3,7	99,1	119,5	87,3	2,4	
Обед											
Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,0	8,0	113,0	18,4	0,5	54-23/2020
Суп картофельный с горохом	250	8,4	1,5	17,3	115,5	6,0	121,5	191,2	13,5	0,7	206/2014
Котлеты, биточки, шницели	310	11,2	12,7	10,7	202,7	0,0	0,0	236,7	25,3	2,3	608/2014
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,6	210,1	59,4	0,0	108,0	10,0	0,4	54-6г/2020
Соус томатный	50	1,0	5,7	5,8	77,8	1,2	72,0	65,2	3,7	0,2	783/2014
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,9	0,7	138,0	14,0	0,5	867/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,4	1,0	25,0	107,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	92,0	4,0	0,0	240,0	14,0	1,4	
Итого		28,5	26,4	135,4	889,4	79,4	202,2	1148,1	110,8	5,9	

[illegible]