



Примерное 28-ми дневное меню для обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 3
г. Ивделя п. Полуночное
находящихся в режиме круглосуточного пребывания

День: День 1 (понедельник)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----------------------|---|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углево ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом (на батоне) | 30/20/10 | 0,90 | 3,15 | 15,30 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,11 | 0,02 | | |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,12 | 6,58 | 23,72 | 182,50 | 0,10 | 1,15 | 0,05 | 0,33 | 205,50 | 171,00 | 26,25 | 0,45 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | |
| 338 | Плоды свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,13 | 5,10 | 14,55 | 112,50 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,43 | 26,25 | 67,00 | 19,50 | 0,73 | | |
| 508 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 86,02 | 162,99 | 5,47 | | |
| 462 | Тефтели мясные (гов.) | 100 | 9,50 | 5,14 | 4,50 | 102,14 | 0,01 | 0,34 | 0,00 | 0,30 | 2,50 | 14,50 | 2,79 | 0,06 | | |
| 349 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | |
| 331 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | |
| 7 | Кисель "Витошка" | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,40 | 50,90 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 11,46 | 3,54 | 2,10 | 0,44 | | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 280 | 16,21 | 18,10 | 16,57 | 295,00 | 0,12 | 6,76 | 0,00 | 3,10 | 30,50 | 205,75 | 42,47 | 3,87 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 86,62 | 69,06 | 268,44 | 2721,01 | 1,12 | 56,49 | 0,10 | 16,33 | 733,28 | 1222,70 | 470,03 | 24,98 | | |

День: День 2 (вторник)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|--|-------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд горячий с сыром (на батоне) | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 311 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом) | 200/10 | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 303,64 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 11,91 | 14,31 | 3,31 | 0,06 |
| 693 | Какао с молоком стуженным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 128,00 | 117,86 | 18,00 | 0,64 |
| пр | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,85 | 0,00 | 5,07 | 109,50 | 0,01 | 1,01 | 0,00 | 0,23 | 2,03 | 5,88 | 2,43 | 0,10 |
| 388 | Тефтели рыбные | 100 | 9,18 | 8,22 | 11,76 | 148,75 | 0,08 | 1,60 | 0,02 | 3,34 | 54,72 | 118,38 | 22,26 | 0,70 |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62,00 | 0,00 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 14,21 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Флоды свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 508/2 | Каша вязкая ячневая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 86,02 | 162,99 | 5,47 |
| 498 | Биток куриный | 100 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,01 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 3,57 | 15,86 | 2,29 | 0,16 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 |
| 331 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 103,07 | 81,63 | 278,71 | 3115,03 | 1,13 | 49,54 | 0,13 | 13,31 | 835,76 | 1183,72 | 430,47 | 21,44 |

День: День 3 (среда)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | |
| 311 | Каша манная молочная (с маслом) | 200/10 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 0,01 | 0,14 | 0,01 | 0,05 | 13,28 | 12,12 | 2,02 | 0,04 | | |
| 338 | Плоды свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | | |
| 498 | Фрикаделька куриная | 100 | 13,02 | 18,05 | 7,36 | 243,64 | 0,01 | 1,93 | 0,00 | 0,07 | 48,42 | 20,18 | 13,93 | 1,00 | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | 208,40 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 14,92 | 49,56 | 11,50 | 1,14 | | |
| 331 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 | | |
| 349 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 7,65 | 11,22 | 52,45 | 348,75 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 1,05 | 32,50 | 265,75 | 32,50 | 1,50 | | |
| 374 | Рыба, припущенная с овощами в томатном соусе | 100 | 9,50 | 5,14 | 4,50 | 102,14 | 0,01 | 0,34 | 0,00 | 0,30 | 2,50 | 14,50 | 2,79 | 0,06 | | |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62,00 | 0,00 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 14,21 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | |
| 3/1 | Бутерброд с сыром (на батоне) | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 91,33 | 79,36 | 316,49 | 2956,84 | 0,85 | 44,09 | 0,26 | 13,64 | 502,10 | 1042,39 | 269,74 | 19,90 | | |

День: День 5 (пятница)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|---|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углево ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд горячий с сыром (на батоне) | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 | | | |
| 302 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/10 | 7,40 | 7,48 | 36,50 | 243,00 | 0,01 | 0,13 | 0,01 | 0,08 | 13,62 | 20,18 | 3,88 | 0,19 | | | |
| 693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 128,00 | 117,86 | 18,00 | 0,64 | | | |
| 338 | Плоды свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,13 | 5,10 | 14,55 | 112,50 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,43 | 26,25 | 67,00 | 19,50 | 0,73 | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | | |
| 450/1 | Шницель из говядины | 100 | 14,16 | 14,24 | 8,31 | 218,18 | 0,06 | 4,36 | 0,05 | 6,00 | 72,24 | 215,25 | 31,58 | 2,80 | | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 | | | |
| 639 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | пр Кондитерское изделие | 100 | 6,68 | 3,18 | 61,67 | 302,40 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 0,73 | 23,19 | 86,00 | 17,60 | 1,46 | | | |
| 7 | Кисель "Витошка" | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,40 | 50,90 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 11,46 | 3,54 | 2,10 | 0,44 | | | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 492 | Плов из птицы | 80/200 | 6,55 | 6,95 | 36,54 | 234,86 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,97 | 14,58 | 45,09 | 9,77 | 0,97 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | пр Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 105,59 | 65,38 | 346,48 | 3073,49 | 1,52 | 251,84 | 0,26 | 24,92 | 940,43 | 1908,77 | 543,75 | 30,54 | | | |

День: День 6 (суббота)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------|---|-------------------------|---------------------|---------------|---------------|---|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углево ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом (на батоне) | 30/10 | 1,77 | 5,62 | 11,17 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,63 | 1,69 | 0,32 | 0,03 | | | | | |
| 311 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом) | 200/10 | 7,86 | 10,06 | 49,36 | 320,00 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 0,07 | 13,37 | 20,12 | 4,03 | 0,22 | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | |
| 338 | Плоды свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с фасолью консервированной | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | | | | | |
| 498 | Биток куриный | 100 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,01 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 3,57 | 15,86 | 2,29 | 0,16 | | | | | |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | | | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | пр Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | | |
| 389 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | | | |
| | УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 541 | Рагу из овощей | 180 | 3,04 | 18,85 | 14,74 | 243,43 | 0,11 | 21,44 | 0,07 | 3,44 | 63,70 | 77,15 | 27,88 | 1,03 | | | | | |
| 587 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 | | | | | |
| 391 | Шницель рыбный натуральный (с маслом) | 100/5 | 14,16 | 14,24 | 8,31 | 218,18 | 0,06 | 4,36 | 0,05 | 6,00 | 72,24 | 215,25 | 31,58 | 2,80 | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | |
| | УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | пр Желе фруктовое | 200 | 11,60 | 10,00 | 16,00 | 200,00 | 0,16 | 2,80 | 0,08 | 0,00 | 480,00 | 360,00 | 56,00 | 0,40 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 122,90 | 104,29 | 328,54 | 3424,89 | 1,77 | 295,86 | 0,22 | 29,34 | 1032,20 | 1991,92 | 605,21 | 30,53 | | | | | |

