

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минералы				Витамины		
				Белки	Жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя 1 день горячий завтрак														
54-27к	Каша жидкая молочная манная	27	200	5,3	5,7	25,3	174,3	143	17	103	0,35	0,06	0,55	27,5
251	Кофе на молоке	10	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	257,6	0,16	0,05	0	0
769	Кондитерское изделие	8,5	100	7,5	13,2	54,9	374	46,8	13	0	1,3	0	0	0
	ИТОГО:	48,5	560	18,48	22,16	128,45	794,98	240,97	61,1	453	2,98	0,18	0,55	27,88

2-ой завтрак														
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	257,6	0,16	0,05	0	0
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0	0,4	0	0
42	Сыр (порциями)	13,35	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14	52
	ИТОГО:	17,45	250	7,14	6,8	29,8	179,28	188,67	17	357,6	0,36	0,46	0,14	52
1 неделя 2 день горячий завтрак														
110	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	40	200	7,44	5,82	9,54	124,84	43,07	31,07	103,5	1,19	0,07	9,11	0,11
294	Чай с лимоном	5,5	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	4,4	0,38	0	2,83	0
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
368/371	Фрукты	20	200	0,8	0,8	19,6	88	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0
	ИТОГО	68,5	660	12,65	7,9	65,24	385,2	94,29	57,57	332,66	7,74	0,23	31,94	0,14
2-ой завтрак														
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Кондит.издел(печенье)	7,29	50	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	9,89	250	10,66	9,97	46,25	288,92	18,98	1,5	0,44	0,44	0,02	0	0
1 неделя 3 день горячий завтрак														

13	Салат из свежих огурцов	12	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
590	Жаркое по домашнему	60,53	150	18,53	11,4	27,97	307,8	45,12	0	0	4,03	0,19	4,14	0
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
	ИТОГО:	78,13	470	23,47	16,31	69,25	506,86	81,4	32,08	97,17	6,54	0,31	9,84	0,03
2-ой завтрак														
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Кондит.издел(печенье)	7,29	50	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	9,89	250	10,66	9,97	46,25	288,92	18,98	1,5	0,44	0,44	0,02	0	0
1 неделя 4 день горячий завтрак														
101	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	29,4	200/20	4,4	3,2	19	126	30	21	150	1,2	0,1	5	0,2
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов	8,4	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
368/371	фрукты	20	200	0,8	0,8	19,6	88	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0
	ИТОГО:	60,8	560	9,52	5,26	89,21	438,88	73,57	45,1	378,36	7,55	0,27	26,08	0,23
2-ой завтрак														
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	257,6	0,16	0,05	0	0
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0	0,4	0	0
42	Сыр (порциями)	13,35	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14	52
	ИТОГО:	17,45	250	7,14	6,8	29,8	179,28	188,67	17	357,6	0,36	0,46	0,14	52
1 неделя 5 день горячий завтрак														
13	Помидоры свежие	17,3	60	1,1	0,2	3,8	24	14	20	26	0,9	0,06	25	0

263	Плов из отварной говядины	45	200	15,3	14,7	38,6	348,3	20	44	193	2,2	0,07	0,72	262
590	Кисель из концентрата плодового и ягодного	7,2	200	0,3	0	7,2	30,3	0	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
	ИТОГО:	72,5	520	20,98	16,16	75,45	533,28	51,17	88,1	292,16	4,87	0,23	25,72	262,3
2-ой завтрак														
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Кондит.издел(печенье)	7,29	50	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	9,89	250	10,66	9,97	46,25	288,92	18,98	1,5	0,44	0,44	0,02	0	0

2 неделя 1 день горячий завтрак														
301	Курица в соусе с томатом	25,08	120	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0	43
688	Макаронные изделия отварные	10,5	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
943	Чай с лимоном	5,5	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
	ИТОГО:	44,08	580	29,76	21,86	80,73	608,28	85,75	76,16	260,92	5,42	0,24	0	71,3
2-ой завтрак														
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Кондит.издел(печенье)	7,29	50	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	9,89	250	10,66	9,97	46,25	288,92	18,98	1,5	0,44	0,44	0,02	0	0
2 неделя 2 день горячий завтрак														
132	Рассольник "Ленинградский"на кост бульоне	30	250	15,3	28,9	14,87	156,8	29,7	25,9	161,4	1,32	0,1	7,82	0,02

943	Чай с сахаром	10	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
368/371	Фрукты	20	200	0,8	0,8	19,6	88	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0
	ИТОГО:	63	710	21,78	32,96	82,72	491,48	100,87	57	431,16	7,49	0,28	27,82	0,4
2-ой завтрак														
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0	0,4	0	0
42	Сыр (порциями)	13,35	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14	52
	ИТОГО:	17,45	250	7,14	6,8	29,8	179,28	188,67	17	125,76	0,8	0,46	0,14	52
2 неделя 3 день горячий завтрак														
286	Тефтели из говядины (ежики)	43,1	85	7,63	11,83	9,08	173,64	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39
679	Каша рассыпчатая(гречневая)	15,69	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
399	Сок фруктовый	21,2	200	1	0,2	20,2	92	14	18	17	0,8	0,02	4	0
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:	82,99	495	20,37	18,9	90,97	626,77	88,05	131,2	405,36	7,48	0,36	4,85	39,32
2-ой завтрак														
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Кондит.издел(печенье)	7,29	50	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	9,89	250	10,66	9,97	46,25	288,92	18,98	1,5	0,44	0,44	0,02	0	0
2 неделя 4 день горячий завтрак														
139	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	29,4	250	11,7	7,32	17,8	216,86	79,8	40,92	152,2	1,97	0,17	7,23	0,03
951	Кофе на молоке	8,4	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0

2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
368/371	Фрукты	20	200	0,8	0,8	19,6	88	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0
	ИТОГО:	60,8	710	16,82	9,38	88,01	529,74	123,37	65,02	380,56	8,32	0,34	28,31	0,33

2-ой завтрак

1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0	0,4	0	0
42	Сыр (порциями)	13,35	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14	52
	ИТОГО:	17,45	250	7,14	6,8	29,8	179,28	188,67	17	125,76	0,8	0,46	0,14	52

2 неделя 5 день горячий завтрак

15	Салат из свеж. огурцов и помидор	20	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0
214	Картофель отварной	16	170	3,32	4,88	26	161,22	62,4	33,11	0	90,06	0,17	23,73	0
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	22,5	80/150	18,53	11,4	27,97	307,8	45,12	0	4,03	0,19	4,14	0	0,27
294	Чай с лимоном	5,5	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	4,4	0,38	0	2,83	0
2	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
	ИТОГО	67	490	26,85	21,25	92,31	685,9	149,95	69,37	102,36	92,84	4,44	36,62	0,3

2-ой завтрак

1	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10	25,76	0,6	0,05	0	0
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0	0,4	0	0
42	Сыр (порциями)	13,35	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14	52
	ИТОГО:	17,45	250	7,14	6,8	29,8	179,28	188,67	17	357,6	0,36	0,46	0,14	52