

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
Завтрак													
т.4ст.149	Каша гречневая с молоком молочная с маслом сливочным	220/10	7,29	10,97	26,22	233,36	0,19	1,37	61,05	167,77	202,68	82,67	2,60
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/10	5,81	12,55	15,55	199,30	0,04	0,11	79,00	140,10	97,50	9,15	0,53
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		13,30	23,52	56,74	492,51	0,23	1,47	140,05	319,87	308,18	97,82	3,93
Обед													
138	Суп картофельный с бобовыми	250	5,93	5,56	19,81	153,33	0,25	12,14	-	36,29	88,98	31,68	2,09
	Помидоры свежие грунтовые	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	4,20	7,80	6,00	0,27
393	Колбасные изделия отварные /сосиска/	80	9,66	20,99	0,35	229,26	0,17	-	-	30,74	139,66	17,57	1,58
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19	0,10	-	25,20	24,37	57,35	0,67	1,08
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	-	40,00	24,00	18,00	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17
685	Булочка Школьная	60	5,37	3,05	37,21	197,49	0,09	-	-	11,67	44,74	8,26	0,63
	Итого		34,45	36,18	170,75	1 152,38	0,78	23,64	25,20	165,98	440,03	103,28	8,17
	Всего		47,75	59,70	227,49	1 644,89	1,00	25,12	165,25	485,84	748,21	201,10	12,10
2 день													
Завтрак													
284	Омлет натуральный с маслом	200/5	2,02	14,86	2,83	153,51	0,03	0,74	37,78	74,67	58,71	8,51	0,16
	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,86	12,00	0,03	3,00	-	6,00	18,60	6,30	0,21
6	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	0,03	-	20,00	6,90	21,00	3,90	0,37
762	Кофейный напиток на молоке	200	3,05	2,63	25,01	163,60	0,04	1,37	21,05	126,92	94,74	14,74	0,17
	Итого		8,29	22,05	45,18	440,77	0,13	5,11	78,83	214,49	193,05	33,45	0,90
Обед													
109	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,13	6,67	13,15	122,10	0,06	20,82	10,00	49,46	57,80	18,68	1,21
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,01	2,00	-	4,60	8,40	2,80	0,12
416	Котлета мясная .	100	2,95	7,89	21,06	167,20	0,04	-	3,80	36,96	32,32	6,80	0,76
472	Пюре картофельное	200	4,07	1,10	30,38	148,20	0,22	36,58	3,00	40,28	119,86	44,19	1,68
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51	0,01	2,50	-	4,72	2,75	2,25	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17
685	Витушка	100	8,59	9,69	62,84	372,56	0,14	-	0,16	18,97	76,05	13,68	1,05
	Итого		23,79	26,23	190,81	1 097,27	0,59	61,90	16,96	173,70	374,68	109,51	7,17
	Всего		32,08	48,28	235,99	1 538,03	0,72	67,02	95,79	388,19	567,73	142,96	8,07
3 день													
Завтрак													
т.4ст.149	Каша пшеничная молочная с маслом	220/5	8,46	7,97	37,08	254,83	0,23	1,51	43,16	155,33	208,89	52,92	1,35
6	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,70	0,03	-	40,00	8,10	22,50	3,90	0,38
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54	0,05	1,45	21,14	131,74	127,94	31,74	26,34
	Итого		14,81	19,32	69,88	513,08	0,32	2,95	104,30	295,17	359,33	88,56	28,06
Обед													
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	-	10,20	18,00	8,40	0,30
153	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,73	5,44	24,98	160,11	0,09	12,14	-	14,56	72,63	23,75	0,84
375	Бефстроганов	100/50	31,31	34,62	8,34	471,19	0,14	9,66	15,00	38,78	334,57	48,11	4,90
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19	0,10	-	25,20	24,37	57,35	0,67	1,08

773	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	0,01	200,00	-	12,60	3,40	3,40	0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	-	-	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого		45,42	46,28	128,97	1 129,10	0,44	226,00	40,20	113,21	543,95	101,23	9,18
