

" " 2025 г.

Директор ООО "ГРАНД"
/Шулин А.И./
2025 г.

[illegible]

295	Котлеты куриные с соусом	80	12	4,575	4,8	151,5	0,057	0,8325	0,728	0,075	12,87	100,43	63,72	1,275
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	7,1	9	31,73	236,72	0,17	0	0,006	0,74	18,2	169	113	3,75
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		22,1	14,095	65,57	527,4	0,267	1,8325	0,734	1,275	48,17	317,13	193,32	6,735
	II УЖИН													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	ИТОГО		4,25	5	47,3	250,5	0,05	2	5	2,45	21,5	52	14	2,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,4	84,785	293,1	2400,38	1,057	62,5425	45,852	8,885	845,14	1317,34	438,89	22,605
День: вторник			Неделя: первая											
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	наименование блюда		вещества (г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,6	8	35,53	245,7	0,07	0	0,006	4,34	98,2	166	29,5	2,5
15	Сыр	15	6,96	8,85	0	107,49	0,015	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		18,44	19,95	58,99	500,39	0,135	0,91	19,086	4,76	478,1	424,5	68,9	3,67
	ОБЕД													
21	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3	0	3	24	49	34	0,64
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48	0,1	2,38	33,89	47,43	22,2	0,83
290	Птица тушеная в соусе	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,56	9,1	59,64	302	0,12	0	0	3,6	18	88	26	2,4
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		29,8	35,52	122,54	884,66	0,35	23,77	37,6	10,8	145,06	335,76	123,3	6,41
	ПОЛДНИК													
484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01

581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	ИТОГО		2,95	2,35	45	213	0,04	0	3	2,35	7,2	27,9	4,5	0,41
	УЖИН													
313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200/50	17,4	4,3	18,6	184	0,2	7,4	29	1,4	50	259	53	1,6
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	ИТОГО		20,7	5,22	57,24	365,18	0,27	14,4	29	2,04	80,4	316,3	77,8	5,47
	II УЖИН													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
286	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146	0,05	0,02	0,02	1,8	12,01	356,4	5,86	0,44
	ИТОГО		4,4	3	35,7	189	0,06	2,02	0,02	1,9	19,01	363,4	9,86	1,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,29	66,04	319,47	2152,23	0,855	41,1	88,706	21,85	729,77	1467,86	284,36	17,8
День: среда			Неделя: первая											
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	наименование блюда		вещества(г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,12	5,44	43,93	221,34	0,17	2,08	0,027	0,92	222,1	316	79,61	2,1
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		11,75	10,64	100,29	522,04	0,23	3,08	5,027	3,55	249,1	387,5	101,21	4,24
	ОБЕД													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34	39	20	1,3
102	Суп картофельный с горохом с гренками	250/20	9,58	7,63	19,23	183,75	0,28	6,94	0,23	0,16	46,28	127,6	44,4	2,76
258	Азу из курицы	200/50	26,7	14,4	29,1	363	0,19	13	0,01	0,02	65,25	322,5	36,5	2,9
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		41,38	29,05	105,37	864,93	0,57	34,84	0,24	3,92	190,93	557,9	135,9	10,7

	ПОЛДНИК													
535	Пирожок с повидлом	50	5,45	6,3	13,05	140,8	0,044	1,29	0,044	0,4	17,92	57,4	8,61	0,63
470	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,75	0,06	1,05	30,08	0	180,6	135,45	21,08	0,15
	ИТОГО		9,8	10,05	19,05	216,55	0,104	2,34	30,124	0,4	198,52	192,85	29,69	0,78
	УЖИН													
370	Гречка с курицей по-купечески	200/50	18,56	23,2	52,14	507,17	0,3	12,7	187,4	1	245,6	178,9	37,4	2,02
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		21,46	23,72	80,98	644,35	0,34	12,7	187,4	1,44	259,9	225,2	53,2	3,68
	II УЖИН													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	ИТОГО		3,45	2,45	47,6	226	0,05	2	3	2,45	12,5	32	8,5	1,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87,84	75,91	353,29	2473,87	1,294	54,96	225,791	11,76	910,95	1395,45	328,5	21,2

