

День/неделя: Понедельник-1							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак														
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за Завтрак	530	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
Обед														
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199
268М,330М	Биточки мясные	65	5,760	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
312М	Картофельное пюре	100	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
342М	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	585	17,358	23,487	88,208	655,179	0,374	46,556	46,880	4,602	123,067	317,754	91,395	5,754
	Всего за Понедельник-1	1115	28,693	38,636	152,340	1097,773	0,534	58,442	111,477	5,790	385,754	556,576	146,953	9,658
День/неделя: Вторник-1														
	Омлет запеченный	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	15	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за Завтрак	375	12,830	14,197	45,178	360,062	0,231	22,193	157,667	2,443	97,957	230,448	45,077	3,687
Обед														
97М	Суп картофельный	200	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198
229М,143М/ссж	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,190	12,742	16,492	238,740	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466
350М/ссж	Кисель из вишни	180	0,268	0,044	20,312	83,120	0,007	3,300		0,066	9,740	6,600	5,720	0,152
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800

	Итого за Обед	570	22,604	16,271	72,171	528,273	0,428	51,622	27,900	6,361	95,881	310,646	97,640	3,616
	Всего за Вторник-1	945	35,434	30,468	117,349	888,335	0,659	73,815	185,567	8,804	193,838	541,094	142,717	7,303

День/неделя: Среда-1

_Завтрак

270М/ссж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	447	17,040	17,743	64,919	481,982	0,285	31,846	31,600	2,480	94,923	244,394	60,746	4,230

Обед

96М	Рассольник ленинградский	150	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
	Плов из птицы с рисом	140	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
	Компот из сухофрукты	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	510	38,784	20,725	99,114	785,556	0,322	56,834	22,800	5,845	66,786	257,661	74,104	5,066
	Всего за Среда-1	957	55,824	38,468	164,033	1267,538	0,607	88,680	54,400	8,325	161,709	502,055	134,850	9,296

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	115	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	350	23,935	20,224	65,970	573,802	0,160	2,748	100,801	3,318	335,294	334,450	50,471	2,481

Обед

88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
267К/ссж,330М	Оладьи из печени с морковью со смет.соусом	80	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,583
457К	Компот из ягод	180	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	630	25,790	21,322	100,060	695,001	0,693	86,020	4021,500	5,490	107,203	496,029	195,326	10,426

	Всего за Четверг-1	980	49,725	41,546	166,030	1268,803	0,853	88,768	4122,301	8,808	442,497	830,479	245,797	12,907
День/неделя: Пятница-1														
							_Завтрак							
260М/сж	Гуляш мясной,	70	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		0,91	5,45	72,50	10,35	1,09
312М/сж	Картофельное пюре	100	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	397	20,257	20,018	55,374	484,387	0,299	33,288	26,300	1,731	76,464	206,130	53,380	3,673
							Обед							
151К/сж	Уха Ростовская	200	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
202М	Макароны отварные с соусом	200	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
348М	Компот из сухофруктов	180	0,414	0,090	25,816	106,440	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,582
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	620	22,379	17,812	89,483	611,040	0,318	18,438	95,500	3,425	321,804	367,997	67,176	3,392
	Всего за Пятница-1	1017	42,636	37,830	144,857	1095,427	0,617	51,726	121,800	5,156	398,268	574,127	120,556	7,065
День/неделя: Понедельник-2														
							_Завтрак							
234М	Котлеты рыбные	50	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,6	3,551	42,67	118,88	21,95	0,743
302М	Рис отварной	150	4,614	6,45	48,204	269,322	0,053		32	0,34	7,782	100,035	32,54	0,671
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01	101,347	94,122	25,11	0,83
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0,467	13,533	19,5	3,6	0,36
	Итого за _Завтрак	520	20,995	20,275	92,925	640,34	0,27	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,2	2,874
							Обед							
84М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	6,574	6055	13,716	137,298	0,105	11,336	12,58	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
245	Бестрогановиз отварной говядины филе кур	60	14,493	13547	4,151	196,61	0,087	0,798	12	0,436	25,12	155,96	22,46	2,165
312	Картофельное пюре	100	3,295	5,441	22,209	151,404	0,16	25,938	26,3	0,18+9	45,62	98,07	33,11	1,225
	Чай с сахаром	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за Обед	740	30,162	6078,464	86,644	740,68	0,486	78,272	50,88	5,22	158,607	459,056	125,295	9,399
	Всего за Понедельник-2	1260	51,157	6098,739	179,569	1381,02	0,756	87,346	112,677	9,798	328,139	799,393	214,495	12,273
День/неделя: Вторник-2														
							_Завтрак							
221М,326М	Запеканка творожная с сгущ/м	135	18,37	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72	3,941	158,615	232,382	37,44	1,091

377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,907
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622	18,044	26	4,8	0,48
<i>Обед</i>														
98М	Суп крестьянский с крупой 180	180	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16		1,864	22,92	38,23	16,14	0,581
291М/ссж	Плов из птицы	150	21,355	14,253	37,607	360,936	0,14	4,6	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,498
342М	Компот фруктовый	180	0,056	0,056	15,344	62,44	0,004	1,4		0,028	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0,2	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за Обед	700	27,819	19,265	89,595	641,42	0,317	26,2	13,58	5,632	72,72	368,08	98,52	4,309
	Всего за Вторник-2	1187	50,092	39,883	183,92	1306,117	0,585	211,818	85,58	10,209	297,129	636,242	171	7,587
День/неделя: Среда-2														
<i>_Завтрак</i>														
162К	Запеканка картофельная с печенью 50/100	150	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
376	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,853
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622	18,044	26	4,8	0,48
	Итого за _Завтрак	555	21,442	8,605	86,474	514,761	0,542	80,044	6316,8	2,241	84,544	400,394	81,202	11,179
<i>Обед</i>														
103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	180	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,5	1,22	26,941	110,417	27,154	1,439
234М,331М	Биточки рыбные с соусом сметанным	60	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672	13,02	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872
321М	Капуста тушеная	60	3,892	5,354	21,272	157,494	0,112	110,017	28	0,489	120,767	91,06	46,123	1,83
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	27,09	112,68	0,018	0,72	0	0,99	28,8	26,28	18,9	0,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
День/неделя: Четверг-2														
<i>_Завтрак</i>														
279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	70	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,19	89,948	14,218	0,915
309М	Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,5		0,012	7,35	9,56	5,12	0,883
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622	18,044	26	4,8	0,48
	Итого за _Завтрак	537	18,657	18,52	83,507	577,533	0,272	27,347	56,108	4,169	85,693	192,926	42,796	3,512
99М	Суп из овощей 180	180	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,96	0	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
259	Жаркое по-домашнему	130	14,782	22,273	20,814	343,633	0,59	27,05		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904

[illegible]