День: День 7 (воскресенье)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------|---|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углево ды | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 200/10 | 6,07 | 11,18 | 43,45 | 299,99 | 0,11 | 0,97 | 0,04 | 0,18 | 133,67 | 156,73 | 37,20 | 0,84 | | | | | |
| 693 | Какао с молоком стуженным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 128,00 | 117,86 | 18,00 | 0,64 | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом (на батоне) | 30/20/10 | 0,90 | 3,15 | 15,30 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,11 | 0,02 | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | | | | | |
| 498 | Фрикаделька куриная | 100 | 13,02 | 18,05 | 7,36 | 243,64 | 0,01 | 1,93 | 0,00 | 0,07 | 48,42 | 20,18 | 13,93 | 1,00 | | | | | |
| 508 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 86,02 | 162,99 | 5,47 | | | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | | | | |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | | |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | |
| | УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 436/1 | Жаркое по-домашнему с курой | 280 | 16,21 | 18,10 | 16,57 | 295,00 | 0,12 | 6,76 | 0,00 | 3,10 | 30,50 | 205,75 | 42,47 | 3,87 | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | |
| | УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 91,59 | 87,42 | 282,78 | 2889,23 | 1,10 | 50,47 | 0,09 | 13,68 | 779,68 | 1253,47 | 485,50 | 25,26 | | | | | |

День: День 9 (вторник)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углево ды | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кондитерское изделие | 100 | 6,68 | 3,18 | 61,67 | 302,40 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 0,73 | 23,19 | 86,00 | 17,60 | 1,46 |
| 358 | Сырники из творога (с молоком сгущенным) | 200/20 | 10,84 | 8,97 | 17,14 | 193,00 | 0,04 | 0,33 | 0,04 | 1,47 | 140,70 | 156,88 | 18,34 | 0,38 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62,00 | 0,00 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 14,21 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,85 | 0,00 | 5,07 | 109,50 | 0,01 | 1,01 | 0,00 | 0,23 | 2,03 | 5,88 | 2,43 | 0,10 |
| 462 | Тефтели мясные (гов.) | 100 | 9,50 | 5,14 | 4,50 | 102,14 | 0,01 | 0,34 | 0,00 | 0,30 | 2,50 | 14,50 | 2,79 | 0,06 |
| 214 | Капуста тушеная | 180 | 1,84 | 3,31 | 7,10 | 69,30 | 0,03 | 15,37 | 0,00 | 1,76 | 52,88 | 36,62 | 18,77 | 0,75 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 508 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 86,02 | 162,99 | 5,47 |
| 487 | Птица отварная | 100/10 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,01 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 3,57 | 15,86 | 2,29 | 0,16 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 97,71 | 53,35 | 223,19 | 2631,15 | 0,91 | 55,72 | 0,14 | 9,72 | 678,74 | 986,88 | 399,76 | 18,96 |

День: День 11 (четверг)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|--------------|--------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом (на батоне) | 30/10 | 1,77 | 5,62 | 11,17 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,63 | 1,69 | 0,32 | 0,03 | | |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,12 | 6,58 | 23,72 | 182,50 | 0,10 | 1,15 | 0,05 | 0,33 | 205,50 | 171,00 | 26,25 | 0,45 | | |
| 338 | Плоды свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | | |
| 388 | Котлеты (биточки) рыбные | 100 | 11,20 | 6,90 | 12,71 | 160,00 | 0,08 | 0,80 | 0,02 | 3,08 | 27,00 | 137,00 | 24,90 | 0,90 | | |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | | |
| 57 | Икра кабачковая | 100 | 1,09 | 2,88 | 5,82 | 53,52 | 0,06 | 1,87 | 0,00 | 0,70 | 36,37 | 26,00 | 7,24 | 0,30 | | |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крем творожный | 150 | 3,10 | 3,50 | 10,00 | 100,00 | 0,06 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 130,00 | 91,00 | 14,00 | 0,20 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 508/2 | Каша вязкая ячневая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 86,02 | 162,99 | 5,47 | | |
| 498 | Котлеты рубленые из птицы с маслом | 100/5 | 15,85 | 15,24 | 14,80 | 260,00 | 0,01 | 0,16 | 0,00 | 0,07 | 10,87 | 20,18 | 4,04 | 0,66 | | |
| 587 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 | | |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62,00 | 0,00 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 14,21 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 88,89 | 67,56 | 270,47 | 2738,94 | 1,24 | 50,60 | 0,13 | 10,60 | 907,24 | 1283,15 | 465,85 | 22,27 | | |

