|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с говядиной | 210 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры свежие | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с говядиной | 210 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры свежие | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | Борщ с говядиной | 210 | 2.0 | 5.3 | 13.1 | 106 | 04 | 0,03 | 4.8 | 34.36 | 14.0 | 41,0 | 1,0 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 10.6 | 5.4 | 5.6 | 128 | 0,9 | 0,1 | 9.2 | 30.0 | 25.7 | 148.3 | 0.9 |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0 | 0.036 | 15 | 8.4 | 12 | 15,6 | 0,54 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 26,69 | 107.44 |  |  | 0.41 | 41.14 | 22.96 | 29.2 | 0.68 |
|  | Печенье | 30.6 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2день вторник КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | Суп картофельный с горохом | 150 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 1,0 | 0,12 | 18,0 | 32,0 | 21,6 | 60,8 | 2,8 |
|  | Фрикадельки из говядины | 100 | 15.5 | 11,0 | 8,7 | 193 | 0,23 | 0.05 | 0,98 | 18.49 | 10,89 | 36,36 | 2,13 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 | 0,77 |  |  | 1,194 | 0,95 | 14,77 | 0,03 |
|  | Соус томатный | 40 | 2,6 | 4,8 | 8,4 | 88 | 0,09 | 0,03 | 2.21 | 8,27 | 6,8 | 29,0 | 0,37 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 26,69 | 107.44 |  |  | 0.41 | 41.14 | 22.96 | 29.2 | 0.68 |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | апельсины свежие | 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3день среда КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | Суп картофельный с перловой крупой | 210 | 2,5 | 3,0 | 18,8 | 113 | 0,46 | 0,05 | 3,9 | 9,0 | 13,6 | 41,0 | 0,5 |
|  | птица отварная | 120 | 19,2 | 7,4 | 0,6 | 150 | 0,05 | 0,07 | 1,8 | 16,0 | 17,23 | 138,93 | 1,6 |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая | 60 | 2,9 | 6,1 | 20,7 | 153 | 0,77 |  |  | 91.11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 |
|  | Натуральный сок с мякотью | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день четверг КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | Суп картофельный с макаронами | 150 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,00 | 0,09 | 6,60 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 |
|  | Шницели | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 18,75 | 0,10 | 0,15 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 |
|  | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 10.6 | 5.4 | 5.6 | 128 | 0,9 | 0,1 | 9.2 | 30.0 | 25.7 | 148.3 | 0.9 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 26,69 | 107.44 |  |  | 0.41 | 41.14 | 22.96 | 29.2 | 0.68 |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день пятница КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0,00 | 0,10 | 6,70 | 21,01 | 25,93 | 95,87 | 1,18 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 10.6 | 5.4 | 5.6 | 128 | 0,9 | 0,1 | 9.2 | 30.0 | 25.7 | 148.3 | 0.9 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 10.6 | 5.4 | 5.6 | 128 | 0,9 | 0,1 | 9.2 | 30.0 | 25.7 | 148.3 | 0.9 |
|  | кекс | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 26,69 | 107.44 |  |  | 0.41 | 41.14 | 22.96 | 29.2 | 0.68 |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6день суббота КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | тефтели из говядины | 80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 39,00 | 0,06 | 0,85 | 43,90 | 21,60 | 106,7 | 0,06 |
|  | Соус сметанный | 30 | 2,4 | 10,2 | 5,0 | 122 | 0,09 |  | 0,18 | 25,7 | 6,8 | 49,0 | 0,1 |
|  | Салат витаминный | 110 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 198,93 | 0,27 | 0,27 | 18,95 | 74,81 | 42,79 | 121,45 | 3,48 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,3 | 1,14 | 15,2 | 60 | 0,01 | 0,01 | 3,67 | 8,0 | 3,0 | 4,0 | 0,4 |
|  | Бутерброд с маслом | 128 | 15,2 | 22,1 | 21,4 | 350 | 0,3 | 0,11 | 1 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7день понедельник КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,0 | 2,4 | 14,8 | 90 | 0,32 | 0,04 | 8,01 | 26,46 | 23,60 | 25,64 | 1,4 |
