

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя первая

1 День понедельник

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
21	Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	100	1,00	5,17	3,00	64,17	5,82	0,03	0,02	0,00	0,00	24,45	31,87	14,67	0,68	146,90	0,45	0,00	0,00
пр	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
82	Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	6,00	9,75	12,88	164,13	8,91	0,06	0,09	0,25	0,00	54,14	83,33	29,14	1,59	418,64	7,66	0,00	0,05
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,08	5,43	3,20	102,66	1,89	0,08	0,08	0,57	0,00	39,13	153,42	42,47	0,84	353,88	93,83	0,01	0
291	Плов из курицы	230	23,69	25,88	41,06	491,40	2,27	0,10	0,17	0,33	0,00	29,74	252,85	50,67	2,42	361,92	8,30	0,03	0,16
ГАРНИРЫ																			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,76	41,04	242,04	0,00	0,07	0,02	0,02	0,10	35,44	49,87	12,47	1,16	75,96	0,90	0,01	0,01
НАПИТКИ																			
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,90	61,60	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00
442	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
421	Сдоба обыкновенная	100	8,21	5,86	57,47	315,00	0,00	0,11	0,05	0,01	0,05	18,82	66,52	11,98	0,78	101,11	1,63	0,02	0,02
429	Булочка Веснушка	100	8,13	4,41	57,76	303,04	0	0,11	0,05	0,01	0,05	20,06	72,21	13,37	0,86	113,99	1,65	0,02	0,02
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя первая

2 День вторник

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
33	Салат из свеклы	100	1,33	6,17	8,33	93,50	3,88	0,02	0,03	0,00	0,00	32,30	37,67	19,20	1,22	279,37	40,07	0,00	0,02
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	5,17	10,00	93,50	15,37	0,03	0,03	0,18	0,00	41,78	32,35	15,92	0,88	181,52	3,12	0,00	0,02
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
108	Суп картофельный с клецками и курицей	250	8,00	9,38	22,68	208,00	4,76	0,09	0,10	0,24	0,16	39,00	97,06	24,65	1,33	398,60	6,09	0,01	0,05
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
246	Гуляш из отварной говядины	100	15,44	17,44	4,44	237,00	1,62	0,06	0,10	0,26	0,00	27,64	141,18	23,38	2,17	356,30	7,28	0,00	0,04
237	Зразы рыбные рубленые	100	12,81	6,87	11,95	160,74	0,56	0,09	0,08	0,04	0,13	41,26	159,54	23,04	0,68	280,87	89,17	0,00	0,00
ГАРНИРЫ																			
323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,84	6,36	25,68	175,56	12,46	0,14	0,12	0,04	0,10	53,83	85,82	36,37	1,46	917,10	10,26	0,00	0,04
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
424	Булочка Домашняя	100	7,53	12,88	59,76	384,83	0,00	0,10	0,05	0,01	0,04	17,43	62,91	11,34	0,72	97,62	1,41	0,02	0,01
451	Пирожки печеные с яблоками	100	5,09	2,50	29,93	162,59	3,99	0,07	0,00	0,01	0,00	13,97	45,89	9,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя первая

3 День среда

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
67	Винегрет овощной	100	1,33	10,17	7,33	127,17	9,28	0,03	0,03	0,20	0,00	26,83	39,22	17,48	0,80	278,67	3,53	0,00	0,02
пр	Томаты в собственном соку	100	1,17	6,17	4,67	80,67	20,30	0,05	0,03	0,12	0,00	17,22	32,18	17,62	0,95	249,05	2,13	0,00	0,00
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	5,75	9,00	9,00	141,13	13,63	0,06	0,08	0,23	0,00	50,08	75,98	25,04	1,33	366,46	5,36	0,00	0,05
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
271	Котлеты Домашние	100	11,78	26,22	8,67	318,00	0,09	0,12	0,09	0,06	0,19	16,76	118,16	18,36	2,07	230,34	5,33	0,00	0,03
288	Птица (курица) отварная	100	23,22	30,67	0,33	369,67	1,09	0,06	0,18	0,13	0,13	20,77	197,61	21,66	1,93	261,51	7,96	0,02	0,16
ГАРНИРЫ																			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,76	41,04	242,04	0,00	0,07	0,02	0,02	0,10	35,44	49,87	12,47	1,16	75,96	0,90	0,01	0,01
305	Рис припущенный с соусом томатным	180/50	4,83	8,28	47,15	282,90	1,09	0,03	0,02	0,14	0,14	18,92	93,53	34,35	0,81	134,35	1,09	0,01	0,02
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
399	Компот из ягод	200	0,40	0,10	28,40	118,10	3,00	0,01	0,01	0,01	0,00	23,64	13,50	13,16	0,23	129,21	1,00	0,00	0,01
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0	0,01
338	Мандарин	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя первая

