

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	Mg	Fe
_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														
75М	Свежий помидор	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 (говядина)	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	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
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
	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	23,913	23,847	98,416	709,179	0,444	61,556	46,880	5,222	137,267	363,354	112,795	7,074
	Всего за Понедельник-1	1270	35,248	38,996	162,548	1151,773	0,604	73,442	111,477	6,410	399,954	602,176	168,353	10,978
День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
	Омлет запеченный с сыром	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/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
432М	Булочка алтайская	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	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
	Фрукты (Груши)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за _Завтрак	520	16,828	17,036	77,292	531,425	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432
_Обед														
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
229М,143М/ссж	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/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
	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	24,848	19,561	85,716	622,076	0,480	73,072	27,900	7,952	125,861	358,576	116,840	4,729
	Всего за Вторник-1	1210	41,676	36,597	163,008	1153,501	0,985	100,365	188,067	12,160	250,871	638,024	180,215	11,161

День/неделя: Среда-1

_Завтрак														
38К	Перец сладкий	40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
270М/ сжж,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
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
	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/сжж	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	502	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	31,600	2,480	98,723	244,544	63,846	4,490

Обед														
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
96М	Рассольник ленинградский	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	790	40,904	21,365	115,142	872,156	0,376	236,834	22,800	6,045	112,586	287,661	108,504	6,646
	Всего за Среда-1	1292	58,479	39,148	193,931	1412,688	0,693	348,680	54,400	8,525	211,309	532,205	172,350	11,136

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/сжж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты (Мандарин)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	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	555	24,735	20,424	73,470	611,802	0,220	40,748	100,801	3,518	370,294	351,450	61,471	2,581

Обед														
23М	Салат из свежих помидоров	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/ сжж,330М	Оладьи из печени с морковью со смет.соусом	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/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
	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	1305	52,514	46,096	184,240	1398,427	0,980	138,918	4122,301	11,297	493,657	896,859	276,757	14,286
День/неделя: Пятница-1														
								_Завтрак						
71М	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260М/ссж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/ссж	Картофельное пюре	150	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/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
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	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	537	25,916	25,778	88,226	690,425	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768
								Обед						
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
151К/ссж	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 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
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
	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	1237	50,470	47,883	190,653	1400,969	0,976	60,086	123,400	10,600	478,545	793,651	183,886	10,738
День/неделя: Понедельник-2														
								_Завтрак						
75М	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
234М	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302М	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
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
	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	520	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874
								Обед						
20М	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
84М	Борщ с фасолью 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

245М/330М	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
312М	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	1260	51,157	6098,739	179,569	1381,020	0,756	87,346	112,677	9,798	328,139	799,393	214,495	12,273

103М/ссж	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 рыбные 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	1305	44,812	30,666	195,802	1255,849	1,010	212,466	6382,320	10,573	345,814	852,362	241,494	18,328	
День/неделя: Четверг-2															
_Завтрак															
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	121,410
279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915	
309М	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	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	2,500		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	537	18,657	18,520	83,507	577,533	0,272	27,347	56,108	4,169	85,693	192,926	42,796	3,512	
Обед															
	Икра кабачковая(т/о)	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	Суп из овощей	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	1227	41,297	52,820	162,793	1290,630	1,056	110,857	56,108	11,186	180,470	546,155	149,039	11,505	
День/неделя: Пятница-2															
_Завтрак															
175М	Каша молочная "Дружба"	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	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	
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 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 (Груши)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	
	Итого за _Завтрак	520	16,800	17,693	82,648	561,182	0,199	6,937	94,787	1,306	443,682	393,461	80,925	4,476	

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	Mg	Fe
_Завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	560	21,170	25,970	79,630	700,200	0,300	14,980	0,086	2,470	358,530	430,150	116,240	3,160
_Обед														
306	Бобовые отварные (кукуруза свежая)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
	Суп-пюре из зеленого горшка	250	11,5	4,800	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
TK №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,600	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,700	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0,000	31,4	140	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,600	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	800	41,340	41,880	56,980	935,860	0,430	36,450	0,276	4,890	251,870	483,980	110,070	6,760
	Всего за Понедельник-1	1360	62,510	67,850	136,610	1636,060	0,730	51,430	0,362	7,360	610,400	914,130	226,310	9,920
День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Груша	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Безглютеновое печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1
	Итого за _Завтрак	530	13,130	17,820	112,700	685,060	0,300	10,050	0,041	1,670	68,850	118,120	75,220	1,720
_Обед														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
111	Суп с безглютеновыми макаронными изделиями	250	2,02	7,1	18,3	115,22	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
TK №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4