День: четверг Неделя: первая

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	наименование блюда		вещества(г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	0,038	0,2	202	172,48	30,18	0,64
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		14,05	11,41	42,79	335,54	0,16	1,14	0,338	0,7	233,7	274,38	45,78	2,68
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,09	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,8	7,2	15,9	138,5	0,15	14,3	0,2	2,43	16,55	34,95	28	1,03
291	Плов из птицы	200/50	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	0,06	0,2	56,38	249,13	59,38	2,74
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		36,89	34,05	109,17	880,33	0,31	48,21	0,35	5,78	139,6	369,49	128,54	5,81
	ПОЛДНИК													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4

484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	ИТОГО		2,95	2,35	45	213	0,04	0	3	2,35	7,2	27,9	4,5	0,41
	УЖИН													
290	Птица тушеная в соусе	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,56	9,1	59,64	302	0,12	0	0	3,6	18	88	26	2,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		22,4	19,74	91,99	592,18	0,21	2,09	37,5	5,02	72,17	227,83	56,9	5,07
	II УЖИН													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
542	Булочка домашняя	50	10,09	12	21,73	243	0	0	0,001	0,29	150,4	172,8	19,2	2
	ИТОГО		10,59	12,1	31,83	286	0,01	2	0,001	0,39	157,4	179,8	23,2	3,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74,04	75,45	312,42	2168,08	2,12	26,431	50,528	14,8	664,97	1121,83	243,84	17,38

День: суббота Неделя: первая

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	наименование блюда		вещества(г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	8,7	12,2	37,33	296,12	0,09	1,64	0,044	0,428	196,4	227,8	49,14	0,95
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,02
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		10,68	19,7	56,62	455,04	0,11	2,64	0,05	0,988	211,3	257,3	60,78	2,06
	ОБЕД													
21	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3	0	3	24	49	34	0,64
115	Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	9,45	80	0,06	3,93	9	1,33	17,75	45,75	15,5	0,68
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	7,1	9	31,73	236,72	0,17	0	0,006	0,74	18,2	169	113	3,75
347	Котлеты Школьные с соусом	80	12,24	8,8	10,64	170,4	0,11	0	24	1,12	40	108,8	16,8	1,66
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

	ИТОГО		26,49	27,82	102,66	774,3	0,44	7,13	33,006	7,03	129,25	430,35	205,3	8,26
	ПОЛДНИК													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
286	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146	0,05	0,02	0,02	1,8	12,01	356,4	5,86	0,44
	ИТОГО		4,4	3	35,7	189	0,06	2,02	0,02	1,9	19,01	363,4	9,86	1,84
	УЖИН													
239	Тефтели рыбные с соусом	80	5,86	4,14	0,8	93,9	0,056	0,28	22	1,7	29,38	79,06	2,8	0,42
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	200/5	6,4	6,6	41,6	251,4	0,13	0	32	1,08	55,2	224,2	32,4	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		15,16	11,26	71,24	482,48	0,226	0,28	54	3,22	98,88	349,56	51	3,28
	II УЖИН													
484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	ИТОГО		3,75	4,9	44,7	237,5	0,04	0	5	2,35	16,2	47,9	10	1,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,48	66,68	310,92	2138,32	0,876	12,07	92,076	15,488	474,64	1448,51	336,94	16,5

