

2 День, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки г	Жиры г	Углев. г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	3,6	36,4	195,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,7	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
№Т/К 272	Котлета мясная с соусом	65/35	11,4	9,3	12,4	179,2	0	0	0,1	0	1,8	0	0	18,9	22,1	115,5	1,9	0	0	0
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	550	18,52	19,36	82,64	583,6	0,12	0,08	751,4	0,09	9,43	464,6	237,8	163,6	77,46	258,6	4,13	31,59	14,71	51,66
	Итого за день	550	18,52	19,36	82,64	583,6	0,12	0,08	751,4	0,09	9,43	464,6	237,8	163,6	77,46	258,6	4,13	31,59	14,71	51,66

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углев оды	B1 мг	B2 мг	A кг рети- а	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
			г	г	г		г														
	Среда, 1 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
54-13э-2020	Салат из свежлы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
№243	Сосиски говяжьи отварные, п/ф (2 шт)	100	6,6	10,35	6,5	202,15	0	0	0,08	0,01	0	0	0	7,44	15,51	137,4	1,74	0	0	0	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	557	15,72	18,41	67,04	553,55	0,13	0,08	19,5	0,1	3,44	451,1	288,3	210,5	50,61	252,7	4,92	33,41	7,81	26,92	
	Итого за день	557	15,72	18,41	67,04	553,55	0,13	0,08	19,5	0,1	3,44	451,1	288,3	210,5	50,61	252,7	4,92	33,41	7,81	26,92	

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки г	Жиры г	Угле- воды г	В1 мг		B2 мг	A мг рети- нол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	Четверг, 1 неделя	7-10																			
	Горячий завтрак																				
54-5з-2020	Салат из белочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98		
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79		
№ рец. 290	Птица тушеная в соусе	50/50	8,65	6,84	3,5	145	0,1	0	0	1,5	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0	0	0		
№ Т/к. 438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,9	57,8	0	0	0	1	0	17,3	3,7	2,4	0,5	0	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9		
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	200	3,25	0,98	25,1	89,7	0,07	0,1	30	0	59	722	18	91	61	1,3	0,12	2,2	5,5		
	Итого за Завтрак	750	18,72	19,68	87,44	585,5	0,37	295,4	0,09	40,02	530,3	1575	130,7	163,1	326,6	5,27	39,09	10,51	62,17		
	Итого за день	750	18,72	19,68	87,44	585,5	0,37	295,4	0,09	40,02	530,3	1575	130,7	163,1	326,6	5,27	39,09	10,51	62,17		

5 День, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества											
		Масса г	Белки г			Жиры г		Углевы оды г		B1 мг	B2 мг	A мкг рети	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
			г	г		г	г	г	г															мг
	Пятница, 1 неделя																							
	Горячий завтрак	7-10																						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3					74,3	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-6г-2020	Плов из говядины	160/40	11,09	9,35	23,94					234	0,12	261,6	0,1	0,08	276	267	117	44	194	2,2	38,67	7,3	81,72	
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64					66,9	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7					34,2	0,04	0,02	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46					177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03
	Итого за Завтрак	540	18,55	19,73	81,04					586,4	0,22	1084	0,25	3,71	731,8	774,3	245,5	92,97	314	4,74	82,22	16,67	114,3	
	Итого за День	540	18,55	19,73	81,04					586,4	0,2	1084	0,25	3,71	731,8	774,3	245,5	92,97	314	4,74	82,22	16,67	114,3	

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества												
			Белки		Жиры			Углев оды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг		
	Суббота, 1 неделя																									
	Горячий завтрак	7-10																								
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4		67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	6,98	8,4	19,87		167,3	0,06	0,3	51,11	0,16	0	181	159	223	32	791	0,8	28,82	39	49,63					
Пром.	Молоко стученное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1		65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	54	6	38	0	1,4	0,5	7					
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2		86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20					
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9					
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7		34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0					
Пром.	Сушка простая	30	3,27	0,39	20,64		99,1	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0					
	Итого за Завтрак	500	19,11	19,15	83,35		566,1	0,23	0,56	142,9	0,16	2,78	800,5	645,8	456,4	102,7	533,8	4,05	47,72	48,77	91,38					
	Итого за День	500	19,11	19,15	83,35		566,1	0,23	0,56	142,9	0,16	2,78	800,5	645,8	456,4	102,7	533,8	4,05	47,72	48,77	91,38					

