Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК												
204	Вермишель отварная	130	2.69	0.39	14.53	72.38	3.49	0.57	0.042	0.014	0	
213	Яйцо варенное 1шт	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01	
	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	крестьянским сладко-сливочным											
	МДЖ 72.5%											
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2.15	1.46	15.49	84	95.5	0.06	0.015	0.06	0.285	
	Итого:	357	12.37	14	44.92	355.38	131.29	1.84	0.127	0.204	0.295	
2-й ЗАВТРАК												
	Сок фруктово-ягодный (1 шт)	100										
ОБЕД												
57	Борщ со свежей капустой	150	1.3	3.25	7.71	61	25.11	0.56	0.03	0.03	6.48	
300	Биточки рыбные	60	5.94	3.42	0.04	61	18.6	0.4	0.05	0.04	1.13	
56	Картофельное пюре	120	2.51	3.67	14.01	125.18	12.12	1.001	0.13	0.08	18.2	
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:	540	28.65	10.985	46.93	454.93	94.99	4.547	0.329	0.155	26.11	
ПОЛДНИК												
235	Печенье 1 (шт)	50	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046	
400	Молоко кипяченое	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2	
	Итого:	200	39.27	6.72	28.49	372.7	191.16	1.016	0.086	0.18	1.246	
	Всего:		80.29	31.705	120.34	1183.01	417.44	7.403	0.542	0.539	27.651	

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
185	Каша манная молочная с маслом	150/5	3.98	3.81	20.64	70.24	0.29	0.04	0.08	0.31	0	0.98
395	Какао с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0	0.24
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30\7	6.5	8.7	14.2	161	158.1	0.74	0.06	0		
	сладко-сливочным МДЖ 72,5%											
	Итого:	342	12.82	14.51	45.47	301.24	252.69	0.88	0.17	0.42		1.22
2-й ЗАВТРАК												
	Фрукты свежие яблоко (1шт)	100	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02			4
ОБЕД												
81	Суп картофельный с горохом	150	3.19	3	11.89	88.5	21.29	1.11	0.11	0.04		3.39
261	Котлеты из мяса говядины	60	15.81	1.785	33.405	368.05	20.145	1.666	0.068	0.085		0.646
33	Капустя тушеная	120	0.71	3.05	4.18	46.95	17.58	0.66	0.01	0.02		4.75
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005		0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0		0
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0		0
	Итого:	540	36.3	8.48	94.845	796.05	112.175	6.622	0.327	0.15		13.086
ПОЛДНИК												
212	Запеканка из творога	100	12.09	9.79	36.69	285	76.64	1	0.07	0.13		0.08
397	Чай с сахаром	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14		1.2
	Итого:	250	15.24	12.51	37.18	374	191.34	1.41	0.11	0.27		1.2
	Всего		64.36	35.5	177.495	1471.29	556.205	8.912	0.607	0.84		15.506

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С		
ЗАВТРАК													
141	Каша гречневая молочная	150	5.23	7.81	18.75	166.78	0.67	1.12	0.07	0.16	0.67		
392	Кофейный напиток с молоком	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02		
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0		
	Сладко-сливочным МДЖ 72,5%												
	Итого:		7.72	15.37	33.37	330.78	17.97	1.93	0.12	0.19	0.69		
2-й ЗАВТРАК													
368	Сок фруктовый	1 шт.	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6		
ОБЕД													
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1.26	2.02	7.28	52.35	14.09	0.49	0.82	0.05	3.45		
137	Рагу из мяса кур	60\100	9.88	10.91	9.6	177	17.65	1.11	0.05	0.09	2.84		
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3		
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0		
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0		
	Итого:		15.97	13.815	47.93	463.5	80.5	5.506	1.007	0.157	12.59		
ПОЛДНИК													
449	Сдоба обжаренная	100	5.18	1.26	26.66	190	22.7	1.2	0.11	0.07	0.03		
397	Чай с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2		
	Итого:	250	8.33	3.98	21.8	279	137.4	1.61	0.15	0.21	1.23		
	Всего		32.02	19.35	103.1	1073.28	235.87	9.046	1.277	0.557	14.51		

