

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Завтрак

395 п	Вареники с картофелем	250	11,91	11,73	30,18	315,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
1	Бутерброд с маслом	50	2,31	2,95		36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	480,62	0,138	0,33	349,79	0	208,73	410,36	28,1	3,87

Обед

96 м	Рассольник «Ленинградский»	250	7,29	10,38	2,8	119,01	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17	0,92
395	Сосиски отварные	100	5,94	8,41	2,65	188,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
456 п	Соус красный основной	50	6,05	1,01	2,36	120,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
309	Макароны отварные с маслом	180	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	24,996	80	801,68	0,939	19,15	43,64	1,35	217,58	485,52	157,53	9,11
	Итого за день:	1400	41	40,996	140	1282,3	1,077	19,48	393,43	1,35	426,31	895,88	185,63	12,98

2 День

Завтрак

266 п	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	9,64	8,84	29,98	318,08	0,16	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
563 п	Булочка ванильная	50	4,58	5,84		71,28	0,006	0,14	51,48		174,24	99	6,92	0,02
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	519,33	0,201	4,48	51,534	0,54	352,14	340,8	72,02	2,59

Обед

82м	Борщ с капустой и картофелем	250	3,06	4,824	4,88	136,15	0,056	10,76	0,02	0,06	67,32	66,8	27,92	1,27
407 п	Рагу из птицы	280	15,02	13,69	5,79	248,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	25	80	700,35	0,348	35,21	0,02	1,03	164,89	438,13	127,62	8,82
	Итого за день:	1400	41	41	140	1219,68	0,549	39,69	51,554	1,57	517,03	778,93	199,64	11,41

3 День

Завтрак

260 м	Макароны отварные с маслом и сыром 200	250	10,51	10,43	29,28	304	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
15 м	Бутерброд с сыром	50	2,31	2,95		36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
495 п	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	489,97	0,148	1,97	26,21	0,7	518,9	622,13	64	2,34

обед

572	Суп кудрявый	250	6,23	5,276	5,18	166,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
265 м	Плов из свинины	280	12,13	13,064	13,14	260,65	0,1	6,62	51,01	0,6	52,72	89,57	25,01	1,62
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
388 м	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб иод. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	25	80	709,97	0,518	113,62	51,01	1,75	145,36	277,93	88,37	6,76
	Итого за день:	1400	41	41	140	1199,94	0,666	115,59	77,22	2,45	664,26	900,06	152,37	9,1

4 День**Завтрак**

181	Каша,манная молочная жидкая	250	11,91	11,73	30,18	333,7	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
1	Бутерброд с маслом	50	2,31	2,95		36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	498,67	0,208	0,75	26,075	1,12	175,59	409,87	47,67	3,04

Обед

248 о	Суп «Кубанский»	250	2,98	5,77	24,66	111	0,03	0,38	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
294 м	Котлеты рубленные из птицы	100	4,27	5,5	2,3	167,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Соус красный основной	50	6,05	1,01	2,36	120,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	7,51	5,34	168,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	25	80	832,2	0,776	18,36	55,692	3,67	236,35	517,75	151,77	8,89
	Итого за день:	1400	41	41	140	1330,87	0,984	19,11	81,767	4,79	411,94	927,62	199,44	11,93

5 День

Завтрак

182	Каша, жидкая молочная из ячневой крупы	250	11,91	11,73	29,98	334,4	0,08	0,224	91,2		295,2	202,08	20,32	1,23
15 м	Бутерброд с сыром	50	2,31	2,95		36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	500,37	0,118	3,094	117,2	0	404,3	388,21	33,32	2,57

Обед

88	Щи со свежей капусты с картофелем	250	5,89	8,2	4,54	115,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
279	Тфтели	100	5,36	5,854	2,8	127,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
456 п	Соус красный основной	50	6,05	1,01	2,36	120,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	3,43	137,25	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,06	0,09	14,64	203,75	0,2				14,82	203,92	135,82	4,56
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	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	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	25	80	936,55	1,199	24,09	46,24	0,55	229,67	714,41	286,96	13,89
	Итого за день:	1400	41	41	140	1436,92	1,317	27,184	163,44	0,55	633,97	1102,6	320,28	16,46

