

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 59 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133 | 0,1 | 7,92 | 0 | 0 | 16,05 | 0 | 25,11 | 1.03 |
| 283 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 |  | 0,03 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 726 | Блины | 150 | 7,8 | 10,4 | 48,8 | 324 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 17,3 | 0 | 10,52 | 0,83 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевыевещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 63 | суп картофельный с бобовыми и гренками | 250 | 9.6 | 5.1 | 38.5 | 242 | 0,26 | 5.59 | 0 | 0 | 58.99 | 0 | 98.25 | 2.79 |
| 294 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109 | 0,03 | 0,52 | 0 | 0 | 105,86 | 0 | 12,18 | 0,11 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 124 | Сосиска отварная | 100 | 10 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 22,97 | 0 | 13,31 | 1,61 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая  | 200 | 6 | 6.5 | 61.3 | 334 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 7.62 | 0 | 41.58 | 0.86 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческаяЦенность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б  | Ж | У  | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 53 | щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,1 | 6,7 | 10,1 | 110 | 0,06 | 14,4 | 0 | 0 | 38,18 | 0 | 22,91 | 0,84 |
| 283 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 48 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,2 | 59 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 0 | 4,32 | 0,9 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 200 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 14,03 |  | 11,09 | 1,12 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 54 | рассольник ленинградский | 250 | 2,6 | 6,2 | 18,5 | 142 | 0,09 | 8,04 | 0 | 0 | 18,06 | 0 | 26,99 | 1,01 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0 | 0 | 14,62 | 0 | 8,5 | 0,92 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 451 | Котлета | 100 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 0 | 0 | 34,05 | 0 | 28,56 | 1,48 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 14,4 | 9,4 | 63 | 288 | 0,43 | 0 | 0 | 0 | 23,45 | 0 | 221,58 | 7,59 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 56 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 6 | 14 | 117 | 0,05 | 9,53 | 0 | 0 | 34,73 | 0 | 24,32 | 1,13 |
| 283 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 194 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 9,1 | 11,1 | 42,6 | 307 | 0,22 | 0,64 | 0 | 0 | 157,56 |  | 55,06 | 1,43 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 67 | суп из овощей | 250 | 2,2 | 5 | 12,8 | 106 | 0,09 | 10,22 | 0 | 0 | 25,61 | 0 | 24,6 | 0,9 |
| 283 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 451 | Котлета | 100 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 0 | 0 | 34,05 | 0 | 28,56 | 1,48 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая  | 200 | 6 | 6.5 | 61.3 | 334 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 7.62 | 0 | 41.58 | 0.86 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 59 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133 | 0,1 | 7,92 | 0 | 0 | 16,05 | 0 | 25,11 | 1,03 |
| 583 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 193 | каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,3 | 10 | 38,4 | 270 | 0,07 | 0,67 | 0 | 0 | 154,5 | 0 | 35,13 | 0,52 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 56 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,6 | 6,2 | 18,5 | 142 | 0,09 | 8,04 | 0 | 0 | 18,06 | 0 | 26,99 | 1,01 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 03,2 | 2,8 | 18,5 | 109 | 0,03 | 0,52 | 0 | 0 | 105,86 | 0 | 12,18 | 0,11 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 726 | Блины | 150 | 7,8 | 10,4 | 48,8 | 324 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 17,3 | 0 | 10,52 | 0,83 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nрец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 71 | Уха с крупой | 250 | 2,5 | 6,1 | 14,9 | 126 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 124 | Сосиска отварная | 100 | 10 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 22,97 | 0 | 13,31 | 1,61 |
| 138 | Картофельное пюре | 200 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 0,17 | 15,22 | 0 | 0 | 52,21 | 0 | 41,66 | 1,51 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
| **обед** |
| 53 | Щи из свежей с капусты и картофеля | 250 | 2,1 | 6,7 | 10,1 | 110 | 0,06 | 14,4 | 0 | 0 | 38,18 | 0 | 22,91 | 0,84 |
| 306 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 |
| 1 | хлеб ржаной  | 70 | 2,81 | 0,44 | 23,52 | 111,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 48 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,2 | 59 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 0 | 4,32 | 0,9 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 200 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 14,03 |  | 11,09 | 1,12 |

**Примечание:**

\*По возможности, исходя из суммы, в меню включать:

свежие овощи, свежие фрукты, кондитерские изделия, другие блюда.

\*использовать взаимозаменяемые продукты.

\*При сбое в доставке продуктов возможны изменения в меню на конкретный день.