День/неделя	Наименование дней	Масса	Пищев	ые вещест	гва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные вещ	ества (мг	
№ рец.	недели, блюд	порции	Б	Ж	У	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р М∂		Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
Завтрак														
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/ссж	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак	(		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19
Обед														
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97М/ссж	Суп картофельный с пшеном	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
232М/330М /ссж	Рыба запечённая	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	. 0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
125М/ссж	Картофельное пюре	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед	-		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65
Всего за Понеде	льник-1		43,48	35,31	175,50	1 195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84
День/неделя	Наименование дней	Масса	Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Минеј	ральные вещ	ества (мг	
№ рец.	недели, блюд	порции	Б	Ж	у	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
Вторник-1														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшенная	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/ссж	Чай	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины или яблоко)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтра	K		18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34
Обед														
73М/ссж	Салат из огурцов	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
81М/ссж	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
		10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02

297М/ссж	Курица отварная	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/ссж	Чай	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед	-		_ 27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97
Всего за Вторнин	:-1		46,07	39,21	196,98	1 328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31
Среда-1														
Завтрак														
71M	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320К/ссж	Голень запеченая	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
145M	Картофельное пюре	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215
День/неделя	Наименование дней недели,	Масса	Пище	Вые вещес	тва (г)	Энергети		Витамин	ы (мг)		Мин	еральные ве	щества (мг)	
№ рец.	блюд	порции	Б	Ж	У	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак	,		32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,33 4
Обед														
б3К/ссж	Салат из капусты и моркови	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119М/ссж	Суп гороховый	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
267К/ссж	Гуляш из печени	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Чай витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед	1		39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6 052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32
Всего за Среда-1			72,359	49,712	172,546	1412,05 9	1,388	132,11 5	6112,2 4	15,19 6	257,326	1059,47 4	303,175	19,6 58
Четверг-1														

Завтрак														
233М/326М/ссж	Запеканка творожная	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
419К/ссж	Чай	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтра	К		33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	138,05	3,63	580,84	565,60	84,14	5,24
Обед														
94К/ссж	Салат "Витаминный"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291 М/ссж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
342М/ссж	Компот из св яблок	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			31,13	30,06	103,90	811,48	0,38	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76
Всего за Четвер	г-1		64,51	58,59	183,16	1 528,26	0,76	66,27	226,50	11,13	694,16	978,03	203,28	11,00
День/неделя	Наименование дней недели,	Масса	Пищев	вые вещест	гва (г)	Энергети	I	Витамин	ны (мг)		Мин	еральные ве	щества (мг	
№ рец.	блюд	порции	Б	Ж	У	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
Пятница-1														
Завтрак														
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212М/ссж	Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423М/ссж	Булочка сдобная	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14M	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
Итого за Завтра	к		24,88	39,93	61,76	709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	401,99	49,84	4,90
Обед														
21К/ссж	Винегрет	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
277К/ссж		90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17
	coyce		1	1										
312М/ссж	соусе Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
312М/ссж		150 180	3,28 0,90	3,99 0,18	22,18 18,18	138,19 82,80	0,16 0,02	25,94 36,00	18,30	0,17 0,18	45,14 12,60	97,47 12,60	33,11 7,20	1,22 2,52

	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед			29,99	28,75	91,94	750,51	0,51	89,93	29,50	5,92	135,05	459,21	130,36	9,44
Всего за Пятница			54,88	68,68	153,70	1 459,87	0,99	152,56	430,65	11,01	314,80	861,20	180,20	14,33
всего за пятниц	a- i		34,00	00,00	155,70	1 459,67	0,99	152,50	430,03	11,01	3 14,00	001,20	100,20	14,33
День/неделя	Наименование дней неделі	и, Масса	Пищев	ьые вещест	за (г)	Энергети		Витамин	ны (мг)		Минер	альные вещ	ества (мг	
№ рец.	блюд	порции	Б	Ж	У	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник-2														
Завтрак														
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
3ОЭМ/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтран	(		21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21
Обед														
ббМ/ссж	Салат из капусты с консервированным горошком	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
84М/ссж	Борщ	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
248К/ссж	Котлеты рыбные	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
321М/ссж	Картофельное пюре	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14
Всего за Понеде	льник-2		46,27	31,13	180,86	1 198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	393,72	693,25	185,92	10,35
Вторник-2			-		•	•		-	•			•	•	· ·
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшенная	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15