312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
	Компот из яблок	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	0,2	17	14	8	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	785	32,900	31,850	66,230	714,750	0,330	26,050	0,332	0,900	123,110	368,090	96,580	4,210
	Всего за Вторник-1	1315	46,030	49,670	178,930	1399,810	0,630	36,100	0,373	2,570	191,960	486,210	171,800	5,930

День/неделя: Среда-1

_Завтрак														
203	Запеканка творожная	150	3,79	13,37	16,24	215,73	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Сметана (т/о)	10	0,28	2	0,32	20,6	0,01	0,1	0,044	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02
377	какао с молоком	200	3,28	3,54	5,52	65,46	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	490	12,530	29,960	47,410	549,990	0,150	17,740	0,089	1,050	167,850	205,740	99,540	2,720

Обед														
604	Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	750	27,320	34,680	93,060	837,240	0,330	37,340	0,020	0,400	131,090	431,460	109,880	3,820
	Всего за Среда-1	1240	39,850	64,640	140,470	1387,230	0,480	55,080	0,109	1,450	298,940	637,200	209,420	6,540

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
604	Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого за _Завтрак	430	17,200	26,580	27,240	496,400	0,190	8,690	0,300	0,760	141,510	263,830	30,520	1,550

Обед														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59

ТК №3.2	Рыба отварная с растительным маслом	80	15,8	5,1	0,1	100,8	0,1	3,04	0	0	29,92	235,2	34,24	0,64
388	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	790	29,980	20,900	85,190	735,600	0,170	40,590	0,009	0,470	128,320	378,540	125,660	3,230
	Всего за Четверг-1	1220	47,180	47,480	112,430	1232,000	0,360	49,280	0,309	1,230	269,830	642,370	156,180	4,780
День/неделя: Пятница-1														
_Завтрак														
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Булочка безглютеновая	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого за _Завтрак	750	24,570	27,470	122,070	841,000	0,470	21,360	0,123	2,960	247,420	514,170	161,630	9,610
Обед														
604	Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
88	Щи из цветной капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,2	0,83
ТК №2.21	«Сардельки» мясные паровые безглютеновые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	19,2	185,5	25,3	1,1
	Капуста цветная отварная	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
	Кисель из яблок витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132	0	6	0	0,18	18	6,42	4	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	790	29,340	30,480	82,330	766,680	0,390	56,930	0,000	1,730	210,690	348,710	100,380	4,350
	Всего за Пятница-1	1540	53,910	57,950	204,400	1607,680	0,860	78,290	0,123	4,690	458,110	862,880	262,010	13,960
День/неделя: Понедельник-2														
_Завтрак														
182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75	5,25	0,15

377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Итого за _Завтрак	435	12,480	17,950	62,800	490,200	0,085	4,170	0,088	0,310	272,920	231,420	41,010	1,650
Обед														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	750	25,900	27,520	98,190	823,300	0,450	37,030	0,064	1,520	172,760	456,460	143,130	4,300
	Всего за Понедельник-2	1185	38,380	45,470	160,990	1313,500	0,535	41,200	0,152	1,830	445,680	687,880	184,140	5,950
День/неделя: Вторник-2														
_Завтрак														
	Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	510	32,460	33,470	56,360	687,410	0,130	14,770	0,045	0,820	148,450	164,440	54,840	3,680
Обед														
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	720	31,840	31,750	94,970	849,760	0,355	29,630	0,000	2,650	119,240	567,960	83,890	12,140
	Всего за Вторник-2	1230	64,300	65,220	151,330	1537,170	0,485	44,400	0,045	3,470	267,690	732,400	138,730	15,820
День/неделя: Среда-2														
_Завтрак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1