4 День четверг

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,17	6,17	4,67	80,67	20,30	0,05	0,03	0,12	0,00	17,22	32,18	17,62	0,95	249,05	2,13	0,00	0,00
45	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,67	5,17	4,17	70,00	17,67	0,02	0,03	0,05	0,00	49,82	29,85	14,83	0,95	188,50	2,72	0,00	0,02
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
99	Суп картофельный с горохом и курицей	200	9,38	8,25	19,00	188,63	4,81	0,19	0,09	0,15	0,08	39,13	109,20	36,25	2,21	515,34	5,61	0,00	0,05
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
259	Жаркое по-домашнему из курицы	250	23,20	29,10	24,70	453,60	13,71	0,20	0,23	0,10	0,00	48,90	258,19	54,08	3,31	1113,73	14,35	0,02	0,17
268	Биточки мясные в томатном соусе	120	7,90	9,80	10,60	162,60	2,12	0,06	0,06	0,03	0,00	11,73	71,42	14,32	1,33	232,08	4,04	0,00	0,02
ГАРНИРЫ																			
323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
428	Булочка Школьная	100	8,70	3,31	60,12	304,56	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	19,32	67,18	12,76	0,79	105,17	1,26	0,03	0,02
410	Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом	100	6,40	3,33	63,52	309,39	0,08	0,07	0,06	0,02	0,11	20,04	58,01	11,62	1,00	131,28	1,80	0,02	0,01
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя первая

5 День пятница

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,70	6,23	9,36	101,01	7,16	0,07	0,04	0,00	0,00	14,70	43,85	17,36	0,73	326,38	2,50	0,00	0,01
47	Салат из квашеной капусты и лука	100	1,67	5,17	10,00	93,50	15,37	0,03	0,03	0,18	0,00	41,78	32,35	15,92	0,88	181,52	3,12	0,00	0,02
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	5,63	8,75	16,38	167,50	6,84	0,09	0,09	0,21	0,00	54,56	99,11	29,71	1,38	523,85	5,58	0,00	0,50
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
255	Печень по-строгановски	120	16,30	12,05	3,93	214,13	12,22	0,20	0,00	5,56	0,00	22,76	238,69	16,06	5,16	285,52	7,14	0,03	0,16
294	Котлеты рубленые из птицы	100	20,93	21,61	16,12	342,74	0,85	0,10	0,18	0,10	0,06	49,58	213,09	33,86	2,51	288,97	8,97	0,02	0,12
ГАРНИРЫ																			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,76	41,04	242,04	0,00	0,07	0,02	0,02	0,10	35,44	49,87	12,47	1,16	75,96	0,90	0,01	0,01
304	Рис отварной	180	4,41	7,10	46,18	266,34	0,00	0,04	0,04	0,04	0,12	5,45	87,98	28,92	0,60	65,48	0,90	0,01	0,03
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	10,44	7,83	17,89	185,61	0,17	0,03	0,16	0,04	0,09	118,89	131,68	16,83	0,43	131,28	1,78	0,01	0,02
пр	Йогурт	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00

пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
----	----------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

