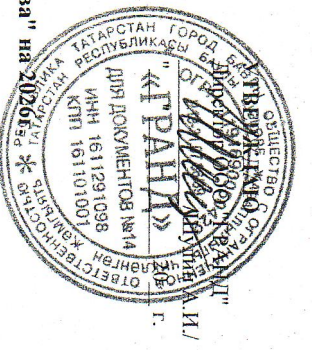




Директор ГБОУ «Казанская
кадетская школа-интернат Героя
Советского Союза Б.К. Кузнецова»
Кратков А.Н./
20__ г.

Примерное 12ти дневное меню для ГБОУ «Казанская кадетская школа - интернат им.Б.К.Кузнецова» на 2020г.



№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ф				
ЗАВТРАК																		
235	Каша пшеница молочная с маслом	250/5	11	9,5	41,75	297	0,17	0,95	0,02	0,125	245,18	276,3	60,98	1,				
1	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,				
97	Сыр	25	11,6	14,75	0	89	0,025	0,35	0,13	0,25	440	250	17,5	0,				
945	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5	0,				
ПР	Рагон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,				
ИТОГО																		
ОБЕД																		
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,03	25	0,01	4	41,6	30,6	14,2	0,				
130	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками мясными и со сметаной	250/10/7	6,8	7,2	15,9	138,5	0,15	14,3	0,2	2,43	16,55	34,95	28	1,				
443	Плов из пшны	300	27,96	30,96	49,68	589,68	0,144	10,68	1,44	6,6	61,2	184,8	63,6	2,				
482	Напиток из шиповника	200	0,1	0	24,9	97	0,004	5	0	0,02	4	2,2	1,2	0,				
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,				
85	Курята порцими	8	0,42	0	10,69	41,97	0,02	5	0,01	0,179	18,9	11,1	9,01	2,				
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,				
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,				
ИТОГО																		
ПОЛДНИК																		
189	Запеканка из творога с морковью со сметанкой	180/20	27	23,9	24,7	398,2	0,11	0,36	0,22	1,44	234	338,4	39,6	1,				
859	Напиток из свежих яблок с замороженными ягодами	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	5,4	0	0	12	2,4	4	0				
ИТОГО																		
УЖИН																		
33	Салат из свежей отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,01	2,2	35,15	40,97	20,9	1,				
498	Виточки куриные с соусом	100	14,6	5,5	8,2	141	0,068	4,22	0,02	1,23	30,5	125,4	50,4	1,				
346	Картофель запеченый	250	7,5	7,25	42,58	258,22	0,32	26,25	75	1,16	26,25	141,66	60,55	2,				

707	Сок	200	0,6	0,2	23,6	100	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0
ПП	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,2
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,2
	ИТОГО		27,33	19,54	106,13	712,14	0,576	61,97	75,04	5,5	136,9	370,33	171,75	6,2
	II УЖИН													
966	Катык	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
ПП	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,002	0	0	0	7,2	32,8	4,8	0,2
	ИТОГО		7,72	6,12	39,48	242,32	0,042	0,6	0,08	0	255,2	216,8	32,8	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		131,8	128,4	413,9	3225,1	1,461	181,6	77,25	22,58	1550	1893	487,4	22,2

День: вторник

Неделя: первая

№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	РАННИЙ ЗАВТРАК																			
ПП	Печенье	40	3	1,5	20,4	104	0,64	0	0	0,52	9,2	35,6	13,6	0,2						
482	Напиток из шиповника	200	0,1	0	24,9	97	0,004	5	0	0,02	4	2,2	1,2	0,0						
	ИТОГО		3,1	1,5	45,3	201	0,644	5	0	0,54	13,2	37,8	14,8	0,8						
	ЗАВТРАК																			
Т4	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	7,65	6,8	54,9	276,67	0,21	2,6	0,033	1,15	277,62	395	99,5	2,4						
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,0						
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1						
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0,02	0	133,3	111,1	25,56	2						
ПП	Батон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7						
	ИТОГО		21,11	21,01	112,15	675,54	0,326	3,93	0,359	2,69	446,72	624,9	137,7	6,3						
	ОБЕД																			
2	Салат витаминный	100	1,23	7,21	6,95	98,45	0,06	14,1	0	3	18,84	31	17,62	0,7						
206	Суп гороховый с курицей	250/20	8,19	6,52	16,44	157,02	0,24	5,93	0,2	0,14	39,55	109,1	37,98	2,3						
450	Шницель говяжий с соусом	75/50	18,12	18,15	4,2	235,99	0,015	0,015	0,022	0,12	32,1	111,3	23,4	2,2						
332	Макаронны отварные с маслом	250/5	9,45	11,37	74,55	371,25	0,15	0	0	4,5	22,5	110	32,5	3						
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,9						
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,2						
85	Цыплёнок порцаями	22	0,42	0	10,69	41,97	0,02	5	0,01	0,179	18,9	11,1	9,01	2,3						
ПП	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,7						
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,2						
	ИТОГО		43,15	44,05	183,93	1201,73	0,603	165,85	0,472	8,91	178,99	499,7	184,4	11,3						
	ПОЛДНИК																			
648	Кисель	200	0	0	42,2	162	0	4,4	0	0	22	42,9	6	0,2						
ПП	Булочка слоёная	90	7,1	8,5	50	305,1	0,099	0	0,017	3,6	27,9	80,1	11,7	1,1						
	ИТОГО		12,9	14,9	59,4	426,1	0,179	2,6	0,057	3,6	267,9	260,1	39,7	1,3						

