

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
3 день											
Завтрак											
1	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,700	4,990	23,620	158,020	0,060	0,140	1,040	103,430	0,350
2	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	5,100	0,820
3	Бутерброд с сыром	40/10	7,670	#####	11,110	165,560	0,030	0,040	0,110	228,890	0,410
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,013	7,000	16,100	2,210
Обед											
1	Винегрет овощной	50	0,800	3,100	3,300	44,000	0,020	0,000	3,100	11,500	0,400
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,199	3,990	2,900	52,340	0,030	0,020	13,700	33,600	0,540
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/5	7,620	5,690	33,770	216,870	0,180	0,100	0,000	14,330	0,060
4	Фрикадельки говяжьи	70	12,300	#####	8,970	159,450	0,050	0,090	0,470	28,200	1,030
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	75,600	0,009	0,000	0,180	18,090	0,620
6	Хлеб дарницкий	40	3,200	0,600	16,040	22,400	0,107	0,027	0,000	13,200	1,760
Полдник											
1	Птица тушеная	70	1,700	7,960	35,030	250,000	0,035	0,380	23,000	111,230	0,020
2	Гороховое пюре	150	1,900	3,658	29,054	213,658	0,200	0,081	0,000	66,588	0,010
3	Молоко кипяченое	200	5,800	5,300	9,100	107,000	0,070	0,050	1,400	227,900	0,190
4	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,010	0,000	6,000	0,330
	Итого:		50,309	#####	224,844	1617,098	0,854	0,951	50,000	884,158	8,750

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
4 день											
Завтрак											
1	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	5,640	5,630	27,000	181,160	0,140	0,010	0,980	99,650	0,910
2	Чай с молоком	200	1,600	1,300	11,500	64,000	0,020	0,180	0,300	59,100	0,870
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,060	#####	12,860	187,710	0,030	0,030	0,000	9,000	0,320
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,013	7,000	16,100	2,210
Обед											
1	Салат витаминный	50	0,600	2,550	2,750	36,500	0,015	0,000	6,500	17,000	0,465
2	Суп картофельный с бобовыми	180	1,870	2,380	5,540	50,940	0,060	0,030	3,780	16,020	0,590
3	Рагу овощное с соусом	130	2,470	5,590	12,160	110,500	0,060	0,020	7,800	39,130	1,140
4	Котлеты "Школьные"	70	15,870	#####	25,210	364,900	0,185	0,450	0,000	515,000	0,010
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	75,600	0,009	0,000	0,180	18,090	0,620
6	Хлеб дарницкий	40	3,200	0,600	16,040	22,400	0,107	0,027	0,000	13,200	1,760
Полдник											
1	Тефтели рыбные с соусом	70/20	9,192	4,090	10,580	115,380	0,083	0,083	0,441	40,716	0,726
2	Макароны отварные с маслом	130/5	4,834	4,311	25,737	160,694	0,052	0,052	0,000	10,452	0,915
3	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	0,010	0,060	80,000	11,900	0,610
5	Свежие фрукты	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	7,000	16,100	2,210
6	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	46,800	0,022	0,010	0,000	4,000	0,220
	Итого:		50,866	#####	215,207	1582,584	0,853	0,985	113,981	885,458	13,576

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
5 день											
Завтрак											
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,640	5,020	27,420	177,380	0,110	0,110	1,290	105,400	1,430
2	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	0,000	1,000	7,900	0,870
3	Бутерброд с сыром	40/5	4,200	1,795	19,680	111,500	0,046	0,030	0,035	52,050	0,490
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,013	7,000	16,100	2,210
Обед											
1	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,800	2,770	8,010	64,260	0,020	0,040	0,360	14,400	0,370
2	Котлеты куриные	70	1,600	7,800	5,301	145,000	0,070	0,070	34,600	278,000	0,010
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/5	7,620	5,690	33,770	216,870	0,180	0,100	0,000	14,330	0,060
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	75,600	0,009	0,000	0,180	18,090	0,620
5	Хлеб дарницкий	40	3,200	0,600	16,040	22,400	0,107	0,027	0,000	13,200	1,760
Полдник											
1	Салат из свеклы отварной	50	0,700	3,050	0,300	45,500	0,010	0,010	3,850	17,000	0,650
2	Омлет натуральный	105	9,050	#####	2,260	168,000	0,050	0,360	0,320	80,770	1,700
3	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	5,100	0,820
4	Оладьи со сметаной	90/10	6,931	#####	34,022	255,844	0,097	0,000	0,356	73,800	0,742
5	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,000	0,055	0,017	0,000	10,000	0,550
Итого:			45,981	#####	218,093	1521,354	0,784	0,777	48,991	706,140	12,282