День: воскресенье Неделя: первая

№		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	вещества(г)			(мг)				вещества(мг)							
	Б			Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
173		Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,12	5,44	43,93	221,34	0,17	2,08	0,027	0,92	222,1	316	79,61	2,1
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
573		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		ИТОГО		7,9	5,74	62,89	312,54	0,19	2,08	0,027	1,18	231,8	341,1	90,41	3,14
		ОБЕД													
101		Суп картофельный с крупой	250	2,78	3,53	9,8	82	0,09	5,5	0	1,3	18,75	64,25	25,25	0,9
142		Картофель тушеный с курицей	200/50	9,5	17,5	25,2	388	0,22	8,5	0,05	0,2	36,8	102,6	40,8	2,74
495		Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574		Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		ИТОГО		15,58	21,55	74,64	653,18	0,36	14,2	0,05	2,34	84,85	224,65	92,05	5,17
		ПОЛДНИК													
484		Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
582		Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
		ИТОГО		3,75	4,9	44,7	237,5	0,04	0	5	2,35	16,2	47,9	10	1,06

	УЖИН													
295	Котлеты куриные с соусом	80	12	4,575	4,8	151,5	0,057	0,8325	0,728	0,075	12,87	100,43	63,72	1,275
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200/5	9,08	8,44	51,16	317	0,24	0	32	0,32	24,8	185,4	65,2	2,15
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		23,98	13,535	84,8	605,68	0,337	0,8325	32,728	0,835	51,97	332,13	144,72	5,085
	II УЖИН													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	ИТОГО		3,45	2,45	47,6	226	0,05	2	3	2,45	12,5	32	8,5	1,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,66	48,175	314,63	2034,9	0,977	19,1125	40,805	9,155	397,32	977,78	345,68	16,255
День: понедельник			Неделя: вторая											
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	наименование блюда		вещества(г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	6,45	7,8	35,5	244,8	0,07	0	0,01	4,3	98,65	165,87	29,45	2,48
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		14,71	13,9	56,94	424,84	0,14	0,3	9,81	4,8	184,35	305,97	51,35	4,57
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,09	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,8	7,2	15,9	138,5	0,15	14,3	0,2	2,43	16,55	34,95	28	1,03
268	Котлеты говяжьи с соусом	80	11,7	9,675	9,45	175,35	0,075	0,008	0,03	0,525	262,43	140,85	25,575	1,35
199	Пюре гороховое	200	13,3	8,2	26,13	230,9	0,29	0	0,007	0,58	64,8	137,2	53,78	4,14
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		36,51	30,675	100,14	815,33	0,595	46,958	0,327	6,685	410,45	398,41	148,515	8,56
	ПОЛДНИК													
542	Булочка домашняя	50	10,09	12	21,73	243	0	0	0,001	0,29	150,4	172,8	19,2	2
470	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,75	0,06	1,05	30,08	0	180,6	135,45	21,08	0,15

	ИТОГО		14,44	15,75	27,73	318,75	0,06	1,05	30,081	0,29	331	308,25	40,28	2,15
	УЖИН													
258	Азу из курицы	200/50	26,7	14,4	29,1	363	0,19	13	0,01	0,02	65,25	322,5	36,5	2,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		30	15,32	67,74	544,18	0,26	20	0,01	0,66	95,65	379,8	61,3	6,77
	II УЖИН													
501	Сок }	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	ИТОГО		4,25	5	47,3	250,5	0,05	2	5	2,45	21,5	52	14	2,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		99,91	80,645	299,85	2353,6	1,105	70,308	45,228	14,885	1042,95	1444,43	315,445	24,5
День: вторник			Неделя: вторая											
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
рец.	наименование блюда		вещества(г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,12	5,44	43,93	221,34	0,17	2,08	0,027	0,92	222,1	316	79,61	2,1
15	Сыр	15	6,96	8,85	0	107,49	0,015	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		17,96	17,39	67,39	476,03	0,235	2,99	19,107	1,34	602	574,5	119,01	3,27
	ОБЕД		✓											
102	Суп картофельный с горохом с гречками	250/20	9,58	7,63	19,23	183,75	0,28	6,94	0,23	0,16	46,28	127,6	44,4	2,76
291	Плов из птицы	200/50	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	0,06	0,2	56,38	249,13	59,38	2,74
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		38,66	29,8	113,28	882,18	0,44	15,4	0,29	1,4	148,06	445,53	138,78	9,24
	ПОЛДНИК		✓											
484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4

