



1-ая неделя / Понедельник

№ рецепта	Прибыль, наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
171	Завтрак Каша рассыпчатая (пшеничная) с сахаром	180/110	8,18	9,05	54,56	332	30	0,23			135,645 6	25 652	545 512	154,294 5	18 439	0,003		0,0185				
1	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,153 7	297 278	495 513	172,269 1	3,23							
379	Кофейный напиток	200	0,66	0,63	18,85	84					0,498	0,352		0,0522								
	Всего Завтрак		14,82	17,33	98,4	618	90	0,37			3 162 023	557 216	1 041 025	3 265 636	51 261	0,003		0,0185				
1	Второй завтрак пирожок с яблоками	110	9,98	7,29	70,74	388	10	0,14			339,25	84,78	23,46	121,92	1,97							
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56					19,19	12,79	2,16	3,96	0,32							
	Всего Второй завтрак		10,1	7,31	34,43	444	10	0,14			359,44	97,57	25,62	125,88	2,29							
1	Обед хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176					244	29,04	49,59	168,78	3,92							
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148					472,83	42,68	35,58	88,1	2,05							
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,2	139					606,132	105,75	37,53	73 242	1 494							
288	Курица отварная	90	20,57	19,43	1,04	261	45	0,05	0,13		197,976 7	177 887	191 904	173,910 9	16 932	0,0001		0,0009				
1	сок яблочный	200	0,75		20,57	85					248	21,12	10,44	19,14	2,61							
	Всего Обед		37,73	17,55	85,38	609	45	0,19	30,43		3 769,503 7	2 163 737	1 523 304	5 231 729	117 672	0,0001		0,0009				
1	яблоко	100	0,4		11,3	44	100	0,08			7,25	21	10,5	56,25	0,8767							
	Всего Полдник		0,4		11,3	44	100	0,08			7,25	21	10,5	56,25	0,8767							
1	Ужин яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63																
1	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,158 7	297 278	495 513	172,269 1	3,23							
121	Суп молочный с крупой (геркулес)	210	4,5	3,67	14,06	109	16,8	0,08	0,55		208,807 2	118 608	316 428	130 158	0,588							
377	чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56					19,19	12,79	2,16	3,96	0,32							
	Всего Ужин		15,68	17,14	53,02	430	46,8	0,22	3,1		4 101 559	1 611 258	833 541	3 063 871	4 138			0,0194				
	Всего В		денё	75,34	333,83	2 345	261,6	1,3	77,76		2 935 085,9	5 518 063	3 75 907	1 338 2536	241 979	0,0031						

