

## I неделя

Комплекс №1

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
374	Котлета куриная с соусом (без сахара)	100/20	18.19	16.21	12.04	459.8	0.95	199.30	1.21	0.00	55.25	428.82
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10.62	2.88	54.90	293.4	0.25	0.00	0.00	0.00	57.60	252.00
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
ТТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3.17	2.68	1.90	100.60	0.04	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>39.73</b>	<b>27.62</b>	<b>115.42</b>	<b>1122.60</b>	<b>2.10</b>	<b>240.52</b>	<b>1.23</b>	<b>3.41</b>	<b>300.00</b>	<b>903.45</b>
<b>Второй Завтрак</b>												
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Всего:</b>	<b>840</b>	<b>40.45</b>	<b>27.62</b>	<b>133.06</b>	<b>1191.00</b>	<b>2.15</b>	<b>269.32</b>	<b>1.28</b>	<b>3.41</b>	<b>328.80</b>	<b>923.25</b>

Комплекс №2

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
433	Говядина (заднегазовая бескостная) тушеная с овощами	100/25	17.00	6.75	4.12	157.5	0.15	1.23	0.00	0.00	21.25	182.50
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2.40	3.90	19.58	127.2	0.14	0.08	0.02	24.00	83.39	34.58
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	2.80
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>27.22</b>	<b>16.52</b>	<b>85.28</b>	<b>613.50</b>	<b>1.15</b>	<b>41.23</b>	<b>0.02</b>	<b>27.41</b>	<b>177.11</b>	<b>352.51</b>
<b>Второй Завтрак</b>												
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>27.94</b>	<b>16.52</b>	<b>102.92</b>	<b>681.90</b>	<b>1.20</b>	<b>70.03</b>	<b>0.07</b>	<b>27.41</b>	<b>205.91</b>	<b>372.31</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
200.34	7.98
68.40	5.76
19.80	1.32
7.00	0.55
14.00	0.10
<b>325.96</b>	<b>16.53</b>

16.20	1.08
<b>342.16</b>	<b>17.61</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
27.50	2.00
70.39	1.26
19.80	1.32
7.00	0.55
1.40	0.28
<b>142.51</b>	<b>6.23</b>

16.20	1.08
<b>158.71</b>	<b>7.31</b>

## Комплекс №3

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
284	Омлет натуральный	150	13.21	23.75	2.64	277.1	0.08	0.26	335.70	0.04	110.83	244.56
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
ТК	Какао на молоке без сахара	180	3.67	3.15	2.97	55.03	0.05	1.44	0.02	0.00	136.98	111.60
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>25.35</b>	<b>32.75</b>	<b>69.83</b>	<b>669.29</b>	<b>1.04</b>	<b>70.42</b>	<b>335.77</b>	<b>3.45</b>	<b>337.98</b>	<b>508.59</b>

**Второй Завтрак**

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4.36	4.80	6.00	88.50	0.05	1.06	0.04	0.00	180.00	142.50
	<b>Всего:</b>	<b>840</b>	<b>29.71</b>	<b>37.55</b>	<b>75.83</b>	<b>757.79</b>	<b>1.09</b>	<b>71.48</b>	<b>335.81</b>	<b>3.45</b>	<b>517.98</b>	<b>651.09</b>

## Комплекс №4

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
357	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	100/5	16.90	20.40	6.91	278.8	0.10	17.53	0.54	1.50	171.09	391.04
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3.96	1.44	25.74	187.2	0.17	6.48	0.00	0.00	50.40	99.00
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
ТК	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0.27	0.09	15.96	54.17	0.01	0.00	0.00	0.00	7.16	4.77
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1.88	4.60	23.68	143.66	0.03	0.00	3.00	0.90	7.46	23.14
	<b>Итого:</b>	<b>702</b>	<b>30.76</b>	<b>32.38</b>	<b>118.87</b>	<b>932.64</b>	<b>1.17</b>	<b>63.93</b>	<b>3.54</b>	<b>5.81</b>	<b>297.48</b>	<b>650.58</b>