6 День Понедельник

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
49	Салат Витаминный (2вариант)	100	1,56	6,08	9,48	99,44	53,75	0,06	0,04	0,42	0,00	27,58	32,47	16,40	0,74	129,92	2,10	0,00	0,01
пр	Томаты в собственном соку	100	1,17	6,17	4,67	80,67	20,30	0,05	0,03	0,12	0,00	17,22	32,18	17,62	0,95	249,05	2,13	0,00	0,00
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,67	7,46	17,78	169,20	8,96	0,12	0,11	0,22	0,04	27,70	110,95	33,54	1,82	722,33	8,25	0,00	0,06
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
271	Шницель натуральный рубленый	100	19,80	23,00	8,20	322,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,00	18,00	206,00	32,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Пельмени мясные отварные	210	18,87	14,55	55,95	429,47	0,20	0,13	0,14	0,05	0,30	34,60	160,25	23,16	2,17	286,16	6,87	0,03	0,04
ГАРНИРЫ																			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,76	41,04	242,04	0,00	0,07	0,02	0,02	0,10	35,44	49,87	12,47	1,16	75,96	0,90	0,01	0,01
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
442	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
421	Сдоба обыкновенная	100	8,21	5,86	57,47	315,00	0,00	0,11	0,05	0,01	0,05	18,82	66,52	11,98	0,78	101,11	1,63	0,02	0,02
422	Булочка Ванильная	100,00	7,96	8,32	57,13	334,75	0,00	0,09	0,70	0,02	0,13	19,77	68,32	11,57	0,81	100,17	2,20	0,02	0,01
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

7 День вторник

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
19	Салат из свежих огурцов	100	0,67	10,00	2,33	102,67	9,10	0,03	0,03	0,02	0,00	20,93	38,42	12,73	0,92	128,32	2,73	0,00	0,02
31	Салат из свеклы с сыром	100	1,33	6,17	8,33	93,50	3,88	0,02	0,03	0,00	0,00	32,30	37,67	19,20	1,22	279,37	40,07	0,00	0,02
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	5,25	5,38	20,13	150,25	6,70	0,10	0,08	0,21	0,00	31,56	79,34	25,89	1,29	503,66	5,54	0,00	0,05
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
255	Котлеты рыбные запеченные	100	9,78	4,00	6,11	99,56	0,49	0,07	0,08	0,02	0,06	46,56	142,72	31,58	0,92	273,82	84,19	0,01	0,34
288	Птица (курица) отварная	100	23,22	30,67	0,33	369,67	1,09	0,06	0,18	0,13	0,13	20,77	197,61	21,66	1,93	261,51	7,96	0,02	0,16
ГАРНИРЫ																			
312	Картофельное пюре	180	3,84	6,36	25,68	175,56	12,46	0,14	0,12	0,04	0,10	53,83	85,82	36,37	1,46	917,10	10,26	0,00	0,04
321	Капуста тушеная	180	4,40	7,25	18,92	161,26	37,44	0,09	0,09	0,22	0,00	95,39	73,47	36,69	2,16	465,63	7,41	0,00	0,03
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
375	Компот из ягод	200	0,30	0,10	21,50	90,20	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
424	Булочка Домашняя	100	7,53	12,88	59,76	384,83	0,00	0,10	0,05	0,01	0,04	17,43	62,91	11,34	0,72	97,62	1,41	0,02	0,01
410	Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом	100	6,40	3,33	63,52	309,39	0,08	0,07	0,06	0,02	0,11	20,04	58,01	11,62	1,00	131,28	1,80	0,02	0,01
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00

пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
----	----------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

