

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.01	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
210	Омлет натуральный	200	18.58	33.10	3.51	386.20	0.13	0.68	0.34	446.50	1.00	137.44	301.00	21.51	3.51
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.12	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Зефир	30	0.19	0.00	24.00	96.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	3.96	2.04	0.36
	<b>Итого</b>		<b>22.87</b>	<b>41.37</b>	<b>66.79</b>	<b>725.86</b>	<b>0.18</b>	<b>0.81</b>	<b>0.37</b>	<b>491.50</b>	<b>1.76</b>	<b>170.48</b>	<b>354.26</b>	<b>41.45</b>	<b>4.72</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.04	17.50	133.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.80	5.01	10.93	103.75	0.07	0.05	9.17	217.35	2.40	41.97	217.35	29.82	1.37
ПР	Сметана15%	10	0.26	1.50	0.36	16.00	0.00	0.01	0.04	10.70	0.03	8.80	6.10	0.80	0.02
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.64	170.99	0.18	0.11	25.22	33.87	0.24	17.58	95.76	35.22	1.38
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе (№331)	100	11.94	10.12	3.51	153.00	0.05	0.10	2.09	49.55	0.98	39.87	93.53	15.10	1.01
349	Компот из смеси суфокрутов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.72	40.80	0.50	32.48	23.44	17.46	0.69
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.4	33.81	163.66	0.07	0.02	0	0	0.91	16.1	60.9	23.1	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0	0	0.43	11.04	50.8	12	1.48
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	<b>Итого</b>		<b>28.80</b>	<b>24.95</b>	<b>145.57</b>	<b>919.55</b>	<b>0.52</b>	<b>0.40</b>	<b>64.74</b>	<b>490.27</b>	<b>6.39</b>	<b>197.84</b>	<b>584.88</b>	<b>162.50</b>	<b>9.82</b>
	<b>Всего</b>		<b>51.67</b>	<b>66.32</b>	<b>212.36</b>	<b>1645.41</b>	<b>0.70</b>	<b>1.21</b>	<b>65.11</b>	<b>981.77</b>	<b>8.15</b>	<b>368.32</b>	<b>939.14</b>	<b>203.95</b>	<b>14.54</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	15	3.94	3.99	0.00	51.50	0.005	0.06	0.10	35.70	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.74	17.95	150.00	0.09	0.18	0.82	36.50	0.37	163.00	136.87	26.67	0.65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.60	0.04	0.15	1.30	22.22	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	ПР Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.12	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	<b>Итого</b>		<b>17.52</b>	<b>12.40</b>	<b>78.24</b>	<b>503.80</b>	<b>0.21</b>	<b>0.53</b>	<b>6.22</b>	<b>94.42</b>	<b>1.28</b>	<b>464.28</b>	<b>374.37</b>	<b>73.42</b>	<b>4.24</b>
<b>Обед</b>															
	ПР Горошек зеленый консервированный	100	3.00	0.00	6.50	38.50	0.10	0.10	9.00	16.20	0.12	12.00	40.20	10.20	0.57
101	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	9.60	337.08	2.03	44.50	93.28	37.95	1.45
241	Мясо отварное (говядина)	25	6.81	4.87	0.00	70.38	0.01	0.03	0.00	20.00	0.16	7.50	53.77	6.92	0.90
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.98	135.31	0.04	0.06	30.92	99.81	3.11	99.81	72.32	37.20	1.45
243	Сосиски отварные	100	11.00	27.50	0.44	295.00	0.16	0.15	0.00	22.50	0.45	35.80	160.50	20.00	1.79
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	ПР Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
	ПР Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
410	Ватрушки с фаршем творожным	36	4.61	2.74	14.59	101.00	0.04	0.06	0.02	20.00	0.48	25.40	45.10	10.80	0.45
	<b>Итого</b>		<b>40.72</b>	<b>46.40</b>	<b>138.64</b>	<b>1131.75</b>	<b>0.59</b>	<b>0.55</b>	<b>58.54</b>	<b>515.59</b>	<b>8.29</b>	<b>285.15</b>	<b>606.87</b>	<b>178.17</b>	<b>13.96</b>
	<b>Всего</b>		<b>58.24</b>	<b>58.80</b>	<b>216.88</b>	<b>1635.55</b>	<b>0.80</b>	<b>1.08</b>	<b>64.76</b>	<b>610.01</b>	<b>9.57</b>	<b>749.43</b>	<b>981.24</b>	<b>251.59</b>	<b>18.20</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>З день</b>															
16	Колбаса полукопчёная (порциями)	30	4.53	12.03	0.09	127.00	0.09	0.04	0.00	0.00	0.18	7.80	60.60	7.50	0.66
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6.11	10.72	32.38	251.00	0.08	0.17	1.17	64.80	0.52	133.77	118.19	20.30	0.47
382	Какао с молоком	200	4.07	3.50	17.58	118.60	0.05	0.18	1.58	26.60	0.00	152.20	124.56	21.34	0.47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.12	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	<b>Итого</b>		<b>18.66</b>	<b>27.25</b>	<b>74.20</b>	<b>613.50</b>	<b>0.27</b>	<b>0.51</b>	<b>2.75</b>	<b>91.40</b>	<b>1.35</b>	<b>305.27</b>	<b>346.85</b>	<b>65.64</b>	<b>2.15</b>
<b>Обед</b>															