**Второй Завтрак**

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
18.36	2.71
19.80	1.32
7.00	0.55
19.17	0.43
16.20	1.08
<b>96.95</b>	<b>6.91</b>

21.00	0.16
<b>117.95</b>	<b>7.07</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
47.16	4.72
36.00	1.26
19.80	1.32
7.00	0.55
8.91	0.83
5.14	0.54
<b>140.43</b>	<b>10.04</b>

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4.36	4.80	6.00	88.50	0.05	1.06	0.04	0.00	180.00	142.50
	<b>Всего:</b>	<b>852</b>	<b>35.12</b>	<b>37.18</b>	<b>124.87</b>	<b>1021.14</b>	<b>1.22</b>	<b>64.99</b>	<b>3.58</b>	<b>5.81</b>	<b>477.48</b>	<b>793.08</b>

**Комплекс №5**

*Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р

**Первый Завтрак**

ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
327	Гуляш из отварного мяса	100/50	19.43	18.37	3.54	257.2	0.79	1.33	0.00	1.70	16.76	192.98
149	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3.96	1.44	25.68	133.2	0.12	0.16	0.00	0.00	5.28	92.40
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.00	0.20	0.00	18.90	14.60
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>31.14</b>	<b>25.66</b>	<b>91.20</b>	<b>719.21</b>	<b>1.77</b>	<b>41.41</b>	<b>0.20</b>	<b>5.11</b>	<b>102.31</b>	<b>432.61</b>

**Второй Завтрак**

ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2.47	6.66	11.61	117.69	0.06	1.31	55.95	3.18	36.43	61.29
	<b>Всего:</b>	<b>720</b>	<b>33.61</b>	<b>32.32</b>	<b>102.81</b>	<b>836.90</b>	<b>1.83</b>	<b>42.72</b>	<b>56.15</b>	<b>8.29</b>	<b>138.74</b>	<b>493.90</b>

21.00	0.16
<b>161.43</b>	<b>10.20</b>

<b>вещества (мг)</b>	
<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
16.42	0.82
25.33	2.81
36.00	0.12
19.80	1.32
7.00	0.55
29.70	0.50
<b>134.25</b>	<b>6.12</b>

41.25	0.84
<b>175.50</b>	<b>6.96</b>

## II неделя

Комплекс №1

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
	Каша гречневая с молоком с маслом сливочным	200/10	9.09	11.20	35.18	269.9	0.41	1.04	0.02	0.27	133.75	229.43
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	35	8.98	10.15	0.00	126	0.02	0.55	0.07	0.00	350.00	189.00
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
ТК	Какао на молоке без сахара	180	3.67	3.15	2.97	55.03	0.05	1.44	0.02	0.00	136.98	111.60
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>27.94</b>	<b>25.35</b>	<b>74.78</b>	<b>629.71</b>	<b>1.29</b>	<b>3.03</b>	<b>0.11</b>	<b>1.51</b>	<b>640.63</b>	<b>632.73</b>
<b>Второй Завтрак</b>												
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Всего:</b>	<b>685</b>	<b>28.66</b>	<b>25.35</b>	<b>92.42</b>	<b>698.11</b>	<b>1.34</b>	<b>31.83</b>	<b>0.16</b>	<b>1.51</b>	<b>669.43</b>	<b>652.53</b>

Комплекс №2

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
296	Рыба припущенная с овощами	110/25	16.20	8.34	0.19	143.5	0.08	0.73	0.06	0.55	33.89	234.91
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3.96	1.44	25.74	187.2	0.17	6.48	0.00	0.00	50.40	99.00
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
ТК	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0.27	0.09	15.96	54.17	0.01	0.00	0.00	0.00	7.16	4.77
	<b>Итого:</b>	<b>697</b>	<b>28.18</b>	<b>15.72</b>	<b>88.47</b>	<b>653.62</b>	<b>1.12</b>	<b>47.13</b>	<b>0.06</b>	<b>3.96</b>	<b>152.82</b>	<b>471.31</b>
<b>Второй Завтрак</b>												

