

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
208	Макароны отварные	100	3.84	0.55	20.76	103.4	0	0.81	0.06	0.02	0
53.54	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01
53	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.4	27.8	7.26	0.24	0.01	0.01	2.21
	Хлеб пшеничный с маслом	40\5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7.44	3.6	0.06	85	25.4	0.27	0.054	0.01	18
	Итого:		19.17	18.18	38.12	415.2	64.96	2.53	0.194	0.17	20.22
	2- й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
57	Борщ со свежей капустой	200	1.73	4.33	10.28	81	33.48	0.75	0.04	0.04	8.65
300	Филе Минтая тушеное с овощами	80	7.93	4.55	0.07	81	24.4	0.56	0.06	0.06	1.8
137	Кортофель отварной	150	2.9	4.23	16.17	144.44	13.98	1.16	0.15	0.09	21
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		14.93	13.488	37.722	462.14	108.89	4.673	0.321	0.195	31.81
	ПОЛДНИК										
235	Кондитерские изделия	35	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
354	Молоко кипяченое	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
	Итого:		6.47	7.19	28.49	390.7	213.46	1.036	0.096	0.21	1.476
	Всего:		40.57	38.858	104.332	1268.04	387.31	8.239	0.611	0.575	53.506

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	5.31	5.09	27.51	93.65	0.39	0.06	0.11	0.42	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\5\10	6.5	8.7	14.2	161	158.1	0.74	0.06	0	0.24
	Итого:		14.66	16.2	56.07	345.65	271.69	0.92	0.21	0.56	1.41
	2- й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
67	Суп картофельный с горохом	200	4.3	4	15.85	118	28.39	1.48	0.14	0.05	4.52
261	Плов из мяса цыпленка	220	44	23.66	33.46	428	23.54	2.04	0	0	3.85
	Свекла отварная	50	0.32	0	1.64	8	6.89	0.086	0	0	3
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		50.99	28.038	62.152	709.7	87.45	4.729	0.142	0.055	11.73
	ПОЛДНИК										
212	Лапшевник с творогом	120	8.59	7.52	20.13	183	64.45	0.83	0.06	0.11	0.08
354	Какао с молоком	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
	Итого:		12.26	10.71	20.62	290	201.45	1.26	0.11	0.28	1.43
	Всего		77.91	54.948	138.842	1345.35	560.59	6.909	0.462	0.895	14.57

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
141	Каша гречневая молочная	200	4.7	19.5	53.1	408	21.92	0.96	0.08	0.06	1.76
395	Чай с сахаром	180	2.808	2.916	15.93	98	115.29	0.576	0.018	0.126	0.594
	Хлеб пшеничный с маслом	40\5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:		9.958	29.966	83.65	642	146.51	2.156	0.148	0.216	2.354
	2- й ЗАВТРАК										
368	Фрукты	100	0.4	0.4	0.8	44	16	2.2	0.03	0.028	10
	ОБЕД										
86	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2.09	3.36	12.14	87	23.47	0.82	1.37	0.08	5.75
137	Рагу из мяса кур ц/б	150	2.34	3.69	13.49	97	34.2	0.94	0.07	0.6	10.61
382	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		7.2	7.828	37.632	383.7	110.7	6.163	1.541	0.713	26.72
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи с повидлом	80/10	8.05	1.89	32.55	230	51.4	1.35	0.16	0.14	0.27
400	Какао с молоком	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
	Итого:	180	11.72	5.08	21.8	337	188.4	1.78	0.21	0.31	1.7
	Всего		28.878	35.046	143.082	1362.7	445.61	10.099	1.899	1.239	30.774