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.09	11.47	81.70	0.05	0.06	3.36	1897.20	13.40	25.76	52.76	36.04	0.66
96	Рассольник ленинградский	250	2.01	5.09	11.98	107.25	0.09	0.05	8.37	203.00	2.35	29.15	56.72	24.17	0.92
241	Мясо отварное (говядина)	25	6.81	4.87	0.00	70.38	0.01	0.03	0.00	20.00	0.16	7.50	53.77	6.92	0.90
128	Картофельное пюре	180	3.72	10.98	21.58	207.42	0.17	0.13	21.36	71.89	0.29	49.98	104.43	32.88	1.23
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	0.05	3.73	44.29	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
ПР	Йогурт	200	5.60	5.00	22.60	162.00	0.08	3.00	1.20	44.00	0.00	244.00	192.00	30.00	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
ПР	Апельсины свежие	100	0.00	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60.00	8.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	<b>Всего</b>		<b>37.33</b>	<b>33.63</b>	<b>137.05</b>	<b>1050.76</b>	<b>0.60</b>	<b>3.40</b>	<b>98.02</b>	<b>2288.38</b>	<b>20.26</b>	<b>456.60</b>	<b>756.57</b>	<b>226.64</b>	<b>7.13</b>
	<b>Итого</b>		<b>55.99</b>	<b>60.88</b>	<b>211.25</b>	<b>1664.26</b>	<b>0.87</b>	<b>3.91</b>	<b>100.77</b>	<b>2379.78</b>	<b>21.61</b>	<b>761.87</b>	<b>1103.42</b>	<b>292.28</b>	<b>9.28</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	0.04	0.02	0.10	22.50	0.39	10.00	22.80	5.60	0.60
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7.51	11.72	37.05	285.00	0.19	0.17	1.17	65.88	0.21	138.10	184.37	47.60	1.23
378	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	11.10	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02	0.06	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	<b>Итого</b>		<b>13.01</b>	<b>17.34</b>	<b>90.44</b>	<b>568.76</b>	<b>0.29</b>	<b>0.41</b>	<b>2.60</b>	<b>99.48</b>	<b>0.86</b>	<b>279.30</b>	<b>317.37</b>	<b>75.20</b>	<b>2.46</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.02	4.90	3.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
99	Суп из овощей	250	1.58	4.98	9.14	95.25	0.07	0.04	10.37	203.35	2.32	34.85	49.27	20.75	0.77
309	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.76	202.34	0.06	0.03	0.00	28.46	1.16	5.83	44.64	25.36	1.32
пр	Бифштекс	100	11.49	28.29	0.00	301.00	0.03	0.068	0.00	0.00	0.23	7.15	89.00	10.39	1.45
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0.95	2.93	3.98	46.34	0.01	0.01	1.15	32.50	0.16	16.84	18.98	6.00	0.26
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.76	88.20	0.01	0.05	100.00	163.34	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	<b>Итого</b>		<b>30.62</b>	<b>44.84</b>	<b>134.86</b>	<b>1066.14</b>	<b>0.36</b>	<b>0.29</b>	<b>126.42</b>	<b>435.65</b>	<b>6.27</b>	<b>146.15</b>	<b>358.03</b>	<b>124.04</b>	<b>9.38</b>
	<b>Всего</b>		<b>43.63</b>	<b>62.18</b>	<b>225.30</b>	<b>1634.90</b>	<b>0.65</b>	<b>0.70</b>	<b>129.02</b>	<b>535.13</b>	<b>7.13</b>	<b>425.45</b>	<b>675.40</b>	<b>199.24</b>	<b>11.84</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.01	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
210	Омлет натуральный	200	18.58	33.10	3.51	386.20	0.13	0.68	0.34	446.50	1.00	137.44	301.00	21.51	3.51
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.12	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого		<b>22.74</b>	<b>41.37</b>	<b>42.99</b>	<b>631.10</b>	<b>0.18</b>	<b>0.81</b>	<b>3.17</b>	<b>491.50</b>	<b>1.77</b>	<b>165.54</b>	<b>351.90</b>	<b>40.41</b>	<b>4.44</b>
<b>Обед</b>															
76	Сельдь с луком	50	5.06	6.69	1.64	87.00	0.03	0.08	70.00	2.50	2.44	21.20	81.70	10.30	0.41
87	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.88	5.90	80.00	0.03	0.03	17.12	205.10	2.37	50.72	38.85	18.75	0.67
ПР	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.00	0.00	0.01	0.04	0.01	0.03	8.80	6.10	0.80	0.02
259	Жаркое по домашнему	200	18.50	20.60	18.90	337.10	0.13	0.19	7.72	17.40	3.54	34.85	235.00	48.54	4.41
ПР	Снежок	200	5.20	5.00	22.00	154.00	0.06	0.26	1.80	40.00	0.00	242.00	188.00	30.00	0.20
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Итого		<b>39.38</b>	<b>41.42</b>	<b>116.62</b>	<b>995.11</b>	<b>0.38</b>	<b>0.65</b>	<b>101.68</b>	<b>265.01</b>	<b>10.12</b>	<b>403.71</b>	<b>677.35</b>	<b>155.49</b>	<b>10.26</b>
	Всего		<b>62.12</b>	<b>82.79</b>	<b>159.61</b>	<b>1626.21</b>	<b>0.56</b>	<b>1.46</b>	<b>104.85</b>	<b>756.51</b>	<b>11.89</b>	<b>569.25</b>	<b>1029.25</b>	<b>195.90</b>	<b>14.70</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	15	3.94	3.99	0.00	51.50	0.005	0.06	0.10	35.70	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
