

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>_Завтрак</i>														
175М	Корж Молочный	80	5.018	8.542	35.444	239.320	0.091	0.491	40.590	0.174	105.291	129.339	30.015	0.666
382М	Кофейный напиток 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	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	310	11.280	19.423	72.478	511.472	0.174	1.777	88.787	0.906	227.082	252.461	59.925	1.996
<i>Обед</i>														
75М	овощи	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000		0.420	8.400	15.600	12.000	0.540
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	90	10.335	11.617	11.049	190.363	0.076	0.032	8	1.811	15.840	108.270	17.390	1.673
312М	Макароны отварные	150	8.770	9.350	75.930	336.510	0.160	-	26.300	5.310	45.620	98.070	33.110	1.225
342М	Компот	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	740	29.388	27.756	152.137	894.285	0.444	35.618	46.880	10.343	137.267	363.354	112.795	7.074
	Всего за Понедельник-1	1050	40.668	47.179	224.615	1405.757	0.618	37.395	135.667	11.249	364.349	615.815	172.720	9.070
День/неделя: Вторник-1														
<i>_Завтрак</i>														
	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	20	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/сж	Чай с сахаром	180			10.981	43.902	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.853
	Хлеб	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	380	12.830	14.197	45.178	360.062	0.231	22.193	157.667	2.443	97.957	230.448	45.077	3.687
<i>Обед</i>														
45М	Салат из белокочанной капусты	60	0.924	3.050	5.617	54.203	0.018	21.450		1.391	24.180	17.930	9.800	0.333
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
	Каша пшеничная	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
229М,143М/сж	Рыба тушеная в томате с овощами	190	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/сж	Кисель	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	890	36.968	31.961	118.703	915.603	0.568	73.285	115.900	8.852	404.957	572.243	136.424	5.772
	Всего за Вторник-1	1270	49.798	46.158	163.880	1275.665	0.799	95.479	273.567	11.295	502.914	802.691	181.501	9.459

День/неделя: Среда-1

Завтрак

175М	Каша молочная	180	5.018	8.542	35.444	239.320	0.091	0.491	40.590	0.174	105.291	129.339	30.015	0.666
	Хлеб	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
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
	Итого за Завтрак	397	7.352	9.388	60.029	355.642	0.140	3.591	40.590	0.652	126.174	158.399	38.735	1.909

Обед

96М	Борщ	200	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	250	29.830	15.090	47.660	487.250	0.141	7.104	16.800	3.208	21.200	133.270	29.020	0.738
	Сок фруктовый	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	690	40.104	20.965	107.042	825.156	0.356	56.834	22.800	6.045	72.586	287.661	83.504	5.846
	Всего за Среда-1	1087	47.456	30.353	167.071	1180.798	0.496	60.425	63.390	6.697	198.760	446.060	122.239	7.755

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	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/сж	Чай с сахаром	180			10.981	43.902	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.853
	Хлеб	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	455	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

23М	Овощи	60	0.669	4.110	2.782	52.024	0.033	12.150		2.089	10.360	19.380	10.560	0.499
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	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/сж,330М	Катлета свино-говяжья	100	11.731	8.112	12.358	170.182	0.259	17.570	3979	1.806	23.204	193.497	16.781	3.877
171М/сж	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	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780

	Итого за Обед	750	27.779	25.672	110.770	786.625	0.760	98.170	4021.500	7.779	123.363	545.409	215.286	11.705
	Всего за Четверг-1	1205	51.714	45.896	176.740	1360.427	0.920	100.918	4122.301	11.097	458.657	879.859	265.757	14.186
День/неделя: Пятница-1														
_Завтрак														
120M	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
377M/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
	Хлеб	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	427	7.767	4.994	47.023	265.884	0.112	3.900	16.400	0.890	150.290	140.260	26.568	1.737
Обед														
52M	Салат из свеклы отварной	60	0.855	4.053	5.016	59.904	0.011	5.700		1.817	21.090	24.590	12.540	0.798
151K/ссж	Суп рисовый	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
202M	Макароны отварные с сыром	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
348M	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	700	24.554	22.105	102.427	710.544	0.363	24.138	95.500	5.442	348.694	422.587	89.116	4.970
	Всего за Пятница-1	1127	32.321	27.099	149.450	976.428	0.475	28.038	111.900	6.332	498.984	562.847	115.684	6.707
День/неделя: Понедельник-2														
_Завтрак														
175M	Каша молочная	180	5.018	8.542	35.444	239.320	0.091	0.491	40.590	0.174	105.291	129.339	30.015	0.666
382M	Кофе 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
	Хлеб	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	390	10.440	11.893	67.208	419.262	0.157	1.577	48.787	0.650	220.171	242.961	58.725	1.856
Обед														
20M	Салат из свежих огурцов	60	0.420	3.656	1.140	38.968	0.018	4.200		1.644	10.200	18.072	8.400	0.300
84M	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной	200	6.574	6055.000	13.716	137.298	0.105	11.336	12.580	2.051	50.067	109.554	31.525	1.609
245M/330M	Бефстроганов из отварной говядины	90	14.493	13.547	4.151	196.610	0.087	0.798	12.000	0.436	25.120	155.960	22.460	2.165
312M	Картофельное пюре	150	3.295	5.441	22.209	151.404	0.160	25.938	26.300	0.189	45.620	98.070	33.110	1.225
	Сок фруктовый	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	740	30.162	6078.464	86.644	740.680	0.486	78.272	50.880	5.220	158.607	459.056	125.295	9.399
	Всего за Понедельник-2	1130	40.602	6090.357	153.852	1159.942	0.643	79.849	99.667	5.870	378.778	702.017	184.020	11.255
День/неделя: Вторник-2														