День: День 12 (пятница)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углево ды | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша манная молочная (с маслом) | 200/10 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 0,01 | 0,14 | 0,01 | 0,05 | 13,28 | 12,12 | 2,02 | 0,04 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 |
| | пр Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 3/1 | Бутерброд с сыром (на батоне) | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,01 | 1,03 | 0,00 | 0,24 | 3,45 | 5,30 | 2,63 | 0,12 |
| 431 | Печень говяжья по-строгановски | 50/50 | 13,60 | 13,60 | 3,90 | 195,00 | 0,19 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,29 | 14,80 | 4,72 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | 208,40 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 14,92 | 49,56 | 11,50 | 1,14 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | пр Булочное изделие | 100 | 6,68 | 3,18 | 61,67 | 302,40 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 0,73 | 23,19 | 86,00 | 17,60 | 1,46 |
| 639 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 1,64 | 73,13 | 19,60 | 0,63 |
| 450/1 | Шницель из говядины | 100 | 14,16 | 14,24 | 8,31 | 218,18 | 0,06 | 4,36 | 0,05 | 6,00 | 72,24 | 215,25 | 31,58 | 2,80 |
| 7 | Кисель "Витошка" | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,40 | 50,90 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 11,46 | 3,54 | 2,10 | 0,44 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Плоды свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 108,42 | 67,21 | 356,68 | 3252,40 | 1,60 | 279,12 | 5,73 | 25,31 | 651,66 | 1824,74 | 507,38 | 34,20 |

День: День 13 (суббота)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|--------|---|-------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом | 200/10 | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 303,64 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 11,91 | 14,31 | 3,31 | 0,06 | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | | |
| 338 | Плоды свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом (на батоне) | 30/20/10 | 0,90 | 3,15 | 15,30 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,11 | 0,02 | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,13 | 5,10 | 14,55 | 112,50 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,43 | 26,25 | 67,00 | 19,50 | 0,73 | | | | | | |
| 487 | Птица отварная | 100 | 22,60 | 17,00 | 0,43 | 243,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 33,00 | 27,98 | 19,00 | 1,60 | | | | | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | 208,40 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 14,92 | 49,56 | 11,50 | 1,14 | | | | | | |
| 349 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Булочное изделие | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | | | |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | | |
| | УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 7,65 | 11,22 | 52,45 | 348,75 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 1,05 | 32,50 | 265,75 | 32,50 | 1,50 | | | | | | |
| 450/2 | Котлета из говядины | 100 | 14,16 | 14,24 | 8,31 | 218,18 | 0,06 | 4,36 | 0,05 | 6,00 | 72,24 | 215,25 | 31,58 | 2,80 | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Йогурт в стаканчике | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 106,04 | 88,59 | 324,24 | 3202,65 | 1,06 | 54,65 | 0,21 | 20,69 | 861,34 | 1485,93 | 356,38 | 21,87 | | | | | | |

День: День 16 (вторник)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углево ды | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 311 | Каша манная молочная (с маслом) | 200/10 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 0,01 | 0,14 | 0,01 | 0,05 | 13,28 | 12,12 | 2,02 | 0,04 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 |
| 338 | Фрукты свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 |
| 436 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 280 | 16,21 | 18,10 | 16,57 | 295,00 | 0,12 | 6,76 | 0,00 | 3,10 | 30,50 | 205,75 | 42,47 | 3,87 |
| 639 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 443 | Плов из говядины | 80/200 | 6,55 | 6,95 | 36,54 | 234,86 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,97 | 14,58 | 45,09 | 9,77 | 0,97 |
| 133/1 | Кукуруза (консерв.) прокипяченная | 100 | 1,15 | 0,98 | 2,19 | 22,19 | 0,02 | 3,87 | 0,00 | 0,09 | 9,00 | 24,34 | 8,02 | 0,28 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 75,11 | 55,34 | 200,07 | 2273,94 | 0,92 | 34,27 | 0,23 | 10,54 | 741,10 | 1177,22 | 282,57 | 18,94 |

