



Неделя - первая  
 День-понедельник

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
223	200/20	запеканка из творога	30,93	22,89	36	345	251,55	54,36	383,23	0,93	0,37	0,1	0,82
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,40	116,00	34,00	7,00	45	0	0,08	0,02	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>35,44</b>	<b>33,33</b>	<b>79,92</b>	<b>631,32</b>	<b>258,75</b>	<b>67,1</b>	<b>456,88</b>	<b>1,29</b>	<b>59,45</b>	<b>0,16</b>	<b>0,82</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
		<b>итого</b>	<b>6,63</b>	<b>71,61</b>	<b>47,01</b>	<b>315,52</b>	<b>131,2</b>	<b>19,74</b>	<b>118,65</b>	<b>0,92</b>	<b>59,01</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
101	100	икра кабачковая	0,6	3,2	6,02	65,2	16,78	9,11	20,8	0,04	17,7	0,03	0,05
87	300	суп пшенный с рыбными консервами	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	15	0,1	9,11
688	180/50	макароны отварные с тушенкой	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0
389	200	Сок фруктовый	1	0	24,2	100	22	22	12	0,2	0,4	0	2,4
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>итого</b>	<b>47,4</b>	<b>36,45</b>	<b>140,59</b>	<b>1078,16</b>	<b>190,24</b>	<b>171,72</b>	<b>544,71</b>	<b>7,02</b>	<b>112,05</b>	<b>0,42</b>	<b>11,59</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
966	200	Йогурт питьевой	5,8	5,0	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
	35	Печенье	2,55	0,49	29,76	145,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>8,35</b>	<b>5,49</b>	<b>38,16</b>	<b>253,25</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
301	100/50	Куры тушеные	22,06	18,23	5,88	176,25	68,13	25,38	166,13	2,03	53,75	0,06	0,03
694	200	Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	34	0,18	24,22
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>итого</b>	<b>31,99</b>	<b>25,35</b>	<b>97,82</b>	<b>634,77</b>	<b>144,03</b>	<b>86,52</b>	<b>360,84</b>	<b>4,81</b>	<b>87,75</b>	<b>0,35</b>	<b>25,3</b>

День - вторник

Неделя - первая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
94	250	суп молочный рисовый	6,03	1,28	21,04	165,5	198,53	28,83	171,83	0,31	38,25	0,08	1,14
438	105	Омлет натуральный	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	345	0,1	0,25
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>26,93</b>	<b>35,6</b>	<b>70,7</b>	<b>748,95</b>	<b>443,93</b>	<b>68,07</b>	<b>550,98</b>	<b>4,17</b>	<b>442,26</b>	<b>0,26</b>	<b>2,69</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	Р	Fe			
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
324	200	кисель	0	0	20	106,3	12	2	0	0,2	0	0	1,8
368	300	Фрукты(яблоко)	1,2	1,2	29,4	141	4,8	4,8	4,2	36	1,8	6	33
		<b>итого</b>	<b>4,31</b>	<b>9,64</b>	<b>76,92</b>	<b>417,62</b>	<b>26</b>	<b>12,54</b>	<b>32,85</b>	<b>36,56</b>	<b>60,8</b>	<b>6,04</b>	<b>34,8</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	Р	Fe			
43	100	салат из св.капусты с яблоком	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0	0,03	32,45
187	300	Щи из свежей капусты	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0	0,06	18,46
608	100	Котлета рыбная	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,15
13	180	гороховое пюре	13	3,53	28,61	200,55	84,45	0,02	0	4,96	0	0,51	0
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>40,26</b>	<b>26,25</b>	<b>145</b>	<b>962,97</b>	<b>247,5</b>	<b>112,1</b>	<b>369,87</b>	<b>10,11</b>	<b>28,75</b>	<b>0,87</b>	<b>52,14</b>

**Полдник**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
280	70	ватршка с творогом	7,4	5,4	28,7	198	26,29	7,45	0	0,47	0,06	0,04	0,03
389	200	Сок фруктовый	1	0	24,2	100	22	22	12	0,2	0,4	0	2,4
		<b>Итого</b>	<b>8,4</b>	<b>5,4</b>	<b>51,9</b>	<b>298</b>	<b>48,29</b>	<b>29,45</b>	<b>12</b>	<b>0,67</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>2,43</b>