	ИТОГО		2,95	2,35	45	213	0,04	0	3	2,35	7,2	27,9	4,5	0,41
	УЖИН													
234	Биточки рыбные с соусом	80	12,3	5,25	11,25	156,45	0,105	0,525	0,015	0,75	64,65	204,75	31,35	0,9
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,56	9,1	59,64	302	0,12	0	0	3,6	18	88	26	2,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		22,76	14,87	99,73	595,63	0,265	0,525	0,015	4,79	96,95	339,05	73,15	4,96
	II УЖИН													
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
547	Коржик молочный	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,08	0	0	0	9	41	6	0,6
	ИТОГО		3,07	1,67	57,15	245,9	0,09	80	0	0,8	20,9	44,2	9,2	1,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85,4	66,08	382,55	2412,74	1,07	98,915	22,412	10,68	875,11	1431,18	344,64	19,09
День: среда		Неделя: вторая												
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	наименование блюда		вещества(г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	8,7	12,2	37,33	296,12	0,09	1,64	0,044	0,428	196,4	227,8	49,14	0,95
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		14,33	17,4	93,69	596,82	0,15	2,64	5,044	3,058	223,4	299,3	70,74	3,09
	ОБЕД													
21	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3	0	3	24	49	34	0,64
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,001	0,33	24,6	66,65	27	1,09
287	Голубцы ленивые из птицы с соусом	250	15,77	17,1	53,98	439,23	0,36	37,9	0,6	0,6	61,35	276,6	78,49	3,28
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		22,96	26,46	121,96	831,16	0,57	49,35	0,601	4,77	139,25	450,05	165,49	6,54
	ПОЛДНИК													
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4

	ИТОГО		3,45	2,45	47,6	226	0,05	2	3	2,45	12,5	32	8,5	1,8
	УЖИН													
370	Гречка с курицей по-купечески	200/50	18,56	23,2	52,14	507,17	0,3	12,7	187,4	1	245,6	178,9	37,4	2,02
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		21,46	23,72	80,98	644,35	0,34	12,7	187,4	1,44	259,9	225,2	53,2	3,68
	II УЖИН													
484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
286	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146	0,05	0,02	0,02	1,8	12,01	356,4	5,86	0,44
	ИТОГО		3,9	2,9	33,1	176	0,05	0,02	0,02	1,8	13,71	359,3	5,86	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,1	72,93	377,33	2474,33	1,16	66,71	196,065	13,518	648,76	1365,85	303,79	15,56
День: четверг			Неделя: вторая											
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	наименование блюда		вещества(г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,6	8	35,53	245,7	0,07	0	0,006	4,34	98,2	166	29,5	2,5
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
573	Хлеб-пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		13,46	12,9	54,77	399,74	0,12	0	0,306	4,84	129,9	267,9	45,1	4,54
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48	0,1	2,38	33,89	47,43	22,2	0,83
142	Картофель тушеный с курицей	200/50	9,5	17,5	25,2	388	0,22	8,5	0,05	0,2	36,8	102,6	40,8	2,74
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		19	28,2	83,19	757,66	0,38	34,18	0,15	3,62	116,09	218,83	98	7,31
	ПОЛДНИК													
470	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,75	0,06	1,05	30,08	0	180,6	135,45	21,08	0,15
535	Пирожок с повидлом	50	5,45	6,3	13,05	140,8	0,044	1,29	0,044	0,4	17,92	57,4	8,61	0,63
	ИТОГО		9,8	10,05	19,05	216,55	0,104	2,34	30,124	0,4	198,52	192,85	29,69	0,78