День: День 18 (четверг)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|----|
| | | | белки | жиры | углево ды | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом (на батоне) | 30/20/10 | 0,90 | 3,15 | 15,30 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,45 | 0,11 | 0,02 | |
| 311/2 | Каша вязкая молочная "Дружба" (с маслом) | 200/10 | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 303,64 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 14,31 | 3,31 | 0,06 | |
| 693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 117,86 | 18,00 | 0,64 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 155 | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,83 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | |
| 541 | Рагу из овощей | 180 | 2,54 | 15,71 | 12,28 | 202,86 | 0,09 | 17,87 | 0,06 | 2,87 | 64,29 | 23,24 | 0,86 | |
| 331 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 2,94 | 0,12 | |
| 391 | Шницель рыбный натуральный (с маслом) | 100/5 | 14,16 | 14,24 | 8,31 | 218,18 | 0,06 | 4,36 | 0,05 | 6,00 | 72,24 | 31,58 | 2,80 | |
| 7 | Кисель "Витошка" | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,40 | 50,90 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 11,46 | 2,10 | 0,44 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 19,80 | 0,66 | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 15,00 | 1,86 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кондитерское изделие | 100 | 6,68 | 3,18 | 61,67 | 302,40 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 0,73 | 86,00 | 17,60 | 1,46 | |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 498 | Биток куриный | 100 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,01 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 3,57 | 2,29 | 0,16 | |
| 511/1 | Рис отварной, припущенный с овощами | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 1,64 | 73,13 | 0,63 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 2,31 | 0,48 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 19,80 | 0,66 | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 15,00 | 1,86 | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Йогурт в стаканчике | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 100,72 | 89,73 | 288,04 | 3036,39 | 0,95 | 36,33 | 0,27 | 15,54 | 1374,30 | 307,48 | 16,57 | |

День: День 19 (пятница)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 36,49 | 1,00 | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,12 | 6,58 | 23,72 | 182,50 | 0,10 | 1,15 | 0,05 | 0,33 | 205,50 | 171,00 | 26,25 | 0,45 | | | | | | | | | | |
| 692 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | | | | | | | | | | |
| 508 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 86,02 | 162,99 | 5,47 | | | | | | | | | | |
| 498 | Котлеты рубленые из птицы с маслом | 100/5 | 15,85 | 15,24 | 14,80 | 260,00 | 0,01 | 0,16 | 0,00 | 0,07 | 10,87 | 20,18 | 4,04 | 0,66 | | | | | | | | | | |
| 331 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 | | | | | | | | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | | | | | | | | | |
| 639 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Булочное изделие | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | | | | | | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 280 | 16,21 | 18,10 | 16,57 | 295,00 | 0,12 | 6,76 | 0,00 | 3,10 | 30,50 | 205,75 | 42,47 | 3,87 | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | | | | | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 119,19 | 85,05 | 286,42 | 2969,72 | 1,69 | 248,55 | 0,23 | 21,63 | 962,63 | 1945,50 | 724,82 | 34,88 | | | | | | | | | | |

День: День 21 (воскресенье)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом (на батоне) | 30/10 | 1,77 | 5,62 | 11,17 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,63 | 1,69 | 0,32 | 0,03 |
| 311 | Каша манная молочная (с маслом) | 200/10 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 0,01 | 0,14 | 0,01 | 0,05 | 13,28 | 12,12 | 2,02 | 0,04 |
| 338 | Фрукты свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,01 | 1,03 | 0,00 | 0,24 | 3,45 | 5,30 | 2,63 | 0,12 |
| 64 | Колбаски "Витаминные" | 100/10 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,01 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 3,57 | 15,86 | 2,29 | 0,16 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | 208,40 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 14,92 | 49,56 | 11,50 | 1,14 |
| 349 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 1,64 | 73,13 | 19,60 | 0,63 |
| 498 | Фрикаделька куриная | 100 | 13,02 | 18,05 | 7,36 | 243,64 | 0,01 | 1,93 | 0,00 | 0,07 | 48,42 | 20,18 | 13,93 | 1,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 103,90 | 86,88 | 289,72 | 3033,38 | 0,91 | 43,82 | 0,10 | 11,90 | 756,20 | 1023,47 | 291,16 | 17,15 |

День: День 22 (понедельник)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд горячий с сыром (на батоне) | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 | | | | | | |
| 311/2 | Каша вязкая молочная "Дружба" (с маслом) | 200/10 | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 303,64 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 11,91 | 14,31 | 3,31 | 0,06 | | | | | | |
| 692 | Кофейный напиток со сгущеным молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,13 | 5,10 | 14,55 | 112,50 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,43 | 26,25 | 67,00 | 19,50 | 0,73 | | | | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | | | | | |
| 498 | Биток куриный | 100 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,01 | 0,47 | 0,00 | 0,06 | 3,57 | 15,86 | 2,29 | 0,16 | | | | | | |
| 508/1 | Каша вязкая гречневая | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 86,02 | 162,99 | 5,47 | | | | | | |
| 208 | Напиток "Витошка" | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,8 | 142,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,02 | 44,22 | 3,54 | 4,14 | 0,48 | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Йогурт в стаканчике | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | | |
| | УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 541 | Рагу из овощей | 180 | 3,04 | 18,85 | 14,74 | 243,43 | 0,11 | 21,44 | 0,07 | 3,44 | 63,70 | 77,15 | 27,88 | 1,03 | | | | | | |
| 331 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 | | | | | | |
| 462 | Тефтели мясные (гов.) | 100 | 8,02 | 10,10 | 7,00 | 151,00 | 0,04 | 1,80 | 0,01 | 3,43 | 22,00 | 159,37 | 17,00 | 0,80 | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 94,99 | 89,46 | 207,53 | 2919,61 | 1,03 | 140,23 | 0,21 | 14,83 | 868,81 | 1186,35 | 427,21 | 20,69 | | | | | | |

День: День 24 (среда)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|------|
| | | | белки | жиры | углево ды | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом (на батоне) | 30/20/10 | 0,90 | 3,15 | 15,30 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,11 | 0,02 |
| 311 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/10 | 7,40 | 7,48 | 36,50 | 243,00 | 0,01 | 0,13 | 0,01 | 0,08 | 13,62 | 20,18 | 3,88 | 0,19 | |
| пр | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 128,00 | 117,86 | 18,00 | 0,64 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | |
| 450 | Шницель рубленый (кур+гов) | 100 | 13,83 | 28,63 | 6,58 | 341,00 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 3,08 | 12,69 | 137,00 | 22,37 | 2,64 | |
| 511 | Рис отварной | 180 | 3,60 | 5,40 | 36,70 | 209,70 | 0,11 | 0,00 | 0,07 | 3,44 | 1,64 | 77,15 | 19,60 | 0,63 | |
| 331 | Соус томатный | 50 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 0,01 | 0,40 | 0,01 | 0,09 | 8,77 | 8,81 | 2,94 | 0,12 | |
| 208 | Напиток "Витошка" | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,8 | 142,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,02 | 44,22 | 3,54 | 4,14 | 0,48 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кондитерское изделие | 100 | 6,68 | 3,18 | 61,67 | 302,40 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 0,73 | 23,19 | 86,00 | 17,60 | 1,46 | |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 428 | Пюре гороховое | 180 | 3,85 | 10,31 | 25,69 | 211,48 | 0,18 | 30,04 | 0,32 | 3,49 | 49,66 | 113,71 | 38,36 | 1,37 | |
| 487 | Птица отварная | 100 | 22,60 | 17,00 | 0,43 | 243,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 33,00 | 27,98 | 19,00 | 1,60 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | |
| УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Желе фруктовое | 200 | 11,60 | 10,00 | 16,00 | 200,00 | 0,16 | 2,80 | 0,08 | 0,00 | 480,00 | 360,00 | 56,00 | 0,40 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 107,83 | 103,08 | 265,17 | 3263,66 | 1,19 | 106,47 | 0,62 | 15,28 | 1173,83 | 1488,73 | 338,93 | 17,79 | |