223	Запеканка из творога с йогуртом	200	25.72	17.50	27.62	370.00	0.10	0.45	0.77	119.02	0.62	278.02	335.27	39.97	1.10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.60	0.04	0.15	1.30	22.22	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.12	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	<b>Итого</b>		<b>37.77</b>	<b>25.16</b>	<b>87.91</b>	<b>723.80</b>	<b>0.22</b>	<b>0.80</b>	<b>6.17</b>	<b>176.94</b>	<b>1.53</b>	<b>579.30</b>	<b>572.77</b>	<b>86.72</b>	<b>4.69</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.04	17.50	133.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
101	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	202.25	1.22	26.70	55.97	22.77	0.87
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.98	135.31	0.04	0.06	30.92	99.81	3.11	99.81	72.32	37.20	1.45
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.12	0.92	16.00	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
389	Сок вишневый	200	1.40	0.40	22.80	100.40	0.02	0.04	14.80	15.60	0.40	34.00	36.00	12.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
ПР	Апельсины свежие	100	0.00	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60.00	8.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	<b>Итого</b>		<b>30.95</b>	<b>28.58</b>	<b>124.20</b>	<b>881.47</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>132.39</b>	<b>474.66</b>	<b>9.58</b>	<b>257.46</b>	<b>479.14</b>	<b>162.10</b>	<b>9.43</b>
	<b>Всего</b>		<b>68.72</b>	<b>53.74</b>	<b>212.11</b>	<b>1605.27</b>	<b>0.61</b>	<b>1.19</b>	<b>138.56</b>	<b>651.60</b>	<b>11.11</b>	<b>836.76</b>	<b>1051.91</b>	<b>248.82</b>	<b>14.12</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0.02	0.00	45.00	0.44	8.40	22.50	4.20	0.35
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/10	5.10	10.72	33.42	251.00	0.06	0.17	1.17	64.80	0.21	130.09	138.14	30.12	0.47
382	Какао с молоком	200	4.07	3.50	17.58	118.60	0.05	0.18	1.58	26.60	0.00	152.20	124.56	21.34	0.47
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02	0.06	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Зефир	40	0.26	0.00	32.00	129.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.72	5.28	2.72	0.48
	<b>Итого</b>		<b>13.37</b>	<b>22.11</b>	<b>107.55</b>	<b>681.38</b>	<b>0.16</b>	<b>0.43</b>	<b>2.75</b>	<b>136.40</b>	<b>0.91</b>	<b>306.01</b>	<b>307.88</b>	<b>64.98</b>	<b>1.99</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	6.07	3.64	70.70	0.04	0.04	0.03	66.54	0.39	19.00	33.91	16.04	0.73
93	Щи по-уральски (с крупой)	250	1.83	5.48	4.25	68.75	0.03	0.02	9.87	225.00	2.37	47.37	36.77	19.27	0.75
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.64	170.99	0.18	0.11	25.22	33.87	0.24	17.58	95.76	35.22	1.38
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе (№331)	100	11.94	10.12	3.51	153.00	0.05	0.10	2.09	49.55	0.98	39.87	93.53	15.10	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.01	0.02	0.72	40.80	0.50	32.48	23.44	17.46	0.69
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.86	47.00	0.03	0.02	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого</b>		<b>28.43</b>	<b>29.79</b>	<b>158.63</b>	<b>1002.05</b>	<b>0.47</b>	<b>0.38</b>	<b>51.93</b>	<b>420.76</b>	<b>6.22</b>	<b>213.44</b>	<b>420.11</b>	<b>155.19</b>	<b>11.81</b>
	<b>Всего</b>		<b>41.80</b>	<b>51.90</b>	<b>266.18</b>	<b>1683.43</b>	<b>0.63</b>	<b>0.82</b>	<b>54.68</b>	<b>557.16</b>	<b>7.13</b>	<b>519.45</b>	<b>727.99</b>	<b>220.17</b>	<b>13.80</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	0.04	0.02	0.10	22.50	0.39	10.00	22.80	5.60	0.60
121	Суп молочный с крупой (хлопья «Геркулес»)	250	3.71	4.46	7.68	89.00	0.05	0.17	0.82	36.50	0.02	159.50	113.60	17.60	0.15
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02	0.06	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
338	Груша свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
ПР	Зефир	20	0.13	0.00	16.00	64.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.36	2.64	1.36	0.24
	<b>Итого</b>		<b>8.29</b>	<b>9.05</b>	<b>86.47</b>	<b>463.27</b>	<b>0.13</b>	<b>0.28</b>	<b>5.95</b>	<b>59.00</b>	<b>1.07</b>	<b>209.56</b>	<b>175.24</b>	<b>44.56</b>	<b>3.79</b>
<b>Обед</b>															
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	0.10	3.50	5.00	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.80	5.01	10.93	103.75	0.07	0.05	9.17	217.35	2.40	41.97	217.35	29.82	1.37
ПР	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.00	0.00	0.01	0.04	0.01	0.03	8.80	6.10	0.80	0.02
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.31	46.41	292.79	0.25	0.13	0.00	30.09	0.72	17.80	244.95	163.15	5.47