	Всего		60,23	65,61	198,85	1 642,18	0,76	228,95	144,50	408,37	903,28	189,79	37,24
4 день													
Завтрак													
294	Запеканка морковно-творожная с повидлом	220/20	26,46	14,35	77,30	548,41	0,27	12,47	76,71	220,87	368,27	30,02	2,97
6	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	0,03	-	20,00	6,90	21,00	3,90	0,37
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54	0,05	1,45	21,14	131,74	127,94	31,74	26,34
	Итого		32,78	22,08	110,03	773,60	0,35	13,92	117,85	359,50	517,21	65,65	29,68
Обед													
	Помидоры свежие парниковые	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	-	8,40	15,60	12,00	0,54
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,70	9,42	107,33	0,07	30,42	10,00	49,15	53,01	10,08	0,82
732	Котлета рубленая из цыпленка	100	21,16	23,92	15,92	364,01	0,12	2,03	44,35	19,81	182,01	23,00	1,77
465	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	267,61	0,05	-	32,40	21,39	101,77	33,00	0,77
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51	0,01	2,50	-	4,72	2,75	2,25	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого		34,33	38,11	138,18	1 037,76	0,39	49,95	86,75	122,18	432,65	101,43	6,19
	Всего		67,11	60,19	248,21	1 811,37	0,74	63,87	204,60	481,68	949,86	167,08	35,87
5 день													
Завтрак													
450	Макароны, запеченные с сыром с маслом	250	14,28	23,63	59,95	511,06	0,15	0,15	89,60	218,64	184,85	8,28	1,71
6	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	0,03	-	20,00	6,90	21,00	3,90	0,37
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		16,77	28,13	90,41	682,56	0,19	0,15	109,60	237,54	213,85	18,18	2,88
Обед													
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	-	10,20	18,00	8,40	0,30
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,97	2,98	21,57	125,34	0,12	17,46	-	23,05	67,86	20,19	1,09
401	Гуляш мясной	100/50	0,66	3,38	3,60	47,87	0,02	3,16	-	14,35	13,42	4,81	0,30
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72	0,36	-	-	23,42	251,67	168,40	5,68
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80	0,01	0,44	1,60	22,14	21,60	13,94	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17
	Булочка "Весенняя"	60	4,41	2,47	44,01	213,39	0,07	0,10	0,08	12,32	40,05	8,28	0,79
	Итого		25,42	12,50	186,32	959,62	0,71	25,36	1,68	124,19	490,11	245,12	10,69
	Всего		42,19	40,63	276,73	1 642,17	0,90	25,51	111,28	361,73	703,96	263,31	13,57
6 день													
Завтрак													
284	Омлет натуральный с маслом	200/5	2,02	14,86	2,83	153,51	0,03	0,74	37,78	74,67	58,71	8,51	0,16
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/8	6,95	12,57	15,52	204,28	0,04	0,14	84,00	183,62	121,90	10,90	0,58
	Итого		9,17	27,43	33,32	417,64	0,07	0,88	121,78	270,29	188,61	25,41	1,53
Обед													
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	100	1,22	20,06	7,18	214,09	0,02	8,16	-	37,56	37,00	18,40	1,20
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,70	9,42	107,33	0,07	30,42	10,00	49,15	53,01	10,08	0,82
423	Тефтели мясные	100/50	13,89	24,72	16,32	343,38	0,08	3,78	-	20,63	160,77	24,53	2,22
465	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	267,61	0,05	-	32,40	21,39	101,77	33,00	0,77
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51	0,01	2,50	-	4,72	2,75	2,25	0,62

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	-	-	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого		25,35	58,62	128,73	1 146,31	0,30	44,87	42,40	146,16	413,31	105,16	7,02
