

Наименование Блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45
Котлеты рубл. из филе птицы с соусом	498*	120(90/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб пшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого:			35,58	14,16	81,18	554,00	0,11	12,74	6,76	3,90	66,14	64,96	222,50	2,29
обед														
Салат "Степной"	25*	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,00	0,04	1,79	0,00	11,07	11,72	0,00	0,37
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Плов из птицы	492*	210	20,30	17,00	35,69	377,00	48,00	0,06	1,01	1,35	45,10	47,50	199,30	2,19
Чай с сахаром	943*	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			27,53	24,21	89,92	667,16	48,09	0,25	11,61	2,12	112,92	88,48	293,06	4,01
полдник														
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
Итого:			8,05	2,00	32,35	268,00	0,01	0,19	80,38	0,40	65,22	36,79	82,18	1,39
Всего:			71,16	40,37	203,45	1489,16	48,21	13,18	98,75	6,42	244,28	190,23	597,74	7,69

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,60	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
Сыр порциями		20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Банан		100	0,40	9,80	45,00	0,03	16,50	0,20	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	0,44
Итого:			20,59	24,04	118,56	586,03	0,18	16,72	1,94	16,70	258,84	178,39	381,10	6,68
обед														
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,30	16,68	117,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба, тушённая в томате с овощами	486*	120(90/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих плодов	817*	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	0,10	12,00	0,00	2,40	0,80
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			25,01	19,40	96,73	701,16	0,17	0,41	55,51	3,75	144,88	93,90	378,64	4,04
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,30	0,45
Итого:			9,95	7,66	68,48	385,00	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,56	1,42
Всего:			55,55	51,10	283,77	1672,19	0,48	17,36	153,98	20,91	514,78	307,64	903,30	12,14

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		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11		
Бигочки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,80	22,99	154,00	0,05	0,11	0,00	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61		
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			19,67	24,24	82,59	574,00	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34		
обед																
Салат из свеклы с зеленым горошком	34*	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,00	0,03	5,88	1,26	16,76	11,14	25,18	0,79		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68		
Птица тушённая в соусе	493*	120(90/30)	14,28	19,35	7,27	220,00	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10		
Каша гречневая рассычатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65		
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10		
Итого:			30,40	33,79	114,03	839,42	0,28	0,34	22,42	4,73	113,92	197,97	469,88	7,90		
полдник																
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180,00	0,08	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	25,13	0,62		
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
Итого:			2,58	9,72	44,37	280,00	0,09	0,01	13,20	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76		
Всего:			52,65	67,75	240,99	1693,42	1,16	0,57	37,58	9,09	292,66	239,84	755,36	12,00		

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																	
Каша молоч, пшеничная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10			
Запеканка творожная со стуженным молоком	312*	50	11,30	12,80	31,20	274,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86			
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26			
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06			
Яблоки св. порциями		120	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20			
Итого:			19,07	21,16	107,76	687,00	0,19	0,52	41,86	1,03	367,75	128,60	333,82	6,48			
обед																	
Салат картофельный с огурцами солёными	32*	60	0,90	3,10	6,00	58,00	0,00	0,04	3,85	0,00	13,94	12,04	0,00	0,45			
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81			
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	120(90/30)	8,83	8,63	7,54	203,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13			
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,80	22,99	154,00	0,05	0,11	0,00	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61			
Компот из свежих плодов	817*	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	0,10	12,00	0,00	2,40	0,80			
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10			
Итого:			20,58	22,37	100,77	766,16	0,16	0,41	17,56	1,80	99,39	49,05	240,10	3,90			
полдник																	
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72			
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60			
Итого:			8,34	6,04	50,04	296,00	0,02	0,20	94,20	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32			
Всего:			47,99	49,57	258,57	1749,16	0,37	1,13	153,62	4,07	528,57	210,71	647,43	11,70			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															Калл	А
Шестой день (суббота)																
завтрак																
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52		
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90		
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22		
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79		
Яйцо вареное	337*	130/20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Итого:			20,54	15,20	64,15	554,00	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43		
обед																
Салат из свеклы	88*	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,00	0,03	5,88	0,20	16,76	11,14	25,18	0,79		
Суп крестьянский с крупой с мясом курицы со сметаной	201*	200/5	4,79	6,03	12,42	118,62	1,02	0,06	0,03	0,00	32,07	5,42	34,98	0,30		
Шницель рубленый с соусом	451*	120(90/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17		
Чай с сахаром	943*	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40		
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10		
Итого:			22,85	24,10	92,01	641,04	1,11	0,42	32,85	3,01	132,83	66,42	181,10	3,24		
полдник																
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,15	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Итого:			3,86	6,60	54,88	292,00	0,15	0,09	6,40	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46		
Всего:			47,25	45,90	211,04	1487,04	1,44	0,72	41,96	4,19	476,07	309,14	464,08	9,13		

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		20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
Итого:			20,28	18,03	75,46	625,00	0,20	0,26	2,98	0,53	450,68	69,90	394,79	1,89
обед														
Опурцы соленые порциями	247*	60	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	0,02	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
Суп картофельный с горохом	206*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67
Биточки рубленные с соусом	451*	120(90/30)	12,44	9,24	12,56	183,00	23,00	0,08	0,12	2,08	35,00	25,00	133,10	1,20
Макаронны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			27,65	18,48	117,45	744,16	23,12	0,51	18,72	3,72	110,50	81,18	317,00	4,32
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			4,76	2,40	52,51	331,00	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09
Всего:			52,69	38,91	245,42	1700,16	23,41	0,79	28,15	4,41	583,17	163,04	764,45	7,30