ПР	Котлета «Московская»	100	9.20	13.70	12.40	209.00	0.02	0.03	0.07	16.66	0.86	5.46	36.22	5.21	0.62
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0.95	2.93	3.98	46.34	0.01	0.01	1.15	32.50	0.16	16.84	18.98	6.00	0.26
ПР	Йогурт	200	5.60	5.00	22.60	162.00	0.08	3.00	1.20	44.00	0.00	244.00	192.00	30.00	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Груша свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	<b>Итого</b>		<b>38.54</b>	<b>38.30</b>	<b>166.20</b>	<b>1160.89</b>	<b>0.58</b>	<b>3.41</b>	<b>20.13</b>	<b>345.61</b>	<b>6.01</b>	<b>404.01</b>	<b>867.30</b>	<b>296.08</b>	<b>12.91</b>
	<b>Всего</b>		<b>46.83</b>	<b>47.35</b>	<b>252.67</b>	<b>1624.16</b>	<b>0.71</b>	<b>3.69</b>	<b>26.08</b>	<b>404.61</b>	<b>7.08</b>	<b>613.57</b>	<b>1042.54</b>	<b>340.64</b>	<b>16.70</b>



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.01	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6.11	10.72	32.38	251.00	0.08	0.17	1.17	64.80	0.52	133.77	118.19	20.30	0.47
378	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	11.10	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Йогурт	200	5.60	5.00	22.60	162.00	0.08	3.00	1.20	44.00	0.00	244.00	192.00	30.00	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.12	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	<b>Итого</b>		<b>17.26</b>	<b>25.32</b>	<b>95.16</b>	<b>676.90</b>	<b>0.25</b>	<b>3.46</b>	<b>3.70</b>	<b>164.90</b>	<b>1.28</b>	<b>518.27</b>	<b>449.49</b>	<b>82.20</b>	<b>1.47</b>
<b>Обед</b>															
52	Салат из свеклы отварной	100	1.40	6.01	8.26	92.80	0.01	0.03	6.65	1.87	2.70	35.46	40.63	20.69	1.32
87	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.88	5.90	80.00	0.03	0.03	17.12	205.10	2.37	50.72	38.85	18.75	0.67
241	Мясо отварное (говядина)	25	6.81	4.87	0.00	70.38	0.01	0.03	0.00	20.00	0.16	7.50	53.77	6.92	0.90
128	Картофельное пюре	180	3.72	10.98	21.58	207.42	0.17	0.13	21.36	71.89	0.29	49.98	104.43	32.88	1.23
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	0.05	3.73	44.29	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
ПР	Апельсины свежие	100	0.00	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60.00	8.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	<b>Итого</b>		<b>32.64</b>	<b>34.34</b>	<b>125.36</b>	<b>957.41</b>	<b>0.44</b>	<b>0.37</b>	<b>112.86</b>	<b>351.15</b>	<b>9.78</b>	<b>257.87</b>	<b>548.57</b>	<b>183.87</b>	<b>10.32</b>
	<b>Всего</b>		<b>49.90</b>	<b>59.66</b>	<b>220.52</b>	<b>1634.31</b>	<b>0.69</b>	<b>3.83</b>	<b>116.56</b>	<b>516.05</b>	<b>11.06</b>	<b>776.14</b>	<b>998.06</b>	<b>266.07</b>	<b>11.79</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	15	3.94	3.99	0.00	51.50	0.005	0.06	0.10	35.70	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
218	Вареники ленивые отварные ст йогуртом	200	25.12	12.30	25.09	312.30	0.07	0.40	0.56	90.27	0.49	204.32	257.38	32.30	0.61
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
385	Молоко кипячёное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	44.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.12	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	<b>Итого</b>		<b>38.94</b>	<b>22.31</b>	<b>74.04</b>	<b>649.70</b>	<b>0.21</b>	<b>0.88</b>	<b>6.09</b>	<b>169.97</b>	<b>1.21</b>	<b>620.02</b>	<b>575.28</b>	<b>87.45</b>	<b>1.83</b>
<b>Обед</b>															
76	Сельдь с луком	50	5.06	6.69	1.64	87.00	0.03	0.08	70.00	2.50	2.44	21.20	81.70	10.30	0.41
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.83	17.45	118.25	0.11	0.06	8.25	202.25	1.42	29.20	67.57	27.27	1.12
291	Плов из бройлер-цыплёнка	200	18.01	8.94	36.45	298.66	0.14	0.14	6.53	260.41	0.54	36.09	189.33	53.93	1.86
360	Кисель из варенья	200	0.1	0.07	29.83	117.4	0	0.002	0.33	0	0.04	13.28	7.08	2.92	0.31
ПР	Хлеб пшеничный	70	5.53	1.40	33.81	163.66	0.07	0.02	0.00	0.00	0.91	16.10	60.90	23.10	0.77
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.86	47.00	0.03	0.02	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого</b>		<b>34.46</b>	<b>21.38</b>	<b>152.75</b>	<b>942.32</b>	<b>0.42</b>	<b>0.35</b>	<b>95.11</b>	<b>470.16</b>	<b>5.98</b>	<b>142.91</b>	<b>468.38</b>	<b>138.52</b>	<b>8.15</b>
	<b>Всего</b>		<b>73.40</b>	<b>43.69</b>	<b>226.79</b>	<b>1592.02</b>	<b>0.63</b>	<b>1.23</b>	<b>101.20</b>	<b>640.13</b>	<b>7.19</b>	<b>762.93</b>	<b>1043.66</b>	<b>225.97</b>	<b>9.98</b>
			<b>552.30</b>	<b>587.31</b>	<b>2203.67</b>	<b>16345.52</b>									