УЖИН														
№	Вид	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	г
20	Винегрет	100	1,63	6,19	9,2	99,48	0,06	8,48	0,001	0,4	39,19	86,54	21,64	0
70	Суп/ле из рыбы с соусом	100	36,3	20,94	26,22	440,79	0,21	2,52	0,234	2,7	277,95	294,9	26,28	2
354	Картофель отварной с маслом	250/5	5,55	16,5	36,75	318	0,27	21,6	0,055	0,25	99,77	128,25	54,57	2
686	Чай с сахаром и лимонном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2
ПП	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0
ИТОГО			43,55	28,89	74,84	745,2	0,388	11,96	0,234	3,21	375,67	364,4	81,5	6
II УЖИН														
966	Раженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28	0
ПП	Варен	20	1,7	4,4	12,8	98	0,01	0	0,002	0,94	121,6	8,4	1,2	0
ИТОГО			7,5	9,4	21,2	206	0,05	0,6	0,082	0,94	369,6	192,4	29,2	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ														
			131,3	119,8	496,8	3455,6	2,19	189,9	1,204	19,89	1652	1979	487,3	27

День: среда Нелег: первая

№	рел.	Применение	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	г	
РАННИЙ ЗАВТРАК																
ПП		Слойка с джемом	Слойка с джемом	40	2,32	9,72	16,76	172,8	0,04	0,18	0,054	0,054	8	17,7	1	
687		Чай с сахаром, с куратой	200	0,7	0,15	39,5	51,2	0,05	2	0	0	22	0	52,5		
ИТОГО				40,7	2,47	49,22	67,96	172,8	2,04	0,18	0,054	22,054	8	70,2	3	
ЗАВТРАК																
99		Каша ячневая молочная с маслом	250/5	8,3	9,49	35,16	268,13	0,16	1,39	0	193,28	287,5	42,28	1		
282		Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сливочным	100	7,6	4,2	11,3	115	0,03	0,4	0,1	240	184	19	0		
1		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,28	2,4	3	0,04	0		
692		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	158,7	132	29,3	2		
ПП		Варен пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	1,02	11,4	39	7,8	0		
ИТОГО				24,1	25,3	106,63	749,25	0,286	3,26	0,056	605,78	645,5	98,42	4		
ОБЕД																
114		Икра морковная	100	10,72	9,17	3,03	138,13	0,03	3,7	2,8	101,47	160	29,18	0		
110		Борщ с фруктовыми мясами со сметаной	250/10/7	6,48	6,5	14,17	141,1	0,05	8,75	2,75	62,5	227,5	32,5	1		
489		Картофель тушеный с куринными грудками	300	11,4	21	30,24	465,6	0,26	10,2	0,24	44,16	123,12	48,96	3		
648		Кисель	200	0	0	42,2	162	0	4,4	0	22	4,29	6	0		
ПП		Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0,2	5,5	25,4	6	0		
ПП		Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0		
ИТОГО				31,8	37,17	113,03	1025,85	0,388	27,05	0,44	241,13	561,21	130,54	6		
ПОЛДНИК																
ПП		Курасан со ступенкой	50	3,1	8,85	22,85	216	172,8	0,04	0,18	0,054	8	17,7	1		

