

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Завтрак

265 м	Плов из свинины	240	12,8	12,41	10,65	309,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
115 п	Икра кабачковая(пром. произ.)	20	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
389	Соки овощные , фруктовые или ягодные	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	17,21	16,996	68,18	571,45	0,345	4,85	14,246	0,35	66,6	194,9	58	3,35

Обед

113 м	Суп - лапша домашняя	200	4,01	3,85	31,28	59,01	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17	0,92
265 м	Плов из свинины	240	12,8	12,41	10,65	309,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
115 п	Икра кабачковая(пром. произ.)	20	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
389	Соки овощные , фруктовые или ягодные	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	710	21,22	20,846	99,46	630,46	0,435	13,22	14,246	0,35	95,75	251,62	82,17	4,27
	Итого за день:	1220	38,43	37,842	167,64	1201,91	0,78	18,07	28,492	0,7	162,35	446,52	140,17	7,62

2 День

Завтрак

294 м	Котлеты, биточки, рубленые из птицы	90	15,5	10,45	20,4	207,07	0,209	1,34	8,286	0,081	53,39	64,83	40,27	4,12
456 п	Соус красный основной	30	1,4	3,8	3,7	55	0,02	21,2	0,03	0,1	37	24	13	0,6
309 м	Макаронные изделия отварные	100	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0	6,9	5,9	6,3	0,31
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	4,2	14	0,6
1008 о	Напиток лимонный	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0	6,9	5,9	6,3	0,31
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	490	21,88	20,37	77,52	521,39	0,341	70,94	80,316	0,551	139,09	152,88	90,87	7,14

Обед

136 п	Солянка из птицы	150	6,4	1,3	15,6	255	0,05	6,3	78,1	0	20,7	37,8	15,15	0,57
1170 о	Чикен Бургер	100	10,5	10,45	16,4	207,07	0,209	1,34	8,286	0,081	53,39	64,83	40,27	4,12
1008 о	Напиток лимонный	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0	6,9	5,9	6,3	0,31
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	475	19,1	15,35	56,2	579,62	0,296	26,84	122,386	0,351	85,99	124,78	65,22	5,27

3 День

Завтрак

280/331	Фрикадельки мясные в сметано – томатном соусе	140	15,9	15,25	32,02	279,2	0,15	0,68	13,86	0	20,22	61,04	12,62	4,2
312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,07	0,004	13,03	111,6	0,004	1,8			10,1	5,4	2,34	0,06
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	490	21,59	22,274	85,79	610,02	0,309	14,49	13,86	0,27	66,87	172,22	44,46	6,13

обед

101 м	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,57	1,77	24,69	168,6	0,044	6,6	0	0	22,68	44,78	18,22	0,7
280/331	Фрикадельки мясные в сметано – томатном соусе	140	15,9	15,25	32,02	279,2	0,15	0,68	13,86	0	20,22	61,04	12,62	4,2
312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,07	0,004	13,03	111,6	0,004	1,8			10,1	5,4	2,34	0,06
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	690	23,16	24,044	110,48	778,62	0,353	21,09	13,86	0,27	89,55	217	62,68	6,83
	Итого за день:	1180	44,75	46,318	196,27	1388,64	0,662	35,58	27,72	0,54	156,42	389,22	107,14	12,96

4 День

Завтрак

599 о	Фрикасе из курицы	150	12,27	11,5	26,3	167,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	3,06	4,8	27,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	4,2	14	0,6
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	520	20,37	20,31	103,36	619	0,348	31,136	26,28	0,37	183,18	332,77	102,26	4,49

Обед

88 м	Щи из свежей капусты и картофеля	200	6,55	6,5	17,1	158	0,03	0,38	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
599 о	Фрикасе из курицы	150	12,27	11,5	26,3	167,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	3,06	4,8	27,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	700	26,12	26,71	117,96	763	0,348	21,516	26,292	2,77	169,18	358,32	92,76	4,29
	Итого за день:	1220	46,49	47,02	221,32	1382	0,696	52,652	52,572	3,14	352,36	691,09	195,02	8,78