419К/ссж	Чай	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
	Фрукты яблоко	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56
Обед														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
97M	Суп картофельный с ячневой крупой на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
294/М/ссж	Котлеты рубленные из птицы о маслом (курица отварная)	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
350М/ссж	Напиток витаминный	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед		27,22	30,02	127, 27	885,32	0,42	81,41	93,13	6,39	76, 86	384,41	115,42	5,98	
Всего за Вторник- 2	•	45,09	42,99	209, 10	1 406,59	0,75	203,55	155,73	7,03	582 ,17	812,78	205,65	8,54	
День/неделя	Наименование дней	Масса	Пищев	вые вещест	гва (г)	Энергети		Витамин	ны (мг)		Мине	ральные ве	щества (мг	
№ рец.	недели, блюд	порции	Б	Ж	У	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
Среда-2														
Завтрак														
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
288M	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
Итого за Завтрак			37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54
Обед														
бОМ/ссж	Салат капусты с морковью	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
102М/ссж	Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71

210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
348М/ссж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед			25,55	25,23	83,08	661,86	0,54	35,40	256,30	5,01	157,56	453,38	114,46	7,76
Всего за Среда-2			63,46	42,40	146,89	1 199,75	1,00	42,92	349,10	6,06	261,83	912,99	284,46	15,30
День/неделя	Наименование дней недели,	Масса	Пишеві	ые вещест	ва (г)	Энергети		Витамин	  ы (мг)		Мине	ральные вещ	ества (мг	
№ рец.		порции	Б	Ж	у	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
Четверг-2 Завтрак						4								
224М/334М/ссж	Запеканка творожная	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			25,25	26,08	81,93	670,47	0,18	12,61	142,45	2,81	439,73	434,95	71,23	5,02
Обед														
бЗК/ссж	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
260М/ссж	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
143М/ссж	Картофельное пюре	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18
342М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			24,82	30,03	84,68	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25 i ′	152,42	373,86	122,08	6,92
Всего за Четверг-	-2		50,07	56,11	166,61	1 380,17	0,58	89,49	166,25	11,06 I	592,14	808,80	193,31	11,94
Пятница-2														
Завтрак														
71M	- 71 1	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные(мясные)		10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/ссж		150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
б/н/ссж		180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66

Обед														
51М/ссж	Салат из моркови	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85
96М/ссж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
288М/330М/ссж	Курица запеченая (отварная)	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171М/ссж	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
День/неделя	Наименование дней недели,	Масса	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные веш	ества (мг	
№ рец.	блюд	порции	Б	Ж	У	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
	рассыпчатая													
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Обед			33,89	30,42	130,06	938,35	0,69	75,60	93,20	6,11	143,24	538,44	239,39	16,39
Всего за Пятница-	2		50,92	43,90	197,43	1 401,43	1,09	155,93	173,55	9,13	302,08	813,86	301,95	19,04
НЕДЕЛЯ 3														
Понедельник-3														
Завтрак														
71M	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
281К/ссж	Сарделька	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
302М/ссж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			17,51	15,461	73,273	503,845	0,179	12,55	13,99	2,014	99,54	268,553	59,47	3,78
Обед														
б3М/ссж	Салат из капусты с морковью и горошком	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
84М/ссж	Борщ	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
338К/ссж	Шницель рубленый куриный	90	16,24	4,89	13,25	149,93	0,13	1,37	27,00	0,94	41,11	139,18	21,66	1,26
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
350М/ссж	Чай	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			28,67	13,27	110,88	663,36	0,56	80,81	48,80	4,51	147,19	430,13	141,97	6,80

Всего за Понедел	пьник-3		46 Д 8	28,73	184,15	1167,21	0,74	93,36	62,79	6,53	246,73	698,69	201,44	10,5 8
Вторник-3														
День/неделя	Наименование дней	Масса	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	еральные ве	щества (мг	
№ рец.	недели, блюд	порции	Б	Ж	у	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтра	К		15,34	14,36	82,27	525,62	0,22	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58
Обед														
бЗК/ссж	Салат из свеклы с луком	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
101М/ссж	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
326К/ссж	Курица отварная	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
3ОЭМ/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед			36,99	20,42	123,27	808,58	0,46	20,47	106,40	5,76	122,02	416,50	116,84	7,01
Всего за Вторни	ıк-3		52,33	34,78	205,54	1 334,20	0,68	37,43	178,42	6,29	584,15	821,19	201,70	12,58
Среда-3														
Завтрак														
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
280К/ссж	Говядина тушеная	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,88
321М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
б/н/ссж	Чай	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтра	К		17,27	14,85	56,95	437,71	0,20	137,02	52,85	2,33	185,16	242,81	68,51	4,01
Обед														