|  | салат из белокачанной капусты | 80 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 0,00 | 0,03 | 32,45 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 |
|  | пряники | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Натуральный сок | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | апельсины | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8день вторник КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | рассольник петербургский | 180 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 |  |  | 14,1 | 54 | 40,5 |  | 1,35 |
|  | соус красный | 30 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,73 | 0,01 | 0,02 | 1,60 | 7,05 | 5,34 | 13,15 | 0,21 |
|  | курица тушенная | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | 53.75 | 0,06 | 0,03 | 68,13 | 25,38 | 166,13 | 2,03 |
|  | винегрет овощной | 70 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56.88 | 0,00 | 0,04 | 6,15 | 13,92 | 12.45 | 26,98 | 0,51 |
|  | компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 26,69 | 107.44 |  |  | 0.41 | 41.14 | 22.96 | 29.2 | 0.68 |
|  | зефир в шоколаде | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2-я неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9день среда КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | Суп картофельный с перловой крупой | 210 | 2,5 | 3,0 | 18,8 | 113 | 0,46 | 0,05 | 3,9 | 9,0 | 13,6 | 41,0 | 0,5 |
|  | птица отварная | 120 | 19,2 | 7,4 | 0,6 | 150 | 0,05 | 0,07 | 1,8 | 16,0 | 17,23 | 138,93 | 1,6 |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая | 60 | 2,9 | 6,1 | 20,7 | 153 | 0,77 |  |  | 91.11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 |
|  | Натуральный сок с мякотью | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день четверг КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
|  | Суп картофельный с макаронами | 150 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,00 | 0,09 | 6,60 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 |
|  | Шницели | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 18,75 | 0,10 | 0,15 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 |
|  | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 10.6 | 5.4 | 5.6 | 128 | 0,9 | 0,1 | 9.2 | 30.0 | 25.7 | 148.3 | 0.9 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 26,69 | 107.44 |  |  | 0.41 | 41.14 | 22.96 | 29.2 | 0.68 |
|  | Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день пятница КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
| Суп рисовый с говядиной | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0,00 | 0,10 | 6,70 | 21,01 | 25,93 | 95,87 | 1,18 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 10.6 | 5.4 | 5.6 | 128 | 0,9 | 0,1 | 9.2 | 30.0 | 25.7 | 148.3 | 0.9 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 10.6 | 5.4 | 5.6 | 128 | 0,9 | 0,1 | 9.2 | 30.0 | 25.7 | 148.3 | 0.9 |
| кекс | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 26,69 | 107.44 |  |  | 0.41 | 41.14 | 22.96 | 29.2 | 0.68 |
| Хлеб | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12день суббота КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| **наименование блюда** | **Масса,г** | **пищевые вещества** | | | **Энергети-**  **ческая**  **ценность** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| Б | Ж | У | A | B1 | С | Ca | Mg | P | Fe |
| тефтели из говядины | 80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 39,00 | 0,06 | 0,85 | 43,90 | 21,60 | 106,7 | 0,06 |
| Соус сметанный | 30 | 2,4 | 10,2 | 5,0 | 122 | 0,09 |  | 0,18 | 25,7 | 6,8 | 49,0 | 0,1 |
| Салат витаминный | 110 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 198,93 | 0,27 | 0,27 | 18,95 | 74,81 | 42,79 | 121,45 | 3,48 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,3 | 1,14 | 15,2 | 60 | 0,01 | 0,01 | 3,67 | 8,0 | 3,0 | 4,0 | 0,4 |
| Бутерброд с маслом | 128 | 15,2 | 22,1 | 21,4 | 350 | 0,3 | 0,11 | 1 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |