

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>30,66</b>	<b>35,68</b>	<b>231,26</b>	<b>1373,09</b>	<b>0,83</b>	<b>48,91</b>	<b>41,00</b>	<b>3,90</b>	<b>401,95</b>	<b>330,71</b>	<b>141,54</b>	<b>11,82</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		9,50	8,59	69,63	398,41	0,24	15,54	20,00	0,22	261,06	93,67	31,97	4,75
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Батон нарезной	40	2,4	0,92	20,56	104,68	0,04				7,6			0,48
	Яблоко или апельсин	1 шт/160	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
	<i>ОБЕД</i>		13,00	23,30	77,18	570,18	0,42	25,03	21,00	2,33	61,46	164,12	92,43	4,78
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,85	4,72	12,04	98,04	0,06	15,46		1,56	33,78	25,41	10,78	0,91
260/17	Гуляш (свинина)	40/50	3,63	13,75	1,33	143,41	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<i>ПОЛДНИК</i>		8,16	3,79	84,45	404,50	0,17	8,34	0,00	1,35	79,43	72,92	17,14	2,29
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
406/17	Пирожок печеный с картофелем	75	6,24	3,68	45,62	240,48	0,13	6,86		1,35	19,63	72,92	17,14	1,05
<b>ДЕНЬ 2.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36,39</b>	<b>37,72</b>	<b>223,80</b>	<b>1384,45</b>	<b>0,53</b>	<b>42,16</b>	<b>78,30</b>	<b>4,10</b>	<b>326,87</b>	<b>203,00</b>	<b>56,12</b>	<b>9,01</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		10,56	13,61	80,42	490,84	0,15	17,08	61,60	0,81	146,45	43,91	7,87	3,80
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром с маслом сливочным	150/10/5	7,54	12,69	30,93	267,95	0,07	0,28	61,60	0,80	113,14	42,37	7,03	0,15
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	40	2,4	0,92	20,56	104,68	0,04				7,6			0,48
	Яблоко или апельсин	1 шт/170	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
	<i>ОБЕД</i>		17,62	17,58	75,60	531,06	0,25	24,43	16,70	1,68	103,55	111,27	39,55	4,13

113/17	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой куриной	200/20	1,80	3,20	9,45	74,00	0,04	1,20		1,53	11,00	21,97	6,55	0,41
182/06	Ёжики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82								
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
349/17	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<i>ПОЛДНИК</i>		8,21	6,53	67,78	362,55	0,13	0,65	0,00	1,61	76,87	47,82	8,70	1,08
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
421/17	Сдоба обыкновенная	80	6,22	4,83	47,90	259,77	0,10			1,61	12,59	47,82	8,70	0,69
<b>ДЕНЬ 3.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ</b>		<b>41,82</b>	<b>43,20</b>	<b>193,55</b>	<b>1334,63</b>	<b>0,56</b>	<b>51,20</b>	<b>59,00</b>	<b>3,32</b>	<b>420,07</b>	<b>163,17</b>	<b>97,94</b>	<b>9,17</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		12,69	12,33	82,81	497,52	0,28	16,31	20,00	0,55	340,38	2,87	40,04	5,05
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Батон нарезной	40	2,4	0,92	20,56	104,68	0,04				7,6			0,48
	Яблоко	1 шт/130	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
	<i>ОБЕД</i>		28,97	30,87	82,87	724,98	0,28	34,89	39,00	2,77	79,69	160,30	57,90	4,12
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
290/17	Птица, тушеная в соусе	75/50	20,18	19,88	4,12	276,07	0,10	2,93	12,00	0,49	17,91	6,00	2,09	1,49
304/17	Рис отварной	150	3,87	4,69	40,1	218	0,04		27	0,29	6,28	83,3	27,07	0,56
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, витамин С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<i>ПОЛДНИК</i>		0,16	0,00	27,87	112,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Шаньга домашняя	50												
<b>ДЕНЬ 4.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ</b>		<b>43,80</b>	<b>46,42</b>	<b>219,18</b>	<b>1470,32</b>	<b>0,65</b>	<b>39,23</b>	<b>47,60</b>	<b>7,23</b>	<b>387,91</b>	<b>187,01</b>	<b>61,06</b>	<b>10,54</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		15,42	18,68	36,72	377,15	0,09	0,67	20,00	0,05	186,40	1,75	0,05	2,40

