

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
01 день													
Завтрак													
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200
3	Какао с молоком 1/180	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000
Итого:		520	16,890	16,081	66,501	478,291	0,260	37,415	0,101	1,343	466,479	407,271	103,044
Обед													
1	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485
2	Биточек мясной 1/90	90	19,374	24,153	7,727	325,780	0,591	1,582		2,672	16,008	131,480	18,475
3	Рис отварной с маслом 1/150	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:		710	30,701	37,563	111,614	907,332	0,953	20,149	0,236	6,142	129,237	400,262	131,431
Всего:			47,591	53,644	178,115	1 385,623	1,213	57,564	0,337	7,486	595,716	807,533	234,475
02 день													
Завтрак													
1	Омлет с курицей и сыром 1/180	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687
2	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000
Итого:		510	25,847	23,513	41,590	481,369	0,244	35,987	0,269	3,763	309,967	371,328	74,651
Обед													
1	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900
2	Котлета рыбная 1/90	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,144	1,180	0,015	3,436	25,508	152,674	35,893
3	Картофель отварной с маслом 1/150	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:		720	29,842	23,000	114,063	782,619	0,749	44,533	0,243	6,759	121,818	392,613	140,738
Всего:			55,689	46,513	155,654	1 263,989	0,994	80,520	0,512	10,522	431,785	763,941	215,390
03 день													
Завтрак													

мясная запеченная 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470	18,084	133,478	24,945
даны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	23,150	71,987	13,064
леб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300
Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	12,528	4,950	4,664
Итого:		500	25,355	23,009	95,126	689,003	0,751	1,530	53,800	210,454	54,973

Обед

1 Шниц из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	57,768	50,042	24,635
2 Курица из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	10,935	113,374	56,457
3 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153
4 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	1116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	12,600	12,600	7,200
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:		710	30,238	26,310	89,704	716,558	0,505	32,263	109,933	373,996	214,293
Всего:			55,594	49,319	184,830	1 405,562	1,257	33,793	163,732	584,450	269,266

04 день

Завтрак

1 Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	94,448	167,670	23,752
2 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	17,000	11,000
3 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	11,052	3,302	3,676
Итого:		500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	130,500	187,972	38,428

Обед

1 Свекльник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	48,643	51,742	25,435
2 Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	4,120	45,300	272,503
3 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,000	16,96	68,16	0,006	2	0,04	12,2	2,206
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100
Итого:		710	25,406	25,983	103,107	747,901	0,474	14,504	137,780	405,290	185,565
Всего:			40,748	48,138	203,036	1 408,377	0,645	54,744	268,280	593,261	223,993

05 день

Завтрак

1 Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	223,150	191,987	24,064
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	12,528	4,950	4,664
3 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,050	0,052	16,400
4 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	17,000	11,000
Итого:		540	16,811	11,007	99,957	566,136	0,340	35,200	260,728	213,989	56,128

Обед

1 Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	45,293	77,318	31,885
2 Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	16,972	15,859	285,997	0,124	2,142	3,259	12,449	62,542
3 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,203	24,540	90,263
4 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	1116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	12,600	12,600	7,200
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:		710	28,214	29,867	99,198	778,454	0,571	45,315	101,564	331,455	156,243
Всего:			45,025	40,875	199,155	1 344,591	0,911	80,515	362,292	545,444	212,371

06 день

Завтрак

1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	123,095	177,453	47,794
2 Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104	0,706	20,800	67,200	24,000
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,013	71,942	49,407	9,036
4 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	17,000	11,000
Итого:		510	12,623	13,515	111,805	619,350	0,242	36,811	240,837	311,060	91,830

Обед

свежий капуста с картофелем и сметаной на 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485
2 Котлета мясная запеченная 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470		1,420	18,084	133,478	24,945
3 Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401
4 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				0,038	0,025	0,005	1,620
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:		710	29,579	31,439	107,957	833,096	0,902	20,038	0,236	7,962	112,038	386,504	180,051
Всего:			42,202	44,955	219,762	1 452,446	1,144	56,849	0,290	8,468	352,876	697,564	271,881

07 день

Завтрак

1 Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752
2 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000
3 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676
Итого:		500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428

