

№ Р-ры	Наименование блюдо	Масса порци й	Пищевые в-ва			Энерг. ценнос ть ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	понедельник													
	завтрак													
95	Каша молочная гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,17	1,7	0,4	0,3	151	170	37	4
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	-		35	-	2,1	3	-	0,01
	Сыр	15	3,48	4,43	-	27,3	0,005	0,1	39,5		132	75	5,25	0,15
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	0,05	-	-	11	2,8	1,5	0,28
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		13,71	21,08	82,35	464,39	0,215	1,85	74,9	0,3	303,1	280,8	51,75	5,24
	Обед													
18	Салат с помидорами с растительным маслом	60	0,64	6,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
37	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	182	328	28	1,2	0,15	1,0	-	0,03
171	Биточки мясные	80	10,68	11,72	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
83	Овощное рагу	150	2,79	11,15	16,93	179,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
255	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,8	-	-	35	24	16	0,7
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	итого		20,51	33,34	88,12	810,56	335,47	350,44	60,3	1,96	76,55	202,57	71,15	2,95
	Вторник													
	Завтрак													
117	Омлет натуральный	140	12	18,5	3,5	101,32	0,1	0,3	36,3	0,8	262	312,3	21,8	2,8

18	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,58	3,07	2,72	72,79	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
43	Суп рисовый с картофелем	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,13	-	-	0,11	27	56	38	0,7
158	Бефстроганов	80	21,72	25,11	3,85	325,69	0,12	0,64	24	-	30,4	144	19,2	1,52
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,3	211,09	0,07	-	-	-	5,01	37,17	21,12	0,9
261	Компот из плодов сухих шиповник	200	0,68	-	21,01	48,67	0,012	100	-	-	21,34	3,6	2,9	0,7
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	ИТОГО		34,31	41,74	100,03	905,43	6,4	114,14	24	0,8	103,75	302,27	109,33	5,76
	Четверг													
	завтрак													
142	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	20,01	15,9	39,05	399,16	3,6	1,43	86,6	-	214,7	280,6	41	1,5
	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,8	25	-	152	124,5	24,7	0,47
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		26,06	28,27	79,86	698,88	13,7	3,24	119,8	0,1	448,7	435,1	73,7	37,7
	Обед													
16	Помидор свежий (солёный в нарезке)	60	0,64	6,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6

55	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,4	170,83	0,06	13,5	0,16	0,65	185,6	142,01	33,6	0,9
191	Плов из птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
254	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	110,96	0,012	0,9	-	-	14,16	5,4	5,14	1,1
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	ИТОГО		44,75	55,75	91,44	1238,96	0,342	28,54	22,51	1,34	274,16	428,91	126,84	6,19
	завтрак													
124	Макаронные изделия с тертым сыром	180	6,12	9,54	33,66	262,8	0,04	0,201	89,1	-	270,1	189,1	20,1	1,3
	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
270	Чай	200	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	-	0,05	-
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-
	ИТОГО		8,4	17,98	59,8	453,72	240,04	2,491	97,54	26,14	461,02	189,14	20,15	36,3
	обед													
10	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
39	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
172	Печень по-строгановски	80	18,65	23,16	3,76	269,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	163,45	0,15	17,13	-	-	38	86,5	28,7	1
249	Кисель из ягод (замороженных)	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2

	вторник													
	завтрак													
119	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	9,88	7,99	53,04	327,15	0,06	2,1	0,06	0,4	111	151	36	1,5
	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,8	25
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-
	ИТОГО		15,93	20,36	93,85	626,87	240,06	8,15	12,43	41,21	410,72	161,1	37,81	34,7
	обед													
18	Салат с огурцом с растительным маслом	60	0,58	3,07	2,72	72,79	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
34	Рассольник по-Ленинградски	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,08	7,1	-	-	22,9	44,7	19,33	0,8
151	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	19,09	8,20	26,54	255,89	0,1	-	20	5,4	47	180	43	0,9
293	Сок фруктовый (овощной или фруктовый)	200	1,0	0	25,4	110	0,04	8	-	-	40	36	20	0,4
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-
	ИТОГО		29,26	26,08	108,27	725,57	50,27	32,1	20,52	27,55	225,6	274,8	94,33	2,7
	среда													
	завтрак													
100	Каша овсяная молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,16	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2
	Сыр	15	3,48	4,43	-	27,3	0,005	0,1	39,5	-	132	75	5,25	0,15
271	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	0,05	-	-	11	2,8	1,5	0,28

	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	итого		12,09	21,77	51,63	425,6	0,205	1,69	47,754	0,64	381,8	323,8	70,36	10,67
	обед													
2	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,58	3,07	2,72	72,8	0,05	13,5	-	0,5	10,1	14	11	3,6
37	Суп рисовый с картофелем	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,08	6,7	-	-	22,2	44,3	18,22	0,7
171	Котлеты (мяса или птица)	80	10,68	11,72	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,3	211,09	0,07	-	-	-	5,01	37,17	21,12	0,9
250	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,8	-	-	35	24	16	0,7
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	итого		23,25	31,36	113,0	916,01	0,62	24,1	15,3	0,76	104,21	282,97	109,45	8,04
	четверг													
	завтрак													
135	Пудинг творожный с изюмом	200	32,35	11,08	53,0	441,08	0,13	0,2	0,1	0,8	181	267	34	1,5
241	подливка фруктовая	15	0,03	-	2,47	9,27	0,01	5,3	-	-	2,9	2,5	2,4	0,2
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	итого		37,45	22,71	90,04	714,78	0,23	6,8	55,1	0,8	304,05	390	55,4	2,66

	обед													
18	Помидор свежий (соленый в нарезке)	60	0,64	6,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
27	Борщ со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	111,11	0,05	10,01	0,3	0,21	165,3	128	34,3	1,3
163	Жаркое домашнему	200	22,54	17,33	22,13	303,7	0,17	6,65	-	-	15,5	248,9	55,54	4,9
251	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-		22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	ИТОГО		29,99	24,31	85,2	603,68	0,37	34,56	0,3	0,9	222,8	456,4	123,95	
	пятница													
	завтрак													
171	Биточки (мясо или птица)	80	10,68	11,72	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,3	211,09	0,07	-	-	-	5,01	37,17	21,12	0,9
	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	-	15,53	24,4	12,99	1,99
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	ИТОГО		18,55	25,47	71,21	620,51	10,41	5,41	23,5	0,1	123,54	207,57	69,11	39,49
	обед													
10	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
42	Суп рыбный	250	14,16	12,16	6,86	118,24	0,03	0,3	0,25	0,26	202	262,4	4,16	0,42
159	Котлета рубленая	100	15,26	16,74	8,2	202,0	3	-	-	1	7	7	6	-

	(мясо или птица запеченная) с соусом молочным													
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	269,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
253	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,68	-	21,01	48,67	0,012	100	-	-	21,34	3,6	2,9	0,7
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	ИТОГО		42,87	40,95	107,73	872,83	3,392	100,3	0,25	1,52	264,94	536,5	175,17	7,56