6 День

Завтрак

215 м	Омлет паровой	200	11,91	11,73	30,18	378,32	0,18	2,96	0,168	0,28	165,4	206,2	52,4	1,78
563 п	Булочка ванильная	100	2,31	2,95		36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	543,29	0,218	3,03	26,168	0,28	271,3	391,33	64,4	3,02

Обед

153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,91	8,682	20,98	298,25	0,3	1			53,02	95,42	37,02	2,67
605 о	« Ёжики » куриные	100	5,78	5,09	4,12	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	180	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	24,812	97,7	999,17	0,631	19,42	8,17	1,17	139,06	313,73	111,7	11,57
	Итого за день:	1400	41	40,812	157,7	1542,46	0,849	22,45	34,338	1,45	410,36	705,06	176,1	14,59

7 День

Завтрак

267	Каша, пшённая молочная жидкая	250	11,91	11,73	30,18	364	0,08	1,71	0,36	0,85	428	413,02	34,24	2,56
15 м	Бутерброд с сыром	50	2,31	2,95		36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	528,97	0,118	1,78	26,36	0,85	533,9	598,15	46,24	3,8

Обед

101 м	Суп картофельный с крупой гречневой	250	12,76	2,864	0,82	156,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
260 м	Гуляш (свинина)	100	1,15	10,01	5,6	198,01	0,3	1,2	18,4		30,13	141,7	26,6	1,41
309	Макароны отварные с маслом	180	4,35	5,7	25,03	158,24	0,06	43,2		1,87	113,7	89,25	42,9	3,45
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	25	100	822,17	0,584	58,9	18,43	3,77	258,18	508,1	158,21	8,43
	Итого за день:	1400	41	41	160	1351,14	0,702	60,68	44,79	4,62	792,08	1106,3	204,45	12,23

8 День

Завтрак

182 м	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	250	12,74	6,13	29,15	366,56	0,16	3,6	0,016	0,6	162	222	40	1,2
1 м	Бутерброд с маслом 50	50	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
495 п	Чай с молоком 200	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	582,53	0,235	4,9	40,026	0,6	298,3	349,8	62,5	2,55

Обед

121 к	Борщ «Сибирский»	250	8,44	8,3	13,32	228,25	0,05	3,17	0,06	0,625	29,5	194,5	22,75	1,075
399	Оладьи из печени по – кунцевски	100	11,63	11,12	13,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312	Пюре картофельное	180	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
388 м	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб иод.1 с	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	850	25	25	80	795,33	0,397	151,4	0,092	1,685	155,81	503,07	116,18	6,325
	Итого за день:	1400	41	41	140	1377,86	0,632	156,3	40,118	2,285	454,11	852,87	178,68	8,875

9 День

Завтрак

174 м	Каша, кукурузная молочная вязкая	200	10,51	10,43	9,28	334,2	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
1067 о	Горячий завтрак	100	3,71	4,25	20,9	36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	499,17	0,228	1,53	26,056	0,16	250,5	378,13	55	2,44

Обед

146 о	Суп харчо	250	6,55	6,44	11,26	136,15	0,056	10,76	0,02	0,06	67,32	66,8	27,92	1,27
614 о	Бифштекс нежность	100	6,7	5,12	15,28	251,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	7,51	5,34	168,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	25	80	840,11	0,309	27,97	0,056	1,61	155,64	258,75	101,46	5,23
	Итого за день:	1400	41	41	140	1339,28	0,537	29,5	26,112	1,77	406,14	636,88	156,46	7,67

10 День

Завтрак

285 м	Суп молочный с макаронными изделиями	250	14,14	7,43	30,05	319,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
14 м	Бутерброд с сыром 50	50	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
494 п	Чай с лимоном 200	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	550	16	16	60	514,57	0,225	1,46	40,056	0,16	164,9	230,8	51,5	2,45

Обед

146 м	Суп картофельный с клецками	250	4,01	6,884	14,78	115,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
259 м	Жаркое по-домашнему	280	14,07	11,63	15,89	251,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	850	25	25	100	682,47	0,306	20,88	16,87	1,27	113,98	234,82	79,16	4,34
	Итого за день:	1400	41	41	160	1197,04	0,531	22,34	56,926	1,43	278,88	465,62	130,66	6,79