14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	560	25,040	23,920	34,810	485,650	0,320	15,960	0,143	0,940	238,470	379,700	83,880	4,290
Обед														
	Икра из моркови	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
111	Суп вермишелевый (безглютеновый)	250	4,1	6,3	50,8	295,2	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210.11	0,03	0	0,027	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4	0,8
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	785	33,770	38,220	122,170	854,200	0,300	20,700	0,350	0,920	290,770	485,380	92,290	3,850
	Всего за Среда-2	1345	58,810	62,140	156,980	1339,850	0,620	36,660	0,493	1,860	529,240	865,080	176,170	8,140
День/неделя: Четверг-2														
_Завтрак														
211	Омлет с сыром запеченный	150	15	18	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	477	19,360	26,880	32,790	475,400	0,140	16,800	0,268	0,630	277,530	332,580	44,440	6,220
Обед														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
ТК №3.1	Рыба припущенная	80	16,6	5	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210.11	0,03	0	0,027	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	780	30,130	22,700	85,270	417,450	0,150	37,350	0,029	2,480	92,370	321,160	105,740	2,470
	Всего за Четверг-2	1257	49,490	49,580	118,060	892,850	0,290	54,150	0,297	3,110	369,900	653,740	150,180	8,690
День/неделя: Пятница-2														
_Завтрак														
189	Запеканка рисовая с тыквой	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93

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	Mg	Fe
_Завтрак														
178	Каша вязкая из рисовой крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,410
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,220
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,020
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0,000
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,600
	Итого за _Завтрак	545	9,440	29,200	107,810	673,320	1,665	10,340	0,090	1,070	48,820	189,740	98,190	2,250
Обед														
	Огурцы свежие	60	0,420	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,300
	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,300	4,6	17,4	117	0,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,500
154	Котлеты капустные	100	4,400	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,600
143	Рагу из овощей	150	3,530	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,860
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,000	0	31,4	140	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,240
	Итого за Обед	800	12,890	27,040	89,440	742,820	0,195	38,444	0,285	2,528	235,600	232,310	154,090	5,100
	Всего за Понедельник-1	1345	22,330	56,240	197,250	1416,140	1,860	48,784	0,375	3,598	284,420	422,050	252,280	7,350
День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
	Плов с фруктами	240	5,91	10,54	55	338,5	0,09	11,35	0	0	22,5	15,4	12	3,05
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	520	7,590	24,990	113,510	708,720	0,110	11,350	0,040	0,370	30,400	35,900	19,100	3,590
Обед														

8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0,087	19,02	20,7	9,9	0,96
111	Суп с макаронными изделиями безбелковыми	250	0,4	5	11,3	91,8	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
153	Котлеты свекольные с соусом	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
	Сок в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	0,2	17	14	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	825	12,420	25,600	104,200	706,260	0,378	35,224	1,360	1,435	110,410	233,200	85,430	5,104
	Всего за Вторник-1	1345	20,010	50,590	217,710	1414,980	0,488	46,574	1,400	1,805	140,810	269,100	104,530	8,694

День/неделя: Среда-1

_Завтрак														
191	Котлеты из риса с повидлом	170	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	500	8,010	15,450	93,810	585,520	0,140	13,520	0,040	0,780	46,680	83,890	140,410	2,930

Обед														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111	0,1	34,3	2	0	67,9	14	69	1,1
169	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	750	8,980	30,030	72,080	610,800	0,310	72,200	2,000	1,470	232,740	173,120	134,320	3,940
	Всего за Среда-1	1250	16,990	45,480	165,890	1196,320	0,450	85,720	2,040	2,250	279,420	257,010	274,730	6,870

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак														
191	Биточки пшеничные	180	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51

306	(зеленый горошек консервированный/куку	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	590	12,460	19,550	82,350	548,520	0,276	17,780	9,251	3,040	68,600	227,060	115,850	3,270

Обед

	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
388	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	875	18,790	27,880	128,740	885,710	0,165	33,124	0,027	0,708	152,520	313,100	142,930	5,584
	Всего за Четверг-1	1465	31,250	47,430	211,090	1434,230	0,441	50,904	9,278	3,748	221,120	540,160	258,780	8,854

