



ДЕНЬ: Вторник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	В1	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр(порциям)	15	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
260	Гуляш из говядины	110	11	10,73	3,43	225,5	13,2	13,2	98,56	0,96		0,143	0,03	0,96
512	Рис припущенный с маслом сливочным	230	6,5	11,69	43,7	282,3	15,3	23	44,09	1,15	46	23	0,076	
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19	0,006	12,38	56	16,18	8,52	0,738	0,72			0,024	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>21,82</b>	<b>25,00</b>	<b>74,31</b>	<b>674,8</b>	<b>123,3</b>	<b>52,92</b>	<b>202,5</b>	<b>4,15</b>	<b>46,01</b>	<b>23,15</b>	<b>0,173</b>	<b>0,984</b>

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	В <sub>1</sub>	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр порционно	15	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
451	Шницель из говядины с соусом	132	21,51	17,06	6,48	246,84	10,91	21,12	10,25	0,95		285	0,63	0,55
510	Каша гречневая вязкая с маслом	230	6,13	9,00	32,77	230	40,25	40,25	143,75	16,03			0,153	
700	Напиток из ягод	200	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>31,86</b>	<b>28,58</b>	<b>76,46</b>	<b>675,84</b>	<b>138,16</b>	<b>73,17</b>	<b>220,04</b>	<b>18,44</b>	<b>0,019</b>	<b>285,01</b>	<b>0,853</b>	<b>6,294</b>

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- каротин	В <sub>1</sub>	С
<u>Горячий завтрак</u>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
517	Рыба тушеная в томате с овощами	120	10,17	5,18	5,37	242,4	489,6	33,12	240,4	0,86	24,48	432	0,15	
59	Картофель тушеный	230	4,21	11,69	28,87	241,5	53,66	38,33	105,41	1,34			0,16	6,9
378	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>16,99</b>	<b>25,36</b>	<b>61,32</b>	<b>681,9</b>	<b>564,86</b>	<b>81,09</b>	<b>374,11</b>	<b>3,3</b>	<b>24,53</b>	<b>432,03</b>	<b>0,35</b>	<b>6,9</b>

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- карот ин	В <sub>1</sub>	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр порционно	15	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
469	Фрикадельки мясные с соусом	136	17,61	14,07	4,14	245	30,55	24,14	133,28	1,11	15,5	96,5	0,08	
302	Каша пшённая вязкая с маслом сливочным	230	6,51	11,69	43,7	230	15,3	23	44,08	1,15	46	23	0,076	
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>29,51</b>	<b>29,74</b>	<b>78,57</b>	<b>668</b>	<b>177,85</b>	<b>61,64</b>	<b>276,61</b>	<b>3,62</b>	<b>70,38</b>	<b>124,1</b>	<b>0,226</b>	<b>0,604</b>

ДЕНЬ: Суббота

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	В1	С
<u>Горячий завтрак</u>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
293	Птица запечёная	100 120	14,11	8,25	13,4	148 178	38,01	28,8	187,2	2,65	0,048	0,048	0,12	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180 230	6,51	11,69	30,92	245 313	15,3	23	44,08	1,15	46	23	0,07	
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	
<b>ИТОГО</b>			<b>21,67</b>	<b>28,19</b>	<b>72,3</b>	<b>678</b>	<b>83,31</b>	<b>71,64</b>	<b>260,18</b>	<b>5,98</b>	<b>46,10</b>	<b>26,08</b>	<b>0,192</b>	