

411/MT-2011	Кисель из ягод	200	0,01	0,00	26,19	104,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,13	6,24	1,75	0,00
	Батон нарезной пшён. мука в/с обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	1,20
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	110	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	0,10
	Итого:	790	30,86	28,71	136,2	931,56	0,3	5,61	0,09	7,46	283,07	510,07	130,76	4,59	4,59

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
67/MT-2011	Винегрет овощной	100	1,37	10,18	7,32	127,17	0,04	9,29	0,20	4,33	26,84	39,24	17,48	0,81	0,81		
266/СМР-2008	Плов по-узбекски	280	28,21	38,26	54,18	674,51	0,11	1,40	1,01	11,17	39,10	342,15	79,60	4,19	4,19		
349/MT-2011	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00		
	Батон нарезной пшён. мука в/с обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	0,50		
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	1,20		
	Фрукты свежие	167	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,01	1,10	28,00	19,25	14,00	3,85	3,85		

Итого:		827	36,02	50,22	136,4	1153,53	0,31	28,19	1,22	17,26	117,3	459,54	125,08	10,55	
День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: 11-17 лет															
№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
СМР-2008	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	24,00	14,00	0,60	
312/МТ-2011	Пюре картофельное	200	4,25	7,25	28,54	196,90	0,17	13,84	0,05	0,32	59,80	114,42	40,42	1,62	
293/МТ-2011	Птица, тушенная со сметаной	100	18,27	21,20	0,19	264,92	0,07	0,80	0,07	0,43	16,13	146,83	17,36	1,19	
376/МТ-2011	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,00	
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	110	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	
	Кондитерские изделия	37	2,73	1,86	24,0	172,0	0,02	0,00	0,00	0,00	4,22	21,1	3,48	0,34	
	Итого:	827	36,89	35,32	116,3	985,26	0,42	20,26	0,15	1,41	247,82	464,66	105,28	5,55	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - весенний
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe*			
	Завтрак																
СМР-2008	Капуста квашеная промышленного производства	100	1,75	0,10	2,91	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,20	27,90	14,40	0,54		
299/СМР- 2008	Запеканка картофельная с мясом	280	24,14	32,62	45,58	0,32	26,81	0,04	6,93	40,22	292,71	78,20			4,47		
349/МТ-2011	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	0,00	77,41	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00		0,00		
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	0,06	131,0	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50			0,50		
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	0,05	61,19	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70			1,20		
389/МТ-2011	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	0,02	83,42	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20			2,52		
	Итого:	860	32,6	34,62	125,8	0,47	947,34	0,04	7,59	119,38	391,81	113,8			9,23		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
323/СМР- 2008	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	9,24	51,74	0,28	335,72	0,04	0,78	24,64	271,04	181,72			6,16		

284 348/СМР- 2008	Тeftели с соусом томатным(2 вариант)	80/80	13,64	17,92	14,6	275,12	0,09	4,83	0,05	4,22	21,18	120,79	22,80	1,66
389/МТ-2011	Сок натуральный	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	Фрукты свежие	167	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,01	1,10	28,00	19,25	14,00	3,85
	Итого:	807	32,45	29,76	141,5	968,7	0,55	23,93	0,1	6,376	101,32	482,28	237,92	15,89

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (МГ)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
СМР-2008	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60			
304/МТ-2011	Рис отварной	200	4,94	8,17	51,75	300,27	0,05	0,00	0,04	0,53	32,48	100,42	36,82	0,74				
259/СМР 2008	Гуляш	125	15,70	15,90	3,10	218,0	0,04	1,00	0,01	2,20	14,00	150,0	20,00	2,00				
349/МТ-2011	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00				
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50				
	Хлеб ржано- пшеничный обог.	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20				

389/MT-2011	Сок фруктовый	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	36	3,75	1,45	25,70	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	Фрукты свежие	167	0.70	0.70	17.15	82.25	0.05	17.50	0.01	1.10	28.00	19.25	14.00	3.85
	Итого:	733	28,97	34,02	127,73	937,29	0,51	6,82	0,0,6	7,69	163,06	374,56	110,23	12,82

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (Мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
СМР-2008	Помидор соленный	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60			
139/MT-2011	Капуста тушеная	200	4,88	5,88	40,24	256,26	0,06	42,91	0,14	0,34	0,34	113,31	81,93	41,14	2,47			
293/MT-2011	Птица, тушеная со сметаной	100	18,27	21,20	0,19	264,92	0,07	0,80	0,07	0,43	0,43	16,13	146,83	17,36	1,19			
376/MT-2011	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,00			
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50			
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20			
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	110	5.00	3.20	8.50	87.00	0.03	0.60	0.03	0.00	0.00	119.00	96.00	14.00	0.10			
	Итого:	790	34,79	32,09	103,7	872,62	0,29	49,33	0,24	1,43	297,11	411,07	102,52	6,06				