**ужин**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
	60	Овощи свежие или овощи соленые	0,8	0,1	2,6	13	24	14	42	0,6	0,07	0,03	0
436	160/80	Жаркое домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	24	0,21	8,97
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>36,54</b>	<b>8,53</b>	<b>97,97</b>	<b>564,32</b>	<b>97,3</b>	<b>125,84</b>	<b>466,65</b>	<b>6,09</b>	<b>24,47</b>	<b>0,34</b>	<b>11,63</b>

День среда

Неделя - первая

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
463	210	Каша гречневая с молоком	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	20	0,15	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,40	116,00	34,00	7,00	45	0	0,08	0,02	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
42	24	Сыр	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,01	0,14
		<b>Итого</b>	<b>15,36</b>	<b>21,62</b>	<b>76,71</b>	<b>562,12</b>	<b>231,4</b>	<b>117,84</b>	<b>321,35</b>	<b>3,88</b>	<b>131,08</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>итого</b>	<b>6,63</b>	<b>12,16</b>	<b>47,01</b>	<b>315,52</b>	<b>131,2</b>	<b>19,74</b>	<b>118,65</b>	<b>0,92</b>	<b>59,1</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
10	100	салат из зеленого горошка	2,98	5,19	6,25	83,6	21,45	20,8	59,95	0,68	0,68	0,11	11
197	300	Рассольник петербургский	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0	0,1	7,54
608	100	биточки из говядины	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,15
321	180	рагу из овощей	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	37,2	0,08	10,4
389	200	Сок фруктовый	1	0	24,2	100	22	22	12	0,2	0,4	0	2,4
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>32,84</b>	<b>36,2</b>	<b>138,49</b>	<b>999,62</b>	<b>174,53</b>	<b>176,73</b>	<b>509,09</b>	<b>6,7</b>	<b>67,03</b>	<b>0,55</b>	<b>31,49</b>

**Полдник**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
	35	печенье	0,49	29,76	145,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35
966	200	кисломолочная продукция	5,8	5,0	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
		<b>Итого</b>	<b>6,29</b>	<b>34,76</b>	<b>153,65</b>	<b>108</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>35,6</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
	210	Рагу куриное с картофелем	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,02	0,22	0,00
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>14,96</b>	<b>15,65</b>	<b>97,02</b>	<b>560,85</b>	<b>42,77</b>	<b>105,14</b>	<b>327,85</b>	<b>6,03</b>	<b>59,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>

День - четверг  
Неделя - первая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
223	200/20	запеканка из творога	30,93	22,89	36	345	251,55	54,36	383,23	0,93	0,37	0,1	0,82
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>37,56</b>	<b>35,05</b>	<b>83,01</b>	<b>660,52</b>	<b>382,75</b>	<b>74,1</b>	<b>501,88</b>	<b>1,85</b>	<b>59,38</b>	<b>0,18</b>	<b>2,12</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0	0,04	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,40	116,00	34,00	7,00	45	0	0,08	0,02	0,00
42	24	сыр	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,01	0,14
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>итого</b>	<b>9,64</b>	<b>16,34</b>	<b>43,92</b>	<b>359,12</b>	<b>219,2</b>	<b>19,74</b>	<b>173,65</b>	<b>0,56</b>	<b>111,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
33	100	салат из свеклы	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0	0,02	9,5
204	300	суп рисовый на к/б	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0	0,11	8,33
694	200	картофельное пюре	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	30,6	0,16	21,8
56	80	сельдь с луком	5,3	6,5	0,91	116	32	39,2	1,12	1,4	0	0,13	0
389	200	Сок фруктовый	1	0	24,2	100	22	22	12	0,2	0,4	0	2,4
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>26,09</b>	<b>22,85</b>	<b>131,07</b>	<b>854,92</b>	<b>190,7</b>	<b>187,39</b>	<b>379,58</b>	<b>7,54</b>	<b>31</b>	<b>0,58</b>	<b>42,03</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
368	300	Фрукты	4,5	1,5	63	288	24	33	10,5	9,9	6,6	8,1	33
		<b>Итого</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>63</b>	<b>288</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>10,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>33</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
336	180	капуста тушёная	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	37,8	0,28	37,8
301	80	куры тушеные	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0,02
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
14	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>Итого</b>	<b>26,83</b>	<b>31,27</b>	<b>110,9</b>	<b>827,75</b>	<b>108,45</b>	<b>97,23</b>	<b>357,66</b>	<b>5,14</b>	<b>139,8</b>	<b>0,44</b>	<b>38,9</b>

