

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	А
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
1 день								
Завтрак	266	Каша молочная "Дружба"	200	5.3	11.7	25.1	226.2	27.20
	121	Какао с молоком	180	4.6	3.6	12.6	100.4	2.34
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4	22.50
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4	0.00
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>423</i>	<i>12.8</i>	<i>19.7</i>	<i>56.4</i>	<i>453.4</i>	<i>52.04</i>
<i>2ой завтрак</i>	<i>118</i>	<i>Яблоки свежие</i>	<i>100</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>9.8</i>	<i>47.0</i>	<i>5.00</i>
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>9.8</i>	<i>47.0</i>	<i>5.00</i>
Обед	<i>149</i>	<i>Суп картофельный с горохом и гречками</i>	<i>15-200</i>	<i>3.5</i>	<i>3.6</i>	<i>22.6</i>	<i>136.5</i>	<i>29.40</i>
	161К	Котлета из говядины	70	13.9	12.3	10.0	200.2	15.49
	№9 1987	Свекла тушеная	130	2.7	2.8	16.0	112.4	2.60
	9/10 т.н.	Кисель из сухофруктов	180	0.9	0.1	25.7	103.5	0.00
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.00
		<i>Итого за обед</i>	<i>633</i>	<i>23.5</i>	<i>19.3</i>	<i>87.0</i>	<i>618.7</i>	<i>47.49</i>
Полдник	258	Шницель рыбный натуральный	80	12.0	5.3	6.7	109.7	8.00
	434	Картофельное пюре	130	2.1	4.2	11.8	107.9	7.80
	609	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	3.30
	505	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	6.7	27.9	0.00
	114	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.8	0.00
		<i>Итого за полдник</i>	<i>465</i>	<i>18.6</i>	<i>12.6</i>	<i>59.8</i>	<i>429.4</i>	<i>19.10</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1621</i>	<i>55.3</i>	<i>52.0</i>	<i>213.0</i>	<i>1,548.5</i>	<i>123.63</i>
				14.3	30.2	55.0		

0.2

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
1 день							
Завтрак	170	Суп молочный с гречневой крупой	200	4.8	5.2	16.5	131.8
	54-2ГН	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>443</i>	<i>7.9</i>	<i>9.6</i>	<i>41.7</i>	<i>285.4</i>
2ой завтрак	118	Бананы	100	1.5	0.5	21.0	96.0
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>1.5</i>	<i>0.5</i>	<i>21.0</i>	<i>96.0</i>
Обед	19	Салат из моркови	60.0	0.7	0.1	5.5	25.6
	5К	Борщ из белокачанной капусты с картофелем	10-200	3.8	4.8	23.7	134.0
	375	Плов из отварной говядины	200	15.1	14.9	39.4	352.0
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0.5	0.0	20.4	83.9
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1
		<i>Итого за обед</i>	<i>688</i>	<i>22.6</i>	<i>20.3</i>	<i>101.7</i>	<i>661.6</i>
Полдник		Творожные пончики	130	13.2	14.5	23.8	257.6
	490	Сгущенное молоко	30	2.2	2.6	18.7	98.4
	535	Снежок	200	5.8	5.0	8.0	100.0
		<i>Итого за полдник</i>	<i>360</i>	<i>21.2</i>	<i>22.1</i>	<i>50.5</i>	<i>456.0</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1591</i>	<i>53.2</i>	<i>52.5</i>	<i>214.9</i>	<i>1,499.0</i>
				14.2	31.5	57.3	

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	А
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
1 день								
Завтрак	75 Конь	Каша молочная манная	200	6.2	7.5	31.5	219.3	0.00
	514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.9	2.4	14.3	71.1	11.97
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4	22.50
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4	0.00
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>423</i>	<i>12.0</i>	<i>14.3</i>	<i>64.5</i>	<i>417.2</i>	<i>34.47</i>
2ой завтрак	537	Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	69.0	0.00
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>150</i>	<i>0.8</i>	<i>0.2</i>	<i>15.2</i>	<i>69.0</i>	<i>0.00</i>
Обед	139	Рассольник ленинградский	10-200	3.8	7.2	22.8	144.0	104.00
	161К	Шницель из говядины	70	13.9	12.3	10.0	200.2	15.49
	297	Макароны отварные	130	4.8	3.1	22.9	145.6	0.00
	463	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5	38.40
	526	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	12.2	44.9	1.80
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.00
		<i>Итого за обед</i>	<i>658</i>	<i>25.5</i>	<i>24.4</i>	<i>82.8</i>	<i>622.3</i>	<i>159.69</i>
Полдник	121	Икра кабачковая	50	1.0	4.5	3.9	59.5	76.50
	307	Омлет натуральный	90	7.7	8.5	2.1	115.2	270.00
	589	Сдоба обыкновенная	60	5.1	2.8	35.3	187.0	11.40
	534	Молоко	200	5.8	5.0	9.6	106.0	44.00
	114	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.8	0.00
		<i>Итого за полдник</i>	<i>425</i>	<i>21.5</i>	<i>21.0</i>	<i>63.2</i>	<i>526.5</i>	<i>401.90</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1656</i>	<i>59.8</i>	<i>59.8</i>	<i>225.7</i>	<i>1,634.9</i>	<i>596.06</i>
				14.6	32.9	55.2		