1-ая неделя/Вторник

№ ред.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20	
173	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,158 7	297 278	495 513	3,23				
377	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,05	11,59	46,43	327	52,38	0,15	1,01		274 099	153 759	46 441	24 514				
	Чай с молоком	200	0,12	0,02	13,69	56		2,55			19,19	12,79	2,16	0,32				
	Всего Завтрак		15,15	20,26	85,11	385	82,38	0,29	3,56		4 714 477	1 961 758	981 523	60 014				
1	Второй завтрак																	
1	снежок	180	4,68	4,5	19,8	139		0,13	0,38		249,563 6	149,036 4	289 545	12 455				
1	рогалик творожный	100	17,44	12,29	67,25	449	27,27				2 495 636	1 490 394	289 545	12 455				
	Всего Второй завтрак		22,12	16,79	87,05	588	27,27	0,13	0,38		2 495 636	1 490 394	289 545	12 455				
	Обед																	
1	хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			244	29,04	49,59	3,92				
32	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104		0,05	10,68		385,3	49,73	25,13	1,23				
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,95	8,36	37,7	258	28,13	0,21			211,832 9	17 754	116,120 5	39 235	0,0019	0,0049	0,0134	
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	46		0,02	11,73		135,5	300 667	107 333	0,4				
246	Гуляш из курицы	90	13,59	14,25	4,14	199		0,05	2,2		355 347	19 314	23,04	2 088				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	20,8	83						0,498	0,352		0,0522				
	Всего ОБЕД		31,84	31,76	111,08	666	26,13	0,47	24,63		1 332,4779	1 461 567	2 256 139	116 137	0,0019	0,0049	0,0134	
1	яблоко	100	0,4	11,3	44			0,08			77,25	21	10,5	0,8767				
	Всего Полдник		0,4	11,3	44			0,08			77,25	21	10,5	0,8767				
1	Ужин																	
1	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,158 7	297 278	495 513	3,23				
304	Рис отварной	150	3,65	5,27	36,68	210		0,03			40,58	1,37	16,34	0,53				
107	Фрикадельки рыбные	90	15,08	3,18	1,28	99	45	0,1	1,49		291 672	112 923	54	1 044				
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56		2,55			19,19	12,79	2,16	0,32				
	Всего Ужин		24,83	17,22	76,64	567	79	0,27	4,04		4 336 007	1 568 108	1 220 513	4 429 911	5 124			
	Всего Б		100	100	100	100	314,73	1,23	32,56		2 668,34	5 603 897	493 272	248 613	0,0019	0,0049	0,0134	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1	Завтрак																			
	Бутерброд с маслом	75,10	5,98	8,65	24,99	207	30	0,14			182,1587	287,278	495,513	172,2691	3,23					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,48					
309	Макаронные изделия отварные с сахаром	200	7,36	6,01	35,26	224		0,08			404,625	64,875	281,625	495,625	1,475					
	Всего Завтрак	17,42	18,2	77,83	545	345	50	0,28	1,59		4 368,612	1 834 333	959 538	3 463 916	5 185					
223	Второй завтрак																			
	Запеканка из творога	110	17,08	12,4	15,7	243	50	0,03	0,2		135,35	150,37	22,01	206,76	0,58					
1	кисель	200			13,62	54					0,3735	0,264		0,0392						
	Всего Второй завтрак	17,08	12,4	29,32	297	297	50	0,03	0,2		1 357 235	150 634	22,01	206,76	0,6192					
	Обед																			
1	хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92					
101	Суп картофельный с рыбой	250	7,88	2,82	15,13	117		0,1	6,49		504,7454	287,795	399,034	135,198	10,081	0,0567	0,0009	0,2746		
259	Жаркое по-домашнему из говядины	220	20,37	22,74	20,84	371		0,15	8,5		1 044,06	38,34	53,4	258,66	4,85					
1	сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61					
	Всего Обед	36,24	23,79	90,57	749	749		0,4	16,59		2 040,8954	1 172 795	1 533 334	581 778	123 881	0,0567	0,0009	0,2746		
	Полдник																			
1	печенье	30	2,34	5,31	20,31	137		0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108					
	Всего Полдник	2,34	5,31	20,31	137	137		0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108					
	Ужин																			
1	Бутерброд с маслом	75,10	5,98	8,65	24,99	202		0,14			182,1587	287,278	495,513	172,2691	3,23					
1	овощи ко 2-му блюду	150	1,8	4,5	5,22	69		0,03	17,6		203,25	45,1	16,1	33,06	0,6					
	запеканка картофельная с печенью	200	22,9	12,72	27,46	325	5,510	0,4	28,73		1 080,909	323,136	537,486	405,5592	82,859	0,0147	0,0407	0,2762		
377	чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32					
	Всего Ужин	30,8	26,85	71,36	552	552	5,510	0,57	48,92		1 485,5077	1 193 313	1 215 599	6 148 483	124 359	0,0147	0,0407	0,2762		
	Всего 3	63,59	289,39	2 380	2 380	2 380	5,552	3,29	67,31		4 110,2676	5 733 907	3 972 171	1 753,5279	307 362	0,0714	0,0416	0,5508		

