

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										
204	Макароны отварные	70	2.69	0.39	14.53	72.38	3.49	0.57	0.042	0.014	0
213	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01
53	Икра кабачковая	30	0.36	1.88	2.4	27.8	7.26	0.24	0.01	0.01	2.21
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2.15	1.46	15.49	84	95.5	0.06	0.015	0.06	0.285
	Итого:		12.73	15.88	47.32	383.18	138.55	2.08	0.137	0.214	2.505
	2- й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
57	Борщ со свежей капустой	150	1.3	3.25	7.71	61	25.11	0.56	0.03	0.03	6.48
300	Филе Минтая тушеное с овощами	60	5.94	3.42	0.04	61	18.6	0.4	0.05	0.04	1.13
56	Картофель отварной	130	2.51	3.67	14.01	125.18	12.12	1.001	0.13	0.08	18.2
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		28.65	10.715	32.86	385.93	88.09	3.977	0.281	0.155	26.11
	ПОЛДНИК										
235	Кондитерские изделия	35	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
400	Молоко кипяченое	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Итого:		39.27	6.72	28.49	372.7	191.16	1.016	0.086	0.18	1.246
	Всего:		80.65	33.315	108.67	1141.81	417.8	7.073	0.504	0.549	29.861

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	150/5	3.98	3.81	20.64	70.24	0.29	0.04	0.08	0.31	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
	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:		12.82	14.51	45.47	301.24	252.69	0.88	0.17	0.42	1.22
	2- й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с горохом	150	3.19	3	11.89	88.5	21.29	1.11	0.11	0.04	3.39
261	Плов из мяса цыпленка	180	15.81	1.785	33.405	368.05	20.145	1.666	0.068	0.085	0.646
33	Свекла отварная	50	0.71	3.05	4.18	46.95	17.58	0.66	0.01	0.02	4.75
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		22.02	8.21	60.575	642.25	91.275	5.452	0.259	0.15	9.086
	ПОЛДНИК										
212	Лапшевник с творогом	100	12.09	9.79	36.69	285	76.64	1	0.07	0.13	0.08
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Итого:		15.24	12.51	37.18	374	191.34	1.41	0.11	0.27	1.2
	Всего		50.08	35.23	143.225	1317.49	535.305	7.742	0.539	0.84	11.506

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	150	5.23	7.81	18.75	166.78	0.67	1.12	0.07	0.16	0.67
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:		7.72	15.37	33.37	330.78	17.97	1.93	0.12	0.19	0.69
	2- й ЗАВТРАК										
368	Фрукты	60	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1.26	2.02	7.28	52.35	14.09	0.49	0.82	0.05	3.45
137	Рагу из мяса кур ц/б	100	9.88	10.91	9.6	177	17.65	1.11	0.05	0.09	2.84
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		13.69	13.545	33.86	394.5	73.6	4.936	0.959	0.157	12.59
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи с повидлом	60/10	5.18	1.26	26.66	190	22.7	1.2	0.11	0.07	0.03
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Итого:	150	8.33	3.98	21.8	279	137.4	1.61	0.15	0.21	1.23
	Всего		29.74	19.35	89.03	1004.28	228.97	8.476	1.229	0.557	14.51

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										
182	Каша молочная с пшеничной крупой	150	6.81	7.77	30.14	217.49	138.51	2.43	0.14	0	1.22
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:		11.6	17.32	55.39	423.49	242.11	3.15	0.22	0.14	2.2
	2-й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
57	Борщ со свежей капустой	150	1.3	3.25	7.71	61	25.11	0.56	0.03	0.03	6.48
282	Биточки из говядины	60	9.32	7.07	8.53	139	26.1	0.9	0.06	0.1	0.09
56	Макаронные изделия отварные	80	4.992	0.715	26.988	134.42	6.487	1.053	0.078	0.026	0
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		17.922	11.41	54.328	473.17	89.957	4.529	0.239	0.161	6.87
	ПОЛДНИК										
212	Запеканка	100	6.7	7.7	23.6	192	42.97	0.46	0.02	0.08	0.05
392	Чай с молоком	150	2.65	2.33	0	77	112	0.28	0.04	0.11	1.19
	Итого:		9.35	10.03	23.6	269	154.97	0.74	0.06	0.19	1.24
	Всего:		38.872	38.76	133.318	1165.66	974.074	16.838	1.038	0.982	20.62

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		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный рисовый	150	3.48	3.29	11.14	88.08	97.15	0.32	0.04	0.07	0.55
395	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:	300	5.97	10.85	25.76	252.08	114.45	1.13	0.09	0.1	0.57
	2- й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
67	Суп картофельный с клецками	150	1.257	2.016	7.283	52.35	14.085	0.489	0.822	0.048	3.45
291	Куры отварные	60	12.66	8.16	0	124	23.4	1.08	0.02	0.08	0
336	Овощное рагу	120	1.96	3.71	9.49	79	55.8	0.75	1.94	0.03	16.37
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:	530	18.187	14.261	53.633	394.1	125.545	4.335	2.853	0.163	20.12
	ПОЛДНИК										
230	Кондитерские изделия	35	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
332	Кисель фруктовый	150	0	0	8.36	37.2	0.12	0.003	0	0	0
	Итого:		2.8	4	36.36	320.9	76.58	0.609	0.046	0.04	0
	Всего:		26.957	29.111	115.753	967.08	316.575	6.074	2.989	0.303	20.69