<b>вещества (мг)</b>	
<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
107.12	3.23
17.50	0.38
19.80	1.32
7.00	0.55
19.17	0.43
<b>170.59</b>	<b>5.91</b>

16.20	1.08
<b>186.79</b>	<b>6.99</b>

<b>вещества (мг)</b>	
<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
16.42	0.82
26.88	0.74
36.00	1.26
19.80	1.32
7.00	0.55
8.91	0.83
<b>115.01</b>	<b>5.52</b>

ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1.88	4.60	23.68	143.66	0.03	0.00	3.00	0.90	7.46	23.14
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2.47	6.66	11.61	117.69	0.06	1.31	55.95	3.18	36.43	61.29
	<b>Всего:</b>	<b>772</b>	<b>32.53</b>	<b>26.98</b>	<b>123.76</b>	<b>914.97</b>	<b>1.21</b>	<b>48.44</b>	<b>59.01</b>	<b>8.04</b>	<b>196.71</b>	<b>555.74</b>

**Комплекс №3**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
279	Запеканка творожная со сметаной	180/40	20.05	19.25	31.76	407	0.11	0.85	0.11	6.88	168.33	148.80
ТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3.17	2.68	1.90	100.60	0.04	1.30	0.02	0.00	125.78	90.00
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>23.94</b>	<b>21.93</b>	<b>51.30</b>	<b>576.00</b>	<b>0.20</b>	<b>30.95</b>	<b>0.18</b>	<b>6.88</b>	<b>322.91</b>	<b>258.60</b>

**Второй Завтрак**

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4.36	4.80	6.00	88.50	0.05	1.06	0.04	0.00	180.00	142.50
	<b>Всего:</b>	<b>730</b>	<b>28.30</b>	<b>26.73</b>	<b>57.30</b>	<b>664.50</b>	<b>0.25</b>	<b>32.01</b>	<b>0.22</b>	<b>6.88</b>	<b>502.91</b>	<b>401.10</b>

**Комплекс №4**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
339	Биточек из мяса птицы	100	13.51	11.00	12.00	210.8	0.07	0.18	0.18	0.33	39.11	196.44
224	Рагу овощное	180	3.60	5.96	13.16	119.1	0.00	30.46	3.60	0.00	48.46	85.85
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.00	0.20	0.00	18.90	14.60
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>24.86</b>	<b>22.81</b>	<b>87.14</b>	<b>658.70</b>	<b>0.93</b>	<b>70.56</b>	<b>3.98</b>	<b>3.74</b>	<b>167.84</b>	<b>429.52</b>

**Второй Завтрак**

5.14	0.54
41.25	0.84
<b>161.40</b>	<b>6.90</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
42.63	1.21
14.00	0.10
16.20	1.08
<b>72.83</b>	<b>2.39</b>

21.00	0.16
<b>93.83</b>	<b>2.55</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
27.56	1.96
33.23	1.25
19.80	1.32
7.00	0.55
29.70	0.50
<b>133.71</b>	<b>6.40</b>

ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1.88	4.60	23.68	143.66	0.03	0.00	3.00	0.90	7.46	23.14
	<b>Всего:</b>	<b>685</b>	<b>26.74</b>	<b>27.41</b>	<b>110.82</b>	<b>802.36</b>	<b>0.96</b>	<b>70.56</b>	<b>6.98</b>	<b>4.64</b>	<b>175.30</b>	<b>452.66</b>

**Комплекс №5**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Первый Завтрак</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
494	Бефстроганов из отварной говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	100/50	19.75	22.99	6.8	301.2	0.08	3.02	0.01	7.78	76.1	190.67
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2.40	3.90	19.58	127.2	0.14	0.08	0.02	24.00	83.39	34.58
ТК	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	0.75	0.00	0.00	0.69	9.90	70.20
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	2.80
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>29.97</b>	<b>32.76</b>	<b>87.96</b>	<b>757.20</b>	<b>1.08</b>	<b>43.02</b>	<b>0.03</b>	<b>35.19</b>	<b>231.96</b>	<b>360.68</b>
<b>Второй Завтрак</b>												
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2.47	6.66	11.61	117.69	0.06	1.31	55.95	3.18	36.43	61.29
	<b>Всего:</b>	<b>720</b>	<b>2.54</b>	<b>6.68</b>	<b>26.61</b>	<b>177.69</b>	<b>0.06</b>	<b>1.31</b>	<b>55.95</b>	<b>3.18</b>	<b>47.53</b>	<b>64.09</b>