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
182	Каша молочная с пшеничной крупой	150	6.81	7.77	30.14	217.49	138.51	2.43	0.14	0	1.22	
395	Какао с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	Итого:	337	11.6	17.32	55.39	423.49	242.11	3.15	0.22	0.14	2.2	
2-й ЗАВТРАК												
	Фрукты свежие яблоко(1шт)	100	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02		4	
ОБЕД												
57	Щи со свежей капустой	150	1.3	3.25	7.71	61	25.11	0.56	0.03	0.03	6.48	
282	Тефтели из мяса говядины	60	9.32	7.07	8.53	139	26.1	0.9	0.06	0.1	0.09	
56	Вермишель отварная	130	4.992	0.715	26.988	134.42	6.487	1.053	0.078	0.026	0	
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:	550										
ПОЛДНИК												
212	Пудинг творожный	100	6.7	7.7	23.6	192	42.97	0.46	0.02	0.08	0.05	
392	Кисель фруктовый	150	2.65	2.33	0	77	112	0.28	0.04	0.11	1.19	
	Итого:	250	9.35	10.03	23.6	269	154.97	0.74	0.06	0.19	1.24	
	Всего:		20.95	27.35	78.99	692.49	397.08	3.89	0.28	0.33	3.44	

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг								
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С							
	ЗАВТРАК																	
94	Суп молочный рисовый	150	3.48	3.29	11.14	88.08	97.15	0.32	0.04	0.07	0.55							
395	Кофейный напиток с молоком	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02							
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0							
	Итого:	337	5.97	10.85	25.76	252.08	114.45	1.13	0.09	0.1	0.57							
	2-й ЗАВТРАК																	
368	Сок фруктовый(1шт)	100	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6							
	ОБЕД																	
67	Суп картофельный с клецками	150	1.257	2.016	7.283	52.35	14.085	0.489	0.822	0.048	3.45							
291	Птица отварная(филе грудки)	60	12.66	8.16	0	124	23.4	1.08	0.02	0.08	0							
336	Капуста тушеная	120	1.96	3.71	9.49	79	55.8	0.75	1.94	0.03	16.37							
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0							
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0							
	Итого:	540	20.707	14.771	73.583	489.5	142.045	6.225	2.919	0.175	26.12							
	ПОЛДНИК																	
230	Ватрушка с повидлом	100	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046							
332	Молоко кипяченое	150	0	0	8.36	37.2	0.12	0.003	0	0	0							
	Итого:	250	2.8	4	36.36	320.9	76.58	0.609	0.046	0.04	0							
	Всего:		29.477	29.621	135.703	1062.48	333.075	7.964	3.055	0.315	26.69							

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
204	Омлет натуральный	130	2.69	0.39	14.53	72.38	3.49	0.57	0.042	0.014	0	
244	Морковь тушенная	50	0.84	0.69	1.38	15.6	17.3	0.13	0.021	0	10	
396	Кофейный напиток со сгущеным	150	2.15	1.46	15.49	84	95.5	0.06	0.015	0.06	0.285	
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	Итого:	367	8.13	10.09	46.02	307.98	125.59	1.38	0.128	0.104	10.285	
2-й ЗАВТРАК												
	сок фруктово-ягодный(1шт)	100	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02		4	
ОБЕД												
57	Борщ со свежей капустой	150	1.3	3.25	7.71	61	25.11	0.56	0.03	0.03	6.48	
56	Котлеты рыбные	60	2.51	3.67	14.01	125.18	12.12	1.001	0.13	0.08	18.2	
255	Картофельное пюре	120	8.02	2.82	5.99	81	31.6	0.45	0.05	0.06	0.26	
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:	540	28.42	10.385	73.08	559.73	121.99	5.197	0.349	0.175	29.24	
ПОЛДНИК												
230	Вафли 1шт	50	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046	
400	Молоко кипяченое	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2	
	Итого:	200	5.95	6.72	28.49	372.7	191.16	1.016	0.086	0.18	1.246	
	Всего:		42.5	27.195	147.59	1240.41	438.74	7.593	0.563	0.459	40.771	

