

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ книги
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1-й день															
Завтрак															
217	Каша рисовая	200/5	5,9	6,6	36,6	229,4	38,6	0,06	1,26	0,23	121,8	35,4	154	0,11	1
69	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	60	0,02	0	0,4	7,6	2,8	17,5	0,25	1
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	2
Итого			12,35	22,64	79,33	571,11	98,63	0,24	2,95	0,65	292,55	77,69	321,25	1,18	
Обед															
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	2
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	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,9	46,6	299,9	1,6	1,4	0	4,1	111	924	1369	31	1
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	1
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	1
	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			37,12	27,65	100,36	844,18	69,1	1,76	15,67	7,57	205,59	1019,6	1744	37,84	
Итого за день			49,47	50,29	179,69	1415,29	167,73	2	18,62	8,22	498,14	1097,3	2065,25	39,02	
2-й день															
Завтрак															
526	Оладьи	150/10	12	19	60,6	462	64,2	0,17	0,6	5,4	117,1	28,5	165,4	1,3	1
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07	1
Итого			14,6	22,2	79,6	577	79,4	0,19	0,8	5,48	222,1	40,1	236,1	1,37	
Обед															
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	2
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	1
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	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			40,6	43,96	105,48	890,52	32,79	1,09	20,8	5,34	126,03	116,94	455,63	6,7	
Итого за день			55,2	66,16	185,08	1467,52	112,19	1,28	21,6	10,82	348,13	157,04	691,73	8,07	
3-й день															
Завтрак															
221	Каша пшеничная	200/5	8,4	6,6	37,8	245,4	38,2	1,6	1,24	0,94	136,6	43	216,2	2,28	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8	
Итого			12,4	7,1	71,7	400,4	38,2	1,8	1,34	1,04	142,33	47,41	224,55	4,9	
Обед															
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	2
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	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	1
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8	1
	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			26,77	26,42	95,68	745,99	6,43	0,58	19,58	2,15	149,53	117,72	450,82	9,97	

	Итого за день		39,17	33,52	167,38	1146,39	44,63	2,38	20,92	3,19	291,86	165,13	675,37	14,87	
	4-й день														
	Завтрак														
214	Каша манная	200/5	7,4	6,6	35,4	230,6	39,6	0,09	1,3	0,7	127,4	21,4	126,2	0,55	1
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07	1
	Итого		10	9,8	54,4	345,6	54,8	0,11	1,5	0,78	232,4	33	196,9	0,62	
	Обед														
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	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	1
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	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		42,95	21,99	109,63	865,81	78,53	0,53	3,57	4,19	319,39	143,89	487,95	6,49	
	Итого за день		52,95	31,79	164,03	1211,41	133,33	0,64	5,07	4,97	551,79	176,89	684,85	7,11	
	5-й день														
	Завтрак														
223	Каша пшенная	200/5	8,4	7,6	36,8	250	38,2	0,18	1,24	0,2	13	54	201,2	1,44	1
69	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	60	0,02	0	0,4	7,6	2,8	17,5	0,25	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Итого		10,2	18,7	56,1	434	98,2	0,2	1,24	0,6	25,7	61	226,4	2,51	
	Обед														
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	2
367	Птица в соусе с томатом	125	17	18	3	242	115,7	0,04	1	0,7	28	20	80	1,43	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	1
483	Кисель из повидла	200	0,2	0	27,6	110	0	0	0,04	0	6,6	1,6	7,8	1,32	1
	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		31,24	33,76	116,09	886,18	148,31	7,98	2,58	58,74	101,2	219,91	283,81	47,08	
	Итого за день		41,44	52,46	172,19	1320,18	246,51	8,18	3,82	59,34	126,9	280,91	510,21	49,59	
	6-й день														
	Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,12	1,14	1,39	215,68	33,51	181,45	0,69	2
73	Бутерброды с джемом или повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Итого		8,78	11,55	54,16	354,1	20,05	0,14	1,24	1,66	228,18	41,61	205,05	1,95	
	Обед														
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	2
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	1
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	1
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	1
	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		33,07	25,2	92,96	809,67	47,75	0,48	11,62	5,41	122,46	106,15	480,03	8,62	
	Итого за день		41,85	36,75	147,12	1163,77	67,8	0,62	12,86	7,07	350,64	147,76	685,08	10,57	
	7-й день														
	Завтрак														
523	Блинчики	150/15	12,6	21,6	50,6	447	120,1	0,16	1	3,4	194,3	31,2	201,8	1,27	1
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07	1

	Итого		15,2	24,8	69,6	562	135,3	0,18	1,2	3,48	299,3	42,8	272,5	1,34	
	Обед														
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	2
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	2
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8	1
	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		27,00	25,71	97,51	739,60	0,29	0,47	18,95	4,72	150,43	117,55	423,51	10,21	
	Итого за день		42,20	50,51	167,11	1301,60	135,59	0,65	20,15	8,20	449,73	160,35	696,01	11,55	
	8-й день														
	Завтрак														
221	Каша пшеничная	200/5	8,4	6,6	37,8	245,4	38,2	1,6	1,24	0,94	136,6	43	216,2	2,28	1
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	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8	
	Итого		17,05	12,04	95,13	558,11	38,23	1,96	3,03	1,06	300,38	82,7	366,6	4,9	
	Обед														
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	2
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	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	1
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	1
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	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		33,64	21,41	110,83	814,6	108,71	0,42	16,95	4,63	117,99	99,24	383,29	7,95	
	Итого за день		50,69	33,45	205,96	1372,71	146,94	2,38	19,98	5,69	418,37	181,94	749,89	12,85	
	9-й день														
	Завтрак														
286	Сырники из творога запеченные	150	29,6	7,8	31,9	316	58,6	0,08	0,3	0,5	219,8	32,3	310	0,99	1
433	Сметана	30	0,71	4,5	0,97	47,25	28,5	0,007	0,06	0,09	23,8	2,43	15,6	0,05	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	1
	Итого		30,51	12,4	42,17	401,25	87,1	0,087	0,36	0,59	248,7	38,93	333,3	1,86	
	Обед														
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	2
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	1
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	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		28,79	36,19	113,42	933,58	32,79	0,317	11,57	5,91	80	111,79	425,45	5,29	
	Итого за день		59,3	48,59	155,59	1334,83	119,89	0,404	11,93	6,5	328,7	150,72	758,75	7,15	
	10-й день														
	Завтрак														
213	Каша гречневая	200	8,8	7,6	32	231,6	38,2	0,19	0,6	0,44	115,6	110,2	221,2	3,4	1
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07	1
	Итого		11,4	10,8	51	346,6	53,4	0,21	0,8	0,52	220,6	121,8	291,9	3,47	
	Обед														
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	2
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	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	1

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		31,89	31,26	112,96	877,22	0,29	0,48	15,64	5,25	293,47	151,2	583,71	8
	Итого за день		43,29	42,06	163,96	1223,82	53,69	0,69	16,44	5,77	514,07	273	875,61	11,47
	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

2

1

1

1

1

|

--	--

|



|

| |