5.14	0.54
<b>138.85</b>	<b>6.94</b>

<b>вещества (мг)</b>	
<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
16.42	0.82
73.94	5.88
70.39	1.26
19.80	1.32
7.00	0.55
1.40	0.28
<b>188.95</b>	<b>10.11</b>

41.25	0.84
<b>42.65</b>	<b>1.12</b>

# I неделя

## Комплекс №1

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
139	Суп гороховый	200	4.37	3.79	15.79	116.80	0.15	12.20	0.01	0.01	35.07	87.53
394	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	100/200	31.17	10.87	30.76	351	0.34	38.67	0.03	0.00	40.90	398.53
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
ТК	Компот из ягод св/мор без сахара	180	0.28	0.07	21.78	88.92	0.01	2.58	0.00	0.00	20.82	10.80
	<b>Итого:</b>	<b>892</b>	<b>45.75</b>	<b>20.92</b>	<b>129.56</b>	<b>897.04</b>	<b>0.74</b>	<b>93.37</b>	<b>0.04</b>	<b>3.95</b>	<b>166.12</b>	<b>670.57</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4.36	4.80	6.00	88.50	0.05	1.06	0.04	0.00	180.00	142.50
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1.88	4.60	23.68	143.66	0.03	0.00	3.00	0.90	7.46	23.14
	<b>Всего:</b>	<b>1087</b>	<b>51.99</b>	<b>30.32</b>	<b>159.24</b>	<b>1129.20</b>	<b>0.82</b>	<b>94.43</b>	<b>3.08</b>	<b>4.85</b>	<b>353.58</b>	<b>836.21</b>

## Комплекс №2

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	16.50	4.22	10.41	86.40	0.03	16.37	0.01	0.01	34.31	44.40
ГТК	Птица запеченная	100	35.09	5.60	2.80	144	0.13	2.80	0.16	0.00	41.09	129.29
208/21	Каша ячневая с м/сливочным	180	5.77	3.94	37.25	207.2	0.12	0.00	17.56	0.00	47.85	198.08
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.00	0.20	0.00	18.90	14.60
	<b>Итого:</b>	<b>872</b>	<b>67.29</b>	<b>19.95</b>	<b>127.09</b>	<b>837.92</b>	<b>0.52</b>	<b>59.09</b>	<b>17.93</b>	<b>3.95</b>	<b>211.48</b>	<b>560.08</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Всего:</b>	<b>1052</b>	<b>68.01</b>	<b>19.95</b>	<b>144.73</b>	<b>906.32</b>	<b>0.57</b>	<b>87.89</b>	<b>17.98</b>	<b>3.95</b>	<b>240.28</b>	<b>579.88</b>

## Комплекс №3

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
---	------------	-------	----------------------	--	--	------	---------------	--	--	--	-------------	--

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
32.24	1.62
77.26	4.77
27.72	1.85
9.80	0.80
9.36	0.23
<b>172.80</b>	<b>10.09</b>
21.00	0.16
5.14	0.54
<b>198.94</b>	<b>10.79</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
17.86	0.96
50.40	0.89
28.71	1.07
27.72	1.85
9.80	0.80
29.70	0.50
<b>180.61</b>	<b>6.89</b>
16.20	1.08
<b>196.81</b>	<b>7.97</b>