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества															
			Белки		Жиры			Углев оды	B1 мг	B2 мг	A мг ретинол	D мкг	C мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг							
			г	г	г	г		г																				
	Понедельник, 2 неделя																											
	Горячий завтрак	7-10																										
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3		74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57							
62	Борщ	200	10,77	7,76	33,2		206	0,1	0	0,2	0	10,7	0	0	43,5	26,9	57,4	1,4	0	0	0							
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0							
У/к №410	Треугольник П/Ф	100	5,7	5	29,8		221,7	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,8	25,7	100,5	1,5	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7		34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	6,18							
	Итого за Завтрак	580	18,47	19,06	80,4		563	0,27	0,06	733,4	0	15,87	212,5	193	156,9	81,4	219,1	5,07	10,19	6,27	21,57							
	Итого за день	580	18,47	19,06	80,4		563	0,27	0,06	733,4	0	15,87	212,5	193	156,9	81,4	219,1	5,07	10,19	6,27	21,57							

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества																									
			Белки г	Жиры г	Углевы оды г		B1 мг	B2 мг	A кг ретинол	D мкг	C мг	K мг	Na мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг																	
																					г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
	Вторник, 2 неделя																																				
	Горячий завтрак	7-10																																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4																	
54-12м-2020	Плов с курицей	150/50	14,7	15,98	33,1	273,2	0,07	0,06	144,9	0	2,08	272,9	287,8	72,64	78,85	174,9	1,53	37,41	19,63	118,1																	
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7																	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9																	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0																	
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	145	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	14	17	3,3	3	0,4	12																	
	Итого за Завтрак	652	19,12	19,74	75,54	494,4	0,18	0,15	153,4	0	20,52	613,9	939,3	193,9	120,8	266,5	7,28	53,05	27,78	145,1																	
	Итого за день	652	19,12	19,74	75,54	494,4	0,18	0,15	153,4	0	20,52	613,9	939,3	193,9	120,8	266,5	7,28	53,05	27,78	145,1																	

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества																							
			Белки г	Жиры г	Углевы оды г		B1 мг	B2 мг	A кг рети-э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг																
																					B1 мг	B2 мг	A кг рети-э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг		
	Четверг, 2 неделя	7-10																																		
	Горячий завтрак																																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	3,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66																
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	5,8	35,9	147,1	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,5	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06																
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60/40	3,35	3,94	3,9	130,8	0,04	0,12	25,46	0,07	1	122	322	55	23	166	2,5	17,06	0,4	62,71																
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	146,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20																
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9																
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0																
	Итого за Завтрак	550	15,77	16,1	73,74	530,8	0,37	0,44	180,2	0,16	36,3	620,7	1041	301,3	201,4	528,7	9,14	59,71	13,32	114,3																
	Итого за День	550	15,77	16,1	73,74	530,8	0,37	0,44	180,2	0,16	36,3	620,7	1041	301,3	201,4	528,7	9,14	59,71	13,32	114,3																

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Примем пицц. наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества															
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг							
	Пятница, 2 неделя																										
	Горячий завтрак	7-10																									
S4-133-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	0,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99			0,35	11,4					
S4-1Г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,05	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77			0,06	11,92					
ном.реп №174	Пюре из мясных изделий говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	9,31	11,7	8,42	168,9	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0			0	0					
S4-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0			0	0					
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0			6,18	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64			1,2	2,9					
	Итого за Завтрак	555	19,21	19,71	78	559,3	0,14	0,1	127,5	0,1	4,07	455,8	586,1	271,8	83,67	240,8	4,61	33,4			7,79	26,22					
	Итого за день	555	19,21	19,71	78	559,3	0,14	0,1	127,5	0,1	4,07	455,8	586,1	271,8	83,67	240,8	4,61	33,4			7,79	26,22					

12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины									Минеральные вещества																																										
			Белки г	Жиры г	Углев оды г		B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг																																						
																					Энергетическая									Минеральные вещества																												
	Суббота, 2 неделя																																																									
	Горячий завтрак	7-10																																																								
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98																																							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	6,98	8,4	19,87	167,3	0,06	3	51,11	0,16	0	181	159	32	291	0,8	28,82	39	49,63																																							
Пром.	Молоко стухнувшее с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	6	38	0	1,4	0,5	7																																							
54-3тг-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7																																						
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0																																							
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9																																							
Пром.	Сушка простая	30	3,27	0,39	20,64	99,1	0,05	0,02	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0																																							
	Итого за Завтрак	507	15,51	17,05	78,35	513,4	0,2	0,44	298,8	0,16	18,48	649,8	524,4	386,5	78,13	432,9	3,91	40,74	47,05	71,21																																						
	Итого за день	507	15,51	17,05	78,35	513,4	0,2	0,44	298,8	0,16	18,48	649,8	524,4	386,5	78,13	432,9	3,91	40,74	47,05	71,21																																						