1-ая неделя/Четверг

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
1	Завтрак																		
	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			297,778	495,512		3,23					
1	яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63													
171	Молоко рассольная (пшеница) с сахаром	140/10	6,55	8,91	45,48	286	30	0,18			208,776	436,479		1,482	0,0024		0,0148		
379	Кофейный напиток с молоком	110																	
	Всего завтрак	200	2,63	2,82	22,44	126	10	0,03	0,52		105,95	12,18		0,1					
			20,24	24,68	93,19	677	76	0,35	0,52	4	1563,574	1053,792	3744	4812	0,0024		0,0148		
1	Второй завтрак																		
	ряженка	180	5,04	7,2	7,38	113	90	0,05	0,44		389,871	41,427		0,297					
225	Оладьи	100	9,6	9,72	26,27	231	40	0,05	0,43		148,93	19,48		0,48					
	Всего Второй завтрак		14,64	16,92	33,65	344	139	0,1	0,87		538,802	60,907	427,44	0,777					
1	Обед																		
	хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			29,04	49,59		3,92					
88	Щи из свежей капусты	250	6,88	9,42	8,54	146	10	0,07	12,26		375,35	22,19		1,09					
291	Плов из курицы	180	17,97	21,75	29,81	387	32,73	0,07	1,15		227,782	36		1,8					
1	свекла отварная	100	1,7		11	48	40	0,03			8,4	4,2		0,35					
1	кисель	200			13,62	54					0,264			0,0392					
	Всего Обед		33,79	32,4	97	811	82,73	0,31	13,41		967,212	111,98	4656	71,992					
1	Полдник																		
	яблоко	100	0,4		11,3	44		0,08			21	10,5		0,8767					
	Всего Полдник		0,4		11,3	44		0,08			21	10,5		0,8767					
1	Ужин																		
	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			297,778	495,513		3,23					
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,66	24,1	162	18	0,14	12,46		44,577	34,281		1,233					
1	овощи ко 2-му блюду	150	1,8	4,5	5,22	69		0,03	17,6		45,1	16,1		0,6					
239	Горели рыбные	100	11,85	6,79	7,67	139	8,33	0,08	1,59	0,01	475,017	372,215		0,8907	0,0908	0,0016	0,4193		
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		12,79	2,16		0,32					
	Всего Ужин		23,43	25,62	75,67	528	56,33	0,39	34,52	0,01	1645,389	1593,138	4837	62,737	0,0908	0,0016	0,4193		
	Всего в день		99,62	110,81	250,5	2505	439,06	1,22	49,33	0,01	992,171	428,68	1897	199,385	0,0932	0,0016	0,4341		

1-ая неделя/Пятница

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20			
1	Завтрак																			
377	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	302	30	0,14			182,1587	287,278	495,513	3,23						
171	Чай с молоком	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	0,32						
	Каша рисовая с сахаром	220	5,2	10,7	54,02	133	55	0,04			770,688	234,436	383,488	0,8112						
	Всего Завтрак		11,3	19,37	92,7	591	85	0,18	2,55		2,784,175	659,615	90,05	4,313						
	Второй завтрак																			
1	Йогурт	180	9	6,75	30,6	219	36	0,03			27,81	7,56	3,78	0,315						
1	Булочка творожная с изюмом	100	7,89	6,54	65	351	7,14	0,11	0,22		336,3714	784,857	227,214	14,071						
	Всего Второй завтрак		16,89	13,29	95,6	569	43,14	0,14	0,22		3,641,014	830,437	263,014	17,221						
	Обед																			
1	хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			244	29,04	49,59	3,92						
125	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	34,28	0,19	24,72		854,8114	234,171	348,343	14,057						
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	46		0,02	11,73		135,5	300,667	107,333	0,4						
246	Гуляш из курицы	90	13,59	14,25	4,14	199		0,05	2,7		353,347	19,314	23,04	2,088						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,498	0,352		0,0522						
	Всего Обед		27,57	30,26	98,41	791	36,28	0,49	47,03		2,066,7064	1,313,338	1,433,776	87,959						
	Полдник																			
1	вафли	30	1,32	12	10,5	155														
	Всего Полдник		1,32	12	10,5	155														
	Ужин																			
15	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		115	80	0,02	0,18		30	279	13,5	0,24						
1	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,1587	297,278	495,513	3,23						
101	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	4,88	8,53	24,76	195	30	0,05	0,45	0,05	134,3882	100,2876	148,463	0,3252	0,0068	0,0015	0,0198			
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	0,32						
	Всего Ужин		19,36	36,68	53,44	368	140	0,11	5,16	0,05	3,667,369	4,218,001	810,575	41,152	0,0668	0,0015	0,0198			
	Всего 5 д		102,58	102,58	360,65	2,574	30,73	1,03	52,96	0,05	3,075,0422	7,631,471	3,359,258	189,945	0,0668	0,0015	0,0198			