вещества (мг)
---------------

Рецептуры	Наименование блюд	порции	Б	Ж	У	ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
100/21	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой	200	2.29	3.65	16.58	111.20	0.09	13.20	0.01	0.01	15.78	53.88
299/21	Рыба тушеная в томате с овощами	100/25	11.81	5.06	5.04	131.3	0.06	4.60	0.00	3.15	111.34	300.13
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72.5% ГОСТ	180	3.96	1.44	25.74	187.2	0.17	6.48	0.00	0.00	50.40	99.00
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
496/21	Напиток из плодов шиповника	180	0.70	0.30	24.70	117.00	0.00	15.00	0.03	0.00	19.20	4.90
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1.88	4.60	23.68	143.66	0.03	0.00	3.00	0.90	7.46	23.14
	<b>Итого:</b>	<b>942</b>	<b>30.57</b>	<b>21.24</b>	<b>156.97</b>	<b>1030.63</b>	<b>0.59</b>	<b>79.20</b>	<b>3.04</b>	<b>8.00</b>	<b>273.51</b>	<b>654.76</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2.47	6.66	11.61	117.69	0.06	1.31	55.95	3.18	36.43	61.29
	<b>Всего:</b>	<b>972</b>	<b>33.04</b>	<b>27.90</b>	<b>168.58</b>	<b>1148.32</b>	<b>0.65</b>	<b>80.51</b>	<b>58.99</b>	<b>11.18</b>	<b>309.94</b>	<b>716.05</b>

**Комплекс №4**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
116/21	Суп овощной вегетарианский	200	1.66	5.59	9.14	93.50	0.08	9.33	35.00	0.15	37.30	52.75
326/21	Бефстроганов из отварной говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	100/50	19.75	22.99	6.8	301.2	0.08	3.02	0.01	7.78	76.1	190.67
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72.5% ГОСТ	180	10.62	2.88	54.90	293.4	0.25	0.00	0.00	0.00	57.60	252.00
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
ТК	Сок томатный пром/производства	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.00	59.20	0.00	0.00	16.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>942</b>	<b>43.96</b>	<b>37.85</b>	<b>137.87</b>	<b>1064.42</b>	<b>0.65</b>	<b>111.47</b>	<b>35.01</b>	<b>11.87</b>	<b>256.33</b>	<b>669.13</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4.36	4.80	6.00	88.50	0.05	1.06	0.04	0.00	180.00	142.50
	<b>Всего:</b>	<b>1092</b>	<b>48.32</b>	<b>42.65</b>	<b>143.87</b>	<b>1152.92</b>	<b>0.70</b>	<b>112.53</b>	<b>35.05</b>	<b>11.87</b>	<b>436.33</b>	<b>811.63</b>

**Комплекс №5**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												

Mg	Fe
16.42	0.82
21.62	0.79
60.66	1.06
36.00	1.26
27.72	1.85
9.80	0.80
3.10	0.70
5.14	0.54
<b>180.46</b>	<b>7.82</b>
41.25	0.84
<b>221.71</b>	<b>8.66</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
22.93	0.80
73.94	5.88
68.40	5.76
27.72	1.85
9.80	0.80
0.00	0.30
<b>219.21</b>	<b>16.21</b>
21.00	0.16
<b>240.21</b>	<b>16.37</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe

ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
118/21	Суп крестьянский с крупой на овощном отваре	200	2.00	4.22	11.56	92.23	0.05	13.50	0.00	1.96	76.91	58.56
359/21	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12.81	9.03	4.45	165.00	0.20	29.54	5.50	2.98	27.53	227.87
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2.40	3.90	19.58	127.2	0.14	0.08	0.02	24.00	83.39	34.58
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.00	0.20	0.00	18.90	14.60
	<b>Итого:</b>	<b>872</b>	<b>27.14</b>	<b>23.34</b>	<b>112.22</b>	<b>784.75</b>	<b>0.63</b>	<b>83.04</b>	<b>5.72</b>	<b>32.88</b>	<b>276.06</b>	<b>509.32</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Всего:</b>	<b>1052</b>	<b>27.86</b>	<b>23.34</b>	<b>129.86</b>	<b>853.15</b>	<b>0.68</b>	<b>111.84</b>	<b>5.77</b>	<b>32.88</b>	<b>304.86</b>	<b>529.12</b>