8 День среда

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
47	Салат из квашеной капусты и лука	100	1,67	5,17	10,00	93,50	15,37	0,03	0,03	0,18	0,00	41,78	32,35	15,92	0,88	181,52	3,12	0,00	0,02
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (замена лечо овощное)	100	1,17	6,17	3,83	76,67	64,60	0,05	0,05	0,22	0,00	22,23	22,52	15,77	0,83	242,57	1,20	0,00	0,02
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
87	Суп с рыбными консервами	250	9,26	3,46	16,35	133,78	7,29	0,10	0,08	0,36	0,06	29,43	61,19	27,85	1,03	469,31	4,77	0,00	0,03
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
250	Бефстроганов из индейки	100	16,22	29,28	5,44	330,78	0,99	0,04	0,17	0,03	0,00	42,62	171,01	19,18	1,37	167,02	2,86	0,01	0,01
259	Жаркое по-домашнему	250	15,45	55,00	27,86	669,95	14,80	0,45	0,20	0,42	0,10	32,93	207,31	59,89	3,00	1238,26	9,72	0,00	0,11
ГАРНИРЫ																			
305	Рис припущенный	180	4,32	5,64	45,24	249,24	0,00	0,04	0,02	0,02	0,10	10,54	86,00	29,54	0,58	64,34	0,89	0,01	0,02
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
451	Пирожки печеные с яблоками	100	5,09	2,50	29,93	162,59	3,99	0,07	0,00	0,01	0,00	13,97	45,89	9,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
428	Булочка Школьная	100	8,70	3,31	60,12	304,56	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	19,32	67,18	12,76	0,79	105,17	1,26	0,03	0,02
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00

пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
----	----------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

9 День четверг

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	5,17	10,00	93,50	15,37	0,03	0,03	0,18	0,00	41,78	32,35	15,92	0,88	181,52	3,12	0,00	0,02
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,70	6,23	9,36	101,01	7,16	0,07	0,04	0,00	0,00	14,70	43,85	17,36	0,73	326,38	2,50	0,00	0,01
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
116	Суп с крупой и томатом	250	3,20	4,20	14,40	108,00	1,00	0,03	0,00	0,04	0,00	20,00	74,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
306	Биточки куриные паровые с маслом сливочным	100	9,40	17,40	5,10	214,40	0,35	0,04	0,08	0,08	0,16	10,79	83,58	10,15	1,16	112,86	3,61	0,01	0,06
291	Плов из отварного мяса	230	23,69	25,88	41,06	491,40	2,27	0,10	0,17	0,33	0,00	29,74	252,85	50,67	2,42	361,92	8,30	0,03	0,16
ГАРНИРЫ																			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,76	41,04	242,04	0,00	0,07	0,02	0,02	0,10	35,44	49,87	12,47	1,16	75,96	0,90	0,01	0,01
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
375	Компот из ягод	200	0,30	0,10	21,50	90,20	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
401	Оладьи со стуженным молоком	100	5,61	9,97	36,44	257,75	0,07	0,07	0,09	0,04	0,11	57,96	71,35	11,85	0,48	118,06	2,19	0,01	0,02
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0	0,01
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая
10 День пятница

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,94	5,97	3,57	73,01	6,68	0,04	0,03	0,06	0,00	16,65	30,83	14,56	0,86	209,55	2,37	0,00	0,10
21	Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	100	1,00	5,17	3,00	64,17	5,82	0,03	0,02	0,00	0,00	24,45	31,87	14,67	0,68	146,90	0,45	0,00	0,00
ПЕРВОЕ БЛЮДО																			
80	Свекольник с курицей	250	2,50	4,76	17,62	123,81	7,75	0,07	0,07	0,23	0,06	48,30	69,00	31,18	1,50	552,20	8,85	0,00	0,04
ВТОРЫЕ БЛЮДА																			
268	Биточки мясные в томатном соусе	120	7,90	9,80	10,60	162,60	2,12	0,06	0,06	0,03	0,00	11,73	71,42	14,32	1,33	232,08	4,04	0,00	0,02
ГАРНИРЫ																			
323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	210	16,27	17,96	33,44	360,71	15,76	0,22	0,19	0,05	0,14	28,48	218,69	56,09	3,54	1332,11	14,66	0,00	0,08
НАПИТКИ																			
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																			
338	Груша	100	0,39	0,29	9,99	45,59	2,00	0,02	0,03	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	1,80	155,00	1,00	0,00	0,01
338	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ																			
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