	Всего		34,52	86,05	162,05	1 563,96	0,36	45,75	164,18	416,45	601,92	130,58	8,55
7 день													
Завтрак													
420	Запеканка рисовая с творогом с маслом	250/5	10,76	11,45	39,39	305,26	0,04	0,20	34,32	70,58	134,10	23,31	0,58
6	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,70	0,03	-	40,00	8,10	22,50	3,90	0,38
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54	0,05	1,45	21,14	131,74	127,94	31,74	26,34
	Итого		17,12	22,80	72,19	563,50	0,13	1,65	95,46	210,42	284,54	58,95	27,30
Обед													
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	0,93	3,05	5,63	54,30	0,02	21,60	-	27,05	18,57	0,16	0,36
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/10	2,55	6,90	18,57	147,47	0,12	17,93	10,00	32,78	74,50	25,24	1,06
449	Плов из птицы	300	31,26	37,80	55,54	688,48	0,21	7,74	54,80	47,53	351,04	66,71	2,96
585	Компот из свежих плодов апельсина	200	0,41	0,09	27,63	115,31	0,02	27,27	-	16,17	10,45	5,91	0,21
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого		40,93	48,60	143,85	1 182,45	0,46	74,54	64,80	142,24	532,07	119,12	6,30
	Всего		58,04	71,40	216,04	1 745,95	0,59	76,19	160,26	352,66	816,60	178,06	33,60
8 день													
Завтрак													
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная с маслом	220/10	7,60	12,24	28,80	256,54	0,20	1,51	63,16	162,25	218,89	60,07	1,39
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	5,77	8,92	15,49	166,25	0,04	0,11	59,00	138,90	96,00	9,15	0,52
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		13,57	21,16	59,26	482,64	0,24	1,61	122,16	313,15	322,89	75,22	2,71
Обед													
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	-	10,20	18,00	8,40	0,30
153	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,73	5,44	24,98	160,11	0,09	12,14	-	14,56	72,63	23,75	0,84
394	Жаркое по-домашнему	300	4,88	10,88	37,69	269,30	0,28	47,80	-	43,64	143,12	56,22	2,36
773	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	0,01	200,00	-	12,60	3,40	3,40	0,66
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Витушка	100	8,59	9,69	62,84	372,56	0,14	-	0,16	18,97	76,05	13,68	1,05
	Итого		21,11	26,75	180,88	1 062,67	0,60	264,14	0,16	109,97	345,70	112,45	5,76
	Всего		34,68	47,91	240,13	1 545,32	0,84	265,75	122,32	423,12	668,58	187,67	8,47
9 день													
Завтрак													
т.4ст.149	Каша рисовая молочная с маслом	220/10	6,86	10,63	44,06	300,20	0,09	1,51	63,16	148,56	181,20	40,85	0,66
6	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,70	0,03	-	40,00	8,10	22,50	3,90	0,38
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23	0,00	2,80	-	14,80	9,54	6,84	0,84
	Итого		9,45	18,76	74,79	507,13	0,12	4,31	103,16	171,46	213,24	51,59	1,88
Обед													
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	16,00	11,00	9,00	2,20
136	Суп рыбный с крупой перловой	250	2,80	2,96	21,21	123,02	0,12	17,46	-	17,58	89,93	23,75	1,05
324	Котлета рыбная из минтая	100	2,19	8,21	15,82	146,08	0,03	-	3,55	20,32	22,73	4,61	0,52
472	Пюре картофельное	180	3,67	0,99	27,34	133,38	0,20	32,93	2,70	36,26	107,88	39,77	1,52
773	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	0,01	200,00	-	12,60	3,40	3,40	0,66
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	-	-	5,80	30,00	9,40	0,78
685	Булочка Школьная	60	5,37	3,05	37,21	197,49	0,09	-	-	11,67	44,74	8,26	0,63
	Итого		20,22	16,53	173,51	940,67	0,57	260,39	6,25	130,23	342,18	105,20	7,91

		Всего	29,68	35,29	248,31	1 447,81	0,70	264,69	109,40	301,69	555,42	156,79	9,78
10 день													