1-ая неделя/Суббота

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20					
1	Завтрак Булочка с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,1587	297,278	495,513									
174	Каша вязкая молочная из риса	220	5,86	10,35	49,75	317	41,9	0,06	0,05		167,7442	120,917	331,487	144,5526	0,0088	0,008	0,0388					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,24	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,48							
	Всего завтрак		15,92	22,24	92,32	638	91,8	0,26	3,05		563,2429	3003,648	1045,04	4413,617	0,0088	0,008	0,0388					
1	Второй завтрак кисель	200			13,62	54					0,3735	0,264		0,0392								
1	ватрушка с джемом	100	6,42	6,2	63,1	334	9,05	0,08	0,59		107,1364	697,091	164,545	910,636	0,9091							
	Всего Второй завтрак		6,42	6,2	76,72	388	9,05	0,08	0,59		107,1364	697,091	164,545	910,636	0,9091							
1	Обед хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			244	29,04	49,59	166,78	3,92							
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250	7,63	7,37	17,29	166	10	0,09	4,86		411,97	21,23	21,25	85,11	1,19							
289	Рагу из говядины	220	2,57	6,7	18,09	143		0,1	9,32		656,78	22,33	27,58	69,54	1,09							
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	46		0,02	11,73		135,5	300,667	107,333	22,04	0,4							
1	сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61							
	Всего Обед		19,39	18,3	93,46	616	10	0,36	27,51		1656,25	1257,967	1195,933	368,61	9,21							
1	яблоко	100	0,4		11,3	44		0,08			77,25	21	10,5	56,25	0,8767							
	Всего Полдник		0,4		11,3	44	100	0,08			77,25	21	10,5	56,25	0,8767							
1	Ужин Булочка с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,1587	297,278	495,513	172,2691	3,23							
212	Пюре картофельное	200	4,09	6,29	26,78	180	20	0,16	13,84		1019,03	49,53	38,09	112,61	1,37							
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	5,540	0,19	28,86		200,3	25,62	14,8	223,29	4,72							
377	Чай	200	0,12	0,22	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32							
	Всего Ужин		22,85	23,72	69,27	597	8,96	0,49	45,23		3420,5787	1175,673	1046,013	5121,291	9,64							
	Всего в день		44,57	79,96	343,07	2760	53,01	1,27	75,49	0,05	3957,9315	5372,921	3551,891	1469,4344	249,332	0,0088	0,008	0,0388				