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		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
204	Макароны отварные	70	2.69	0.39	14.53	72.38	3.49	0.57	0.042	0.014	0
213	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01
53	Икра кабачковая	30	0.36	1.88	2.4	27.8	7.26	0.24	0.01	0.01	2.21
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2.15	1.46	15.49	84	95.5	0.06	0.015	0.06	0.285
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:	330	12.73	15.88	47.32	383.18	138.55	2.08	0.137	0.214	2.505
	2-й ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
57	Борщ со свежей капустой	150	1.3	3.25	7.71	61	25.11	0.56	0.03	0.03	6.48
56	Картофель отварной	130	2.51	3.67	14.01	125.18	12.12	1.001	0.13	0.08	18.2
300	Филе Минтая тушеное с овощами	60	5.94	3.42	0.04	61	18.6	0.4	0.05	0.04	1.13
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		12.06	10.715	32.86	385.93	88.09	3.977	0.281	0.155	26.11
	ПОЛДНИК										
230	Кондитерские изделия	35	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
400	Молоко кипяченое	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Итого:		5.95	6.72	28.49	372.7	191.16	1.016	0.086	0.18	1.246
	Всего:		30.74	33.315	108.67	1141.81	417.8	7.073	0.504	0.549	29.861

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	150/5	2.58	2.75	8.97	71.2	66.42	0.19	0.03	0.08	0.31
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
	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:	150	11.42	13.45	33.8	302.2	318.82	1.03	0.12	0.19	1.22
	2- ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с горохом	150	3.19	3	11.89	88.5	21.29	1.11	0.11	0.04	3.39
33	Свекла отварная	50	0.71	3.05	4.18	46.95	17.58	0.66	0.01	0.02	4.75
261	Плов из мяса цыпленка	180	15.81	1.785	33.405	368.05	20.145	1.666	0.068	0.085	0.646
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:	580	22.02	8.21	60.575	642.25	91.275	5.452	0.259	0.15	9.086
	ПОЛДНИК										
	Пуддинг творожный	100	6.7	7.7	23.6	192	42.97	0.46	0.02	0.08	0.05
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Итого:	250	9.85	10.42	24.09	281	157.67	0.87	0.06	0.22	1.25
	Всего:		43.29	32.08	118.465	1225.45	567.765	7.352	0.439	0.56	11.556

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										
188	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	3.98	3.81	20.64	70.24	0.29	0.04	0.08	0.31	0
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:		6.47	11.37	35.26	234.24	17.59	0.85	0.13	0.34	0.02
	2- й ЗАВТРАК										
368	Фрукты	60	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6
	ОБЕД										
81	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.58	25.95	0.48	0.05	0.03	11.08
137	Рагу из мяса кур ц/б	100	9.88	10.91	9.6	177	17.65	1.11	0.05	0.09	2.84
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:	510	13.47	14.455	31.67	392.73	85.46	4.926	0.189	0.137	20.22
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи с повидлом	60/10	5.18	1.26	26.66	190	22.7	1.2	0.11	0.07	0.03
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Итого:	150	8.33	3.98	27.15	279	137.4	1.61	0.15	0.21	1.23
	Всего:		28.27	29.805	94.08	905.97	240.45	7.386	0.469	0.687	21.47

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										
66	Каша гречневая с маслом	150	5.7	4.82	27.45	180.34	9.49	3.03	0.14	0.07	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:		10.49	14.37	52.7	386.34	113.09	3.75	0.22	0.21	0.98
	2- ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
82	Суп с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.28	62.85	14.76	0.65	0.85	0.07	4.95
298	Ленивые голубцы	120	8.1	8.4	7.2	138	37.01	1.34	0.03	0.07	2.17
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		12.02	10.475	28.58	339.6	84.03	4.006	0.951	0.145	7.42
	ПОЛДНИК										
212	Запеканка	100	6.7	7.7	23.6	192	42.97	0.46	0.02	0.08	0.05
392	Чай с молоком	150	2.65	2.33	0	77	112	0.28	0.04	0.11	1.19
	Итого:		9.35	10.03	23.6	268	154.97	0.74	0.06	0.19	1.24
	Всего:		31.86	34.875	104.88	993.94	352.09	8.496	1.231	0.545	9.64

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		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
168	Суп молочный Рисовый	150/5	4.53	4.36	31.76	186	84.52	0.42	0.04	0.1	0.39
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	итого:		7.02	11.92	46.38	350	101.82	1.23	0.09	0.13	2.11
	2- ЗАВТРАК										
	ОБЕД										
86	Суп лапша домашняя	150	1.4	2.06	8.35	58.5	7.7	0.26	0.02	0.01	0.29
291	Куры отварные	60	12.66	8.16	0	124	23.4	1.08	0.02	0.08	0
336	Овощное рагу	120	1.96	3.71	9.49	79	55.8	0.75	1.94	0.03	16.37
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб отрубной	50	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		18.33	14.305	28.94	400.25	119.16	4.106	2.051	0.125	16.96
	ПОЛДНИК										
230	Кондитерские изделия	35	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
332	Кисель фруктовый	150	0	0	8.36	37.2	0.12	0.003	0	0	0
	Итого:		2.8	4	36.36	320.9	76.58	0.609	0.046	0.04	0.046
	Всего:		28.15	30.225	111.68	1071.15	297.56	5.945	2.187	0.295	19.116