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

176M	Каша вязкая пшеничная с тыквой на воде с сахаром	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	580	10,560	31,900	139,130	822,970	0,448	10,960	0,840	1,096	47,080	195,140	100,270	3,760

Обед

40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	5,2	10	92	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,2	0,83
8,2	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40	0,1	33,1	0	0	109	79,1	136,7	3,7

310	Картофель отварной	200	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
	Кисель витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132	0	6	0	0,18	18	6,42	4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	810	8,830	12,340	96,060	527,860	0,840	87,130	1,700	2,290	1121,570	421,820	216,100	8,020
	Всего за Пятница-1	1390	19,390	44,240	235,190	1350,830	1,288	98,090	2,540	3,386	1168,650	616,960	316,370	11,780

День/неделя: Понедельник-2

<i>Завтрак</i>														
201	Омлет белковый паровой	100	7,9	7,56	3,16	112,28	0,06	0,78	0,13		98,95	148,08	14,28	1,26
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Сыр безбелковый	30	6,9	8,7		105,9	0,01	0,48	0,08	0	30	162	15	0,33
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	460	17,480	24,210	49,170	485,900	0,130	11,260	0,250	0,770	144,850	358,580	78,380	2,730

<i>Обед</i>														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,87	114	0,1	12	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
153	Котлеты свекольные с соусом	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	820	12,120	17,080	119,270	696,860	0,328	51,324	0,064	2,148	132,940	276,600	145,030	5,444
	Всего за Понедельник-2	1280	29,600	41,290	168,440	1182,760	0,458	62,584	0,314	2,918	277,790	635,180	223,410	8,174

День/неделя: Вторник-2

<i>_Завтрак</i>														
178	Каша вязкая из пшениной крупы с маслом на воде	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	530	7,780	19,050	80,010	520,520	1,564	13,240	0,090	1,080	50,140	177,600	102,900	3,140

Обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
	Суп с рисом	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
169	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	755	12,000	32,590	90,810	706,470	0,215	40,510	0,000	3,450	346,140	368,520	98,190	5,210
	Всего за Вторник-2	1285	19,780	51,640	170,820	1226,990	1,779	53,750	0,090	4,530	396,280	546,120	201,090	8,350
День/неделя: Среда-2														
Завтрак														
185	Запеканка из пшена с маслом	200	7,24	14,22	44,78	336	0,14	0,02	0,01	1,58	39	140,5	47,3	1,76
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	430	9,940	23,020	70,690	528,720	0,200	1,350	0,051	1,950	172,600	253,700	69,300	2,410
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
101	Суп крестьянский	250	1,9	2,7	12,11	85,75	0,1	8,25	0,023	0,3	26,7	56	24,9	0,5
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
	Котлеты морковные запеченные	195	6,58	10,64	27,22	230,96	0,15	8,67	0,04		139,34	160,95	72,32	1,64
	Сок в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	0,2	17	14	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	895	16,820	30,200	83,380	745,890	0,410	41,950	0,128	3,230	271,630	358,700	141,380	5,300
	Всего за Среда-2	1325	26,760	53,220	154,070	1274,610	0,610	43,300	0,179	5,180	444,230	612,400	210,680	7,710
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
201	Запеканка из картофеля	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	527	15,110	15,270	98,550	527,720	0,451	31,870	0,078	1,624	206,480	605,600	178,950	7,970

Обед														
69	Винегрет с зеленым луком	60	3,5	6,2	3	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
205	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	750	8,200	15,120	74,060	359,420	0,130	28,200	1,302	3,760	94,300	161,600	72,150	2,880
	Всего за Четверг-2	1277	23,310	30,390	172,610	887,140	0,581	60,070	1,380	5,384	300,780	767,200	251,100	10,850
День/неделя: Пятница-2														
_Завтрак														
	Каша тыквенная на воде, с сахаром, с маслом	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	570	8,520	17,850	114,000	648,220	0,348	10,960	0,800	2,130	39,100	174,900	95,780	2,630
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
	Свекольник вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117	0,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
171	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
200	Пюре из моркови и картофеля без молока	150	11,9	8	35,4	261,3	0,188	9,82	4,9	0,306	52,6	157,6	38,96	2
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,8	49,3	6,42	4	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	1025	30,160	37,480	162,040	1145,370	0,333	40,354	4,924	1,314	283,590	464,980	235,490	8,614
	Всего за Пятница-2	1595	38,680	55,330	276,040	1793,590	0,681	51,314	5,724	3,444	322,690	639,880	331,270	11,244