Кладовщик \_\_\_\_\_ Иванова Т.В.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.01	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
210	Омлет натуральный	150	13.93	24.82	2.63	289.65	0.10	0.51	0.25	334.91	0.75	103.08	225.77	16.13	2.63
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.80	19.32	93.52	0.04	0.12	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Зефир	30	0.19	0.00	24.00	96.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	3.96	2.04	0.36
	Итого		<b>17.43</b>	<b>32.89</b>	<b>61.08</b>	<b>605.93</b>	<b>0.14</b>	<b>0.64</b>	<b>0.28</b>	<b>379.91</b>	<b>1.38</b>	<b>133.82</b>	<b>270.33</b>	<b>32.77</b>	<b>3.73</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.03	0.02	10.50	79.80	0.04	8.40	15.60	12.00	0.54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.80	5.01	10.93	103.75	0.07	0.05	9.17	217.35	2.40	41.97	217.35	29.82	1.37
ПР	Сметана15%	10	0.26	1.50	0.36	16.00	0.00	0.01	0.04	10.70	0.03	8.80	6.10	0.80	0.02
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.03	142.49	0.15	0.09	21.02	28.22	0.20	14.65	79.80	29.35	1.15
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе (№331)	100	11.94	10.12	3.51	153.00	0.05	0.10	2.09	49.55	0.98	39.87	93.53	15.10	1.01
349	Компот из смеси суфруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.72	40.80	0.50	32.48	23.44	17.46	0.69
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1	24.15	116.9	0.05	0.015	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0	0	0.43	11.04	50.8	12	1.48
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого		<b>26.21</b>	<b>23.61</b>	<b>129.78</b>	<b>835.49</b>	<b>0.44</b>	<b>0.36</b>	<b>53.54</b>	<b>431.42</b>	<b>5.43</b>	<b>184.71</b>	<b>541.12</b>	<b>142.03</b>	<b>9.01</b>
	Всего		<b>43.64</b>	<b>56.50</b>	<b>190.86</b>	<b>1441.42</b>	<b>0.58</b>	<b>1.00</b>	<b>53.82</b>	<b>811.33</b>	<b>6.81</b>	<b>318.53</b>	<b>811.45</b>	<b>174.80</b>	<b>12.74</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	15	3.94	3.99	0.00	51.50	0.005	0.06	0.10	35.70	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.74	17.95	150.00	0.09	0.18	0.82	36.50	0.37	163.00	136.87	26.67	0.65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.60	0.04	0.15	1.30	22.22	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	ПР Хлеб пшеничный	40	3.16	0.80	19.32	93.52	0.04	0.12	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	<b>Итого</b>		<b>16.73</b>	<b>12.20</b>	<b>73.41</b>	<b>480.42</b>	<b>0.20</b>	<b>0.53</b>	<b>6.22</b>	<b>94.42</b>	<b>1.15</b>	<b>461.98</b>	<b>365.67</b>	<b>70.12</b>	<b>4.13</b>
<b>Обед</b>															
	ПР Горошек зеленый консервированный	60	1.80	0.00	3.90	23.10	0.06	0.06	5.76	16.20	0.12	12.00	40.20	10.20	0.57
101	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	202.25	1.22	26.70	55.97	22.77	0.87
241	Мясо отварное (говядина)	25	6.81	4.87	0.00	70.38	0.01	0.03	0.00	20.00	0.16	7.50	53.77	6.92	0.90
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.15	112.76	0.04	0.05	25.76	83.18	2.59	83.25	60.27	31.00	1.21
243	Сосиски отварные	100	11.00	27.50	0.44	295.00	0.16	0.15	0.00	22.50	0.45	35.80	160.50	20.00	1.79
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	ПР Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	ПР Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	<b>Итого</b>		<b>32.71</b>	<b>42.29</b>	<b>108.96</b>	<b>946.04</b>	<b>0.49</b>	<b>0.45</b>	<b>48.77</b>	<b>344.13</b>	<b>6.22</b>	<b>220.79</b>	<b>495.01</b>	<b>139.39</b>	<b>12.47</b>
	<b>Всего</b>		<b>49.44</b>	<b>54.49</b>	<b>182.37</b>	<b>1426.46</b>	<b>0.69</b>	<b>0.98</b>	<b>54.99</b>	<b>438.55</b>	<b>7.37</b>	<b>682.77</b>	<b>860.68</b>	<b>209.51</b>	<b>16.60</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>З день</b>															
16	Колбаса полукопчёная (порциями)	30	4.53	12.03	0.09	127.00	0.09	0.04	0.00	0.00	0.18	7.80	60.60	7.50	0.66
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6.11	10.72	32.38	251.00	0.08	0.17	1.17	64.80	0.52	133.77	118.19	20.30	0.47
382	Какао с молоком	200	4.07	3.50	17.58	118.60	0.05	0.18	1.58	26.60	0.00	152.20	124.56	21.34	0.47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.80	19.32	93.52	0.04	0.12	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	<b>Итого</b>		<b>17.87</b>	<b>27.05</b>	<b>69.37</b>	<b>590.12</b>	<b>0.26</b>	<b>0.51</b>	<b>2.75</b>	<b>91.40</b>	<b>1.22</b>	<b>302.97</b>	<b>338.15</b>	<b>62.34</b>	<b>2.04</b>
<b>Обед</b>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0.73	0.05	6.88	49.03	0.03	0.03	2.01	1139.00	8.04	15.46	31.67	21.63	0.39
