

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшеничная на молоке без сахара с маслом	150	161	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	2,1
379	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	7,12	
	Итого за прием	580,00	364,27	7,96	6,89	78,95	143,3	66,96	180,2	2,2	40	123	7,47	2,1
	ОБЕД													
52*	Огурец свежий	30	7	5,25	14,48	3,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	67,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28
90/354	Курица тушеная с овощами 55/45	100	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304	Цветная капуста отварная	150	209,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлеб ржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	760,00	597,94	25,73	35,02	76,2	71,42	82,7	263,2	4,3	1,1	1322	0,67	35,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340,00	962,21	33,69	41,91	155,15	214,72	149,66	443,4	6,5	41,1	1445	8,14	37,8
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
173	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	150	318,7	9,04	13,4	40,16	72,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0

377	Чай без сахара с лимоном	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0	48	0,04	8
	Итого за прием	580,00	478,7	16,02	14,79	81,95	194,03	260,88	413,8	24	29,5	166,9	0,33	14,4
	ОБЕД													
48	Салат Зимний	60	12,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
112	Суп-лапша домашняя с зеленью	200	108,11	2,12	6,39	10,52	88,29	62,9	102,7	1,51	9	115	0,12	20,21
290	Гуляш из курицы 55/55	110	166,35	14,73	25,05	3,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2
302	Гречка отварная с маслом	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
348	Компот из сухофруктов/изюма без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	730,00	677,33	28,09	38,03	92,27	144,85	96,75	303,5	5,6	12,54	119,9	3,3	123
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310,00	1156,03	44,11	52,82	174,22	338,88	357,63	717,4	30	42,04	286,8	3,63	138

МЕНЮ 1неделя (четверг 1)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего	ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
ЗАВТРАК														
71 Помидор свежий	30	6,3	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37	
309 Омлет	110	345,6	5	9	36	151,2	27,7	146,74	3,1	29,5	118,9	0,32	0	
ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	
338 Фрукт 100 г	100	67	0,9	0,12	9,2	0	0	120,3	0,01	29,2	220,2	0,09	10,2	
376 Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0	
Итого за прием	470,00	507,57	8,37	9,37	77,6	168,64	43,98	301,7	3,9	58,7	339,1	0,48	17,6	
ОБЕД														
71 Свежий огурец	40	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70	
82 Борщ Сибирский со сметаной	210	142	1,45	4,12	100,2	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	8,23	
259 Рагу овощное с мясом	240	334	34,4	19,34	27,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28	
80 Компот из с/м ягоды без сахара	200	107,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0		0,76	0,01	

ПР	Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<i>Итого за прием</i>	<i>720,00</i>	<i>623,26</i>	<i>38,33</i>	<i>24,16</i>	<i>162,05</i>	<i>101,38</i>	<i>56,53</i>	<i>219,6</i>	<i>3,7</i>	<i>22,74</i>	<i>4,89</i>	<i>3,92</i>	<i>78,5</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190,00	1130,83	46,7	33,53	239,65	270,02	100,51	521,2	7,6	81,44	344	4,4	96,1
МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная пшеничная без сахара	200	258	3,5	7,8	37	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	0,09	0,28
ПР	Фрукт	200	82	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
15	Сыр	10	54	4	5	0	9	0	0	0,6	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком без сахара	200	118,1	4,08	3,5	17,58	122	14	90	0,56	0,04	108,5	0,06	7,12
	<i>Итого за прием</i>	<i>640,00</i>	<i>572,77</i>	<i>15,55</i>	<i>20,85</i>	<i>92,16</i>	<i>173,93</i>	<i>36,59</i>	<i>214</i>	<i>2,6</i>	<i>22,78</i>	<i>113</i>	<i>0,16</i>	<i>7,4</i>
	ОБЕД													
42	Винегрет овощной	60	50,16	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
96	Рассольник домашний со сметаной	210	142,82	2,82	5,23	11,98	72,18	52,95	87,63	1,37	7,27	910,8	0,1	17,21
78/354	Котлета Дружба сметанносливочном соусе	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
309	Гороховое пюре с маслом	150	254	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Отвар плодоваягодный	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
пр	Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<i>Итого за прием</i>	<i>740</i>	<i>800,47</i>	<i>31,035</i>	<i>35,485</i>	<i>149,23</i>	<i>273,18</i>	<i>311,27</i>	<i>577,4</i>	<i>10</i>	<i>88,01</i>	<i>1079</i>	<i>13,6</i>	<i>40,8</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380,00	1373,24	46,59	56,34	241,39	273,18	311,27	577,4	10	88,01	1079	13,6	40,8
МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)														