15/17	Сыр (порциями)	5	1,3	1,32	0,18	17,83		0,28			100,5			0,09
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	12,6	17,2	13,7	260,42	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<i>ОБЕД</i>		20,86	15,39	97,13	610,43	0,44	37,08	22,00	3,05	130,95	140,86	53,11	6,29
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
284/17	Запеканка картофельная с мясом (фарш "Новый")	121,5/2,5	10,73	10,05	21,42	219,02	0,17	24,1	22	1,09	20,55	74,48	28,01	2,33
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<i>ПОЛДНИК</i>		7,52	12,35	85,33	482,74	0,12	1,48	5,60	4,13	70,56	44,40	7,90	1,85
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
425/17	Булочка "Дорожная"	80	5,6	12,24	46,5	318,72	0,08		5,6	4,13	10,76	44,4	7,9	0,61
<b>ДЕНЬ 5.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,32</b>	<b>32,00</b>	<b>208,25</b>	<b>1273,91</b>	<b>0,53</b>	<b>245,89</b>	<b>134,70</b>	<b>4,65</b>	<b>465,63</b>	<b>304,76</b>	<b>92,38</b>	<b>8,08</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		17,09	17,48	62,14	476,53	0,11	1,53	60,40	0,27	350,71	12,10	1,59	1,08
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	<i>ОБЕД</i>		18,95	13,59	90,59	560,18	0,41	44,36	74,30	4,38	102,62	292,66	90,79	6,34
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
239/17	Тефтели рыбные (минтай)	75/50	9,59	6,63	13,38	151,50	0,08	2,26	57,60	2,84	28,72	139,91	33,74	0,78
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<i>ПОЛДНИК</i>		2,28	0,93	55,52	237,20	0,01	200,00	0,00	0,00	12,30	0,00	0,00	0,66
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,20	0,01	200,00			12,30			0,66
	Пряник	40	1,60	0,93	25,90	116,00								
<b>ДЕНЬ 6.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>30,57</b>	<b>35,57</b>	<b>164,95</b>	<b>1104,60</b>	<b>1,28</b>	<b>69,04</b>	<b>73,00</b>	<b>12,80</b>	<b>768,40</b>	<b>555,94</b>	<b>235,90</b>	<b>20,42</b>

	<b>ЗАВТРАК</b>		12,71	13,43	77,23	482,94	0,17	16,31	32,00	0,55	329,82	29,15	5,66	4,28
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко	1 шт/130	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
	<b>ОБЕД</b>		17,70	22,14	59,85	509,53	0,35	16,05	21,00	6,01	52,06	217,00	107,77	5,63
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	2,04	4,86	13,80	107,20	0,09	13,43		1,63	20,72	54,50	19,00	0,79
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, витамин С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<b>ПОЛДНИК</b>		0,16	0,00	27,87	112,13	0,76	36,68	20,00	6,24	386,52	309,79	122,47	10,51
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13	0,76	36,68	20,00	6,24	386,52	309,79	122,47	10,51
	Шаньга домашняя	50												
<b>ДЕНЬ 7.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>33,36</b>	<b>41,06</b>	<b>253,28</b>	<b>1518,14</b>	<b>0,76</b>	<b>36,68</b>	<b>20,00</b>	<b>6,24</b>	<b>386,52</b>	<b>309,79</b>	<b>122,47</b>	<b>10,51</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		11,83	10,59	74,36	442,27	0,22	15,66	20,00	0,32	267,16	101,73	59,55	5,53
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
37/2005	Каша молочная "Здоровье" с маслом	200/5	7,47	7,48	37,01	245,14	0,16	1,38	20	0,32	140,01	101,73	59,55	2,08
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или апельсин	1 шт/160	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
	<b>ОБЕД</b>		13,37	26,68	94,47	671,37	0,37	12,68	0,00	4,57	39,93	135,14	45,78	2,69
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/10	2,28	4,02	11,81	92,54	0,04	1,20		1,53	11,00	21,97	6,55	0,41
265/17	Плов из свинины	50/150	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<b>ПОЛДНИК</b>		8,16	3,79	84,45	404,50	0,17	8,34	0,00	1,35	79,43	72,92	17,14	2,29
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24

406/17	Пирожок печеный с картофелем	75	6,24	3,68	45,62	240,48	0,13	6,86		1,35	19,63	72,92	17,14	1,05
<b>ДЕНЬ 8.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>32,77</b>	<b>34,76</b>	<b>190,33</b>	<b>1204,96</b>	<b>0,43</b>	<b>247,77</b>	<b>60,40</b>	<b>6,59</b>	<b>446,85</b>	<b>163,03</b>	<b>59,50</b>	<b>7,03</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		15,70	15,88	60,00	448,02	0,09	3,68	60,40	0,28	293,51	13,64	2,43	1,07
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	<i>ОБЕД</i>		14,79	17,95	74,81	519,74	0,33	44,09	0,00	6,31	141,04	149,39	57,07	5,30
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,85	4,72	12,04	98,04	0,06	15,46		1,56	33,78	25,41	10,78	0,91
295/17	Биточек куриный (фарш куриный) с соусом	60/30	6,17	6	2,7	89,36	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
ТТК 94	Картофель тушеный по-домашнему	150	2,88	6,83	22,24	161,9	0,16	26,75		2,99	22,25	89,58	36,1	1,35
349/17	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<i>ПОЛДНИК</i>		2,28	0,93	55,52	237,20	0,01	200,00	0,00	0,00	12,30	0,00	0,00	0,66
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,20	0,01	200,00			12,30			0,66
	Пряник	40	1,6	0,93	25,9	116								
<b>ДЕНЬ 9.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>23,21</b>	<b>35,45</b>	<b>179,40</b>	<b>1131,58</b>	<b>0,54</b>	<b>50,04</b>	<b>61,10</b>	<b>3,35</b>	<b>351,35</b>	<b>162,10</b>	<b>51,75</b>	<b>7,62</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		8,56	12,59	74,59	448,22	0,14	16,03	44,40	0,23	223,47	50,40	15,61	3,92
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или апельсин	1 шт/150	0,53		12,86	53,55	0,04	14			22,4			3,08
	<i>ОБЕД</i>		14,54	22,86	93,21	636,53	0,39	32,35	16,70	3,12	123,98	110,98	35,90	3,33
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
260/17	Гуляш (свинина)	40/50	3,63	13,75	1,33	143,41	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

