

МЕНЮ (1 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
			ЗАВТРАК											
223	Творожная запеканка	100/60	20,60	15,48	39,20	0,08	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	37,18	0,90	378,00
15	Сыр порционный	20,00	4,64	5,90	0,00	0,01	0,10	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
382	Кофейный напиток	200,00	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,26	2,00	125,11
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
			ОБЕД											
120	Суп молочный вермишелевый	200,00	4,38	3,80	14,36	0,07	0,66	26,40	0,41	130,40	109,40	21,34	0,52	120,00
223	Творожная запеканка	100/60	20,60	15,48	39,20	0,08	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	37,18	0,90	378,00
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
382	Кофейный напиток	200,00	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,26	2,00	125,11
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			66,58	44,02	264,62	0,62	184,74	264,4	2,65	1291,1	1247,66	251,62	17,82	1726,94

МЕНЮ (2 день)															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe		
			ЗАВТРАК												
49	Салат из свежей капусты	60,00	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	0,00	43,00	28,32	16,00	0,52	94,14	
291	Плов с курицей	150,00	126,70	0,24	0,03	0,75	0,15	0,01	0,00	34,81	129,10	40,47	1,14	227,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90	
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50	
			ОБЕД												
96	Рассольник "Ленинградский"	200,00	2,60	16,98	2,88	0,01	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	100,80	
291	Плов с курицей	150,00	126,70	0,24	0,03	0,75	0,15	0,01	0,00	34,81	129,10	40,47	1,14	227,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90	
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50	
Итого:			264,99	25,16	112,96	2,89	32,27	118,82	2,66	170,62	611,73	189,43	125,3	1122,78	

МЕНЮ (3 день)															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
			ЗАВТРАК												
63	Салат из свежей моркови и кураги	60,00	1,58	7,08	9,56	0,02	0,84	0,00	0,19	37,48	43,14	22,16	1,64	114,80	
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	7,92	11,27	6,61	0,00	0,00	20,00	0,00	6,41	84,08	15,30	1,35	161,00	
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90	
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50	
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01	
			ОБЕД												
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200,00	2,13	5,88	7,35	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78	90,84	
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	7,92	11,27	6,61	0,00	0,00	20,00	0,00	6,41	84,08	15,30	1,35	161,00	
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90	
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50	
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01	
Итого:			39,93	56,52	193,13	0,37	49,16	40	3,01	253,57	509,46	269,22	22,98	1459,5	

МЕНЮ (4 день)															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe		
			ЗАВТРАК												
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80,00	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	1,80	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93	
199	Гороховое пюре	150,00	4,00	2,30	10,30	2,30	0,80	0,00	12,80	0,08	0,10	0,90	1,54	74,90	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00	
ПР	Чоко-пай	28,00	3,90	18,30	66,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	0,00	0,00	13,90	445,00	
			ОБЕД												
38	Суп картофельный с консервированной рыбой	200,00	4,50	2,01	10,51	0,10	17,70	0,00	0,00	24,10	0,00	0,00	0,85	75,68	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80,00	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	1,80	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93	
199	Гороховое пюре	150,00	4,10	3,10	25,50	9,58	0,34	0,16	0,01	24,00	8,20	9,90	0,03	137,94	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	0,20	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00	
Итого:			48,14	32,37	213,19	12,38	181,78	31,96	17,29	236,68	556,02	141,72	23,76	1322,42	

МЕНЮ (5 день)															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe		
			ЗАВТРАК												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	0,03	4,12	0	0,2	16	24,9	11,07	0,78	43,74	
279	Тефтели	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00	
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73	
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90	
			ОБЕД												
119	Суп гороховый	200,00	7,50	3,25	7,25	0,15	1,00	0,00	0,00	82,50	32,75	47,50	22,50	128,25	
279	Тефтели	60,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00	
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73	
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90	
Итого:			38,13	33,12	163,41	36,78	14,02	232,4	0,2	265,8	343,33	172,87	148,28	1142,29	

МЕНЮ (6 день)															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
			ЗАВТРАК												
175	Каша "Дружба"	250,00	3,30	8,60	23,20	0,40	1,90	71,60	0,00	92,30	128,00	26,70	1,30	183,40	
15	Сыр порционный	20,00	4,64	5,90	0,00	0,01	0,10	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66	
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
379	Кофейный напиток	200,00	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,26	2,00	125,11	
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00	
			ОБЕД												
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,55	
175	Каша "Дружба"	250,00	3,30	8,60	23,20	0,40	1,90	71,60	0,00	92,30	128,00	26,70	1,30	183,40	
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	0,20	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00	
379	Кофейный напиток	200,00	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,26	2,00	125,11	
Итого:			57,47	52,93	180,05	1,08	93,21	195,4	3,31	700,16	716,47	162,79	8,87	1240,27	

МЕНЮ (7 день)															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
			ЗАВТРАК												
67	Винегрет	60,00	1,60	7,30	10,22	0,02	0,00	0,00	51,60	51,60	33,98	9,20	0,62	112,94	
СП	Плов с говядиной	150,00	7,70	9,40	19,30	0,00	2,30	1,70	0,02	0,01	0,01	0,80	4,00	193,30	
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00	
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50	
			ОБЕД												
113	Суп-лапша	200,00	3,30	2,60	2,50	0,02	3,21	0,00	2,47	13,81	21,50	10,30	5,00	46,40	
СП	Плов с говядиной	150,00	7,70	9,40	19,30	0,00	2,30	1,70	0,02	0,01	0,01	0,80	4,00	193,30	
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00	
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50	
Итого:			89,58	73,16	164,56	0,28	8,35	3,4	54,63	112,43	169,48	71,64	19,2	1333,98	

МЕНЮ (8 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
66	Салат морковный с изюмом	60,00	1,72	1,41	16,24	0,78	2,27	0,00	0,87	41,95	63,62	44,90	1,03	86,41
246	Гуляш из отварной говядины с овощами	60/50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
302	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,80
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
	ОБЕД													
82	Борщ мясной со свежей капустой	200,00	6,25	4,50	13,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	120,50
246	Гуляш из отварной говядины с овощами	60/50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
302	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,80
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			62,66	49,47	236,74	2,03	33,71	64,4	3,62	255,85	954,89	492,93	88,02	1444,71

МЕНЮ (9 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Ca	Р	Mg	Fe	
			ЗАВТРАК											
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	16,90	2,30	2,50	2,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,80	1,20	1,80	99,90
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
			ОБЕД											
108	Суп с клецками	200,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,55
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	16,90	2,30	2,50	2,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,80	1,20	1,80	99,90
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Итого:			52,2	25,72	128,82	4,47	11,71	0	2,87	89,76	215,25	81,81	10,83	980,69

МЕНЮ (10 день)															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
			ЗАВТРАК												
279	Тефтели мясные	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00	
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73	
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01	
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00	
ПР	Чоко-пай	40,00	6,00	12,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	14,30	0,03	0,01	130,00	
			ОБЕД												
96	Щи со свежей капустой	200,00	2,60	16,98	2,88	0,01	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	100,80	
279	Тефтели мясные	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00	
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73	
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
ПР	Чоко-пай	40,00	6,00	12,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	14,30	0,03	0,01	130,00	
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00	
Итого:			43,86	63,63	220,21	35,62	186,9	117,6	3,28	343	624,49	183,17	13,69	1382,31	