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
6 день											
Завтрак											
1	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,550	4,950	29,550	184,500	0,060	0,060	0,000	12,000	1,050
2	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	5,100	0,820
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/5	7,920	#####	11,000	204,600	0,020	0,030	0,220	237,600	0,420
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,013	7,000	16,100	2,210
Обед											
1	Салат из моркови	50	0,600	3,000	5,600	52,000	0,020	0,020	1,500	12,000	0,320
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,199	3,990	2,900	52,340	0,030	0,020	13,700	33,600	0,540
3	Рис отварной	130	3,260	4,710	33,670	190,060	0,027	0,010	0,000	14,950	0,090
4	Фрикадельки говяжьи	70	12,300	#####	8,970	159,450	0,050	0,090	0,470	28,200	1,030
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	75,600	0,009	0,000	0,180	18,090	0,620
6	Хлеб дарницкий	40	3,200	0,600	16,040	22,400	0,107	0,027	0,000	13,200	1,760
Полдник											
1	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	150/20	8,710	6,960	51,660	384,400	0,430	0,650	19,189	246,540	0,010
2	Молоко	200	5,800	5,300	9,100	107,000	0,070	0,050	1,400	227,900	0,190
3	Печенье	50	3,750	4,900	37,200	207,500	0,040	0,020	0,000	14,500	1,050
4	Свежие фрукты	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	7,000	16,100	2,210
Итого:			53,829	#####	252,680	1765,850	0,923	1,010	50,659	895,880	12,320

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
7 день											
Завтрак											
1	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	10,600	4,930	54,330	259,020	0,045	0,130	1,010	57,930	0,100
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	0,030	0,140	0,700	108,300	0,120
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,060	14,140	12,860	187,710	0,030	0,030	0,000	9,000	0,320
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,013	7,000	16,100	2,210
Обед											
1	Салат из свеклы отварной	50	0,700	3,050	0,300	45,500	0,010	0,010	3,850	17,000	0,650
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/5	2,009	4,422	9,700	126,720	0,066	0,030	5,122	16,020	0,630
3	Рагу овощное с соусом	130	2,470	5,590	12,160	110,500	0,060	0,020	7,800	39,130	1,140
2	Котлеты куриные	70	1,600	7,800	5,301	145,000	0,070	0,070	34,600	278,000	0,010
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	75,600	0,009	0,000	0,180	18,090	0,620
6	Хлеб дарницкий	40	3,200	0,600	16,040	22,400	0,107	0,027	0,000	13,200	1,760
Полдник											
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/5	7,620	5,690	33,770	216,870	0,180	0,100	0,000	14,330	0,060
2	Тефтели рыбные с соусом	70/20	9,192	4,090	10,580	115,380	0,083	0,083	0,441	40,716	0,726
3	Чай с сахаром	180	0,180	0,090	8,370	34,200	0,000	0,000	0,000	4,590	0,740
5	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	46,800	0,022	0,010	0,000	4,000	0,220
6	Свежие фрукты	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	7,000	16,100	2,210
	Итого:		45,291	53,952	224,541	1561,700	0,772	0,683	67,703	652,506	11,516