Завтрак													
284	Омлет натуральный	200	1,98	11,23	2,76	120,46	0,02	0,74	17,78	73,47	57,21	8,51	0,15
6	Бутерброд с сыром	30/15	5,73	5,30	15,42	133,20	0,04	0,11	39,00	137,70	94,50	9,15	0,51
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого	7,91	16,53	33,15	313,51	0,06	0,85	56,78	223,17	159,71	23,66	1,46
Обед													
	Помидоры свежие парниковые	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	-	8,40	15,60	12,00	0,54
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/10	2,55	6,90	18,57	147,47	0,12	17,93	10,00	32,78	74,50	25,24	1,06
423	Тефтели мясные	100/50	2,11	14,59	16,32	205,31	0,04	3,78	-	14,93	41,70	10,60	0,51
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19	0,10	-	25,20	24,37	57,35	0,67	1,08
585	Компот из свежих плодов апельсина	200	0,41	0,09	27,63	115,31	0,02	27,27	-	16,17	10,45	5,91	0,21
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	-	-	5,80	30,00	9,40	0,78
	Булочка "Весенняя"	100	7,35	4,11	73,35	355,65	0,12	0,17	0,14	20,53	66,75	13,80	1,31
		Итого	24,97	31,81	213,84	1 243,43	0,53	64,14	35,34	132,98	328,86	84,62	6,04
		Всего	32,88	48,34	246,99	1 556,94	0,59	64,99	92,12	356,15	488,57	108,28	7,50
11 день													
Завтрак													
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная с маслом	220/10	7,60	12,24	28,80	256,54	0,20	1,51	63,16	162,25	218,89	60,07	1,39
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	5,77	8,92	15,49	166,25	0,04	0,11	59,00	138,90	96,00	9,15	0,52
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23	0,00	2,80	-	14,80	9,54	6,84	0,84
		Итого	13,63	21,17	59,47	485,02	0,24	4,41	122,16	315,95	324,43	76,06	2,75
Обед													
	Помидоры свежие парниковые	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	-	8,40	15,60	12,00	0,54
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,97	2,98	21,57	125,34	0,12	17,46	-	23,05	67,86	20,19	1,09
444	Цыпленок, тушенный в соусе	75/75	23,61	28,29	2,73	360,78	0,12	2,63	67,53	36,50	210,17	25,59	1,68
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72	0,36	-	-	23,42	251,67	168,40	5,68
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	-	40,00	24,00	18,00	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	-	-	5,80	30,00	9,40	0,78
		Итого	43,54	35,20	139,67	1 056,34	0,77	39,09	67,53	147,18	631,80	260,58	11,12
		Всего	57,18	56,37	199,13	1 541,36	1,01	43,50	189,69	463,13	956,23	336,64	13,87
12 день													
Завтрак													
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/30	30,83	10,04	39,72	378,11	0,09	0,96	56,43	315,58	365,56	42,98	0,82
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	32,50	7,00	0,55
		Итого	34,83	10,44	79,29	555,46	0,14	0,96	56,43	337,58	406,06	55,98	2,17
Обед													
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	60	0,73	12,04	4,31	128,45	0,01	4,90	-	22,54	22,20	11,04	0,72
120	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,70	9,42	107,33	0,07	30,42	10,00	49,15	53,01	10,08	0,82
416	Котлета мясная	100	15,96	19,44	15,92	302,32	0,08	-	3,80	27,00	161,94	20,90	2,52
465	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	267,61	0,05	-	32,40	21,39	101,77	33,00	0,77
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80	0,01	0,44	1,60	22,14	21,60	13,94	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	-	-	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	-	-	8,70	45,00	14,10	1,17
		Итого	27,43	45,29	130,61	1 042,91	0,29	35,76	47,80	154,93	418,53	105,86	7,04
		Всего	62,26	55,73	209,91	1 598,37	0,44	36,72	104,23	492,51	824,59	161,84	9,21