847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2
707	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0,6
	ИТОГО		4,5	9,05	69,05	414	172,94	42,04	0,23	0,454	66,054	46	61,7	6,8
	УЖИН													
133	Кухарюва консервированная	50	1,49	1,27	2,83	28,69	0,03	5	6,67	0	11,64	31,46	10,37	0,3
451	Котлеты из говядины с соусом	100	15,6	12,9	12,6	233,8	0,1	0,001	0,05	0,7	349,9	187,8	34,1	1,8
679	Капша гречневая с маслом	250/5	8,87	11,25	39,66	295,9	0,21	0	0,008	0,92	22,75	211,25	141,25	4,6
686	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	39,6	0	0	0	0	6	0	0	0,2
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,2
	ИТОГО		29,26	25,92	102,68	770,41	0,392	10,001	6,728	2,15	399,29	479,01	200,82	7,5
	II УЖИН													
966	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
ПР	Праник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,002	0	0	0	7,2	32,8	4,8	0,4
	ИТОГО		7,72	6,12	39,08	240,32	0,082	1,4	0,04	0	247,2	222,8	32,8	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		138,1	106	479,7	3267,8	346,9	85,79	7,674	10,36	1582	1963	594,5	30,8

День: четверг

Неделя: первая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	РАННИЙ ЗАВТРАК																	
ПР	Кекс с изюмом	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,08	0,04	0,18	0,054	9	41	6	0,6				
482	Напиток из пшеницы	200	0,1	0	24,9	97	0,004	5	0	0,02	4	2,2	1,2	0,06				
	ИТОГО		2,5	1,4	63,75	264,9	0,084	5,04	0,18	0,074	13	43,2	7,2	0,66				
	ЗАВТРАК																	
ПР	Повидло фруктовое	20	0	0,02	15,54	59,2	0	0,1	0	0	2,8	1,8	1,4	0,26				
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,05				
т4	Капша " Дружба " молочная с маслом	250/5	10,87	15,25	46,66	363,9	0,11	2,05	0,055	0,535	245,5	284,75	61,42	1,16				
945	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5	0,4				
ПР	Батон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,72				
	ИТОГО		16,87	25,81	109,57	720,02	0,196	2,15	0,141	1,895	295,1	396,2	81,16	2,58				
	ОБЕД																	
28	Салат Пестрый	100	1,5	6,2	7,6	92	0,04	5,2	0	0	27	38	17	1,32				
143	Суп вермишелевый с курицей	250/20	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0,1	0,33	34,5	203,25	15,75	0,52				
621	Рагу овощное с фаршем	300	30,3	30,25	29,37	435,6	0,18	4,1	0	0	37,37	0	74,18	5,6				
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	5,4	0	0	12	2,4	4	0,8				
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,3				
85	Курята порциями	8	0,42	0	10,69	41,97	0,02	5	0,01	0,179	18,9	11,1	9,01	2,32				
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,72				

ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0
	ИТОГО		41,18	40,98	140,36	1048,75	0,408	35,65	0,14	1,24	129,87	317,95	166,83	9
	ПОЛДНИК													
ПП	Пирожок с капустой (яблоком)	100	5,8	5,4	27,2	256	0,135	5,11	0,042	0,977	38,9	68	14,16	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0
	ИТОГО		6,96	5,7	69,46	380	0,155	5,91	0,192	1,177	44,74	114	47,16	1
	УЖИН													
ПП	Икра кабачковая	50	0,5	2,43	2,7	35	0,02	3,25	0,1	1,2	49,21	28	8,74	0
260	Гуляш из мяса птицы	100	13,28	7,6	6,7	151,16	0,06	1,64	0,21	0,1	8,1	70,3	85	0
511	Рис отварной с маслом	200/5	0,03	7,17	48,91	279,6	0,03	0	0,03	0,29	15,87	79,8	21,78	0
707	Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0
ПП	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0
	ИТОГО		17,61	17,9	105,3	688,78	0,278	26,89	0,35	2,5	118,18	240,4	155,42	3
	II УЖИН													
966	Катык	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	2,48	184	28	0
ПП	Печенье	40	3	1,5	20,4	104	0,64	0	0	0,52	9,2	35,6	13,6	0
	ИТОГО		8,8	6,5	28,8	212	0,68	0,6	0,08	0,52	257,2	219,6	41,6	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,92	98,29	517,2	3314,5	1,801	76,24	1,083	7,406	858,1	1331	499,4	15