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	Mg	Fe
_Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	600	31,830	34,300	74,640	725,200	0,570	13,050	0,056	1,330	831,170	724,390	201,460	6,150
Обед														
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	780	26,610	25,540	51,880	643,660	0,400	21,370	0,275	3,460	283,490	372,940	111,560	5,800
	Всего за Понедельник-1	1380	58,440	59,840	126,520	1368,860	0,970	34,420	0,331	4,790	1114,660	1097,330	313,020	11,950
День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	490	17,920	21,590	42,080	430,390	0,200	8,800	0,135	0,800	233,480	312,100	85,800	3,390
Обед														
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96

115	Суп с рисовой крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,4		7,2	70,4	40,08	17,68	0,64
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
	Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
	Сок томатный (консервы)	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	755	33,690	38,880	71,900	795,610	0,970	95,340	5,530	11,040	232,350	533,980	110,160	12,430
	Всего за Вторник-1	1245	51,610	60,470	113,980	1226,000	1,170	104,140	5,665	11,840	465,830	846,080	195,960	15,820

День/неделя: Среда-1

_Завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за _Завтрак	625	22,150	19,860	69,780	564,550	0,190	14,400	0,111	1,070	305,420	285,570	77,200	5,350

Обед														
	Салат из отварной моркови	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
232	Рулет мясной	105	17,64	8,9	7,31	179,9	0,08		0,03		18	186,01	25,01	2,77
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	675	24,790	19,820	49,250	486,880	0,230	24,100	0,050	2,730	117,280	383,490	93,310	6,470
	Всего за Среда-1	1300	46,940	39,680	119,030	1051,430	0,420	38,500	0,161	3,800	422,700	669,060	170,510	11,820

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак														
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28

<i>_Завтрак</i>														
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
382	Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого за _Завтрак	490	28,040	29,800	52,430	586,260	0,320	3,320	0,080	0,960	819,200	668,900	142,600	5,020
<i>Обед</i>														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
200	Бефстроганов из отварного мяса	107	14,6	18,04	3,74	235,72	0,06	0,03	0,04		17,36	150,92	17,91	2,09
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	657	20,240	21,820	51,610	505,420	0,300	26,560	0,302	1,860	159,660	363,620	99,360	5,530
	Всего за Понедельник-2	1147	48,280	51,620	104,040	1091,680	0,620	29,880	0,382	2,820	978,860	1032,520	241,960	10,550
День/неделя: Вторник-2														
<i>_Завтрак</i>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	500	19,620	15,960	76,180	539,800	0,164	13,520	0,086	1,270	147,420	183,820	92,700	3,620
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01

	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	805	27,150	25,520	87,340	730,780	0,555	91,950	5,800	5,790	352,010	723,650	100,030	14,500
	Всего за Вторник-2	1305	46,770	41,480	163,520	1270,580	0,719	105,470	5,886	7,060	499,430	907,470	192,730	18,120
День/неделя: Среда-2														
_Завтрак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Капуста цветная отварная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	470	21,720	12,390	39,580	346,730	0,270	7,970	0,093	0,980	142,120	374,160	71,800	3,630
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
1.4a	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71	35,9	1
	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Сок морковный (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	790	26,010	24,060	83,280	643,160	0,460	34,460	0,501	1,490	281,600	507,360	185,900	6,800
	Всего за Среда-2	1260	47,730	36,450	122,860	989,890	0,730	42,430	0,594	2,470	423,720	881,520	257,700	10,430
День/неделя: Четверг-2														
_Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
11.11a	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	550	96,740	16,900	81,440	528,800	0,490	14,560	0,065	1,490	243,650	389,960	136,250	4,830
Обед														
96	гассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5