т из свеклы с яблоками оховый тай запеченый с ем по-русски итаминный ничный ание дней недели блюд	порции	9,49 16,86 0,40 3,16 32,56 49,83 Пищев	2,10  2,86 6,00  0,13 0,40 11,85 26,70 вые вещести	6,08 23,66 25,61 17,97 19,32 102,88 159,84 Ba (r)	46,24 162,96 223,98 79,45 94,00 656,25 1 093,97 Энергети ческая ценность	0,01 0,24 0,27 0,02 0,06 0,67 0,87	5,60 10,45 19,02 70,00 105,07 242,09 Витамин	11,80 57,19 70,79 123,64 ны (мг)	0,95  1,40  2,76  0,30  0,52  6,59  8,92	17,57 75,47 86,59 9,80 9,20 209,13 394,29 Мине	19,32 219,12 265,90 10,22 34,80 596,76 839,57 еральные вещ	10,37 56,44 37,55 4,13 13,20 135,79 204,30 ества (мг	0,91 2,97 1,52 0,45 0,80 7,81 11,82
тай запеченый с ем по-русски итаминный ничный ание дней недели блюд	200 180 40 , Масса порции	16,86 0,40 3,16 32,56 49,83 Пищев	6,00 0,13 0,40 11,85 26,70 вые вещести	25,61 17,97 19,32 102,88 159,84 Ba (r)	223,98  79,45  94,00  656,25  1 093,97  Энергети ческая	0,27 0,02 0,06 0,67 0,87	19,02 70,00 <b>105,07</b> <b>242,09</b>	57,19 70,79 123,64	2,76 0,30 0,52 <b>6,59</b>	9,80 9,20 <b>209,13</b> <b>394,29</b>	265,90 10,22 34,80 596,76 839,57	37,55 4,13 13,20 135,79 204,30	1,52 0,45 0,80 <b>7,81</b>
ем по-русски нитаминный ничный ание дней недели блюд	180 40 , <mark>Масса</mark> порции	0,40 3,16 <b>32,56</b> <b>49,83</b> Пищев	0,13 0,40 11,85 26,70 вые веществ	17,97 19,32 <b>102,88</b> <b>159,84</b> Ba (r)	79,45 94,00 656,25 1 093,97 Энергети ческая	0,02 0,06 <b>0,67</b> <b>0,87</b>	70,00 105,07 242,09	57,19 70,79 123,64	0,30 0,52 <b>6,59</b>	9,80 9,20 <b>209,13</b> <b>394,29</b>	10,22 34,80 596,76 839,57	4,13 13,20 135,79 204,30	0,45 0,80 <b>7,81</b>
итаминный ничный ание дней недели блюд	, <mark>Масса</mark> порции	3,16 32,56 49,83 Пищев	0,40 11,85 26,70 вые вещести	19,32 102,88 159,84 Ba (r)	94,00 656,25 1 093,97 Энергети ческая	0,06 0,67 0,87	105,07 242,09	70,79 123,64	0,52 <b>6,59</b>	9,20 <b>209,13</b> <b>394,29</b>	34,80 596,76 839,57	13,20 135,79 204,30	0,80 <b>7,81</b>
ание дней недели блюд	, Масса порции	32,56 49,83 Пищев	11,85 26,70 вые вещести	102,88 159,84 ва (г)	656,25 1 093,97 Энергети ческая	0,67	242,09	123,64	6,59	209,13 394,29	596,76 839,57	135,79 204,30	7,81
блюд	порции	49,83 Пищев	26,70 вые веществ	159,84 ва (г)	1 093,97 Энергети ческая	0,87	242,09	123,64		394,29	839,57	204,30	
блюд	порции	Пищев	вые вещест	ва (г)	Энергети ческая	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	•	· ·	8,92		•		11,82
блюд	порции				ческая		Витамин	ны (мг)		Мине	ральные вещ	ества (мг	
ленивые отварные	150	Б	Ж	У	ценность								
ленивые отварны	150					B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
ленивые отварные	150												
ленивые отварные	150												
		23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
	30	0,78	4,50	1,08	48,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06
пандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
ничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
		35,64	35,28	59,58	704,25	0,29	78,43	220,14	0,81	636,71	573,61	78,01	1,85
овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
жей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
рубленные из аслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
невая тая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
ничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
но- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
з яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
		30,12	34,08	106,98	855,15	0,59	38,16	97,90	7,51	111,83	467,47	211,12	9,53
		65,75	69,36	166,56	1 559,40	0,89	116,59	318,04	8,32	748,53	1 041,08	289,12	11,38
1	убленные из аслом невая гая ничный но- пшеничный	убленные из 90 аслом 150 гая 40 но- пшеничный 30	убленные из 90 14,11 аслом 150 8,49 гая ничный 40 3,16 но- пшеничный 30 1,98 яблок 180 0,06 30,12	убленные из 90 14,11 19,50 аслом 150 8,49 6,56 гая ничный 40 3,16 0,40 но- пшеничный 30 1,98 0,36 яблок 180 0,06 0,06 30,12 34,08	убленные из 90 14,11 19,50 13,89 аслом 150 8,49 6,56 38,34 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 но- пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 яблок 180 0,06 0,06 15,34 30,12 34,08 106,98	убленные из 90 14,11 19,50 13,89 288,13 аслом 150 8,49 6,56 38,34 246,01 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 но- пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 49,62 яблок 180 0,06 0,06 15,34 62,44 30,12 34,08 106,98 855,15	убленные из 90 14,11 19,50 13,89 288,13 0,10 аслом 150 8,49 6,56 38,34 246,01 0,29 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 но- пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 49,62 0,06 яблок 180 0,06 0,06 15,34 62,44 0,00 30,12 34,08 106,98 855,15 0,59	убленные из 90 14,11 19,50 13,89 288,13 0,10 1,26 аслом 150 8,49 6,56 38,34 246,01 0,29 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 но- пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 49,62 0,06 яблок 180 0,06 0,06 15,34 62,44 0,00 1,40 30,12 34,08 106,98 855,15 0,59 38,16	убленные из 90 14,11 19,50 13,89 288,13 0,10 1,26 72,10 аслом невая 150 8,49 6,56 38,34 246,01 0,29 24,00 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 но- пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 49,62 0,06 1,80 яблок 180 0,06 0,06 15,34 62,44 0,00 1,40 97,90	убленные из 90 14,11 19,50 13,89 288,13 0,10 1,26 72,10 2,40 аслом невая 150 8,49 6,56 38,34 246,01 0,29 24,00 0,60 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 0,06 но- пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 49,62 0,06 1,80 0,66 яблок 180 0,06 0,06 15,34 62,44 0,00 1,40 0,03 7,51	убленные из аслом 150 8,49 6,56 38,34 246,01 0,29 24,00 0,60 15,93 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 1,80 0,66 10,50 лос пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 49,62 0,06 1,80 0,66 10,50 яблок 180 0,06 0,06 15,34 62,44 0,00 1,40 0,03 2,24 30,12 34,08 106,98 855,15 0,59 38,16 97,90 7,51 111,83	убленные из аслом 150 8,49 6,56 38,34 246,01 0,29 24,00 0,60 15,93 201,68 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 10,50 47,40 60- пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 49,62 0,06 1,80 0,66 10,50 47,40 96лок 180 0,06 0,06 15,34 62,44 0,00 1,40 0,03 2,24 1,54 30,12 34,08 106,98 855,15 0,59 38,16 97,90 7,51 111,83 467,47	убленные из 90 14,11 19,50 13,89 288,13 0,10 1,26 72,10 2,40 16,97 128,06 21,48 аслом невая 150 8,49 6,56 38,34 246,01 0,29 24,00 0,60 15,93 201,68 134,07 гая ничный 40 3,16 0,40 19,32 94,00 0,06 0,06 0,52 9,20 34,80 13,20 но-пшеничный 30 1,98 0,36 10,26 49,62 0,06 1,80 0,66 10,50 47,40 14,10 яблок 180 0,06 0,06 15,34 62,44 0,00 1,40 0,03 2,24 1,54 1,26 30,12 34,08 106,98 855,15 0,59 38,16 97,90 7,51 111,83 467,47 211,12