День: пятница

Неделя: первая

№	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
	РАННИЙ ЗАВТРАК															
ПП	Улитка	50	3,5	5,58	23,17	157,5	0,04	0,04	0,18	0,58	8,08	5,67	4,75	0		
686	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2		
	ИТОГО		4,03	5,58	33,04	199,1	0,04	2,17	0,18	0,58	23,41	28,87	17,02	2		
	ЗАВТРАК															
182	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,24	11,4	25	239,4	0,08	1,09	0,087	0,31	192,2	156,1	25	0		
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0		
97	Сыр	25	11,6	14,75	0	89	0,025	0,35	0,13	0,25	440	250	17,5	0		
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0,02	0	133,3	111,1	25,56	0		
ПП	Батон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0		
	ИТОГО		26,22	35,76	81,97	664,43	0,191	2,77	0,243	1,86	779,3	559,2	75,9	2		
	ОБЕД															
65	Салат из моркови	100	2,88	7,38	10,19	119,09	0,09	7,04	0,05	1	37,15	24	25,26	0		
124	Щи с мясом кур со сметаной	250/10/7	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	10,48	0,1	2,38	33,98	47,43	22,2	0		
374	Рыба запеченная с овощами	100/25	14,3	10,64	8	140	0,06	0,001	0,21	2,2	11	65	14	0		
354	Картофельное пюре с маслом	250/5	5,55	16,5	36,75	318	0,27	21,6	0,055	0,25	99,77	128,25	54,57	0		

648	Кисель	200	0	0	42,2	162	0	4,4	0	0	0	22	4,29	6	0,1
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,2	
	ИТОГО		31,83	44,8	111,78	935,59	0,552	44,121	0,415	6,36	196,9	313,18	131,13	5,5	
	ПОЛДНИК														
ПР	Ватрушка с повидлом	50	2,92	1,17	29	138,33	0,03	0	0	0,42	8,33	22,5	5	0,1	
707	Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0,6	
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,1	
	ИТОГО		5,32	1,37	69,4	318,33	0,23	142	0,11	1,26	110,33	84,5	57	1,1	
	УЖИН														
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,52	5,13	13,18	64,65	0,06	25	0,2	3,04	14	26	20	1	
479	Макаронник с фаршем	300	15	29	14,16	420	0,47	3,76	1,44	0,97	72	207	62,04	3,1	
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,9	
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,2	
	ИТОГО		20,88	34,93	92,33	727,67	0,588	54,56	1,79	4,72	102,84	325,3	128,94	6,2	
	П УЖИН														
966	Раженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28	0,1	
ПР	Вафли	20	1,7	4,4	12,8	98	0,01	0	0,002	0,94	121,6	8,4	1,2	0,1	
	ИТОГО		7,5	9,4	21,2	206	0,05	0,6	0,082	0,94	369,6	192,4	29,2	0,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		95,78	131,8	409,7	3051,1	1,651	246,2	2,82	15,72	1582	1503	439,2	1,1	

День: суббота

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	РАННИЙ ЗАВТРАК																	
ПР	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,002	0,04	0,18	0,054	7,2	32,8	4,8	0,4				
686	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	39,6	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
	ИТОГО		2,12	1,12	45,08	173,92	0,002	0,04	0,18	0,054	13,2	32,8	4,8	0,8				
	ЗАВТРАК																	
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1				
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,0				
93	Суп молочный с вермишелью с маслом	300/5	8,6	7,8	28,26	217,8	0,132	1,37	0,045	0,024	242,76	207	36,2	0,7				
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0,02	0	158,7	132	29,3	2,4				
ПР	Батон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7				
	ИТОГО		21,88	24,01	88,71	646,76	0,258	2,84	0,371	1,564	437,26	457,8	78,14	4,9				
	ОБЕД																	
33	Салат из свежих овощей	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,01	2,2	35,15	40,97	20,9	1,3				
101	Суп картофельный с геркулесом с курицей	250/20	1,97	2,71	12,11	178	0,09	8,23	0	0	26,7	55,98	22,78	0,8				

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
321	Гречка по-купечески с фаршем	300	28,4	23,8	49,9	527,8	0,84	1,4	0,67	0	63	278	66,5	3				
707	Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0,6				
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,74				
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,26				
	ИТОГО		35,56	33,3	116,83	1020,6	1,118	66,14	0,69	3,11	169,19	437,25	149,72	6,76				
	ПОЛДНИК																	
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,96				
547	Корж молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,33	0,025	0	30,25	0,33	9	18,67	3,42	0,26				
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,3				
	ИТОГО		4,29	4,38	85,53	346,33	0,065	20,8	30,44	0,53	46,84	86,67	54,42	5,62				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,85	62,81	336,2	2187,6	1,443	89,82	31,68	5,258	666,5	1015	287,1	18,1				