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	А
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
1 день								
Завтрак	69 Конь	Каша молочная овсяная из геркулеса	200	6.1	8.3	28.4	217.2	0.00
	121 Конь	Какао с молоком	180	4.6	3.6	12.6	100.4	2.34
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4	22.50
	106	Сыр порциями	11.0	2.9	2.9	0.0	37.7	31.68
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4	0.00
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>434</i>	<i>16.5</i>	<i>19.2</i>	<i>59.7</i>	<i>482.1</i>	<i>56.52</i>
2ой завтрак	118	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47.0	5.00
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>9.8</i>	<i>47.0</i>	<i>5.00</i>
Обед	151	Суп картофельный с клецками	20-200	3.8	4.4	26.4	157.8	101.40
	395	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	70	9.7	15.6	16.1	226.2	11.38
	428	Капуста свежая тушеная	130	4.8	2.7	5.1	82.0	67.60
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0.5	0.0	20.4	83.9	13.50
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.00
		<i>Итого за обед</i>	<i>638</i>	<i>21.3</i>	<i>23.2</i>	<i>80.7</i>	<i>616.0</i>	<i>193.88</i>
Полдник	351	Рыба запеченная	80	13.1	5.2	6.6	125.6	8.00
	434	Картофельное пюре	130	2.1	4.2	11.8	107.9	7.80
	463	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5	38.40
	608	Пряники	45	2.7	2.1	33.8	164.7	0.00
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	0.00
	114	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.8	0.00
		<i>Итого за полдник</i>	<i>510</i>	<i>20.4</i>	<i>12.9</i>	<i>73.2</i>	<i>505.3</i>	<i>54.20</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1682</i>	<i>58.6</i>	<i>55.7</i>	<i>223.3</i>	<i>1,650.3</i>	<i>309.60</i>
				14.2	30.4	54.1		

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	А
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
1 день								
Завтрак	121	Икра кабачковая	50	1.0	4.5	3.9	59.5	76.50
	307	Омлет натуральный	130	11.1	12.3	3.0	166.4	390.00
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	0.00
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4	22.50
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4	0.00
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>423</i>	<i>15.2</i>	<i>21.2</i>	<i>32.1</i>	<i>379.5</i>	<i>489.00</i>
<i>2ой завтрак</i>	537	Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	69.0	0.00
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>150</i>	<i>0.8</i>	<i>0.2</i>	<i>15.2</i>	<i>69.0</i>	<i>0.00</i>
Обед	80М	Суп картофельный с рисом	200	2.3	6.1	17.7	147.2	146.00
	417	Котлета припущенная из птицы	70	10.5	7.5	6.5	132.0	4.39
	№9 1987	Свекла тушеная	130	2.7	2.8	16.0	112.4	2.60
	9/10 т.н.	Кисель из сухофруктов	180	0.9	0.1	25.7	103.5	0.00
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.00
		<i>Итого за обед</i>	<i>618</i>	<i>18.9</i>	<i>17.0</i>	<i>78.6</i>	<i>561.2</i>	<i>152.99</i>
Полдник	170	Суп молочный с гречневой крупой	200	4.8	5.2	16.5	131.8	24.00
	514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.9	2.4	14.3	71.1	11.97
	184	Плюшка новомосковская	60	4.4	3.1	27.9	159.0	0.00
		<i>Итого за полдник</i>	<i>440</i>	<i>12.1</i>	<i>10.7</i>	<i>58.7</i>	<i>361.9</i>	<i>35.97</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1631</i>	<i>47.0</i>	<i>49.1</i>	<i>184.6</i>	<i>1,371.6</i>	<i>677.96</i>
				13.7	32.2	53.8		