1-ая неделя/Воскресенье

№ рецепта	Прибыль пищи, наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20					
1	Завтрак																					
	Бутерброд с маслом	75,10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,1537	287,278	495,513	3,23								
102	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200,10	7,51	11,77	37,05	205	60	0,19	1,17		231,35	130,1	47,6	1,23								
377	Чай	200	0,12	0,07	13,69	56		2,55			19,19	12,79	2,16	0,32								
	Всего Завтрак	13,61	13,61	10,35	75,73	145	90	0,33	3,72		4 376 987	1 806 178	992 113	3 605 991	4,78							
1	Второй завтрак																					
	сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	2,61								
222	Пудинг из творога (запеченный)	100	12,94	10,13	33,16	276	60	0,07	0,44		241,79	181,44	26,99	0,81								
	Всего Второй завтрак	13,69	10,13	10,13	53,73	361	60	0,08	2,04		459,79	202,56	37,13	3,42								
1	Обед																					
	хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			244	29,04	49,59	3,92								
32	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104		0,05	10,68		385,3	49,73	26,13	1,23								
294	Котлеты рубленые из курицы	90	9,38	11,08	11,26	182	45	0,07	0,51		129,0038	420,075	13,59	1,035								
1	свекла отварная	100	1,7		11	48	40	0,03			30,9	8,4	4,2	0,35								
115	Картофель, тушенный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234		0,18	21,58		736,722	39,834	34,398	1,458								
1	кисель	200			13,62	54					0,3735	0,264		0,0392								
	Всего Обед	23,88	29,92	10,617	798	598	95	0,47	32,77		1 521,092	1 692 735	1 17 908	4 001 805	80 322							
1	Полдник																					
	зефир	30	0,15		24	100	12	0,01			9,27	2,52	1,26	0,108								
	Всего Полдник	0,15	0,15	24	100	100	12	0,01			9,27	2,52	1,26	0,108								
1	Ужин																					
	Бутерброд с маслом	75,10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			182,1537	297,278	495,513	3,23								
229	Рыба тушеная	100	11,35	2,9	3,8	103		0,05	3,92		275,04	30,42	37,08	0,8								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202		0,06			364,114	58,371	253,414	13,243								
379	Кофейный напиток	200	0,66	0,65	18,85	84					0,798	0,352		0,0522								
	Всего Ужин	24,61	17,58	17,37	79,37	391	31	0,25	3,92		4 943 981	753 359	1 113 717	3 578 505	54 065							
	Всего в день	79,03	336	336	336	336	336	3,15	42,65		1 931 651	5 333 432	377 392	1 345 3301	217 467							

2-ая неделя/Понедельник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20						
101	Каша овсяная молочная из пшеничной крупы	185	5,02	8,27	25,45	201	35,24	0,05	0,46	0,04	138,1229	102,6028	152,903	0,3384	0,007	0,0016	0,0204						
1	Булочка с маслом	75,10	5,98	8,65	24,99	302	30	0,14	182,1537		464,15	257,278	495,513	3,23									
15	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		115	80	0,02	0,18		30	270	13,5	0,24									
379	Кофейный напиток	200	0,66	0,62	18,85	84					0,498	0,352		0,0522									
	Всего Завтрак	19,04	27,55	59,29	502	145,34	0,21	0,64	0,04	3 307,896	4 128,826	783,416	4 594,358	38 606	0,007	0,0016	0,0204						
	Второй завтрак																						
1	сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		748	21,12	10,44	2,61									
1	Булочка	110	9,01	12,19	70,48	428	20	0,11			125,9	22,23	13,56	1,16									
	Всего Второй завтрак	12,16	12,16	91,05	515	20	0,12	1,6		374,9	43,41	24	101,18	3,77									
	Обед																						
1	хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			244	29,04	49,59	3,92									
101	Суп картофельный с крупой(гречка)	250	1,97	2,71	12,11	86		0,09	8,25		464,15	26,7	22,78	0,88									
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	46		0,02	11,73		135,5	300,667	107,333	22,04	0,4								
265	Плов из говядины	200	14,99	15,35	23,65	293		0,05	1,16		316,0909	129,364	357,182	24,091									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,498	0,352		0,0522									
	Всего Обед	25,46	24,29	94,07	584	0,3	21,15	0,3	1 602,389	1 183,215	4 287,455	76 613	195 999	0,007	0,0016	0,0204							
	Полдник																						
1	печенье	30	2,34	5,31	20,31	137	12	0,01			9,27	2,52	1,26	0,108									
	Всего Полдник	2,34	5,31	20,31	137	12	0,01			9,27	2,52	1,26	1,26	0,108									
	Ужин																						
1	Булочка с маслом	75,10	5,98	8,65	24,99	302	30	0,14			182,1537	287,278	495,513	3,23									
1	яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63			2,55		19,19	12,79	2,16	0,32									
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56	30	0,09	0,83		218,83	16,1	26,68	0,65									
129	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150					4 203,787	2 033,129	783,513	3 131,091	4,2								
	Всего Ужин	16,65	18,02	55,92	474	34	0,23	3,38	26,77	0,04	2 332,272	7 633,251	3 003,141	195 999	0,007	0,0016	0,0204						
	Всего ы	46,66	45,36	131,65	1 407	257,76	0,98	26,77	0,04	2 332,272	7 633,251	3 003,141	195 999	0,007	0,0016	0,0204							