День: понедельник

Неделя: вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
т.4	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	8,6	13,9	50,8	351,6	0,11	2,6	0,1	0,23	251,6	242	47,9	0,7				
1	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,02				
97	Сыр	25	11,6	14,75	0	89	0,025	0,35	0,13	0,25	440	250	17,5	0,5				
945	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5	0,4				
ПР	Вагон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,72				
	ИТОГО		26,3	39,19	98,17	737,52	0,221	2,95	0,316	1,84	738,4	601,65	83,74	2,34				
	ОБЕД																	
65	Салат из моркови	100	2,88	7,38	10,19	119,09	0,09	7,04	0,05	1	37,15	24	25,26	0,95				
19	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250/25	9	5,13	16,25	148,75	0,125	8,69	0,015	0,25	34,24	176,53	59,19	1,6				
438	Азу по татарски с макотью птицы	300	32,04	17,28	34,92	423,6	0,2	15,6	0,012	0,024	78,3	387	43,8	3,48				
859	Компот из замороженных ягод и свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	5,4	0	0	12	2,4	4	0,8				
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,3				
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,74				
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,26				
	ИТОГО		49,64	28,71	149,74	1087,07	0,523	54,81	1,567	1,984	174,18	710,23	204,17	8,7				
	ПОЛДНИК																	
ПР	Мафрин со ступенкой	50	2,4	1,4	38,85	215	0,08	0,04	0,18	0,054	9	41	6	0,6				
707	Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0,6				
	ИТОГО		3	1,6	62,45	319	0,2	22,04	0,19	0,454	43	57	32	1,2				
	УЖИН																	
63	Салат Сельной	100	2,34	7,69	14,95	138,74	0,11	28,66	0,001	0,4	28,66	42,85	32,28	1,05				
260	Улиш из мяса птицы	100	13,28	7,6	6,7	151,16	0,06	1,64	0,21	0,1	8,1	70,3	85	1,3				
171	Каша пшеница с маслом	250/5	10,2	14,4	78,48	354,24	0,4	0	0,4	0,42	65,8	202,8	287,2	5,88				

639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,74
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,26
	ИТОГО		40,26	49,47	159,16	916	0,638	30,82	94,151	1,53	157,2	569,35	358,74	17,49
	II УЖИН													
966	Катык	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
ПР	Вафли	20	1,7	4,4	12,8	98	0,01	0	0,002	0,94	121,6	8,4	1,2	0,12
	ИТОГО		7,5	9,4	21,2	206	0,05	0,6	0,082	0,94	369,6	192,4	29,2	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		126,7	128,4	490,7	3265,6	1,632	111,2	96,31	6,748	1482	2131	707,9	30,05

День: вторник Неделя: вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	РАННИЙ ЗАВТРАК																
ПР	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,002	0,04	0,18	0,054	7,2	32,8	4,8	0,48			
482	Напиток из лимонника	200	0,1	0	24,9	97	0,004	5	0	0,02	4	2,2	1,2	0,06			
	ИТОГО		2,38	1,28	45,2	199,48	0,022	52,04	0,18	0,054	18,56	43,5	9,52	0,98			
	ЗАВТРАК																
ПР	Повидло фруктовое	20	0	0,02	15,54	59,2	0	0,1	0	0	2,8	1,8	1,4	0,26			
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,02			
т4	Каша речневая молочная с маслом	250/5	7,7	6,6	41	298,3	0,18	1,3	0,025	0,2	15,25	184,6	122,5	4,15			
382	Кавью с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0,02	0	133,3	111,1	25,56	2			
ПР	Рагон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,72			
	ИТОГО		16,08	16,23	113,51	693,53	0,266	2,73	0,051	1,5	165,15	339,5	157,3	7,15			
	ОБЕД																
20	Винегрет	100	1,63	6,19	9,2	99,48	0,06	8,48	0,001	0,4	39,19	86,54	21,64	0,92			
135	Суп овощной с фрикадельками мясными, со сметаной	250/10/7	5,44	8,58	14,3	146,1	0,2	5,83	0,001	2,43	29,28	86,98	36	2,03			
260	Фрикассе из куриных грудок	100	13,28	7,6	6,7	151,16	0,06	1,64	0,21	0,1	8,1	70,3	8,5	1,3			
332	Макаронны отварные с маслом	250/5	9,45	11,37	74,55	371,25	0,15	0	0	4,5	22,5	110	32,5	3			
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,74			
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,26			
	ИТОГО		34,16	34,54	169,74	1011,01	0,528	41,75	0,362	8,14	115,91	446,12	222,04	9,21			
	ПОЛДНИК																
ПР	Варенка сладкая	90	7,1	8,5	50	305,1	0,099	0	0,017	3,6	27,9	80,1	11,7	1,17			
686	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13			
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,26			
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,3			
	ИТОГО		16,03	15,84	49,26	411,44	0,104	22,69	0,64	0,79	96,83	219,7	47,77	8,79			