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
150	Каша молочная с пшеничной крупой	200	9.08	10.36	40.18	289.98	184.68	3.24	0.18	0	1.62
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Хлеб пшеничный с маслом	40\5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:		14.38	20.32	69.16	516.98	307.18	3.98	0.27	0.17	2.79
	2-й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
86	Борщ со свежей капустой	200	1.73	4.33	10.28	81	33.48	0.75	0.04	0.04	8.65
282	Биточки из говядины	80	12.44	9.27	11.08	183	35	1.2	0.08	0.13	0.12
313	Макаронные изделия	100	3.84	0.55	20.76	103.4	4.99	0.81	0.06	0.02	0
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		20.38	14.528	53.322	523.1	110.5	4.963	0.251	0.195	9.13
	ПОЛДНИК										
264	Запеканка	120	8.06	11.31	28.32	230	51.57	0.55	0.03	0.1	0.06
392	Чай с молоком	180	0.06	0.02	0	40	10	0.28	0	0	0.03
	Итого:		8.12	11.33	28.32	270	61.57	0.83	0.03	0.1	0.09
	Всего:		42.88	46.178	150.802	1310.08	479.25	9.773	0.551	0.465	12.01

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный рисовый	200	6.05	5.81	42.35	248	112.69	0.56	0.06	0.14	0.52
395	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	0	40	10	0.28	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный с маслом	40\5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:	380	8.56	13.38	56.97	424	131.99	1.46	0.11	0.17	0.55
	2- й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
67	Суп картофельный с клецками	250	2.095	3.36	12.138	87	23.475	0.815	1.37	0.08	5.75
291	Куры отварные	80	16.88	10.88	31.2	165	31.2	1.44	0.03	0.11	0
71	Рагу овощное	150	2.34	3.69	13.49	97	34.2	0.94	0.07	0.6	10.61
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:	720	23.685	18.308	125	504.7	125.905	5.398	1.541	0.795	16.72
	ПОЛДНИК										
230	Кондитерские изделия	35	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
400	Кисель фруктовый	180	0	0	10.03	44.64	0.15	0.0038	0	0	0
	Итого:		2.8	4	38.03	328.34	76.61	0.6098	0.046	0.04	0
	Всего:		35.045	35.688	220	1257.04	334.505	7.4678	1.697	1.005	17.27

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
208	Макароны отварные	100	3.84	0.55	20.76	103.4	0	0.81	0.06	0.02	0
53.54	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01
53	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.4	27.8	7.26	0.24	0.01	0.01	2.21
397/1	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7.44	3.6	0.06	85	25.4	0.27	0.054	0.01	18
	Хлеб пшеничный с маслом	40\5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:	330	19.17	18.18	38.12	415.2	64.96	2.53	0.194	0.17	20.22
	2-й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
86	Борщ со свежей капустой	200	1.73	4.33	10.28	81	33.48	0.75	0.04	0.04	8.65
71	Картофель отварной	150	2.9	4.23	16.17	144.44	13.98	1.16	0.15	0.09	21
300	Филе Минтая тушеное с овощами	80	7.93	4.55	0.07	81	24.4	0.56	0.06	0.06	1.8
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		14.93	13.488	37.722	462.14	108.89	4.673	0.321	0.195	31.81
	ПОЛДНИК										
237	Кондитерские изделия	35	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
362	Молоко	180	5.48	5.45	0	102	226	0.19	0.008	0.28	2.46
	Итого:		8.28	9.45	28	385.7	302.46	0.796	0.054	0.32	2.506
	Всего:		42.38	41.118	103.842	1263.04	476.31	7.999	0.569	0.685	54.536

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	3.44	3.67	11.96	95	88.55	0.26	0.04	0.1	0.42
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\5\10	6.5	8.7	14.2	161	158.1	0.74	0.06	0	0.24
	Итого:	180	12.79	14.78	40.52	347	359.85	1.12	0.14	0.24	1.41
	2- ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
57	Суп картофельный с горохом	200	4.3	4	15.85	118	28.39	1.48	0.14	0.05	4.52
	Свекла отварная	50	0.32	0	1.64	8	6.89	0.086	0	0	3
261	Плов из мяса цыпленка	220	44	23.66	33.46	428	23.54	2.04	0	0	3.85
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:	710	50.99	28.038	62.152	709.7	95.85	5.809	0.211	0.055	11.73
	ПОЛДНИК										
	Пуддинг творожный	120	8.06	11.31	28.32	230	51.57	0.55	0.03	0.1	0.06
354	Какао с молоком	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
	Итого:	300	11.73	14.5	28.81	337	188.57	0.98	0.08	0.27	1.49
	Всего:		75.51	57.318	131.482	1393.7	644.27	7.909	0.431	0.565	14.63

