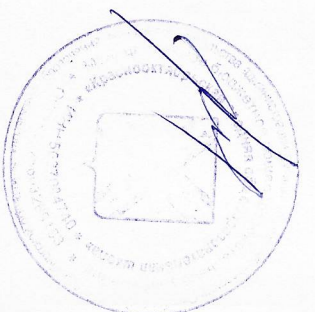


День: понедельник/03.03.2024

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	620	26,3	23,6	96,6	824,44
	Итого	620	26,3	23,6	96,6	824,44

День: вторник 19.03.2024

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше



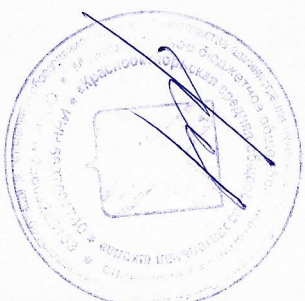
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,16
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,63	16,75	85,38
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	620	36,89	14,17	94,45	658,14
	Итого	620	36,89	14,17	94,45	658,14

День: среда 03.03.2024

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше



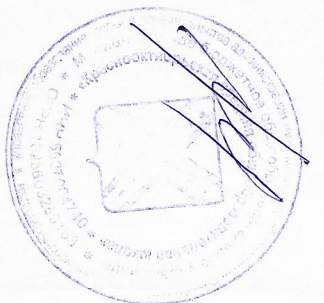
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
54-9г	Рагу из овощей	180	3,45	8,99	16,34	160,1
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	670	29,6	31,99	100,77	827
	Итого	670	29,6	31,99	100,77	827

День: четверг 11.03.2024

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,2
54-11р						
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	1030	31,22	26,77	96,41	798,9
	Итого	1030	31,22	26,77	96,41	798,9

День: пятница 03.03.2024

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
54-12м	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	630	37,45	19,52	90,16	771,3
	Итого	630	37,45	19,52	90,16	771,3

