1день

понедельник

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

наименование блюда	Масса,г	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		A	B1	C	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			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		A	B1	C	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			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Mg	Р	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			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Mg	Р	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											

7день понедельник **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**

наименование блюда	Масса,г	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		А	В1	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			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		А	В1	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			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В1	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			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В1	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											

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

5 день пятница

	наименование блюда	Масса,г	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В1	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											

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

6день суббота

	наименование блюда	Масса,г	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В1	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

11 день пятница — **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**

наименование блюда	Масса,г	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		А	В1	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			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		А	В1	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