Неделя: вторая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	5.31	5.09	27.51	93.65	0.39	0.06	0.11	0.42	0
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	0	40	10	0.28	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный с маслом	40\5	2.45	7.55	14.62	136	10.98	2.048	0.056	0.03	0
	Итого:		7.82	12.66	42.13	269.65	21.37	2.388	0.166	0.45	0.03
	2- й ЗАВТРАК										
368	Фрукты	100	0.4	0.4	0.8	44	16	2.2	0.03	0.028	10
	ОБЕД										
81	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.3	4	15.85	118	28.39	1.48	0.14	0.05	4.52
107	Рагу из мяса кур ц/б	150	14.82	16.36	14.4	265.5	26.48	1.66	0.09	0.14	4.27
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:	690	21.89	21.138	42.252	583.2	107.9	7.543	0.331	0.223	19.15
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи с повидлом	80/10	8.05	1.89	32.55	230	51.4	1.35	0.16	0.14	0.27
394	Какао с молоком	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
	Итого:	180	11.72	5.08	33.04	337	188.4	1.78	0.21	0.31	1.7
	Всего:		41.43	38.878	117.422	1189.85	317.67	11.711	0.707	0.983	20.88

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
239	Каша гречневая отварная с мас	200	6.98	10.42	25	222.38	184.48	1.5	0.1	0.22	0.9
397	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Хлеб пшеничный с маслом	40\5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:		12.28	20.38	53.98	449.38	306.98	2.24	0.19	0.39	2.07
	2- ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
58	Суп с макаронными изделиями	200	2.675	2.838	17.14	104.75	24.6	1.083	1.41	0.113	8.25
298	Ленивые голубцы с подливой	190	11.27	11.64	9.88	191	51.25	1.57	0.04	0.08	3
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		16.315	14.856	38.222	451.45	112.88	4.856	1.521	0.198	11.61
	ПОЛДНИК										
	Запеканка творожная	120	8.06	11.31	28.32	230	51.57	0.55	0.03	0.1	0.06
392	Чай с молоком	180	2.808	2.916	15.93	98	115.29	0.576	0.018	0.126	0.594
	Итого:		10.868	14.226	44.25	328	166.86	1.126	0.048	0.226	0.654
	Всего:		39.463	49.462	136.452	1228.83	586.72	8.222	1.759	0.814	14.334

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
168	Суп молочный рисовый	200/5	6.05	5.81	42.35	248	112.69	0.56	0.06	0.14	0.52
394	Чай с сахаром	180	2.67	2.34	-	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	Хлеб пшеничный с маслом	40\5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	итого:		11.17	15.7	56.97	473	235.89	1.55	0.15	0.31	2.11
	2- ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
67	Суп лапша домашняя	200	1.86	2.75	11.13	78	10.26	0.34	0.03	0.01	0.38
291	Куры отварные	80	16.88	10.88	31.2	165	31.2	1.44	0.03	0.11	0
71	Рагу овощное	150	2.34	3.69	13.49	97	34.2	0.94	0.07	0.6	10.61
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб отрубной	60	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		23.45	17.698	67.022	495.7	112.69	4.923	0.201	0.725	11.35
	ПОЛДНИК										
255	Кондитерские изделия	35	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
400	Кисель фруктовый	180	0	0	10.03	44.64	0.15	0.0038	0	0	0
	Итого:		2.8	4	38.03	328.34	76.61	0.6098	0.046	0.04	0.046
	Всего:		37.42	37.398	162.022	1297.04	425.19	7.0828	0.397	1.075	13.506