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
ЗАВТРАК														
184	Каша молочная пшеничная с маслом б/с	150	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	0,35	7,63
ПР	Хлебцы ржаные	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0,3	0	41	9	0	0	0,6	0	0	0	0
379	Чай	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
	<i>Итого за прием</i>	<i>520</i>	<i>433,83</i>	<i>16,25</i>	<i>10,55</i>	<i>116,3</i>	<i>201,57</i>	<i>244,76</i>	<i>403,6</i>	<i>8</i>	<i>55,4</i>	<i>143</i>	<i>0,41</i>	<i>14,8</i>
ОБЕД														
64	Салат Витаминка	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
101	Суп овощной на к/б	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6
288	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Фасоль отварная с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Отвар плодоваягодный	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб ржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<i>Итого за прием</i>	<i>740</i>	<i>601,49</i>	<i>26,45</i>	<i>30,66</i>	<i>79,29</i>	<i>236</i>	<i>297</i>	<i>499</i>	<i>9,3</i>	<i>36,8</i>	<i>1153</i>	<i>6,66</i>	<i>31,2</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	1035,32	42,7	41,21	195,59	437,57	541,76	902,6	17	92,2	1296	7,07	45,9
МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
ЗАВТРАК														
182	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	161	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт г	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0

379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
	<i>Итого за прием</i>	<i>580</i>	<i>582,3</i>	<i>16,29</i>	<i>25,88</i>	<i>83,62</i>	<i>230,7</i>	<i>253,3</i>	<i>429,6</i>	<i>8</i>	<i>126,2</i>	<i>312</i>	<i>0,44</i>	<i>14,8</i>
	ОБЕД													
68	Салат из б/к капусты с морковью и кукур.	60	63,84	0,58	5,98	2,01	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
101*	Суп картофель.с крупой и рыб. конс.	200	111,7	2,55	3,45	17,25	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35
291	Лобio с курицей	240	388,93	21,3	20,88	43,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59
368	Компот из заморожен.ягод б/ с	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб ржаной	40	28,7	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<i>Итого за прием</i>	<i>740</i>	<i>755,63</i>	<i>25,57</i>	<i>27,57</i>	<i>99,67</i>	<i>224</i>	<i>149</i>	<i>279</i>	<i>5</i>	<i>49</i>	<i>1957</i>	<i>0,3</i>	<i>41,8</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	1337,93	41,86	53,45	183,29	454,7	402,3	708,6	13	175,2	2269	0,74	56,6
МЕНЮ 2 неделя (среда 2)														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
184	Омлет	110	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	0,35	7,63
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимономб/с	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,4	0,01	0,4	0,01	3,67
ПР	Йогурт б/с	90	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
	<i>Итого за прием</i>	<i>505</i>	<i>622,56</i>	<i>29,49</i>	<i>20,31</i>	<i>88,31</i>	<i>490,52</i>	<i>328,48</i>	<i>571,7</i>	<i>25</i>	<i>53,41</i>	<i>241,1</i>	<i>0,39</i>	<i>16,4</i>
	ОБЕД													
71	Помидор свежий	40	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37
82	Борщ на курином бульоне со сметаной	210	263,58	1,82	4,92	125,25	116	69,87	138,2	1,39	17,98	536,8	0,11	15,59
265	Каша гречневая по-Купечески с говядиной и овощами	200	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
349	Компот из кураги б/с	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб ржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего	ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
ЗАВТРАК														
184	Каша молочная ячневая с маслом	150	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,20	274,00	6,20	35,40	142,70	0,35	7,63
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт г	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
383	Какао с молоком б/с	200	138,10	3,44	3,50	24,41	129,60	50,56	129,60	1,22	20,00	0,34	0,06	7,12
	<i>Итого за прием.</i>	580	471,33	16,52	11,37	104,81	201,57	244,76	403,60	8,02	55,40	143,04	0,41	14,75
ОБЕД														
42	Мозаика	60	50,16	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
102	Суп с фасолью на курином бульоне	200	90,84	1,65	5,09	9,93	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35
58/354	Биточки мясные с соусом	80	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Рагу овощное	150	143,75	0,62	6,09	8,64	2,3	1,2	7,8	0,02	0	4,18	0,04	24,02
352	Отвар плодоваягодный	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<i>Итого за прием</i>	720	599,37	24,71	30,88	67,98	218,85	113,6	316,3	5,1	48,62	988	0,32	54,8
МЕНЮ на замену №1														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего	ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
ЗАВТРАК														
168	Каша молочная гречневая с мас. б/с	200	197	4,52	4,07	35,46	10,7	7,9	38,5	0,47	20	142,7	0,04	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Творожный сырок	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
376	Чай	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	<i>Итого за прием</i>	450	566,3	9,4	13,87	39,14	200,1	89	249,5	2,3	56,2	243	0,18	15,4
ОБЕД														
64	Огурец соленый порц.	50	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,05	0,18	0	4,09	0,02	2,1