Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч.пшонная с маслом	302	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		25	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			15,74	21,12	66,58	494	1,1	1,17	1,48	0,35	398,29	95,58	301,72	2,54
Обед														
Салат витаминный		80	1,1	12,1	10,2	149,7	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлета рубл из птицы с соусом		80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			47,25	38,52	78,48	954,2	0,13	13,01	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24

+

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная	311	150	6,3	7,8	21,5	180,6	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Кисломолочный продукт	698	175	5,1	4,5	8,5	94,1	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Компот из изюма	638	200	0,2	0	84,1	84,1	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		25	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			26,13	12,47	123,82	406,8	0,12	0,22	0,53	0,81	107,11	49,76	216,42	2,83
ОБЕД														
Салат из белокачанной Капусты	43	80	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	200 /5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели с соусом	462	80\ 30	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая расыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,6 2	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день(среда)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная	366	130	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
ОБЕД														
Салат из кваш. капусты с раст.маслом	45	80	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с макар.изд	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба тушеная в томате с овощами	100\50	100/30	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Картофельное пюре	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день(четверг)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Омлет	340	100	10,2	12,4	1,4	162,9	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Компот из сухофруктов	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			20,03	22,49	51,8	471,9	38,19	0,13	1,85	2,85	512,78	72,58	484,43	2,45
ОБЕД														
Салат из свеклы	88	80	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из свеж.капусты со сметаной	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	16,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492	200	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день(пятница)														
ЗАВТРАК														
Булочка домашняя	769	50	3,5	7,1	30,3	200,1	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Каша гркчневая с молоком маслом	302	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			13,5	15,15	95,95	575,1	0,08	0,34	1,28	1,47	202,91	80,72	200,54	3,61
ОБЕД														
Винигрет овощной	71	80	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины,тушенные в соусе	471	80\/30	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Макароны отварные	516	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день(суббота)														
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное	18	40	5,2	4,5	0	64,2	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшенная вязкая	302	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		25	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			11,13	10,25	48,96	335,2	0,06	0,22	0,2	2,49	43,45	44,8	157,14	2,56
ОБЕД														
Салат из белокачаной капусты	43	80	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Гуляш из птицы	437	80	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Капуста тушеная	534	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день(понедельник)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями		25	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		25	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Ватрушка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,13	0,79
Итого:			20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89
ОБЕД														
Салат витаминный	58	80	1,1	12,1	10,2	149,7	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рубленные с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			22,49	40,42	93,24	929,8	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день(вторник)														
ЗАВТРАК														
Кисломолочный продукт	698	175	5,8	5,2	9,7	107,1	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Каша гречневая вязкая	302	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб пшеничный		25	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итгого:			16,44	11,99	95,66	554,1	0,1	0,31	0,13	0,92	88,07	163,75	352,05	6,33
ОБЕД														
Салат из свеклы		80	0,6	1,9	5,8	40,7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты руб. из птицы	498	80/30	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			19,98	20,88	83,06	756,7	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день(среда)														
ЗАВТРАК														
Яйцо варенное	18	40	5,2	4,5	0	64,2	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша молоч.пшонная с маслом	302	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Чай с лимоном	79	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			15,03	12,64	76,99	483,2	0,08	0,23	2,02	0,61	123,92	60,21	257,13	2,77
ОБЕД														
Салат из кваш капуст с раст маслом	45	80	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свеж капусты с картофелем со сметаной	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Рыба отварная	42	100	15,7	14,3	0,9	113,5	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			24,73	28,25	69,13	661,5	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день(четверг)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Омлет	340	100	10,2	12,4	1,4	162,9	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			13,49	21,04	35,93	390,9	36,59	0,11	0,75	1,62	236,83	43,52	330,37	2,36
ОБЕД														
Салат из белокачаной капусты	43	80	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	106	200	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из говядины	471	80	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день(пятница)														
ЗАВТРАК														
Каша рисовая вязкая	311	150	6,3	7,8	21,5	180,6	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Булка домашняя	769	50	3,5	7,1	30,3	200,1	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			10,24	14,9	80,68	496,1	0,07	0,08	0,4	0,88	57,93	38,63	123,68	2,25
ОБЕД														
Салат морковный		80	0,6	9,1	5,5	104,4	0,03	12,60	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с макарон издел	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленные с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая расыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			22,1	39,08	99,23	929,5	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день(суббота)														
ЗАВТРАК														
Каша молочная манная с маслом	302	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с сахаром	685	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		25	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яйцо вареное	337	40	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Итого:			13,89	13,4	58,2	406	0,17	0,14	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43
ОБЕД														
Огурцы соленые		80	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель руб	451	80	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		63	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			18,89	22,62	89,07	733,3	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59