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	0.04	7.10	162.40	1.88	23.32	0.79	19.34	0.74
241	Мясо отварное (говядина)	25	6.81	4.87	0.00	70.38	0.01	0.03	0.00	20.00	0.16	7.50	53.77	6.92	0.90
128	Картофельное пюре	150	3.23	7.81	18.79	165.00	0.15	0.11	18.69	51.66	0.23	41.94	90.63	28.77	1.07
229	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	0.05	3.73	44.29	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
ПР	Йогурт	200	5.60	5.00	22.60	162.00	0.08	3.00	1.20	44.00	0.00	244.00	192.00	30.00	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
ПР	Апельсины свежие	100	0.00	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60.00	8.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	<b>Всего</b>		<b>34.36</b>	<b>29.00</b>	<b>117.61</b>	<b>907.46</b>	<b>0.52</b>	<b>3.35</b>	<b>92.73</b>	<b>1469.35</b>	<b>14.11</b>	<b>427.83</b>	<b>648.35</b>	<b>196.69</b>	<b>6.30</b>
	<b>Итого</b>		<b>52.23</b>	<b>56.05</b>	<b>186.98</b>	<b>1497.58</b>	<b>0.78</b>	<b>3.86</b>	<b>95.48</b>	<b>1560.75</b>	<b>15.33</b>	<b>730.80</b>	<b>986.50</b>	<b>259.03</b>	<b>8.34</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	0.04	0.02	0.10	22.50	0.39	10.00	22.80	5.60	0.60
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/10	5.10	10.72	33.42	251.00	0.06	0.17	1.17	64.80	0.21	130.09	138.14	30.12	0.47
378	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	11.10	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.20	4.83	23.38	0.01	0.03	0.00	0.00	0.13	2.30	8.70	3.30	0.11
	<b>Итого</b>		<b>9.81</b>	<b>16.14</b>	<b>81.98</b>	<b>511.38</b>	<b>0.15</b>	<b>0.38</b>	<b>2.60</b>	<b>98.40</b>	<b>0.73</b>	<b>268.99</b>	<b>262.44</b>	<b>54.42</b>	<b>1.59</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.01	2.94	1.80	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
99	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.31	76.20	0.05	0.03	8.30	162.68	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.47	168.61	0.05	0.02	0.00	23.72	0.96	4.86	37.20	21.14	1.10
пр	Бифштекс	100	11.49	28.29	0.00	301.00	0.03	0.068	0.00	0.00	0.23	7.15	89.00	10.39	1.45
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0.95	2.93	3.98	46.34	0.01	0.01	1.15	32.50	0.16	16.84	18.98	6.00	0.26
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.76	88.20	0.01	0.05	100.00	163.34	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	<b>Итого</b>		<b>27.35</b>	<b>42.50</b>	<b>117.32</b>	<b>961.80</b>	<b>0.29</b>	<b>0.27</b>	<b>122.39</b>	<b>389.04</b>	<b>5.31</b>	<b>126.81</b>	<b>311.34</b>	<b>103.47</b>	<b>8.59</b>
	<b>Всего</b>		<b>37.16</b>	<b>58.64</b>	<b>199.30</b>	<b>1473.18</b>	<b>0.44</b>	<b>0.65</b>	<b>124.99</b>	<b>487.44</b>	<b>6.04</b>	<b>395.80</b>	<b>573.78</b>	<b>157.89</b>	<b>10.18</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.01	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
210	Омлет натуральный	150	13.93	24.82	2.63	289.65	0.10	0.51	0.25	334.91	0.75	103.08	225.77	16.13	2.63
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.80	19.32	93.52	0.04	0.12	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого		<b>17.30</b>	<b>32.89</b>	<b>37.28</b>	<b>511.17</b>	<b>0.14</b>	<b>0.64</b>	<b>3.08</b>	<b>379.91</b>	<b>1.39</b>	<b>128.88</b>	<b>267.97</b>	<b>31.73</b>	<b>3.45</b>
<b>Обед</b>															
76	Сельдь с луком	50	5.06	6.69	1.64	87.00	0.03	0.08	70.00	2.50	2.44	21.20	81.70	10.30	0.41
87	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.88	5.90	80.00	0.03	0.03	17.12	205.10	2.37	50.72	38.85	18.75	0.67
	ПР Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.00	0.00	0.01	0.04	0.01	0.03	8.80	6.10	0.80	0.02
259	Жаркое по домашнему	200	18.50	20.60	18.90	337.10	0.13	0.19	7.72	17.40	3.54	34.85	235.00	48.54	4.41
ПР	Снежок	200	5.20	5.00	22.00	154.00	0.06	0.26	1.80	40.00	0.00	242.00	188.00	30.00	0.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Итого		<b>37.80</b>	<b>41.02</b>	<b>106.96</b>	<b>948.35</b>	<b>0.36</b>	<b>0.66</b>	<b>101.68</b>	<b>265.01</b>	<b>9.86</b>	<b>399.11</b>	<b>659.95</b>	<b>148.89</b>	<b>10.04</b>
	Всего		<b>55.10</b>	<b>73.91</b>	<b>144.24</b>	<b>1459.52</b>	<b>0.50</b>	<b>1.30</b>	<b>104.76</b>	<b>644.92</b>	<b>11.25</b>	<b>527.99</b>	<b>927.92</b>	<b>180.62</b>	<b>13.49</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	15	3.94	3.99	0.00	51.50	0.005	0.06	0.10	35.70	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
223	Запеканка из творога с йогуртом	150	19.29	13.12	20.71	277.50	0.07	0.33	0.58	89.26	0.46	208.51	251.45	29.98	0.82