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																		
Помидоры свежие порциями	462*	30	0,33	0,06	1,14	12,00	0,36	0,02	6,75	0,21	4,20	6,00	7,80	0,27				
Тефтели рубленые с соусом		90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33				
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65				
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95				
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22				
Итого:			19,33	21,12	90,88	637,00	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42				
обед																		
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46				
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95				
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	120(90/30)	9,70	13,92	7,86	190,00	64,00	0,04	0,26	2,96	56,00	15,40	105,90	1,01				
Каша рисовая вязкая	302*	150	2,30	4,60	24,80	149,80	20,00	0,03	0,00	0,55	8,60	5,90	29,40	0,36				
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26				
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10				
Итого:			19,29	29,80	101,39	748,96	84,63	0,25	17,24	7,00	176,98	67,68	269,11	4,14				
полдник																		
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80				
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60				
Итого:			9,86	7,54	58,30	349,00	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,40				
Всего:			48,48	58,46	250,57	1734,96	85,11	0,71	112,58	12,86	312,08	261,39	669,09	11,96				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Девятый день (среда)																
завтрак																
Яйцо		40	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,75	67,00	0,65
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10		
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Груши св. порциями		100	1,50	0,10	21,00	49,33	0,00	0,08	20,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60		
Итого:			17,21	13,45	107,87	579,33	0,09	0,39	21,73	1,41	146,19	123,73	298,67	3,60		
обед																
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,00	0,03	5,88	1,26	16,76	11,14	25,18	0,79		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68		
Котлеты рыбные с соусом	388*	120(90/30)	10,64	8,22	10,71	228,00	21,00	0,07	0,34	2,91	42,70	24,00	146,80	0,59		
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17		
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10		
Итого:			21,22	21,60	96,39	731,42	21,17	0,42	47,84	5,09	158,33	98,88	325,97	3,91		
полдник																
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72		
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
Бананы св. порциями		100	1,50	0,06	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60		
Итого:			8,64	5,94	70,37	372,00	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46		
Всего:			47,07	40,99	274,63	1682,75	21,29	0,94	106,97	7,78	345,91	278,53	705,21	8,97		

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														
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166,00	0,06	0,15	0,00	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
Яблоки св. порциями		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого:			15,51	14,34	78,99	509,00	0,10	0,25	18,55	3,57	68,13	63,42	194,01	4,68
обеда														
Салат "Здоровье"	43*	60	0,80	2,70	3,60	44,00	0,00	0,02	1,58	0,00	13,96	12,62	0,00	0,44
Суп крестьянский с крупой со сметаной	133*	200	4,57	2,80	15,30	107,00	0,04	0,10	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Гуляш из филе птицы, тушёный в соусе	437*	120(90/30)	13,80	14,50	3,20	199,00	51,00	0,08	0,22	0,00	11,42	18,64	0,00	2,09
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Чай с сахаром	943*	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			29,25	25,43	99,64	717,16	51,09	0,41	20,19	1,65	76,89	77,13	180,49	4,86
полдник														
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158,00	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,40	0,70
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,60	0,45
Итого:			5,50	5,46	51,54	275,00	0,09	0,12	90,17	0,58	77,56	33,99	95,24	2,02
Всего:			50,26	45,23	230,17	1501,16	51,28	0,78	128,91	5,80	222,58	174,54	469,74	11,56

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
Одинадцатый день (пятница)														
завтрак														
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06
Итого:			16,85	16,09	102,45	629,00	0,07	0,17	24,20	3,08	102,68	52,62	184,03	2,79
обед														
Салат "Степной"	25*	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,00	0,04	1,79	0,00	11,07	11,72	0,00	0,37
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,30	16,68	117,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Тефтели рубленные с соусом	462*	120(90/30)	11,78	13,10	14,90	223,00	51,00	0,07	1,13	4,25	57,80	28,40	141,40	1,27
Каша пшеничная	417*	150	8,00	4,90	47,00	261,00	0,00	0,25	0,00	0,00	25,36	56,00	0,00	1,91
Компот из свежих плодов	817*	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	0,10	12,00	0,00	2,40	0,80
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			27,80	25,04	133,80	884,16	51,06	0,58	16,12	5,18	138,66	125,53	246,75	5,30
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
Итого:			6,83	7,09	41,31	275,00	0,00	0,37	80,00	1,03	48,79	31,10	91,64	1,32
Всего:			51,48	48,22	277,56	1788,16	51,13	1,12	120,32	9,29	290,13	209,25	522,42	9,41

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	209,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52			
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90			
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22			
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79			
Яйцо вареное	337*	130/20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00			
Итого:			20,54	15,20	64,15	554,00	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43			
обеда																	
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35			
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	200/5	4,79	6,03	12,42	118,62	1,28	0,08	0,04	0,32	40,09	6,78	43,73	0,38			
Шницель рубленый с соусом	451*	120(90/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48			
Гёре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17			
Чай с сахаром	943*	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40			
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10			
Итого:			22,81	24,63	92,10	646,78	1,37	0,42	42,16	4,39	149,34	65,26	183,22	2,88			
полдник																	
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,15	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29			
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17			
Итого:			3,86	6,60	54,88	292,00	0,15	0,09	6,40	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46			
Всего:			47,21	46,43	211,13	1492,78	1,70	0,72	51,27	5,57	492,58	307,98	466,20	8,77			