Неделя: вторник, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
93	Каша молочная овсянная	150	2.58	2.75	8.97	71.2	66.42	0.19	0.03	0.08	0.31	
395	Какао с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98	
	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	6.5	8.7	14.2	161	158.1	0.74	0.06	0	0.24	
	Итого:	337	11.42	13.45	33.8	302.2	318.82	1.03	0.12	0.19	1.22	
2- ЗАВТРАК												
368	Фрукты свежие(1 шт)	100	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6	
ОБЕД												
81	Суп картофельный с горохом	150	3.19	3	11.89	88.5	21.29	1.11	0.11	0.04	3.39	
33	Котлеты из мяса говядины	60	0.71	3.05	4.18	46.95	17.58	0.66	0.01	0.02	4.75	
261	Капуста тушеная	120	15.81	1.785	33.405	368.05	20.145	1.666	0.068	0.085	0.646	
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:	540	24.54	8.48	80.525	737.65	107.775	7.342	0.325	0.162	15.086	
ПОЛДНИК												
	Запеканка из творога	100	6.7	7.7	23.6	192	42.97	0.46	0.02	0.08	0.05	
397	Чай с сахаром	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2	
	Итого:	250	9.85	10.42	24.09	281	157.67	0.87	0.06	0.22	1.25	
	Всего:		45.81	32.35	138.415	1320.85	584.265	9.242	0.505	0.572	17.556	

Неделя: вторник, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
188	Каша молочная пшенная	150	3.98	3.81	20.64	70.24	0.29	0.04	0.08	0.31	0
392	Кофейный напиток с молоком	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским 72,5	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:	337	6.47	11.37	35.26	234.24	17.59	0.85	0.13	0.34	0.02
2-й ЗАВТРАК											
	сок фруктовый(1шт)	100	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02		4
ОБЕД											
81	Щи из свежей капусты с картошкой	150	1.04	2.93	5.09	50.58	25.95	0.48	0.05	0.03	11.08
137	Биточки из мяса кур (филе грудки)	60	9.88	10.91	9.6	177	17.65	1.11	0.05	0.09	2.84
	Вермишель отварная	120									
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		27.51	14.485	60.06	520.13	96.76	4.776	0.239	0.125	18.22
ПОЛДНИК											
449	Сдоба обыкновенная	100	5.18	1.26	26.66	190	22.7	1.2	0.11	0.07	0.03
397	Кисель фруктовый	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Итого:	250	8.33	3.98	27.15	279	137.4	1.61	0.15	0.21	1.23
	Итого:		42.31	29.835	122.47	1033.37	251.75	7.236	0.519	0.675	19.47

Неделя: вторник, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК											
66	Каша молочная пшеничная	150	5.7	4.82	27.45	180.34	9.49	3.03	0.14	0.07	0
395	Какао с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским 72,5	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:	337	10.49	14.37	52.7	386.34	113.09	3.75	0.22	0.21	0.98
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие (1 шт)	100	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6
ОБЕД											
82	Суп картофельный с вермишелью	150	1.61	1.7	10.28	62.85	14.76	0.65	0.85	0.07	4.95
298	Тефтели говяжьи с томатным соусом	60/10	8.1	8.4	7.2	138	37.01	1.34	0.03	0.07	2.17
Каша ячневая											
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:	550	14.54	10.745	48.53	435	100.53	5.896	1.017	0.157	13.42
ПОЛДНИК											
212	Творожный пудинг	100	6.7	7.7	23.6	192	42.97	0.46	0.02	0.08	0.05
392	Чай с сахаром	150	2.65	2.33	0	77	112	0.28	0.04	0.11	1.19
	Итого:	250	9.35	10.03	23.6	269	154.97	0.74	0.06	0.19	1.24

Неделя: вторник, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК											
168	Суп молочный вермишелевый	150	4.53	4.36	31.76	186	84.52	0.42	0.04	0.1	0.39
392	Кофейный напиток с молоком	150	0.04	0.01	0	28	8	0.19	0	0	0.02
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским 72.5	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:	337	7.02	11.92	46.38	350	101.82	1.23	0.09	0.13	2.11
2- ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый (1шт)	100	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02		4
ОБЕД											
86	Суп лапша домашняя	150	1.4	2.06	8.35	58.5	7.7	0.26	0.02	0.01	0.29
291	Плов из мяса кур (Филе грудки)	160	12.66	8.16	0	124	23.4	1.08	0.02	0.08	0
336	Икра свекольная	40	1.96	3.71	9.49	79	55.8	0.75	1.94	0.03	16.37
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:	560	32.61	14.575	63.21	554.05	140.06	5.276	2.119	0.125	20.96
ПОЛДНИК											
230	Вагрушка с повидлом	100	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046
332	Молоко кипяченое	150	0	0	8.36	37.2	0.12	0.003	0	0	0
	Итого:	250	2.8	4	36.36	320.9	76.58	0.609	0.046	0.04	0.046
	Всего:		42.43	30.495	145.95	1224.95	318.46	7.115	2.255	0.295	23.116