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	А
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
1 день								
Завтрак	70 Конь	Каша пшеничная молочная	200	6.4	8.3	36.5	218.4	0.00
	121	Какао с молоком	180	4.6	3.6	12.6	100.4	2.34
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4	22.50
	106	Сыр порциями	11.0	2.9	2.9	0.0	37.7	31.68
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4	0.00
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>433</i>	<i>16.8</i>	<i>19.2</i>	<i>67.8</i>	<i>483.3</i>	<i>56.52</i>
2ой завтрак	118	Бананы	100	1.5	0.5	21.0	96.0	20.00
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>1.5</i>	<i>0.5</i>	<i>21.0</i>	<i>96.0</i>	<i>20.00</i>
Обед	136	Свекольник	200.0	3.2	5.6	22.0	127.6	59.80
	386	Биточки мясные	70	13.9	12.3	10.0	200.2	15.49
	243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.4	6.7	32.2	219.3	16.64
	444	Соус молочный	30	1.0	2.1	2.7	32.5	10.44
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0.5	0.0	20.4	83.9	13.50
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.00
		<i>Итого за обед</i>	<i>648</i>	<i>28.5</i>	<i>27.1</i>	<i>100.1</i>	<i>729.5</i>	<i>115.87</i>
Полдник	351	Рыба запеченная	80	13.1	5.2	6.6	125.6	8.00
	434	Картофельное пюре	130	2.1	4.2	11.8	107.9	7.80
	463	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5	38.40
	609	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	3.30
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	0.00
	114	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.8	0.00
		<i>Итого за полдник</i>	<i>495</i>	<i>20.0</i>	<i>13.7</i>	<i>61.7</i>	<i>465.7</i>	<i>57.50</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1676</i>	<i>66.8</i>	<i>60.5</i>	<i>250.6</i>	<i>1,774.5</i>	<i>249.89</i>
				15.0	30.7	56.5		

0.2

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
1 день							
Завтрак	131 Уфа	Каша рисовая молочная	200	5.0	7.2	30.3	215.0
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>443</i>	<i>8.1</i>	<i>11.6</i>	<i>55.5</i>	<i>368.6</i>
2ой завтрак	537	Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	69.0
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>150</i>	<i>0.8</i>	<i>0.2</i>	<i>15.2</i>	<i>69.0</i>
Обед	19	Салат из белокачанной капусты	60.0	1.0	3.6	5.8	81.6
	149	Суп картофельный с горохом	200.0	1.8	3.4	12.1	86.4
	374	Жаркое по-домашнему	200	18.3	15.8	25.1	306.1
	526	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	12.2	44.9
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1
		<i>Итого за обед</i>	<i>678</i>	<i>23.8</i>	<i>23.5</i>	<i>67.9</i>	<i>585.1</i>
Полдник	325	Пудинг творожный запечен	150	17.7	15.0	35.1	346.5
	490	Сгущенное молоко	30	2.2	2.6	18.7	98.4
	535	Снежок	200	5.8	5.0	8.0	100.0
		<i>Итого за полдник</i>	<i>380</i>	<i>25.7</i>	<i>22.6</i>	<i>61.8</i>	<i>544.9</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1651</i>	<i>58.4</i>	<i>57.9</i>	<i>200.4</i>	<i>1,567.6</i>
				14.9	33.3	51.1	

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	А
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
1 день								
Завтрак	69 Конь	Каша молочная овсяная из геркулеса	200	6.1	8.3	28.4	217.2	0.00
	514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.9	2.4	14.3	71.1	11.97
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4	22.50
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4	0.00
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>423</i>	<i>11.9</i>	<i>15.1</i>	<i>61.4</i>	<i>415.1</i>	<i>34.47</i>
2ой завтрак	118	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47.0	5.00
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>9.8</i>	<i>47.0</i>	<i>5.00</i>
Обед	39 Конь	Суп крестьянский с пшеном	200.0	2.4	3.0	13.2	92.1	146.24
	393	Тефтели из говядины	70	10.3	10.7	13.0	195.1	6.48
	428	Капуста свежая тушеная	130	4.8	2.7	5.1	82.0	67.60
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0.5	0.0	20.4	83.9	13.50
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.00
		<i>Итого за обед</i>	<i>618</i>	<i>20.5</i>	<i>16.9</i>	<i>64.4</i>	<i>519.2</i>	<i>233.82</i>
Полдник	82	Винегрет овощной	55	1.2	9.9	7.2	119.2	72.90
	306	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	104.00
	609	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	3.30
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	0.00
	114	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.8	0.00
		<i>Итого за полдник</i>	<i>350</i>	<i>10.7</i>	<i>17.6</i>	<i>48.6</i>	<i>392.9</i>	<i>180.20</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1491</i>	<i>43.5</i>	<i>50.0</i>	<i>184.2</i>	<i>1,374.1</i>	<i>453.49</i>
				12.7	32.8	53.6		