234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
	Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	720	28,830	16,790	85,640	604,520	0,680	8,050	0,240	1,360	249,700	518,330	156,160	7,310
	Всего за Четверг-2	1270	125,570	33,690	167,080	1133,320	1,170	22,610	0,305	2,850	493,350	908,290	292,410	12,140

День/неделя: Пятница-2

<i>Завтрак</i>														
	Котлета мясная паровая	100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	500	25,460	16,680	64,350	507,420	0,220	16,960	0,030	1,060	171,300	342,720	100,350	4,910

<i>Обед</i>														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
	Свекольник без картофеля со сметаной	250	2,18	3,63	12,11	89,85	0,045	13,19	0,01		58,05	66,62	35,16	1,71
288	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32	124,4	16,0	2
139	Капуста тушеная	150	3	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91	20,85	1,2
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	780	27,770	23,980	63,400	711,480	0,205	28,360	0,170	0,890	250,040	364,590	77,920	7,290
	Всего за Пятница-2	1280	53,230	40,660	127,750	1218,900	0,425	45,320	0,200	1,950	421,340	707,310	178,270	12,200
	Итого		559,510	440,550	1309,390	11499,890	8,124	598,640	14,786	49,430	5887,380	8707,480	2373,000	147,890

	Итого за завтрак	301,83	208,91	607,19	5 212,14	3,64	109,45	1,75	15,59	3 386,82	4 114,90	1 187,41	70,51
	Среднее значение за завтрак	30,18	20,89	60,72	521,21	0,36	10,95	0,17	1,56	338,68	411,49	118,74	7,05
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	23%	36%	47%									
	Выполнение СанПиН 2020	39%	26%	18%	22,18%	33,13%	18,24%	0,02%	15,59%	30,79%	37,41%	47,50%	58,76%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	38%	26,9%	19%	23%	26%	13%	0%	14%	29%	30%	43%	53%

[illegible]

Распределение пищевых веществ и энергии по приемам пищи и дням цикличного меню

		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ			
Суточная потребность по СанПиН 3590-20		77		79		335		2350	
	Завтрак								
1 день	понедельник	11,34	15%	15,15	19%	64,13	19%	442,59	19%
2 день	вторник	16,83	22%	17,04	22%	77,29	23%	531,43	23%
3 день	среда	17,58	23%	17,78	23%	78,79	24%	540,53	23%
4 день	четверг	24,74	32%	20,42	26%	73,47	22%	611,80	26%
5 день	пятница	25,92	34%	25,78	33%	88,23	26%	690,43	29%
6 день	понедельник	21,00	27%	20,28	26%	92,93	28%	640,34	27%
7 день	вторник	22,27	29%	20,62	26%	94,33	28%	664,70	28%
8 день	среда	21,44	28%	8,60	11%	86,47	26%	514,76	22%
9 день	четверг	18,66	24%	18,52	23%	83,51	25%	577,53	25%
10 день	пятница	16,80	22%	17,69	22%	82,65	25%	561,18	24%
среднее		19,66	26%	18,19	23%	82,18	25%	577,53	25%
	Обед								
1 день	понедельник	23,91	31%	23,85	30%	98,42	29%	709,18	30%
2 день	вторник	24,85	32%	19,56	25%	85,72	26%	622,08	26%
3 день	среда	40,90	53%	21,37	27%	115,14	34%	872,16	37%
4 день	четверг	27,78	36%	25,67	32%	110,77	33%	786,63	33%
5 день	пятница	24,55	32%	22,11	28%	102,43	31%	710,54	30%
6 день	понедельник	30,16	39%	6 078,46	7694%	86,64	26%	740,68	32%
7 день	вторник	27,82	36%	19,27	24%	89,60	27%	641,42	27%
8 день	среда	23,37	30%	22,06	28%	109,33	33%	741,09	32%
9 день	четверг	22,64	29%	34,30	43%	79,29	24%	713,10	30%
10 день	пятница	26,39	34%	25,72	33%	118,64	35%	815,22	35%
среднее		27,24	35%	629,24	797%	99,60	30%	735,21	31%

20-25%

30-35%