

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>1-й день</b>														
<b>Обед</b>														
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,2	0,15	11,5	1,35	17,45	34,43	115,3	1,68
372	Котлеты из птицы припущенные	105	16,2	10	9,3	192	61,3	0,07	0,9	0,6	41,5	19,8	103,2	1,45
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,9	46,6	299,9	1,6	1,4	0	4,1	111	924	1369	31
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	1,31	61,6	0	0	2,8	0,01	16,54	10,6	54,5	1,29
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,12</b>	<b>27,65</b>	<b>100,36</b>	<b>844,18</b>	<b>69,1</b>	<b>1,76</b>	<b>15,67</b>	<b>7,57</b>	<b>205,59</b>	<b>1019,6</b>	<b>1744</b>	<b>37,84</b>
<b>2-й день</b>														
<b>Обед</b>														
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,21	0,05	18,78	1,37	57,93	24,2	88,58	1,27
1M	Бефстроганов из отварной свинины	130	25,9	29,4	0	282	0	0,87	0,8	0,5	31,6	27	165	1,9
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>40,6</b>	<b>43,96</b>	<b>105,48</b>	<b>890,52</b>	<b>32,79</b>	<b>1,09</b>	<b>20,8</b>	<b>5,34</b>	<b>126,03</b>	<b>116,94</b>	<b>455,63</b>	<b>6,7</b>
<b>3-й день</b>														
<b>Обед</b>														
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,8
1Б	Котлета Пермская	100	16	15,5	12	253	0,14	0,14	0	0	50	23	170	2,75
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8
82	Фрукт свежий	130	0,5	0,5	12,7	57	0	0,04	9,1	0,26	20,9	11,7	14,3	2,9
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,27</b>	<b>26,92</b>	<b>108,38</b>	<b>802,99</b>	<b>6,43</b>	<b>0,62</b>	<b>28,68</b>	<b>2,41</b>	<b>170,43</b>	<b>129,42</b>	<b>465,12</b>	<b>12,87</b>
<b>4-й день</b>														
<b>Обед</b>														
4Б	Солянка из птицы	250	14,8	13,2	4,9	199	20	0,05	1,88	0,38	56,5	37,3	8	1,08
307	Котлеты рыбные	100	13,3	2,7	16	142,7	17,3	0,15	0	1,33	66,7	28	178,7	1
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,95</b>	<b>21,99</b>	<b>109,63</b>	<b>865,81</b>	<b>78,53</b>	<b>0,53</b>	<b>3,57</b>	<b>4,19</b>	<b>319,39</b>	<b>143,89</b>	<b>487,95</b>	<b>6,49</b>
<b>5-й день</b>														
<b>Обед</b>														
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,71	18,39	170,98	0,21	7,8	1,54	56,25	41,5	137,91	1	42
367	Птица в соусе с томатом	125	17	18	3	242	115,7	0,04	1	0,7	28	20	80	1,43
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
483	Кисель из повидла	200	0,2	0	27,6	110	0	0	0,04	0	6,6	1,6	7,8	1,32
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,24</b>	<b>33,76</b>	<b>116,09</b>	<b>886,18</b>	<b>148,31</b>	<b>7,98</b>	<b>2,58</b>	<b>58,74</b>	<b>101,2</b>	<b>219,91</b>	<b>283,81</b>	<b>47,08</b>
<b>6-й день</b>														

	<b>Обед</b>													
70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,28	177,97	0,25	0,12	8,35	1,46	21,28	32,15	133,03	1,62
2М	Котлета Школьная	100	16	15	13	226	0,3	0,15	0	1,42	49	22	136	2
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	1,31	61,6	0	0	2,8	0,01	16,54	10,6	54,5	1,29
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,07</b>	<b>25,2</b>	<b>92,96</b>	<b>809,67</b>	<b>47,75</b>	<b>0,48</b>	<b>11,62</b>	<b>5,41</b>	<b>122,46</b>	<b>106,15</b>	<b>480,03</b>	<b>8,62</b>
	<b>7-й день</b>													
	<b>Обед</b>													
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,24	0,05	8,25	1,53	41,93	22,65	48,81	1,01
3М	Мясо (свинина) в кисло - сладком соусе	120	17	14	18	250	0	0,12	0	1,31	30	25	158	2,9
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,00</b>	<b>25,71</b>	<b>97,51</b>	<b>739,60</b>	<b>0,29</b>	<b>0,47</b>	<b>18,95</b>	<b>4,72</b>	<b>150,43</b>	<b>117,55</b>	<b>423,51</b>	<b>10,21</b>
	<b>8-й день</b>													
	<b>Обед</b>													
68	Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,21	0,12	7,78	1,4	29,45	32,7	116,55	1,59
372	Котлеты из птицы припущенные	105	16,2	10	9,3	192	61,3	0,07	0,9	0,6	41,5	19,8	103,2	1,45
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	0,02	7,8	0,11	11,4	5,34	7,04	1,2
82	Фрукт свежий	130	0,5	0,5	12,7	57	0	0,04	9,1	0,26	20,9	11,7	14,3	2,9
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,14</b>	<b>21,91</b>	<b>123,53</b>	<b>871,6</b>	<b>108,71</b>	<b>0,46</b>	<b>26,05</b>	<b>4,89</b>	<b>138,89</b>	<b>110,94</b>	<b>397,59</b>	<b>10,85</b>
	<b>9-й день</b>													
	<b>Обед</b>													
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,21	0,06	10,35	2,39	35,5	22,05	58,4	0,66
4М	Гуляш из свинины	120	18,1	21,4	3	316	0	0,087	0	0,05	8	24	165	1,1
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,79</b>	<b>36,19</b>	<b>113,42</b>	<b>933,58</b>	<b>32,79</b>	<b>0,317</b>	<b>11,57</b>	<b>5,91</b>	<b>80</b>	<b>111,79</b>	<b>425,45</b>	<b>5,29</b>
	<b>10-й день</b>													
	<b>Обед</b>													
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,21	0,06	5,75	1,35	37,62	24,61	97,46	1,68
2Б	Тефтели мясные Ёжики	100	13,5	13,9	17,3	246,7	0	0	1,5	2,2	28,2	25,2	133,8	2
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,22</b>	<b>33,24</b>	<b>114,33</b>	<b>892,92</b>	<b>6,29</b>	<b>0,52</b>	<b>16,11</b>	<b>5,31</b>	<b>296,07</b>	<b>153,5</b>	<b>588,71</b>	<b>8,12</b>

№ книги

	2	
	1	
	1	
	1	
	1	

	2	
	1	
	2	

	2	
	2	
	1	
	1	
	1	

	1	
	1	
	2	

	2	
	1	
	1	
	1	

| 2  
| 1   
| 1  
| 1

| 2  
| 2 |  
| 1

| 2 |  
| 1 |  
| 1 |  
| 1 |  
| 2  
| 1

| 2  
| 1 |  
| 2 |

| 2 |  
| 2 |  
| 1 |  
| 2 |

| |