Прием пищи	№ рецепт ур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
1 день							
Завтрак	71	Каша пшенная молочная	200	6.0	7.1	28.4	213.0
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
	487	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4
	106	Сыр порциями	11.0	2.9	2.9	0.0	37.7
	114	Хлеб пшеничный	38	2.9	0.3	18.7	89.4
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>454</i>	<i>12.0</i>	<i>14.4</i>	<i>53.6</i>	<i>404.3</i>
<i>2ой завтрак</i>	118	Бананы	100	1.5	0.5	21.0	96.0
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>1.5</i>	<i>0.5</i>	<i>21.0</i>	<i>96.0</i>
Обед	19	Салат из моркови	60.0	0.7	0.1	5.5	25.6
	5К	Борщ из белокачанной капусты с картофелем	10-200	3.8	4.8	23.7	134.0
	404	Оладьи из печени говяжьей	80	9.8	11.0	16.4	210.0
	297	Макароны отварные	130	4.8	3.1	22.9	145.6
	463	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5
	526	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	12.2	44.9
	115	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1
		<i>Итого за обед</i>	<i>728</i>	<i>22.1</i>	<i>20.9</i>	<i>95.6</i>	<i>647.7</i>
Полдник		Оладьи из творога	130	13.6	16.5	22.8	297.7
	490	Сгущенное молоко	30	2.2	2.6	18.7	98.4
	535	Снежок	200	5.8	5.0	8.0	100.0
		<i>Итого за полдник</i>	<i>360</i>	<i>21.6</i>	<i>24.1</i>	<i>49.5</i>	<i>496.1</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1642</i>	<i>57.2</i>	<i>59.9</i>	<i>219.7</i>	<i>1,644.1</i>
				13.9	32.8	53.4	

Дни	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
	Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	С	D
1	53.3	56.9	210.6	1,582.5	1,118.95	0.79	1.02	112.53	1.19
2	55.3	52.0	213.0	1,548.5	123.63	0.84	0.82	33.42	0.07
3	53.2	52.5	214.9	1,499.0	1,600.63	0.57	1.14	25.12	0.21
4	59.8	59.8	225.7	1,634.9	596.06	1.12	1.13	66.30	0.18
5	58.6	55.7	223.3	1,650.3	309.60	0.79	0.64	43.91	0.30
6	47.0	49.1	184.6	1371.6	677.96	0.62	1.16	68.61	0.10
7	66.8	60.5	250.6	1774.5	249.89	0.96	0.85	23.33	0.30
8	58.4	57.9	200.4	1567.6	291.83	0.70	1.08	40.07	0.15
9	43.5	50.0	184.2	1374.1	453.49	0.63	0.64	87.23	0.98
10	57.2	59.9	219.7	1644.1	7,222.41	1.34	2.59	53.01	0.63
Итого за 10 дней	552.9	554.3	2126.9	15647.0	12,644.45	8.36	11.06	553.53	4.09
Среднее в день	55.3	55.4	212.7	1,564.7	1,264.45	0.84	1.11	55.35	0.41
По Сан-ПиН	40.5	45.0	195.8	1,350.0	375.00	0.68	0.75	37.50	7.50

Минеральные вещества				
К	Ca	Mg	P	Fe
2,646.27	533.57	241.40	996.31	14.59
2,746.23	533.62	257.83	814.06	14.87
1,929.65	789.82	279.71	1,131.66	7.82
1,918.08	579.74	182.63	783.32	13.04
2,518.84	550.16	250.89	896.49	12.56
2,249.07	589.75	254.52	1,047.82	14.85
2,570.26	554.38	369.73	1,020.30	16.47
2,550.01	686.35	237.66	1,117.85	13.68
2,169.99	400.88	230.65	848.68	13.46
2,104.31	847.36	278.86	1,328.45	15.44
23,402.71	6,065.63	2,583.88	9,984.93	136.78
2,340.27	606.56	258.39	998.49	13.68
450.00	675.00	150.00	600.00	7.50