5 День

Завтрак

649 о	Птица тушеная в соусе с овощами	250	15,19	18,07	12,83	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	50	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
511	Компот из крыжовника или чёрной смородины	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
939 о	Печенье греческое	80	5,1	2,8	21,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
	Итого:	605	24,07	23,43	76,93	588,15	0,735	8,04	0,02	1,57	36,36	158,82	82,32	4,13

Обед

248 о	Суп «Кубанский»	200	7,8	5,02	10,94	189,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
649 о	Птица тушеная в соусе с овощами	250	11,46	12,54	11,64	152,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
511	Компот из крыжовника или чёрной смородины	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
922 о	Кекс с шоколадом	75	1	4,6	20	305	0,04	0	0,11	0,6	18	41	9	0,8
	Итого:	775	25,24	25,98	98,7	896,22	0,484	1,62	51,12	0,87	135,26	248,84	73,63	6,03
	Итого за день:	1380	49,31	49,41	175,63	1484,37	1,219	9,66	51,14	2,44	171,62	407,66	155,95	10,16

6 День

Завтрак

287	Голубцы ленивые	90	11,46	9,54	5,64	252,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
429	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
348 м	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	470	18,29	17,33	76,79	605,68	0,26	14,03	51,016	0,351	123,15	200,09	67,81	3,78

Обед

572 с	Суп кудрявый	200	0,7	2,45	22,02	77	0,65	9,17	0,037	0,25	37,75	69,25	31	1,52
287	Голубцы ленивые	90	11,46	9,54	5,64	252,25	0,082	0,62	51,01		51,34	64,37	16,61	1,26
429	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
348 м	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	670	18,99	19,78	98,81	682,68	0,91	23,2	51,053	0,601	160,9	269,34	98,81	5,3
	Итого за день:	1140	37,28	37,11	175,6	1288,36	1,17	37,23	102,069	0,952	284,05	469,43	166,62	9,08

7 День

Завтрак

614 о	Котлеты, рубленые из птицы с молочным соусом	100	9,74	9,01	22,05	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	22,36	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
422 п	Овощи отварные (свекла)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
511	Компот из крыжовника или чёрной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	470	17,67	17,14	89,47	467,84	0,37	31,7	14,25	0,82	53,54	203,6	53,3	3,745

Обед

101 м	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,05	5,03	10,05	88,52	0,052	0,69	2,848	0	3,888	23,39	5,06	0,3
614 о	Котлеты, рубленые из птицы с молочным соусом	100	9,74	9,01	22,05	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	22,36	69,6	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,525
511	Компот из крыжовника или чёрной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	650	21,44	21,41	98,78	545,36	0,422	28,15	17,088	0,8	50,028	222,19	55,76	3,925
	Итого за день:	1120	39,11	38,55	188,25	1013,2	0,792	59,85	31,338	1,62	103,568	425,79	109,06	7,67

8 День

Завтрак

448 п	Рыба , запеченная по-провансальски	100	9,6	13,5	20,1	226,4	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
304 м	Рис отварной	100	4,35	5,7	25,03	158,24	0,06	43,2		1,87	113,7	89,25	42,9	3,45
1008 о	Напиток лимонный	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0	6,9	5,9	6,3	0,31
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	450	17,83	24,12	84,15	571,16	0,152	64,7	36,03	2,64	166,5	233,2	76,2	5,96

Обед

103 м	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,63	1,64	14,57	108,01	0,0758	1,308	3,6832	0,418	30,334	50,47	16,108	1,064
448 п	Рыба , запеченная по-провансальски	100	9,6	13,5	20,1	226,4	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
304 м	Рис отварной	100	4,35	5,7	25,03	158,24	0,06	43,2		1,87	113,7	89,25	42,9	3,45
1008 о	Напиток лимонный	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0	6,9	5,9	6,3	0,31
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	650	26,46	25,76	98,72	679,17	0,2278	66,008	39,7132	3,058	196,834	283,67	92,308	7,024
	Итого за день:	1100	44,29	49,88	182,87	1250,33	0,3798	130,708	75,7432	5,698	363,334	516,87	168,508	12,984