День: День 25 (четверг)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом (на батоне) | 30/10 | 1,77 | 5,62 | 11,17 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,63 | 1,69 | 0,32 | 0,03 | | | | | | |
| 311 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом) | 200/10 | 6,01 | 10,85 | 52,93 | 334,00 | 0,07 | 0,97 | 0,04 | 0,22 | 130,97 | 157,43 | 36,45 | 0,64 | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,85 | 0,00 | 5,07 | 109,50 | 0,01 | 1,01 | 0,00 | 0,23 | 2,03 | 5,88 | 2,43 | 0,10 | | | | | | |
| 498 | Фрикаделька куриная | 100 | 13,02 | 18,05 | 7,36 | 243,64 | 0,01 | 1,93 | 0,00 | 0,07 | 48,42 | 20,18 | 13,93 | 1,00 | | | | | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | 208,40 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 14,92 | 49,56 | 11,50 | 1,14 | | | | | | |
| 372 | Соус сметанный | 50 | 14,60 | 49,96 | 58,68 | 741,00 | 0,00 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 273,00 | 0,00 | 52,80 | 2,08 | | | | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | | | | | |
| 349 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | | |
| | УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 200/10 | 6,07 | 11,18 | 43,45 | 299,99 | 0,11 | 0,97 | 0,04 | 0,18 | 133,67 | 156,73 | 37,20 | 0,84 | | | | | | |
| 7 | Кисель "Витошка" | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,40 | 50,90 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 11,46 | 3,54 | 2,10 | 0,44 | | | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | | | | | | |
| | пр Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | |
| | УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | пр Йогурт в стаканчике | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 83,37 | 106,15 | 308,98 | 3283,88 | 0,83 | 42,88 | 0,14 | 7,17 | 1012,98 | 986,74 | 337,90 | 18,30 | | | | | | |

День: День 26 (пятница)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--|-------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------|--------------|--------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|-------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом (на батоне) | 30/10 | 1,77 | 5,62 | 11,17 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,63 | 1,69 | 0,32 | 0,03 | 0,03 | | | |
| 362 | Пудинг из творога (с молоком стущеным) | 180/20 | 21,91 | 16,59 | 42,00 | 405,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 14,67 | 16,14 | 1,99 | 0,05 | 0,05 | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 250 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 2,20 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | 0,48 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | 0,66 | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | 1,86 | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,13 | 5,10 | 14,55 | 112,50 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,43 | 26,25 | 67,00 | 19,50 | 0,73 | 0,73 | | | |
| 388 | Тфтели рыбные | 100 | 9,18 | 8,22 | 11,76 | 148,75 | 0,08 | 1,60 | 0,02 | 3,34 | 54,72 | 118,38 | 22,26 | 0,70 | 0,70 | | | |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | 1,21 | | | |
| 639 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | 10,00 | | | |
| 572 | Нарезка овощная | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 0,90 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | 0,66 | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | 1,86 | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,40 | | | |
| | УЖИН 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 436/1 | Жаркое по-домашнему с курой | 280 | 16,21 | 18,10 | 16,57 | 295,00 | 0,12 | 6,76 | 0,00 | 3,10 | 30,50 | 205,75 | 42,47 | 3,87 | 3,87 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | 0,70 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | 0,66 | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,36 | 0,66 | 1,44 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | 1,86 | | | |
| | УЖИН 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 0,20 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 108,26 | 70,92 | 253,94 | 2862,40 | 1,56 | 285,53 | 0,07 | 22,53 | 749,03 | 1744,61 | 541,01 | 29,02 | 29,02 | | | |