2-ая неделя/Вторник

№ рецепта	Гарнир, гарнир, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F					
1	2.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20						
173	Завтрак Каша овсяная, молочная из овсяных хлопьев	180	6,21	10,36	25,67	221	30	0,15	0,45	0,05	209,9174	112,8641	530,121	12,752	0,0088	0,0015	0,03						
7	Бутерброды горячие с сыром	100/10	11,16	8,72	29,68	242	80	0,02	0,1		30	270	13,5	0,24									
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56		2,55				12,70	2,16	0,32									
	Всего Завтрак		17,49	19,1	69,04	535	310	0,17	2,2	0,05	252,274	4040,541	665,721	18,352	0,0088	0,0015	0,03						
223	Второй завтрак Запеканка из творога	110	16,74	11,99	13,7	230	50	0,03	0,2		130,68	149,55	21,49	0,5									
1	Йогурт	200	10	7,5	34	243	40	0,03			30,9	8,4	4,2	0,35									
	Всего Второй завтрак		26,74	19,49	47,7	473	90	0,06	0,2		161,58	157,95	25,89	0,85									
1	Обед Хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			244	29,04	49,59	3,92									
20	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	6,88	9,42	8,54	140	10	0,07	12,26		375,53	43,12	22,57	1,14									
1	сок яблочный	200	0,75	20,57		85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	2,61									
1	свекла отварная	100	1,7	11		48		0,03			30,9	8,4	4,2	0,35									
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	170/10	9,52	9,10	45,23	302	30	0,24			253,9468	204,996	139,3044	47,024	0,0023	0,0058	0,0162						
260	Гуляш из говядины	100	13,54	14,84	2,94	199		0,04	1,24		314,0364	103,182	156,636	19,727									
	Всего Обед		39,63	34,63	122,31	956	30	0,53	15,1		346,4132	1314,573	241,768	146,951	0,0023	0,0058	0,0162						
1	яблоко	100	0,4	11,3		44		0,08			71,25	21	10,5	0,8767									
	Всего Полдник		0,4	11,3	11,3	44	100	0,08	21		71,25	21	10,5	0,8767									
1	Ужин Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,85	24,99	202		0,14			182,1387	297,278	495,513	3,23									
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	46		0,02	11,73		135,5	300,667	107,333	0,4									
312	Гюле картофельное	180	3,68	5,66	24,1	162	15	0,14	12,46		917,127	44,577	34,281	1,233									
226	Рыба отварная	100	0,13	0,76		3		0,31			194,714	37,429	23,423	0,0714									
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56		2,55			19,19	12,70	2,16	0,32									
	Всего Ужин		11,11	17,33	67,02	463	48	0,3	27,05		1275,4471	1209,041	990,635	52,544									
	Всего в день		20,59	31,737	2460	2460	378	2,14	45,45	0,05	5136,8976	8360,032	4456,986	235,114	0,0111	0,0073	0,0462						