№	реп.	Применение биолога	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценное (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
УЖИН																			
1		Салат из капусты белокочанной	100	1,52	5,13	13,18	64,65	0,06	25	0,2	3,04	14	26	20	1				
261		Суфле из печени с рисом с соусом	100	38	26,3	10,8	477	0,57	86,58	6	1,2	76,98	286,8	44,4	14,6				
346		Картофель запеченый	250	7,5	7,25	42,58	258,22	0,32	26,25	75	1,16	26,25	141,66	60,55	2,4				
707		Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0,6				
ПП		Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,74				
ПП		Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,26				
		ИТОГО		49,09	32,98	75,2	853,02	0,868	120,75	6,025	2,71	188,24	384,34	121,58	17,54				
П УЖИН																			
966		Раженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2				
		Печенье	20	1,5	0,75	10,2	52	0,32	0	0	0,26	4,6	17,8	6,8	0,4				
		ИТОГО		7,3	5,75	18,6	160	0,36	0,6	0,08	0,26	252,6	201,8	34,8	0,6				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		125,04	106,62	471,51	3328,48	2,148	240,56	7,338	13,454	837,29	1635	593,01	44,27				

День: среда Неделя: вторник

№	реп.	Применение биолога	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценное (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
РАННИЙ ЗАВТРАК																			
ПП		Круассан с джемом	50	2,4	1,4	38,85	216	0,08	0,04	0,18	0,054	9	41	6	0,6				
686		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	39,6	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
		ИТОГО		2,5	1,4	63,05	309	0,084	5,04	0,18	0,074	13	43,2	7,2	0,66				
ЗАВТРАК																			
т.4		Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	7,65	6,8	54,9	276,67	0,21	2,6	0,033	1,15	277,62	395	99,5	2,6				
1		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,02				
337		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1				
692		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0,02	0	158,7	132	29,3	2,4				
ПП		Вагон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,72				
		ИТОГО		20,93	23,01	115,35	705,63	0,336	4,07	0,359	2,69	472,12	645,8	141,44	6,74				
ОБЕД																			
35		Салат из отварной моркови с яблоками	100	2,88	8,29	6,07	112,04	0,06	4,45	1,5	0,8	41,36	70	36,13	0,7				
143		Суп-лапша с курицей	250/20	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0,1	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55				
461		Фарш из говядины с соусом	80/30	11,78	12,91	14,9	219	0,07	1,13	0,051	0,8	57,8	141,4	28,4	1,27				
514		Гороховое пюре с маслом	250/5	16,62	10,25	32,66	288,6	0,36	0	0,008	0,72	81	171,5	67,22	5,17				
847		Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,3				
85		Курата порциями	8	0,42	0	10,69	41,97	0,02	5	0,01	0,179	18,9	11,1	9,01	2,32				
859		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	5,4	0	0	12	2,4	4	0,8				
ПП		Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,74				
ПП		Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,26				
		ИТОГО		39,26	35,38	130,02	1024,79	0,718	87,93	1,679	3,56	307,66	608,85	187,4	9,69				

ПОЛДНИК															
№	рест	наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В1	С	Витаминны (мг)			Минеральные вещества(мг)		
										А	Е	Са	Р	Мг	Ф
189		Запеканка из творога с морковью со сгущенкой	180/20	27	23,9	24,7	398,2	0,11	0,36	0,22	1,44	234	338,4	39,6	1,1
686		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	39,6	0	0	0	0	6	0	0	0,1
		ИТОГО		26	28,7	46,76	401,5	0,14	0,4	0,018	1,8	251,5	356,4	54	1,1
УЖИН															
2		Салат витаминный	100	1,23	7,21	6,95	98,45	0,06	14,1	0	3	18,84	31	17,62	0,1
374		Рыба, тушенная с овощами	100/25	14,3	10,64	8	140	0,06	0,001	0,21	2,2	11	65	14	0,1
354		Картофельное пюре с маслом	250/5	5,55	16,5	36,75	318	0,27	21,6	0,055	0,25	99,77	128,25	54,57	0,2
707		Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0,1
ПП		Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,1
ПП		Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,1
		ИТОГО		24,32	33,93	93,55	745,67	0,528	50,251	0,335	6,1	171,92	284,17	121,77	4,1
II УЖИН															
966		Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,1
ПП		Варен	20	1,7	4,4	12,8	98	0,01	0	0,002	0,94	121,6	8,4	1,2	0,1
		ИТОГО		7,5	9,4	20,8	204	0,09	1,4	0,042	0,94	361,6	198,4	29,2	0,1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		120,5	131,8	469,5	3390,6	1,896	149,1	2,613	15,16	1578	2197	541	23,1