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
8 день											
Завтрак											
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	5,410	6,410	22,030	167,550	0,130	0,150	1,150	119,610	0,940
2	Чай с молоком	200	1,600	1,300	11,500	64,000	0,020	0,180	0,300	59,100	0,870
3	Бутерброд с сыром	40/10	7,670	10,000	11,110	165,560	0,030	0,040	0,110	228,890	0,410
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,013	7,000	16,100	2,210
Обед											
1	Винегрет овощной	50	0,800	3,100	3,300	44,000	0,020	0,000	3,100	11,500	0,400
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,090	3,130	1,580	37,980	0,009	0,050	1,440	24,120	0,490
3	Плов из мяса птицы	200	7,630	18,820	60,610	471,000	0,240	0,280	20,200	167,000	0,010
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	75,600	0,009	0,000	0,180	18,090	0,620
5	Хлеб дарницкий	40	3,200	0,600	16,040	22,400	0,107	0,027	0,000	13,200	1,760
Полдник											
1	Рагу из птицы	200	17,040	13,100	17,400	298,900	0,190	0,160	0,300	209,900	0,010
2	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	0,010	0,060	80,000	11,900	0,610
3	Пряники	50	2,950	2,350	37,500	183,000	0,050	0,050	0,000	5,500	0,400
4	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,000	0,055	0,017	0,000	10,000	0,550
	Итого:		53,800	59,970	251,860	1768,990	0,900	1,027	113,780	894,910	9,280

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
9 день											
Завтрак											
1	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	8,200	1,990	37,360	244,110	0,070	0,200	0,010	355,100	0,010
2	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,000	0,000	0,000	5,100	0,820
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,060	14,140	12,860	187,710	0,030	0,030	0,000	9,000	0,320
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,013	7,000	16,100	2,210
Обед											
1	Салат витаминный	50	0,600	2,550	2,750	36,500	0,015	0,000	6,500	17,000	0,465
2	Суп картофельный с бобовыми	180	1,870	2,380	5,540	50,940	0,060	0,030	3,780	16,020	0,590
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/5	7,620	5,690	33,770	216,870	0,180	0,100	0,000	14,330	0,060
4	Птица тушеная	70	1,700	7,960	35,030	250,000	0,035	0,380	23,000	111,230	0,020
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	75,600	0,009	0,000	0,180	18,090	0,620
6	Хлеб дарницкий	40	3,200	0,600	16,040	22,400	0,107	0,027	0,000	13,200	1,760
Полдник											
1	Фрикадельки говяжьи	70	12,300	10,300	8,970	159,450	0,050	0,090	0,470	28,200	1,030
2	Пюре картофельное	130	3,510	5,200	7,540	91,000	0,104	0,010	3,120	32,500	0,720
3	Чай с сахаром	180	0,180	0,090	8,370	34,200	0,000	0,000	0,000	4,590	0,740
4	Булочка "Веснушка"	50	3,900	3,060	26,930	151,000	0,070	0,040	0,000	11,300	0,730
5	Свежие фрукты	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	7,000	16,100	2,210
6	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	46,800	0,022	0,010	0,000	4,000	0,220
Итого:			48,200	55,110	251,990	1692,580	0,812	0,950	51,060	671,860	12,525

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
10 день											
Завтрак											
1	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	11,920	13,400	32,520	357,380	0,380	0,750	35,350	631,230	0,010
2	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	0,000	0,000	1,000	7,900	0,870
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,060	14,140	12,860	187,710	0,030	0,030	0,000	9,000	0,320
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,013	7,000	16,100	2,210
Обед											
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,450	3,940	5,160	61,880	0,030	0,020	5,770	30,420	0,800
2	Макароны отварные с маслом	130/5	4,834	4,311	25,737	160,694	0,052	0,052	0,000	10,452	0,915
3	Тефтели говяжьи с соусом	70/20	6,105	6,780	7,725	116,250	0,038	0,060	0,338	19,350	0,555
4	Компот из сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	75,600	0,009	0,000	0,180	18,090	0,620
5	Хлеб дарницкий	40	3,200	0,600	16,040	22,400	0,107	0,027	0,000	13,200	1,760
Полдник											
1	Рис отварной	130	3,260	4,700	33,670	190,060	0,030	0,020	0,000	14,950	0,090
2	Биточки рыбные	70	9,000	1,100	7,000	74,000	0,050	0,070	0,000	37,000	0,420
3	Кисель	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	3,400	0,020
4	Оладьи со сметаной	90/10	6,931	10,000	34,022	255,844	0,097	0,000	0,356	73,800	0,742
5	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,000	0,055	0,017	0,000	10,000	0,550
ИТОГО			53,800	59,961	251,724	1762,818	0,908	1,059	49,994	894,892	9,882