



<b>НЕДЕЛЯ 1 день 2</b>														
<b>Обед</b>														
45М/ссж	Салат из белокачанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33
101М/ссж	Суп картофельный на бульоне	200	2,6	2,4	20	115,56	0,16	19		0,6	17,5	52,01	24,08	0,56
230Мссж	Рыба жареная	90	14,02	6,4	1,2	127,8	0,12	0,74	33	10	81,95	148,58	7,5	0,41
125М/ссж	Картофельное пюре	180	3,28	3,08	22,18	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	37,11	1,22
349М/ссж	Компот из с/фруктов	180	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,9	28,8	26,28	18,9	0,74
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>25,47</b>	<b>14,48</b>	<b>95,25</b>	<b>636,99</b>	<b>0,56</b>	<b>67,85</b>	<b>51,3</b>	<b>13,27</b>	<b>209,07</b>	<b>385,75</b>	<b>113,89</b>	<b>4,26</b>

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>№ рец.</b>														
<b>НЕДЕЛЯ 1 день 3</b>														
<b>Обед</b>														

63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,9	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,2	14,48	0,48
119М/ссж	Суп с бобовыми	200	8,02	4,6	15	133,81	0,24	1,74	4,9	1,59	42	115,34	36,19	2,19
255М/ссж	Печень по строгановски	90	12,76	8,9	6,88	159,41	0,23	29,06	5509	2,47	23,79	226,57	15,1	4,79
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>33,14</b>	<b>26,21</b>	<b>97,83</b>	<b>765,35</b>	<b>0,85</b>	<b>88,25</b>	<b>5579</b>	<b>8</b>	<b>107,15</b>	<b>600,44</b>	<b>213,89</b>	<b>12,95</b>

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 1 день 4</b>														
<b>Обед</b>														
49 М	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	73,11	0,03	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,9	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
260М/ссж	Гуляш из говядины	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,8		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17

302М/ссж	Рис	150	3,81	3,08	40,1	202,95	0,04		13,99	0,25	5,71	81,92	16,31	1,4
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,9	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,86</b>	<b>25,97</b>	<b>101,07</b>	<b>757,84</b>	<b>0,32</b>	<b>83,75</b>	<b>19,22</b>	<b>5,53</b>	<b>70,23</b>	<b>353,15</b>	<b>87,04</b>	<b>8,3</b>

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>№ рец.</b>														
<b>НЕДЕЛЯ 1 день 5</b>														
<b>Обед</b>														
63К/ссж	Салат из свеклы с черносливом, орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,8
101М/ссж	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,9	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
230М/ссж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,2	1,1	1,54	62,5	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,5	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>31,03</b>	<b>26,23</b>	<b>95,76</b>	<b>746,75</b>	<b>1,37</b>	<b>20,17</b>	<b>88,52</b>	<b>4,15</b>	<b>192,45</b>	<b>404,11</b>	<b>103,82</b>	<b>5,57</b>

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 2 день 1</b>														
<b>Обед</b>														
71К/ссж	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	2,94		0,06	10,2	15	8,4	0,3
103М/ссж	Суп с вермишелью	200	3,62	3,49	16,7	113,05	0,1	13,39	4,9	1,13	17,09	63,4	21,27	0,94
	Ёжики мясные	90	12,9	13	4,5	186,6	0,33	0,73	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
15М	Сыр порционный	20	4	4,6	0,5	60	0,013	0,16	46	0,1	200	96	9	0,2
377/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за обед</b>		<b>747</b>	<b>27,96</b>	<b>24,64</b>	<b>91,34</b>	<b>701,76</b>	<b>0,573</b>	<b>19,72</b>	<b>74,9</b>	<b>2,1</b>	<b>258,35</b>	<b>307,02</b>	<b>84,92</b>	<b>3,69</b>

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.														
<b>НЕДЕЛЯ 2 день 2</b>														
<b>Обед</b>														
109К	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,2	0,1	27,96	17,4	8,88	0,68
101М/ссж	суп с крупой перловой	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,3	4,9	0,59	148,8	61,66	21,47	0,84
263М/ссж	Рагу из свинины	90	13,88	14,9	3,47	203,16	0,07	4,06		1,94	10,34	45,25	20,78	1,07
321 М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	119,68	0,09	82,66	12	0,35	90,3	67,95	34,64	1,37
	Кисель	180	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>24,94</b>	<b>20,5</b>	<b>79,09</b>	<b>624,51</b>	<b>0,33</b>	<b>166,69</b>	<b>18,1</b>	<b>3,63</b>	<b>296,28</b>	<b>233</b>	<b>104,55</b>	<b>5,04</b>

Неделя / день	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 2 день 3</b>														
<b>Обед</b>														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
98М	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,9	1,45	23,9	49,41	17,47	0,69
288М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,1	1,54	62,5	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
349М/ссж	Компот из с/фруктов	180	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,9	28,8	26,28	18,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,75</b>	<b>26,66</b>	<b>98,77</b>	<b>741,24</b>	<b>0,3</b>	<b>43,21</b>	<b>81,73</b>	<b>5,69</b>	<b>95,79</b>	<b>334,57</b>	<b>99,96</b>	<b>4,4</b>

Неделя / день № рец.	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 2 день 4</b>														
<b>Обед</b>														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,3		1,56	13,5	23,7	16,69	0,63
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	7	0,4	1,8	66,9	97,32	32,22	1,71
223М/ссж	Творожная запеканка	200	13,8	13,6	77,2	479,2	0,12	20,16	249,6	0,7	91,05	219,6	39,4	2,4
348 М/ссж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44		1,4		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
15М	Сыр порционный	20	4	4,6	0,5	60	0,013	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>27,63</b>	<b>26,34</b>	<b>132,27</b>	<b>872,51</b>	<b>0,413</b>	<b>33,02</b>	<b>296</b>	<b>4,71</b>	<b>382,89</b>	<b>504,96</b>	<b>111,77</b>	<b>6,09</b>

Неделя / день № рец.	Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

<b>НЕДЕЛЯ 2 день 5</b>														
<b>Обед</b>														
63К/ссж	Салат из Свеклы с черносливом и орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,8
87М/ссж	Щи из свежей капусты на бульоне	200	4,04	3,41	5,82	98,47	0,05	28		1,47	37,1	31,75	15,1	0,57
	котлеты п/ф	90	14,4	19,5	13,89	288,13	0,1	1,26		2,4	16,97	67,95	21,48	1,64
171М/ссж	гречка рассыпчатая	150	8,49	8,56	38,11	246,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
473М/ссж	напиток витаминный	180	0,18		5,22	21,96	0,8	8,13	0,01		4,82	15,54	11,63	12,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>31,87</b>	<b>35,05</b>	<b>94,11</b>	<b>831,16</b>	<b>1,33</b>	<b>42,14</b>	<b>24,01</b>	<b>6,58</b>	<b>108</b>	<b>384,55</b>	<b>214,04</b>	<b>21,12</b>