

День/неделя: Понедельник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
Завтрак															
	Помидоры порционные	25	0,30	0,05	2,30	6,00	0,02	6,25		0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	33,25
274 К	Азу из говядины	100	13,11	15,63	4,78	212,44	0,06	2,85		2,58	16,04	138,81	19,40	2,06	9,30
	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	14,80	94,50	0,04	1,35	18,00		112,77	81,00	12,60	0,12	19,80
	Фрукты (яблоки)	200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	37,50
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,04			0,33	5,75	22,25	8,50	0,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00	0,05			0,42	14,10	47,10	14,70	1,17	0,30
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
341 К	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,71	4,65	30,32	189,68	0,23		16,00	0,46	12,83	159,40	106,08	3,57	18,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>28,51</b>	<b>31,48</b>	<b>89,85</b>	<b>750,96</b>	<b>0,47</b>	<b>22,95</b>	<b>74,00</b>	<b>4,32</b>	<b>187,39</b>	<b>471,81</b>	<b>177,53</b>	<b>10,42</b>	<b>163,15</b>

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
Завтрак															
223	Запеканка творожная с соусом сметанным	140	22,69	16,47	21,70	330,18	0,08	0,55	133,50	0,42	195,94	286,34	30,63	1,27	121,37
	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10	22,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	11,05	45,43	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03			0,26	4,60	17,80	6,80	0,40	
416	Рулет ореховый	40	2,41	3,48	18,42	114,72	0,04		5,00	1,63	5,69	26,79	4,14	0,35	5,20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29,81</b>	<b>22,70</b>	<b>64,99</b>	<b>590,93</b>	<b>0,20</b>	<b>1,35</b>	<b>158,50</b>	<b>2,31</b>	<b>331,18</b>	<b>429,17</b>	<b>59,97</b>	<b>2,97</b>	<b>148,57</b>

День/неделя: Среда-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
Завтрак															
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,44	5,55	39,96	232,18	0,07	1,17	34,00	0,04	115,84	142,95	32,82	0,55	37,80
	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10	22,00
376	Чай с шиповником	200	0,54	0,19	16,88	77,82	0,01	100,10	81,70	0,38	10,95	9,94	6,10	1,16	81,70
15	Сыр порционный	15	3,90	3,92		50,84	0,01	0,12	39,00	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	38,70
	Батон йодированный	25	1,90	0,70	12,85	65,50	0,04	0,50			42,50	34,33	3,00	0,30	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14,68</b>	<b>12,86</b>	<b>73,69</b>	<b>479,33</b>	<b>0,16</b>	<b>102,59</b>	<b>174,70</b>	<b>0,50</b>	<b>439,29</b>	<b>373,22</b>	<b>62,67</b>	<b>2,25</b>	<b>180,20</b>

День/неделя: Четверг-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
Завтрак															
71	Помидоры св. порционные	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25		0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	33,25
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	80	14,30	6,11	1,33	117,64	0,05	1,22	52,60	0,27	17,70	109,49	51,93	0,90	55,73

321	Капуста тушеная	150	3,90	3,83	13,97	108,56	0,07	82,20	20,00	0,37	90,58	68,20	34,44	1,36	114,66
376	Чай с лимоном	180	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	2,10		0,01	6,95	9,34	5,00	0,89	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,70	11,88	59,40	0,05			0,42	14,10	47,10	14,70	1,17	0,30
427	Булочка Октябренок на сухом молоке	30	2,24	1,25	17,82	91,55	0,04			0,76	5,07	20,73	3,74	0,29	
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20		31,70	22,90	3,40	0,02	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>23,66</b>	<b>12,84</b>	<b>63,69</b>	<b>467,06</b>	<b>0,24</b>	<b>91,87</b>	<b>76,80</b>	<b>2,00</b>	<b>169,59</b>	<b>284,25</b>	<b>118,21</b>	<b>4,85</b>	<b>204,04</b>

День/неделя: Пятница-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
Завтрак															
175	Каша молочная "Дружба"	200	6,15	10,52	32,92	251,64	0,13	1,30	60,00	0,16	128,65	158,27	36,77	0,79	67,57
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,01	19,92
	Пастила ванильная	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	30,00
	Батон йодированный	25	1,90	0,70	12,85	65,50	0,04	0,50			42,50	34,33	3,00	0,30	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>12,11</b>	<b>14,47</b>	<b>84,27</b>	<b>520,78</b>	<b>0,24</b>	<b>12,97</b>	<b>78,12</b>	<b>0,37</b>	<b>303,42</b>	<b>312,45</b>	<b>79,42</b>	<b>4,53</b>	<b>117,49</b>