## *II неделя*

### *Комплекс №1*

*Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93

16.42	0.82
18.27	0.68
13.82	4.82
70.39	1.26
27.72	1.85
9.80	0.80
29.70	0.50
<b>186.12</b>	<b>10.73</b>
16.20	1.08
<b>202.32</b>	<b>11.81</b>

<b>вещества (мг)</b>	
<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
16.42	0.82

113/21	Суп фасолевый	200	4.42	3.80	15.52	116.00	0.15	9.90	0.01	0.01	36.91	111.26
ТК	Зрза из мяса говядины	100	10.62	13.78	13.89	222	0.03	0.00	0.11	2.67	24.44	108.00
155/21	Капуста тушеная	180	3.60	6.62	14.16	138.6	0.04	3.30	0.00	0.18	105.72	109.20
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
ТТК	Кисель плодово-ягодный пром/производства «Фитодар»	180	0.09	0.00	20.52	129.60	0.00	1.98	0.00	0.00	8.10	7.20
	<b>Итого:</b>	<b>872</b>	<b>28.66</b>	<b>30.39</b>	<b>125.32</b>	<b>946.56</b>	<b>0.46</b>	<b>55.10</b>	<b>0.12</b>	<b>6.80</b>	<b>244.50</b>	<b>509.37</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2.47	6.66	11.61	117.69	0.06	1.31	55.95	3.18	36.43	61.29
	<b>Всего:</b>	<b>902</b>	<b>31.13</b>	<b>37.05</b>	<b>136.93</b>	<b>1064.25</b>	<b>0.52</b>	<b>56.41</b>	<b>56.07</b>	<b>9.98</b>	<b>280.93</b>	<b>570.66</b>

**Комплекс №2**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№ Рацион	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
112/146	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	25/200	1.8	2.2	15.39	106.5	0.2	11.08	0.06	1.3	95.8	173.7
318/21	Мясо отварное	100	21.20	24.09	1.49	304.5	0.07	0.00	0.00	3.55	11.69	203.21
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10.62	2.88	54.90	293.4	0.25	0.00	0.00	0.00	57.60	23.97
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.00	0.20	0.00	18.90	14.60
	<b>Итого:</b>	<b>897</b>	<b>43.55</b>	<b>35.36</b>	<b>148.41</b>	<b>1104.72</b>	<b>0.76</b>	<b>51.00</b>	<b>0.26</b>	<b>8.79</b>	<b>253.32</b>	<b>589.19</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Всего:</b>	<b>1077</b>	<b>44.27</b>	<b>35.36</b>	<b>166.05</b>	<b>1173.12</b>	<b>0.81</b>	<b>79.80</b>	<b>0.31</b>	<b>8.79</b>	<b>282.12</b>	<b>608.99</b>

**Комплекс №3**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№ Рацион	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	16.50	4.22	10.41	86.40	0.03	16.37	0.01	0.01	34.31	44.40
372	Котлета из мяса птицы припущенная	100	25.00	14.32	16.42	296	0.11	0.00	0.10	0.03	8.53	63.88

30.34	1.45
5.33	1.11
25.02	1.44
27.72	1.85
9.80	0.80
2.70	0.09
<b>117.33</b>	<b>7.56</b>
41.25	0.84
<b>158.58</b>	<b>8.40</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
26	1.1
23.97	0.16
68.40	5.76
27.72	1.85
9.80	0.80
29.70	0.50
<b>202.01</b>	<b>10.99</b>
16.20	1.08
<b>218.21</b>	<b>12.07</b>

вещества (мг)	
Mg	Fe
16.42	0.82
17.86	0.96
9.20	0.67

149	Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	8.16	6.72	42.48	240	0.24	0.00	24.00	3.24	21.36	165.60
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
ТК	Сок фруктовый	200	1.02	0.30	24.20	102.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	15.00
	<b>Итого:</b>	<b>892</b>	<b>60.61</b>	<b>31.75</b>	<b>154.74</b>	<b>1064.72</b>	<b>0.64</b>	<b>60.29</b>	<b>24.11</b>	<b>7.22</b>	<b>147.53</b>	<b>462.59</b>