	УЖИН													
47	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
279	Тефтели говяжьи с соусом	100	7,85	8,61	9,93	146	0,046	0,75	0,03	0,53	38,53	94,27	18,93	0,846
102	Рагу овощное	200	3,05	14,7	19,25	221,3	0,09	11,56	0,04	0,1	31,9	82,4	37,1	1,3
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		15,5	30,03	64,82	594,48	0,216	19,51	0,07	3,89	110,53	266,37	90,63	4,646
	II УЖИН													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	ИТОГО		3,45	2,45	47,6	226	0,05	2	3	2,45	12,5	32	8,5	1,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,21	83,63	269,43	2194,43	0,87	58,03	33,65	15,2	567,54	977,95	271,92	19,076
День: пятница			Неделя: вторая											
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энерг. ценн	Витамины				Минеральные			
реп.	наименование блюда		вещества(г)				(мг)				вещества(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,95	10,3	30,13	250,64	0,17	0,96	0,09	0,21	212,2	231,2	51,39	1,08
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,02
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		12,23	19	51,42	433,56	0,21	1,26	9,596	0,75	278,3	297,5	68,53	2,19
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,09	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
115	Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	9,45	80	0,06	3,93	9	1,33	17,75	45,75	15,5	0,68
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,3	10,64	8	140	0,06	0,001	0,21	2,2	11	65	14	0,7
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,7	146,3	1,55	5	0,044	0,2	51	102,6	35,6	1,15
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		25,76	22,84	91,81	636,88	1,75	41,581	9,344	6,88	146,42	298,76	106,26	4,57
	ПОЛДНИК													
484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05

501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
286	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146	0,05	0,02	0,02	1,8	12,01	356,4	5,86	0,44
	ИТОГО		4,4	3	35,7	189	0,06	2,02	0,02	1,9	19,01	363,4	9,86	1,84
	УЖИН													
295	Котлеты куриные с соусом	80	12	4,575	4,8	151,5	0,057	0,8325	0,728	0,075	12,87	100,43	63,72	1,275
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	200/5	6,4	6,6	41,6	251,4	0,13	0	32	1,08	55,2	224,2	32,4	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		21,3	11,695	75,24	540,08	0,227	0,8325	32,728	1,595	82,37	370,93	111,92	4,135
	II УЖИН													
484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	ИТОГО		3,75	4,9	44,7	237,5	0,04	0	5	2,35	16,2	47,9	10	1,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,25	63,415	324,02	2161,58	0,757	13,8925	62,021	15,025	474,48	1449,93	269,72	15,535
День: воскресенье		Неделя: вторая												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценн (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	0,038	0,2	202	172,48	30,18	0,64
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		8,97	6,81	42,51	272,7	0,13	1,14	0,038	0,46	211,7	197,58	40,98	1,68
	ОБЕД													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34	39	20	1,3
101	Суп картофельный с крупой	250	2,78	3,53	9,8	82	0,09	5,5	0	1,3	18,75	64,25	25,25	0,9
291	Плов из птицы	200/50	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	0,06	0,2	56,38	249,13	59,38	2,74
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		32,86	31,4	101,65	827,43	0,24	14,66	0,06	5,04	138,43	410,18	130,63	6,47
	ПОЛДНИК													
484	Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	ИТОГО		3,75	4,9	44,7	237,5	0,04	0	5	2,35	16,2	47,9	10	1,06
	УЖИН													
239	Тефтели рыбные с соусом	80	5,86	4,14	0,8	93,9	0,056	0,28	22	1,7	29,38	79,06	12,8	0,42

171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200/5	5,94	6,5	41,58	248,6	0,06	0	30,4	0,8	27,4	206,8	25,4	1,17
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		14,7	11,16	71,22	479,68	0,156	0,28	52,4	2,94	71,08	332,16	54	3,25
	II УЖИН													
501	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
	ИТОГО		3,45	2,45	47,6	226	0,05	2	3	2,45	12,5	32	8,5	1,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,73	56,72	307,68	2043,31	0,616	18,08	60,498	13,24	449,91	1019,82	244,11	14,26