Обед

1 Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900
2 Котлета рыбная 1/90	180	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,141	1,180	0,015	3,436	25,508	152,674	35,893
3 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,184	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016
4 Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,200	15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:		720	29,842	23,000	114,063	782,619	0,749	44,533	0,243	6,759	121,818	392,613	140,738
Всего:			44,514	45,094	208,003	1 415,915	0,912	84,773	0,304	15,249	252,318	580,585	179,166

08 день

Завтрак

1 Капша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694
2 Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200
3 Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150
4 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000
Итого:		520	16,890	16,081	66,501	478,291	0,260	37,415	0,101	1,343	466,479	407,271	103,044

Обед

1 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945
2 Котлета мясная 1/90	1742	90	15,693	20,680	16,477	314,796	0,514	1,030		3,136	12,507	96,999	21,136
3 Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	1,620	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251
4 Соус фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036			0,018	12,600	12,600	7,200
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:		710	27,645	34,260	117,111	887,368	0,949	15,493	0,243	6,975	116,274	409,146	140,132
Всего:			44,535	50,341	183,612	1 365,660	1,209	52,908	0,344	8,318	582,753	816,417	243,176

09 день

Завтрак

1 Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687
2 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036
4 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000
Итого:		500	27,960	24,943	49,325	533,627	0,285	36,633	0,281	3,788	369,394	415,798	83,123

Обед

1 Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435
2 Азу с курицей 1/200	7741	200	18,423	18,046	28,625	350,612	0,247	32,651	0,010	3,965	41,996	211,015	95,170
3 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,038		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,057	0,038	0,039	12,300
Итого:										0,690	9,900	58,200	17,100

11 день	710	26,925	27,325	89,756	712,657	0,505	43,819	0,225	8,022	134,476	343,802	168,255
		55,555	52,329	145,071	1 273,465	0,791	80,452	0,506	11,811	503,870	759,600	251,378

Завтрак

1	Тфетеля мясная запеченная 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470	18,084	133,478	24,945
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	4,253	26,406	190,984	127,681
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664
Итого:			500	25,327	23,714	82,889	646,295	0,888	5,729	57,056	329,451	169,590

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	57,768	50,042	24,635
2	Макаруни с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	6,268	159,776	64,266
3	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800	0,020	14,000	8,000
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100
Итого:			710	28,327	29,875	103,614	796,637	0,438	33,868	116,928	282,057	126,301
Всего:				53,654	53,589	186,503	1 442,932	1,326	15,259	173,984	611,508	295,891

11 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	123,095	177,453	47,794
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104		20,800	67,200	24,000
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	114,759	92,793	21,150
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	17,000	11,000
Итого:			510	14,160	14,621	112,501	638,231	0,243	37,275	283,654	354,445	103,944

Обед

1	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	53,986	108,461	46,900
2	Котлета рыбная 1/90	180	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,144	1,180	3,436	25,508	35,893
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,203	24,540	90,263
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451			7,582	0,005	1,620
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			720	29,816	23,000	127,334	835,600	0,743	42,733	118,240	390,228	139,028
Всего:				43,976	37,621	239,834	1 473,832	0,986	80,008	401,894	744,673	242,972

12 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	8,290	167,670	23,752
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	11,000
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,676
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	130,500	38,428

Обед

1	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	2,850	43,263	27,945
2	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	16,972	15,859	285,997	0,124	2,142	3,259	12,507	62,542
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,473	0,054	41,280	64,251
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,200	15,278	61,470	0,007	1,800	0,038	11,160	2,390
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	8,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			710	29,496	30,552	111,611	839,397	0,530	16,785	0,243	114,834	177,668
Всего:				44,168	52,646	205,551	1 472,693	0,692	57,025	0,304	245,334	216,096

13 день

Завтрак

1	Макаруны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	1,802	223,150	191,987
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,050	0,052	16,400

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Obed

1	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435
2	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266
3	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100
	Итого:		710	28,107	29,864	100,794	784,384	0,397	14,168	0,375	10,325	127,703	292,563	137,351
	Всего:			54,104	53,639	189,673	1 457,859	1,294	15,698	0,400	16,054	184,759	622,013	306,941