9 День

Завтрак

580 о	Гуляш из мяса птицы	100	10,73	9,11	14,61	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	3,06	4,8	23,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	470	17,95	18,59	83,1	379,32	0,224	47,74	0,02	0,43	72,2	162,85	57,25	3,01

Обед

82 м	Борщ с капустой и картофелем	200	7,05	6,5	14,6	221	0,032	9,92	0,016	0,24	27,2	82,4	16,8	1,2
580 о	Гуляш из мяса птицы	100	10,73	9,11	14,61	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	3,06	4,8	23,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
935 о	Маффин ванильный	50	3	14,8	20	290	0,04	0	0,11	0,6	18	41	9	0,8
	Итого:	700	27,72	39,13	116,96	879,32	0,296	53,42	0,136	1,25	110	281,45	80,45	4,89
	Итого за день:	1170	45,67	57,72	200,06	1258,64	0,52	101,16	0,156	1,68	182,2	444,3	137,7	7,9

10 День

Завтрак

562 о	Жульен из курицы с орехами	50	8,4	8,12	10,56	151,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
312 п	Пюре картофельное	100	7,05	6,72	22,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	375	17,45	17,34	60,84	290,56	0,114	4,28	0,036	0,65	51,78	103,49	24,46	1,74

Обед

101 м	Суп картофельный с пшеном	150	6,89	8,12	19,36	251,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
562 о	Жульен из курицы с орехами	50	8,4	8,12	10,56	151,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
312 п	Пюре картофельное	100	7,05	6,72	22,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	26,02	26,78	95,02	610,93	0,229	4,96	0,066	0,95	88,32	210,53	46,78	3,57
	Итого за день:	925	43,47	44,12	155,86	901,49	0,343	9,24	0,102	1,6	140,1	314,02	71,24	5,31

11 День

Завтрак

404 о	Паста «Болоньезе»	200	13,96	12,69	34,12	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	425	16,52	15,28	66,43	460,18	0,173	3,416	8,17	0,27	60,88	117,49	33,56	6,04

Обед

101 м	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,05	2,96	15,07	109,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
404 о	Паста «Болоньезе»	200	13,96	12,69	34,12	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб иод. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	650	20,25	19,56	96,32	638,92	0,385	5,666	8,235	1,485	133,24	429,68	86,76	9,43
	Итого за день:	1075	36,77	34,84	162,75	1099,1	0,558	9,082	16,405	1,755	194,12	547,17	120,32	15,47

12 День

Завтрак

579 о	Соус «Альфредо»	100	9,86	8,47	7,33	249	0,07	0,67	0,026	0,33	29,39	74,61	14,7	94
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,13	0	0	0	9,88	135,95	90,55	3,04
348 м	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,05	0,2	18,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	450	19,22	16,55	78,31	635,22	0,282	4,97	0,026	0,8	73,17	274,61	130,25	99,34

Обед

108 м	Суп картофельный с клецками	150	3,8	4,92	10,93	51,75	0,05	49,72	0	0	49,72	54,6	26,12	1,22
579 о	Соус «Альфредо»	100	9,86	8,47	7,33	249	0,07	0,67	0,026	0,33	29,39	74,61	14,7	94
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,13	0	0	0	9,88	135,95	90,55	3,04
348 м	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,05	0,2	18,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
422 п	Овощи отварные (морковь)	20	0,28	0,76	0,74	11	0	4,24	0,01	0,02	7,4	4,8	2,6	0,12
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	620	23,3	22,23	89,98	697,97	0,332	58,93	0,036	0,82	130,29	334,01	158,97	100,68
	Итого за день:	1070	42,52	38,78	168,29	1333,19	0,614	63,9	0,062	1,62	203,46	608,62	289,22	200,02