Пятница-3														
День/неделя	Наименование дней недели,		Пищев	ые вещест	за (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	ещества (мг	
№ рец.	блюд	порции	Б	Ж	У	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
Завтрак														
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
255М/332М/ссж	Гуляш из печени	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5 509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			19,92	13,19	81,17	527,33	0,35	74,84	5 564,00	2,93	103,90	370,51	50,58	6,10
Обед														•
бОМ/ссж	Салат изкапусты с морской капустой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
230К/ссж	Омлет с колбасой и картофелем	200	20,56	22,14	11,26	326,93	0,19	10,23	310,05	1,67	125,93	298,78	31,62	4,10
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед	1		30,30	30,60	75,28	703,05	0,46	71,67	316,75	6,06	193,79	479,79	106,34	10,17
Всего за Пятница-	3		50,21	43,79	156,4 5	1 230,38	0,81	146,51	5 880,75	9,00	297,69	850,30	156,92	16,27
НЕДЕЛЯ 4														
Понедельник-4														
Завтрак														
71M	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/ссж	Котлета из говядины	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак	•		22,21	21,29	83,43	616,59	0,28	18,98	40,75	4,74	131,5 0	271,60	48,44	4,85
Обед														

День/неделя	Наименование дней недели,	Масса	Пищев	вые вещест	гва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные вец	цества (мг	
№ рец.		порции	Б	Ж	у	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
42М/ссж	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99
240М/ссж	Катлеты рыбные с соусом	90	8,12	2,60	7,38	85,82	0,08	2,61	27,45	0,56	42,11	117,66	19,61	0,69
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед	1		19,89	15,42	100,80	622,56	0,50	58,92	59,25	5,85	159,36	391,33	133,17	6,11
Всего за Понедел	пьник-4		42,10	36,70	184,22	1 239,15	0,78	77,90	100,0 0	10,58	290,85	662,93	181,61	10,9
Вторник-4									- 0					
Завтрак														
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
423М/ссж	Булочка сдобная	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
382М/ссж	Чай	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
Итого за Завтрак			17,50	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78
Обед														
109К	Салат из огурцов	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
ЮЗМ/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
ЗбОМ/ссж	•	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

Итого за Обед			30,97	14,53	114,43	700,24	0,61	82,31	57,10	3,38	101,51	466,00	209,94	9,22
Всего за Вторник	:-4		48,48	29,64	198,33	1 247,99	0,99	99,00	131,87	5,29	568,12	869,25	287,60	14,99
День/неделя	Наименование дней	Масса	Пищев	ые вещест	ъа (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные ве	щества (мг)	
№ рец.	недели, блюд	порции	Б	Ж	У	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Са	Р	Мд	Fe
Среда-4														
Завтрак														
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
291М/ссж	Плов из птицы (курица)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60
Итого за Завтрак			25,75	28,00	77,08	667,39	0,19	56,58	49,95	3,44	116,92	344,92	59,60	2,97
Обед														
73М/ссж	Салат из капусты с морковью	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
98М/ссж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69
259М/ссж	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед			24,19	29,77	82,08	697,95	0,83	132,49	63,89	6,71	102,78	379,13	113,11	6,60
Всего за Среда-4			49,94	57,77	159,16	1 365,33	1,02	189,07	113,84	10,15	219,70	724,04	172,71	9,56
Четверг-4														
Завтрак														
206К/ссж	Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным	200	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
419К/ссж	Чай	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48

Итого за Завтрак			20,942	14,85	110,01	666,07	0,289	79,308	70,08	2,055	484,02	442,943	88,96	2,02 9
День/неделя Наименование дней		Масса	Пищевые вещества (г)		гва (г)	Энергети	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг			
№ рец.	недели, блюд	порции	Б	Ж	у	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
Обед														
бОМ/ссж	Салат из моркови яблоком	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
		10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
268К/ссж	Оладьи из печени	90	17,24	13,64	11,57	238,96	0,29	29,70	7 392,00	4,54	15,72	296,59	21,04	6,53
3ОЭМ/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
348М/ссж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	<62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0;Об			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед			30,70	25,04	104,39	767,66	0,59	63,44	7 415,80	9,64	108,95	488,69	90,84	10,93
Всего за Четверг-4			51,64	39,89	214,40	1433,73	0,88	142,75	7485,8 8	11,70	592,97	931,63	179,80	12,9 6
Пятница-4														
Завтрак														
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38 ! 2	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
234М/ссж	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	12,74	8,61	16,59	1 195,79 <b>I</b>	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,18
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17   3	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			19,26	13,75	68,88	478,81	0,37	30,68	34,50	3,45	192,64	362,81	92,27	3,87
Обед														
71M	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
301/М/ссж	Курица отварная	90	15,72	18,19	5,60	249,23	0,08	1,62	84,70	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17

	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
День/неделя	Наименование дней недели,	Пищевые вещества (г)			Энергети	Витамины (мг)				Мин	•			
№ рец.	блюд	порции	Б	Ж	у	ческая ценность	B1	С	А (мкг)	E	Ca	Р	Мд	Fe
Итого за Обед			29,90	27,48	126,05	874,90	0,44	82,96	105,40	3,89	115,89	422,76	130,57	12,07
Всего за Пятница-	4		49,16	41,23	194,93	1 353,71	0,81	113,64	139,90	7,34	308,53	785,57	222,84	15,93
Итого			1043	877	3606	26535	17	2409	22428	178	8526	16682	4348	256