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.60	0.04	0.15	1.30	22.22	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.80	19.32	93.52	0.04	0.12	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	<b>Итого</b>		<b>30.55</b>	<b>20.58</b>	<b>76.17</b>	<b>607.92</b>	<b>0.18</b>	<b>0.68</b>	<b>5.98</b>	<b>147.18</b>	<b>1.24</b>	<b>507.49</b>	<b>480.25</b>	<b>73.43</b>	<b>4.30</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.03	0.02	10.50	79.80	0.04	8.40	15.60	12.00	0.54
101	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	202.25	1.22	26.70	55.97	22.77	0.87
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.15	112.76	0.04	0.05	25.76	83.18	2.59	83.25	60.27	31.00	1.21
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.12	0.92	16.00	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
ПР	Апельсины свежие	100	0.00	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60.00	8.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	<b>Итого</b>		<b>27.91</b>	<b>26.73</b>	<b>107.59</b>	<b>787.76</b>	<b>0.34</b>	<b>0.35</b>	<b>109.43</b>	<b>389.23</b>	<b>7.94</b>	<b>210.70</b>	<b>417.29</b>	<b>137.30</b>	<b>10.81</b>
	<b>Всего</b>		<b>58.46</b>	<b>47.31</b>	<b>183.76</b>	<b>1395.68</b>	<b>0.52</b>	<b>1.03</b>	<b>115.41</b>	<b>536.41</b>	<b>9.18</b>	<b>718.19</b>	<b>897.54</b>	<b>210.73</b>	<b>15.11</b>



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0.02	0.00	45.00	0.44	8.40	22.50	4.20	0.35
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6.11	10.72	32.38	251.00	0.08	0.17	1.17	64.80	0.52	133.77	118.19	20.30	0.47
382	Какао с молоком	200	4.07	3.50	17.58	118.60	0.05	0.18	1.58	26.60	0.00	152.20	124.56	21.34	0.47
ПР	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.20	4.83	23.38	0.01	0.03	0.00	0.00	0.13	2.30	8.70	3.30	0.11
	<b>Итого</b>		<b>13.33</b>	<b>21.91</b>	<b>69.68</b>	<b>528.98</b>	<b>0.17</b>	<b>0.40</b>	<b>2.75</b>	<b>136.40</b>	<b>1.09</b>	<b>296.67</b>	<b>273.95</b>	<b>49.14</b>	<b>1.40</b>
<b>Обед</b>															
ПР	Горошек зеленый консервированный	60	1.80	0.00	3.90	23.10	0.06	0.06	5.76	16.20	0.12	12.00	40.20	10.20	0.57
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.80	5.01	10.93	103.75	0.07	0.05	9.17	217.35	2.40	41.97	217.35	29.82	1.37
125	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.03	142.49	0.15	0.09	21.02	28.22	0.20	14.65	79.80	29.35	1.15
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе (№331)	100	11.94	10.12	3.51	153.00	0.05	0.10	2.09	49.55	0.98	39.87	93.53	15.10	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.01	0.02	0.72	40.80	0.50	32.48	23.44	17.46	0.69
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.86	47.00	0.03	0.02	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого</b>		<b>27.09</b>	<b>21.99</b>	<b>131.10</b>	<b>829.39</b>	<b>0.46</b>	<b>0.40</b>	<b>48.76</b>	<b>357.12</b>	<b>5.48</b>	<b>179.51</b>	<b>559.62</b>	<b>139.43</b>	<b>9.02</b>
	<b>Всего</b>		<b>40.42</b>	<b>43.90</b>	<b>200.78</b>	<b>1358.37</b>	<b>0.63</b>	<b>0.81</b>	<b>51.51</b>	<b>493.52</b>	<b>6.57</b>	<b>476.18</b>	<b>833.57</b>	<b>188.57</b>	<b>10.42</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	0.04	0.02	0.10	22.50	0.39	10.00	22.80	5.60	0.60
121	Суп молочный с крупой (хлопья «Геркулес»)	250	3.71	4.46	7.68	89.00	0.05	0.17	0.82	36.50	0.02	159.50	113.60	17.60	0.15
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.20	4.83	23.38	0.01	0.03	0.00	0.00	0.13	2.30	8.70	3.30	0.11
ПР	Зефир	30	0.19	0.00	24.00	96.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	3.96	2.04	0.36
	<b>Итого</b>		<b>7.16</b>	<b>8.55</b>	<b>79.34</b>	<b>425.14</b>	<b>0.10</b>	<b>0.22</b>	<b>0.95</b>	<b>59.00</b>	<b>0.54</b>	<b>190.94</b>	<b>151.86</b>	<b>29.94</b>	<b>1.50</b>
<b>Обед</b>															
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	0.06	2.10	3.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
93	Щи по-уральски (с крупой)	250	1.83	5.48	4.25	68.75	0.03	0.02	9.87	225.00	2.37	47.37	36.77	19.27	0.75
ПР	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.00	0.00	0.01	0.04	0.01	0.03	8.80	6.10	0.80	0.02
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.09	38.67	243.99	0.21	0.11	0.00	25.07	0.60	14.83	204.02	135.95	4.55
ПР	Котлета «Московская»	100	9.20	13.70	12.40	209.00	0.02	0.03	0.07	16.66	0.86	5.46	36.22	5.21	0.62
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0.95	2.93	3.98	46.34	0.01	0.01	1.15	32.50	0.16	16.84	18.98	6.00	0.26