День/неделя: Понедельник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
Завтрак															
	Огурец свежий	25	0,25	0,03	0,75	4,00	0,01	1,75		0,03	4,25	7,50	3,50	0,13	2,50
294	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	80	13,05	13,11	12,27	218,12	0,09	1,18	41,30	1,39	15,06	117,05	19,80	1,50	23,60
309	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,43	0,09		20,00	0,82	11,99	46,10	8,23	0,84	22,50
376	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	11,05	45,43	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,70	11,88	59,40	0,05			0,42	14,10	47,10	14,70	1,17	0,30
399	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
15	Сыр порционный	15	3,90	3,92		50,84	0,01	0,12	39,00	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	38,70
	Хлеб пшеничный	25	2,30	2,60	14,20	67,00	0,04			0,33	5,75	22,25	8,50	0,50	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>28,13</b>	<b>24,89</b>	<b>93,67</b>	<b>688,21</b>	<b>0,35</b>	<b>41,15</b>	<b>100,30</b>	<b>3,25</b>	<b>241,11</b>	<b>361,23</b>	<b>76,87</b>	<b>5,23</b>	<b>97,60</b>

День/неделя: Вторник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
Завтрак															
	Перец болгарский	25	0,33	0,03	1,23	6,50	0,02	50,00		0,18	2,00	4,00	1,75	0,13	62,50
271	Котлета домашняя с маслом	80	10,74	17,78	8,64	237,60	0,15	0,20	21,25	1,38	13,07	116,44	18,58	1,72	23,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,29	0,36		24,00	0,72	19,14	249,37	166,07	5,58	27,00
376	Чай с шиповником	180	0,74	0,28	18,78	90,87	0,01	160,10	130,72	0,61	14,55	10,96	7,12	1,33	130,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00	0,05			0,42	14,10	47,10	14,70	1,17	0,30

	Булочка с изюмом	40	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85	0,54	23,96
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>27,86</b>	<b>29,16</b>	<b>108,64</b>	<b>818,39</b>	<b>0,65</b>	<b>210,48</b>	<b>198,02</b>	<b>4,13</b>	<b>92,75</b>	<b>476,40</b>	<b>216,07</b>	<b>10,47</b>	<b>268,28</b>

День/неделя: Среда-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
Завтрак															
219	Сырники с молоком сгущенным 120/30	150	26,19	18,46	32,37	405,48	0,10	0,90	109,10	0,35	299,15	358,72	41,12	0,88	79,60
	Йогурт питьевой	100	5,00	3,30	3,90	65,50		0,60	30,00		124,00	95,00	15,00	0,10	10,00
377	Чай с лимоном	180	0,25	0,06	11,23	47,47	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89	0,12
	Батон йодированный	25	1,90	0,70	12,85	65,50	0,04	0,50			42,50	34,33	3,00	0,30	
15	Сыр порционный	15	3,90	3,92		50,84	0,01	0,12	39,00	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	38,70
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>37,25</b>	<b>26,43</b>	<b>60,34</b>	<b>634,78</b>	<b>0,15</b>	<b>4,62</b>	<b>178,10</b>	<b>0,43</b>	<b>623,00</b>	<b>593,61</b>	<b>70,99</b>	<b>2,32</b>	<b>128,42</b>

День/неделя: Четверг-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
Завтрак															
71	Помидоры св. порционные	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	6,25		0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	33,25
213	Омлет с запеченным картофелем	150	11,69	12,77	17,62	232,46	0,18	19,74	201,45	0,57	88,24	218,02	34,85	2,73	214,43
	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	14,80	94,50	0,04	1,35	18,00		112,77	81,00	12,60	0,12	19,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,70	11,88	59,40	0,05			0,42	14,10	47,10	14,70	1,17	0,30
553	Булочка с маком	40	2,55	2,88	19,15	112,91	0,04	0,08	15,70	0,44	12,99	28,39	4,61	0,32	17,42
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>20,10</b>	<b>19,16</b>	<b>64,40</b>	<b>505,27</b>	<b>0,33</b>	<b>27,42</b>	<b>235,15</b>	<b>1,61</b>	<b>231,59</b>	<b>381,01</b>	<b>71,76</b>	<b>4,57</b>	<b>285,20</b>

День/неделя: Пятница-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
Завтрак															
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,49	9,90	40,04	271,83	0,07	1,17	58,00	0,10	117,28	144,75	32,82	0,56	64,80
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,01	19,92
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
	Пастила ванильная	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
	Батон йодированный	25	1,90	0,70	12,85	65,50	0,04	0,50			42,50	34,33	3,00	0,30	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>11,96</b>	<b>13,65</b>	<b>89,69</b>	<b>536,97</b>	<b>0,19</b>	<b>62,84</b>	<b>76,12</b>	<b>0,31</b>	<b>310,05</b>	<b>310,93</b>	<b>79,47</b>	<b>2,40</b>	<b>84,72</b>
	<b>Итого</b>	<b>15345</b>	<b>565,86</b>	<b>523,60</b>	<b>2 098,27</b>	<b>15 689,86</b>	<b>8,36</b>	<b>1 654,03</b>	<b>9 138,79</b>	<b>94,45</b>	<b>5 586,88</b>	<b>9 128,64</b>	<b>2 609,54</b>	<b>138,84</b>	<b>15 964,34</b>