День: четверг

Неделя: вторник

РАНИЙ ЗАВТРАК															
№	рест	наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В1	С	Витаминны (мг)			Минеральные вещества(мг)		
										А	Е	Са	Р	Мг	Ф
ПП		Корж молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,33	0,025	0	30,25	0,33	9	18,67	3,42	0,1
482		Напиток из шиповника	200	0,1	0	24,9	97	0,004	5	0	0,02	4	2,2	1,2	0,1
		ИТОГО		2,43	4,08	45,57	225,33	0,029	5	30,25	0,35	13	20,87	4,62	0,3
ЗАВТРАК															
1		Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,1
97		Сыр	25	11,6	14,75	0	89	0,025	0,35	0,13	0,25	440	250	17,5	0,1
Т-4		Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	8,25	10	44,4	307,12	0,96	0	0,0075	5,42	122,75	863	291,25	15,1
ПП		Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5	0,1
ПП		Батон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,1
		ИТОГО		25,95	35,29	91,77	693,04	1,071	0,35	0,2235	7,03	609,55	1222,7	327,09	17,1
ОБЕД															
98		Салат картофельный с горошком	100	3,52	7,45	15,36	143,79	0,13	7,31	0	0	71,39	0	29,05	1,2
204		Суп " Крестьянский " с крупей	250/25	2,18	2,84	14,29	178	0,1	4,25	0,2	2,2	23,1	62,6	25	0,8
486		Гомбург денише с фаршем с соусом	300	18,9	20,52	64,77	527,2	0,43	45,48	0,72	0,72	73,6	331,9	94,2	3,1
639		Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,9
847		Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	0,1
ПП		Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,2				
	ИТОГО		29,76	31,61	181,47	1176,01	0,768	67,84	1,09	4,35	222,93	508,8	213,15	12,6				
	ПОЛДНИК																	
386	Плошка	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,08	0,04	0,18	0,054	9	41	6	0,6				
966	Йогурт	200	6	3	26	156	0,06	3,2	0	0	218	170	26	0,2				
	ИТОГО		8,4	4,4	64,85	323,9	0,14	3,24	0,18	0,054	227	211	32	0,8				
	УЖИН																	
33	Салат из свежеслы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,01	2,2	35,15	40,97	20,9	1,3				
297	Фрикадельки куриные в соусе	100	13,9	7,2	3,7	175,2	0,08	0,12	0,15	0,2	30,65	204,8	73,35	2,0				
679	Каша гречневая с маслом	250/5	8,87	11,25	39,66	295,9	0,21	0	0,008	0,92	22,75	211,25	141,25	4,6				
707	Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0,6				
ПП	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,7				
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,2				
	ИТОГО		28	25,24	98,71	788,02	0,478	29,62	0,178	4,23	133,55	519,32	275,4	9,7				
	П УЖИН																	
648	Кисель	200	0	0	42,2	162	0	4,4	0	0	22	4,29	6	0,2				
ПП	Прынок	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,002	0	0	0	7,2	32,8	4,8	0,4				
	ИТОГО		1,92	1,12	73,28	296,32	0,002	4,4	0	0	29,2	37,09	10,8	0,6				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,46	101,7	555,7	3502,6	2,488	110,5	31,92	16,01	1235	2520	863,1	41,3				

День: пятница

Неделя: вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	РАННИЙ ЗАВТРАК																	
ПП	Вагпушка с повидлом	50	2,92	1,17	29	138,33	0,03	0,04	0,18	0,42	8,33	22,5	5	0,5				
686	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,1				
	ИТОГО		3,45	1,17	38,87	179,93	0,03	2,17	0,18	0,42	23,66	45,7	17,27	2,6				
	ЗАВТРАК																	
182	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,24	11,4	25	239,4	0,08	1,09	0,087	0,31	192,2	156,1	25	0,3				
282	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	100	7,6	4,2	11,3	115	0,03	0,4	0,03	0,1	240	184	19	0,3				
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,0				
382	Кисело с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0,02	0	133,3	111,1	25,56	2				
ПП	Батон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	1,02	1,02	11,4	39	7,8	0,7				
	ИТОГО		22,22	25,21	93,27	690,43	0,196	2,82	0,143	1,71	579,3	493,2	77,4	3,3				
	ОБЕД																	
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,03	25	0,01	4	41,6	30,6	14,2	0,5				
110	Борщ с фрикадельками мясными со сметаной	250/10/7	6,48	6,5	14,17	141,1	0,05	8,75	0,18	2,75	63,5	227,5	32,5	1,5				
388	Биточки рыбные с соусом	100	16,4	7	15	208,6	0,14	0,7	0,02	1	86,2	273	41,8	1,2				
354	Картофель отварной с маслом	250/5	5,55	16,5	36,75	318	0,27	21,6	0,055	0,25	99,77	128,25	54,57	2				