ПР	Йогурт	200	5.60	5.00	22.60	162.00	0.08	3.00	1.20	44.00	0.00	244.00	192.00	30.00	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Груша свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	<b>Итого</b>		<b>33.95</b>	<b>37.11</b>	<b>141.44</b>	<b>1026.33</b>	<b>0.47</b>	<b>3.33</b>	<b>19.43</b>	<b>346.24</b>	<b>5.56</b>	<b>392.64</b>	<b>618.79</b>	<b>246.13</b>	<b>10.91</b>
	<b>Всего</b>		<b>41.11</b>	<b>45.66</b>	<b>220.78</b>	<b>1451.47</b>	<b>0.56</b>	<b>3.55</b>	<b>20.38</b>	<b>405.24</b>	<b>6.10</b>	<b>583.58</b>	<b>770.65</b>	<b>276.07</b>	<b>12.41</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
14	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.01	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/10	5.10	10.72	33.42	251.00	0.06	0.17	1.17	64.80	0.21	130.09	138.14	30.12	0.47
378	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	11.10	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
	ПР Йогурт	100	2.80	2.50	11.30	81.00	0.04	1.50	0.60	22.00	0.00	122.00	96.00	15.00	0.01
	ПР Хлеб пшеничный	40	3.16	0.80	19.32	93.52	0.04	0.12	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	<b>Итого</b>		<b>12.66</b>	<b>22.62</b>	<b>80.07</b>	<b>572.52</b>	<b>0.18</b>	<b>1.96</b>	<b>3.10</b>	<b>142.90</b>	<b>0.84</b>	<b>390.29</b>	<b>364.74</b>	<b>73.72</b>	<b>1.35</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	0.01	2.94	1.80	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
99	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.31	76.20	0.05	0.03	8.30	162.68	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62
241	Мясо отварное (говядина)	25	6.81	4.87	0.00	70.38	0.01	0.03	0.00	20.00	0.16	7.50	53.77	6.92	0.90
128	Картофельное пюре	150	3.23	7.81	18.79	165.00	0.15	0.11	18.69	51.66	0.23	41.94	90.63	28.77	1.07
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	0.05	3.73	44.29	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	ПР Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	ПР Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
	ПР Апельсины свежие	100	0.00	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60.00	8.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
410	Ватрушки с фаршем творожным	36	4.61	2.74	14.59	101.00	0.04	0.06	0.02	20.00	0.48	25.40	45.10	10.80	0.45
	<b>Итого</b>		<b>33.72</b>	<b>26.67</b>	<b>121.79</b>	<b>879.83</b>	<b>0.47</b>	<b>0.40</b>	<b>97.68</b>	<b>308.43</b>	<b>6.79</b>	<b>222.53</b>	<b>540.41</b>	<b>169.52</b>	<b>9.32</b>
	<b>Всего</b>		<b>46.38</b>	<b>49.29</b>	<b>201.86</b>	<b>1452.35</b>	<b>0.65</b>	<b>2.36</b>	<b>100.78</b>	<b>451.33</b>	<b>7.63</b>	<b>612.82</b>	<b>905.15</b>	<b>243.24</b>	<b>10.67</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	15	3.94	3.99	0.00	51.50	0.005	0.06	0.10	35.70	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
218	Вареники ленивые отварные ст йогуртом	150	21.22	10.40	21.20	263.90	0.06	0.33	0.48	76.28	0.41	172.65	217.49	27.30	0.52
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
385	Молоко кипячёное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	44.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.80	19.32	93.52	0.04	0.12	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	<b>Итого</b>		<b>34.25</b>	<b>20.21</b>	<b>65.32</b>	<b>577.92</b>	<b>0.19</b>	<b>0.81</b>	<b>6.01</b>	<b>155.98</b>	<b>1.00</b>	<b>586.05</b>	<b>526.69</b>	<b>79.15</b>	<b>1.63</b>
<b>Обед</b>															
76	Сельдь с луком	50	5.06	6.69	1.64	87.00	0.03	0.08	70.00	2.50	2.44	21.20	81.70	10.30	0.41
87	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.88	5.90	80.00	0.03	0.03	17.12	205.10	2.37	50.72	38.85	18.75	0.67
291	Плов из бройлер-цыплёнка	200	18.01	8.94	36.45	298.66	0.14	0.14	6.53	260.41	0.54	36.09	189.33	53.93	1.86
360	Кисель из варенья	200	0.1	0.07	29.83	117.4	0	0.002	0.33	0	0.04	13.28	7.08	2.92	0.31
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	1.00	24.15	116.90	0.05	0.03	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.68	1.05	23.71	110.35	0.04	0.03	0.00	0.00	0.43	11.04	50.80	12.00	1.48
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.86	47.00	0.03	0.02	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого</b>		<b>31.95</b>	<b>23.03</b>	<b>131.54</b>	<b>857.31</b>	<b>0.32</b>	<b>0.33</b>	<b>103.98</b>	<b>473.01</b>	<b>6.67</b>	<b>159.83</b>	<b>422.26</b>	<b>123.40</b>	<b>7.48</b>
	<b>Всего</b>		<b>66.20</b>	<b>43.24</b>	<b>196.86</b>	<b>1435.23</b>	<b>0.51</b>	<b>1.14</b>	<b>109.99</b>	<b>628.99</b>	<b>7.67</b>	<b>745.88</b>	<b>948.95</b>	<b>202.55</b>	<b>9.11</b>
			<b>490.14</b>	<b>528.99</b>	<b>1907.79</b>	<b>14391.26</b>									

Кладовщик \_\_\_\_\_ Иванова Т.В.