

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1-й день														
Завтрак														
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
	Итого за обед		30,4	20,44	79,08	669,2	68,9	1,61	4,17	6,22	188,14	985,2	1628,7	36,16
2-й день														
Завтрак														
1М	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
	Итого за обед		34,28	36,45	94,99	758,99	32,58	1,04	2,02	3,97	68,1	92,74	367,05	5,43
3-й день														
Завтрак														
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
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		24,43	22,53	82,07	647,2	6,19	0,48	11,17	1,94	131,1	95,2	391,7	9,17
4-й день														
Завтрак														
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
	Итого за обед		28,15	8,79	104,73	666,81	58,53	0,48	1,69	3,81	262,89	106,59	479,95	5,41
5-й день														
Завтрак														
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
	Итого за обед		25,02	25,05	97,7	715,2	148,1	0,18	1,04	2,49	59,7	82	282,81	5,08
6-й день														
Завтрак														
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

	Итого за обед		26,4	18,04	71,68	631,7	47,5	0,36	3,27	3,95	101,18	74	347	7
	7-й день													
	Завтрак													
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
	Итого за обед		25,10	19,05	86,70	628,50	0,05	0,42	10,70	3,19	108,50	94,90	374,70	9,20
	8-й день													
	Завтрак													
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
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		26,78	13,28	92,02	640,17	108,5	0,3	9,17	3,23	88,54	66,54	266,74	6,36
	9-й день													
	Завтрак													
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
	Итого за обед		26,48	28,45	97,99	792,99	32,58	0,257	1,22	3,52	44,5	89,74	367,05	4,63
	10-й день													
	Завтрак													
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
	Итого за обед		25,78	25,77	99,9	750,61	6,08	0,46	10,36	3,96	258,45	128,89	491,25	6,44
	Дополнительно													
148	Овощи свежие (нарезка)	60	0,42	0,6	1,14	6,6	0	0,02	2,1	0,6	10,7	8,5	18,2	0,31
149	Овощи консервированные	60	0,48	0,6	1,14	6,6	0	0,01	1,56	0,6	13,9	8,46	14,5	0,36
157	Овощи консервированные (отварные)	60	1,8	2,28	3,24	40,2	11,4	0,05	1,2	0,16	11,5	11,4	34,3	0,38
82	Фрукты свежие (банан, груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Пирожок печеный с вареной сгущенкой	55	3,9	3,3	38,1	199	51,9	0,05	0	0,7	20,7	7,1	46,1	0,64
	Пирожок печеный с творогом	55	3,9	3,3	38,1	199	51,9	0,05	0	0,7	20,7	7,1	46,1	0,64
	Пирожок печеный с повидлом	75	7,9	10,2	58,6	357	8,6	0,04	0	0,5	7,1	4,8	25,2	0,36
	Булочка нарезная	75	4	2,6	30,1	150	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	30,8	0,45

№ книги

1
1
1
1

1
2

2
1
1

1
1
2

1
1
1

1	
1	
1	

| 2 ||
| 1

1	
1	
1	
2	

| 1 ||
| 2

| 2 ||
| 1 ||
| 2 |

1	
1	
1	
1	