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20						
1	Завтрак																						
1	яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63																	
1	Булерброд с маслом	75/10	5,98	8,85	24,99	202	30	0,14			182,1587	297,278	495,513	3,23									
1	каша пшеничная с сахаром	140/10	5,83	7,93	39,66	253	30	0,12			2,36	51,041	0,2285	21,023	0,0047	0,0089							
379	Кофейный напиток	200	0,65	0,65	18,85	84					0,98	0,352		0,0522									
	Всего Завтрак		17,55	24,51	83,78	602	60	0,26			1 350,167	351,839	497,798	53,845	0,0047	0,0089							
386	Второй завтрак																						
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	0,2									
1	рогалик творожный	110	19,18	33,52	73,98	494	30	0,14	0,42		774,52	161,94	21,85	1,37									
	Всего Второй завтрак		24,98	38,52	81,98	594	70	0,22	1,82		866,52	403,94	59,85	1,57									
1	Обед																						
1	хлеб ржано-пшеничный	100	7,24	1,23	34,03	176		0,14			244	29,04	49,59	3,92									
28	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	9,16	11,29	12,79	189	20	0,09	8		333,88	36,57	27,57	1,33									
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,66	24,1	162	18	0,14	12,40		917,127	44,577	34,281	1,233									
1	кисель	200			13,62	54					0,3735	0,264		0,0392									
1	овощи кв 2-му блюду	100	4,2	3	3,48	46		0,02	11,73		135,5	300,667	107,333	0,4									
246	Гуляш из печени	90	12,83	6,33	2,95	121	3,582	0,17	10,63		268,029	13,347	15,741	4,59									
	Всего Обед		34,11	27,94	90,97	745	36,80	0,56	42,83		3 690,895	1 538,617	1 379,153	115,122									
1	Полдник																						
1	зефир	30	0,15		24	100	12	0,01			9,27	2,52	1,26	0,108									
	Всего Полдник		0,15		24	100	12	0,01			9,27	2,52	1,26	0,108									
1	Ужин																						
1	Булерброд с маслом	75/10	5,98	8,85	24,99	202	30	0,14			182,1587	297,278	495,513	3,23									
292	Курочка, тушенная в соусе с овощами	200	17,41	35,41	17,2	277	40	0,16	11,12		662,13	75,55	48,03	3,65									
377	чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	0,32									
	Всего Ужин		23,51	43,88	55,88	535	70	0,3	13,67		8 654,737	1 180,673	997,413	7,2									
	Всего в день		ден:	91,95	339,61	2 178	3 930	1,35	58,3		5 525,1949	7 135,764	3 485,454	257,747	0,0047	0,0089							

2-ая неделя/Пятница

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	К/КАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20					
309	Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			267,278	495,513		3,23								
370	Макаронные изделия отварные с сахаром Кофейный напиток с молоком	200 200	7,36 2,63	6,01 2,82	35,26 22,44	224 126	224 10	0,08 0,03	0,52		54,875 305,95	281,925 12,18		1,475 0,1								
	Всего Завтрак	15,97	17,66	32,69	552	552	40	0,15	0,52		1 421 633	893 338		4 805								
1	Второй завтрак	200	0,75	20,57	85	85	10	0,01	1,6		21,12	10,44		2,61								
1	сок яблочный пирожок с сухофруктами	110	10,31	7,11	77,2	414	10	0,13	0,51		102,16	26,07		2,31								
	Всего Второй завтрак	11,06	7,11	97,77	499	499	10	0,14	2,11		123,28	35,51		-4,92								
1	Обед	100	7,24	1,25	34,03	176		0,14			29,04	49,59		3,92								
32	хлеб ржано-пшеничный	250	1,8	4,92	10,93	104		0,05	10,68		49,73	26,13		1,23								
1	Борщ с капустой и картофелем	100	1,2	8,4	38	38	40	0,03			8,4	4,2		0,35								
125	помидоры свежие	175/5	3,46	6,79	23,98	180	30	0,19	24,72		23,42	34,83		1,41								
294	Картофель отварной	100	10,43	12,31	12,51	303	54,55	0,07	0,56		486,777	15,1		11,545								
1	Котлеты из курицы кисель	200			13,62	54					0,264			0,0392								
	Всего Обед	24,13	25,25	30,47	755	755	124,55	0,48	35,96		1 575 237	129,83		81 037								
1	Полдник	100	0,4	11,3	44	44	100	0,08			21	10,5		0,8767								
	яблоко	100	0,4	11,3	44	44	100	0,08			21	10,5		0,8767								
	Всего Полдник	0,4	11,3	44	44	44	100	0,08			21	10,5		0,8767								
175	Ужин	200/10	5,68	10,30	39,5	274	40	0,09	0,52	0,05	117,822 2	323 118		0,7086	0,0089	0,0036	0,0284					
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена	75/10	5,98	8,65	24,99	202	30	0,14			267,278	495,513		3,23								
377	Бутерброд с маслом	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		12,79	2,16		0,32								
	Чай	11,78	19,05	78,18	832	832	75	0,23	3,07	0,05	130,341	840 231		42 586	0,0089	0,0036	0,0284					
	Всего Ужин	11,78	19,05	78,18	832	832	75	0,23	3,07	0,05	130,341	840 231		42 586	0,0089	0,0036	0,0284					
	Всего в день	54,55	54,55	103,41	363	363	364,55	0,47	41,65	0,05	3 044 745	3 517 763		22 564	0,0089	0,0036	0,0284					