639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,91
ПП	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,7
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,21
	ИТОГО		33,31	35,49	121,87	976,92	0,542	61,05	0,265	8,53	305,07	707,85	158,17	6,3
	ПОЛДНИК													
ПП	Роллинг со стученкой	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,08	0,04	0,18	0,054	9	41	6	0,6
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2,3
707	Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0,6
	ИТОГО		3,8	1,6	85,05	365,9	0,22	42,04	0,23	0,454	75	79	50	5,6
	УЖИН													
28	Салат Петруй	100	1,5	6,2	7,6	92	0,04	5,2	0	0	27	38	17	1,3
450	Пилов перловый с фаршем	300	25,42	25,75	56,7	638,49	0,075	0,015	0,072	1,12	62,1	366,3	55	4,2
686	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	39,6	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ПП	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0,7
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0,21
	ИТОГО		29,52	26,35	107,09	865,51	0,157	15,015	0,082	1,75	100,1	456,8	84,1	5,81
	ИИ УЖИН													
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
ПП	Печенье	20	1,5	0,75	10,2	52	0,32	0	0	0,26	4,6	17,8	6,8	0,4
	ИТОГО		7,3	5,75	18,6	160	0,36	0,6	0,08	0,26	252,6	201,8	34,8	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		99,6	95,57	464,8	3238,7	1,505	123,7	0,98	13,12	1336	1984	421,7	24,2

№		Питие	Масса порции	Питиевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
		День суббота Неделя:Вторая															
реп.		наименование блюда	брутто														
		РАНИЙ ЗАВТРАК															
ПП	Вафли	40	3,4	8,8	25,6	196	0,02	0	0,004	1,88	243,2	16,8	1,2	0,1			
686	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	39,6	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
	ИТОГО		3,6	8,8	39,6	235,6	0,02	0	0,004	1,88	249,2	16,8	1,2	0,5			
		ЗАВТРАК															
99	Каша ячневая молочная с маслом	250/5	8,3	9,49	35,16	268,13	0,16	1,39	0	0	193,28	287,5	42,28	1,1			
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,0			
337	Ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1			
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0,02	0	158,7	132	29,3	2,4			
ПП	Батон пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	145,2	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	0,7			
	ИТОГО		21,58	25,7	95,61	697,09	0,286	2,86	0,326	1,54	387,78	538,3	84,22	5,26			
		ОБЕД															
ПП	Якра кабычковая	50	0,5	2,43	2,7	35	0,02	3,25	0,1	1,2	49,21	28	8,74	0,3			
204	Суп картофельный с рисом и мясом гур	250/10	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0,2	2,2	24,98	96,93	29,45	1,2			

413	Соуска отварная с соусом	100	9,4	15	0,8	175,8	0,16	0	0	0,6	19,2	98,6	10,6	1
332	Макаронны отварные с маслом	250/5	9,45	11,37	74,55	371,25	0,15	0	0	4,5	22,5	110	32,5	
707	Сок	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0,01	0,4	34	16	26	0
ПП	Хлеб «Сельский»	60	1,3	0,26	11,8	55,18	0,024	0	0	0,2	5,5	25,4	6	0
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,24	11,59	63,84	0,024	0	0	0,31	5,5	20,9	7,9	0
	ИТОГО		25,72	37,8	97,37	832	0,614	33,75	1,43	4,6	254,9	467,5	47,1	10
	ПОЛДНИК													
ПП	Маффин классический	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,08	0,04	0,18	0,054	9	41	6	0
639	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,6	124	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,5
847	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,7	42	0,02	5	0,01	0,18	19	11	9	2
	ИТОГО		5,36	1,7	97,25	367,9	0,17	145,84	0,43	0,694	82,84	133	65	2,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,26	74	329,8	2132,6	1,09	182,5	2,19	8,714	974,7	1156	197,5	18,