<i>Завтрак</i>														
221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18.370	19.091	50.482	450.975	0.182	1.918	72.000	3.941	158.615	232.382	37.440	1.091
377М	Чай с лимоном	187	0.063	0.007	15.183	62.242	0.004	2.900		0.014	7.750	9.780	5.240	0.907
	Хлеб	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	387	21.473	20.218	86.225	617.697	0.248	5.618	72.000	4.577	184.409	268.162	47.480	2.478

<i>Обед</i>														
71М	овощи	60	0.420	0.060	1.140	6.600	0.018	4.200		0.060	10.200	18.000	8.400	0.300
98М	Суп рисовый	200	1.508	4.256	8.256	77.844	0.057	16.000		1.864	22.920	38.230	16.140	0.581
291М/сж	Плов из птицы	200	21.355	14.253	37.607	360.936	0.140	4.600	13.580	2.960	22.360	245.510	50.120	1.498
342М	Компот	180	0.056	0.056	15.344	62.440	0.004	1.400		0.028	2.240	1.540	1.260	0.350
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	700	27.819	19.265	89.595	641.420	0.317	26.200	13.580	5.632	72.720	368.080	98.520	4.309
	Всего за Вторник-2	1087	49.292	39.483	175.820	1259.117	0.565	31.818	85.580	10.209	257.129	636.242	146.000	6.787

День/неделя: Среда-2

<i>Завтрак</i>														
175М	Каша молочная	180	5.018	8.542	35.444	239.320	0.091	0.491	40.590	0.174	105.291	129.339	30.015	0.666
376М/сж	Чай с сахаром	180			10.981	43.902	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.853
	Хлеб	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	400	8.058	9.662	66.985	387.702	0.154	1.391	40.590	0.796	128.285	163.579	39.215	1.999

<i>Обед</i>														
52М	Салат из свеклы отварной	60	0.855	4.053	5.016	59.904	0.011	5.700		1.817	21.090	24.590	12.540	0.798
103М/сж	Суп картофельный с вермишелью	200	4.612	3.877	16.449	119.458	0.128	14.313	24.500	1.220	26.941	110.417	27.154	1.439
234М,331М	Биточки с соусом сметанным	100	8.829	8.083	12.253	157.952	0.101	1.672	13.020	3.096	48.672	134.821	32.975	0.872
321М	Капуста тушеная	150	3.892	5.354	21.272	157.494	0.112	110.017	28.000	0.489	120.767	91.060	46.123	1.830
349М	Компот из сухофруктов	180	0.702	0.054	27.090	112.680	0.018	0.720	0.000	0.990	28.800	26.280	18.900	0.630
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	750	23.370	22.061	109.328	741.088	0.468	132.422	65.520	8.332	261.270	451.968	160.292	7.149
	Всего за Среда-2	1150	31.428	31.723	176.313	1128.790	0.622	133.813	106.110	9.128	389.555	615.547	199.507	9.148

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

	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	20	0.620	0.040	1.300	8.000	0.022	2.000	0.000	0.040	4.000	12.400	4.200	0.140
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
	Хлеб	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	13.644	14.483	48.502	380.242	0.249	24.793	157.667	2.611	104.868	238.268	46.997	3.837

Обед

	Овощи	50	1.000	7.000	4.200	73.500	0.010	3.500	0.000	1.500	20.500	18.500	7.500	0.350
99М	Борщ	200	1.478	4.207	8.844	79.564	0.068	16.960	0.000	1.875	20.384	41.352	17.272	0.638
259М/ссж	Жаркое по-домашнему	200	14.782	22.273	20.814	343.633	0.590	27.050		2.742	26.293	215.977	51.671	2.904
	Сок фруктовый	180	0.900	0.180	18.180	82.800	0.018	36.000	0.000	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	690	22.640	34.300	79.286	713.097	0.784	83.510	0.000	7.017	94.777	353.229	106.243	7.992
	Всего за Четверг-2	1087	36.284	48.783	127.788	1093.339	1.033	108.303	157.667	9.628	199.645	591.497	153.240	11.830

День/неделя: Пятница-2

_Завтрак

175М	Каша молочная	180	5.018	8.542	35.444	239.320	0.091	0.491	40.590	0.174	105.291	129.339	30.015	0.666
382М	Кофейный напиток 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
15М	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
	Хлеб	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	420	16.400	17.393	72.348	514.182	0.179	1.937	94.787	0.906	424.682	377.461	68.925	2.176

Обед

67М	Винегрет овощной	60	0.764	6.099	4.455	76.346	0.030	5.700		2.727	13.680	25.160	11.550	0.478
155К	Суп с лапшой	200	5.567	7.129	9.898	126.441	0.048	1.808	7.600	2.934	19.662	53.593	11.030	0.654
294М,326М	Котлеты рубленные из птицы	90	11.63	8.63	11.95	172.78	0.09	0.98	51.33	0.50	30.94	106.07	17.39	1.06
302М/ссж	Рис отварной	150	3.808	3.078	40.006	202.952	0.044		14.000	0.251	5.712	82.163	27.033	0.551
342М	Компот	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.320	0.240	7.928	39.600	0.034	0.000	0.000	0.200	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого за Обед	740	26.390	25.715	118.645	815.221	0.322	12.089	72.929	7.207	90.757	335.745	92.839	5.176
	Всего за Пятница-2	1160	42.790	43.108	190.993	1329.403	0.501	14.026	167.716	8.113	515.439	713.206	161.764	7.352

	Итого за завтрак	133.18	141.87	631.94	4,385.95	1.80	69.53	818.08	17.75	1,999.21	2,406.45	482.12	24.16
	Среднее значение за завтрак	13.32	14.19	63.19	438.59	0.18	6.95	81.81	1.78	199.92	240.64	48.21	2.42