2-ая неделя/Суббота

№ рецепта	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	К/КАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20						
182	Завтрак Каша жидкая молочная (пшеница)	100	6,44	10,05	31,76	244	51,42	0,16	1		198,3	118,371	40,8	10,548									
7	Бутерброды горячие с сыром	100/100 130 200	11,16	8,72	29,68	240	80	0,02	0,1		30	270	13,5	0,24									
379	Кофейный напиток		0,66	0,63	18,85	84					0,498	0,352		0,0522									
	Всего завтрак		16,25	19,4	80,28	576	131,82	0,18	1,1		213,798	3977,234	54,3	13,465									
1	Второй завтрак пирожок с капустой	110	10,89	7,16	69,91	388	10	0,15	9,91		330,25	106,08	31,02	1,4									
1	кисель	200			13,62	54					0,3735	0,264		0,0392									
	Всего второй завтрак		10,89	7,16	43,53	442	10	0,15	9,91		330,25	106,344	31,02	1,4									
1	Обед хлеб рхано пшеничный	100	3,86	0,56	18,15	94					130,133	154,867	264,467	20,867									
96	Рассольник ленинградский с курицей	250	7,58	10,52	18,45	199	10	0,11	7,68		614,22	21,17	29,49	1,33									
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185					500	59,22	30,14	1,7									
289	Рагу из курицы	200	2,18	6,09	15,9	127					524,424	20,304	25,36	1									
1	сок яблочный	200	0,75		20,57	85					248	21,12	10,44	2,61									
	Всего обед		16,74	17,37	95,95	690	10	0,34	33,58		2017,773	1373,037	1218,767	87,267									
1	Полдник печенье	30	2,34	5,21	20,31	137					9,27	2,52	1,26	0,108									
	Всего полдник		2,34	5,21	20,31	137					9,27	2,52	1,26	0,108									
1	Ужин Бутерброд с маслом	75/10	5,98	8,95	24,99	202					182,198	297,278	495,513	3,23									
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	46					135,5	300,667	107,333	0,4									
312	Пюре картофельное	100	3,68	5,66	24,1	162	18	0,14	12,46		917,127	44,577	34,281	1,233									
234	Котлеты рыбные	90	11,89	13,95	14,53	231	50	0,07	0,91		237,38	59,05	23,62	1,2									
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56					19,19	12,79	2,16	0,32									
	Всего ужин		22,87	31,26	90,79	697	98	0,37	27,45		1491,357	1767,115	1201,656	6,383									
	Всего в день		99,51	160,87	1597	1597	261,9	1,06	72,21		4071,645	8200,916	3283,013	180,034									