**Полдник**

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4.36	4.80	6.00	88.50	0.05	1.06	0.04	0.00	180.00	142.50
	<b>Всего:</b>	<b>1042</b>	<b>64.97</b>	<b>36.55</b>	<b>160.74</b>	<b>1153.22</b>	<b>0.69</b>	<b>61.35</b>	<b>24.15</b>	<b>7.22</b>	<b>327.53</b>	<b>605.09</b>

**Комплекс №4**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
129/21	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	25/200	11.50	4.80	10.25	168	0.15	1.00	1.50	1.90	108.00	105.25
268/21	Омлет натуральный	150	13.21	23.75	2.64	277.1	0.08	0.26	335.70	0.04	110.83	244.56
ТК	Горошек зеленый консервированный	50	4.67	1.70	9.67	73	0.00	1.92	0.00	0.50	6.33	16.00
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод без сахара	180	0.5	0	11.7	45	0.04	20	0.05	0	20	14
	<b>Итого:</b>	<b>817</b>	<b>39.81</b>	<b>36.44</b>	<b>95.49</b>	<b>903.38</b>	<b>0.51</b>	<b>63.10</b>	<b>337.25</b>	<b>6.38</b>	<b>314.49</b>	<b>553.52</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0.72	0.00	17.64	68.40	0.05	28.80	0.05	0.00	28.80	19.80
	<b>Всего:</b>	<b>997</b>	<b>40.53</b>	<b>36.44</b>	<b>113.13</b>	<b>971.78</b>	<b>0.56</b>	<b>91.90</b>	<b>337.30</b>	<b>6.38</b>	<b>343.29</b>	<b>573.32</b>

**Комплекс №5**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) II смена Диетическое питание

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>Обед</b>												
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1.55	5.00	9.95	90	0.05	39.92	0.00	2.17	41.47	29.93
120	Щи из свежей капусты	200	1.58	4.26	7.46	75.20	0.05	20.80	0.02	0.01	30.40	40.70
366/21	Птица отварная	100	20.78	10.73	0.00	291.6	0.04	0.00	0.18	0.19	35.56	137.78

58.56	1.92
27.72	1.85
9.80	0.80
9.00	2.60
<b>148.56</b>	<b>9.62</b>

21.00	0.16
<b>169.56</b>	<b>9.78</b>

**вещества (мг)**

<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
-----------	-----------

16.42	0.82
37.00	26.00
18.36	2.71
5.33	0.20
27.72	1.85
9.80	0.80
11	0.7
<b>125.63</b>	<b>33.08</b>

16.20	1.08
<b>141.83</b>	<b>34.16</b>

**вещества (мг)**

<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
-----------	-----------

16.42	0.82
15.60	0.51
17.78	2.22

472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3.96	1.44	25.74	187.2	0.17	6.48	0.00	0.00	50.40	99.00
ТК	Хлеб ржаной	42	3.36	0.63	16.84	86.52	0.11	0.00	0.00	0.97	13.86	98.28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5.02	0.56	34.44	163.80	0.08	0.00	0.00	0.80	14.00	45.50
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.00	0.20	0.00	18.90	14.60
	<b>Итого:</b>	<b>872</b>	<b>36.25</b>	<b>22.62</b>	<b>109.83</b>	<b>954.27</b>	<b>0.50</b>	<b>67.20</b>	<b>0.40</b>	<b>4.14</b>	<b>204.59</b>	<b>465.79</b>
<b>Полдник</b>												
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4.36	4.80	6.00	88.50	0.05	1.06	0.04	0.00	180.00	142.50
	<b>Всего:</b>	<b>1022</b>	<b>40.61</b>	<b>27.42</b>	<b>115.83</b>	<b>1042.77</b>	<b>0.55</b>	<b>68.26</b>	<b>0.44</b>	<b>4.14</b>	<b>384.59</b>	<b>608.29</b>

36.00	1.26
27.72	1.85
9.80	0.80
29.70	0.50
<b>153.02</b>	<b>7.96</b>
21.00	0.16
<b>174.02</b>	<b>8.12</b>