День-  
пятница  
Неделя - первая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
168	250	каша манная молочная	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	20,0	0,04	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,40	116,00	34,00	7,00	45	0	0,08	0,02	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
424	40	Яйцо варёное	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>Итого</b>	<b>14,13</b>	<b>19,11</b>	<b>79,68</b>	<b>546,32</b>	<b>75,9</b>	<b>25,44</b>	<b>189,05</b>	<b>1,83</b>	<b>79,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
368	300	Фрукты	4,5	1,5	63	288	24	33	10,5	9,9	6,6	8,1	33
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
42	24	сыр	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,01	0,14
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0	0,04	0
		<b>итого</b>	<b>15,77</b>	<b>11,36</b>	<b>109,91</b>	<b>601,32</b>	<b>330,2</b>	<b>59,74</b>	<b>227,15</b>	<b>11,02</b>	<b>58,61</b>	<b>8,19</b>	<b>34,44</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
	100	огурец соленый	0,86	5,11	2,61	59,8	23,28	13,44	28,24	0,61	0	0,02	5,55
170	300	Борщ на к/б	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	10,29
591	100/75	Гуляш из говядины	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0	0,21	1,54
688	180	макароны отварные	6,62	5,42	31,73	202,14	5,57	30,52	103,9	0,63	0,18	0,04	0
389	200	Сок фруктовый	1	0	24,2	100	22	22	12	0,2	0,4	0	2,4
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00

		<b>Итого</b>	<b>42,6</b>	<b>36,14</b>	<b>247,95</b>	<b>934,76</b>	<b>156,83</b>	<b>166,14</b>	<b>557</b>	<b>7,59</b>	<b>0,58</b>	<b>0,48</b>	<b>19,78</b>
--	--	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
290	80	булочка домашняя	6,9	10,4	50,4	328	13,66	8,46	0	0,72	0	0,06	0
966	200	кисломолочная продукция	5,8	5,0	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
		<b>Итого</b>	<b>12,7</b>	<b>15,4</b>	<b>58,8</b>	<b>436</b>	<b>261,66</b>	<b>36,46</b>	<b>184</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
486	60	Овощи свежие или овощи соленые	0,8	0,1	2,6	13	24	14	42	0,6	0,07	0,03	0
304	210	плов из птицы	20,3	17	35	69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	1,01
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>26,95</b>	<b>26,02</b>	<b>102,38</b>	<b>432,52</b>	<b>428,6</b>	<b>83,24</b>	<b>170,75</b>	<b>201,34</b>	<b>61,26</b>	<b>48,14</b>	<b>2,09</b>

День - суббота  
Неделя - первая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
168	210	Каша молочная гречневая	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	20	0,15	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
42	24	Сыр	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
959	200	какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,01	0,04	1,30
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>17,48</b>	<b>23,34</b>	<b>79,8</b>	<b>591,32</b>	<b>319,4</b>	<b>124,84</b>	<b>366,35</b>	<b>4,44</b>	<b>131,01</b>	<b>0,24</b>	<b>1,54</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0
		<b>итого</b>	<b>4,51</b>	<b>10,44</b>	<b>43,92</b>	<b>286,32</b>	<b>43,2</b>	<b>12,74</b>	<b>73,65</b>	<b>0,36</b>	<b>59,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
45.	100	салат витаминный	2,6	5	3,13	70,02	46	15,33	29,1	0,8	0,52	0,03	21,3
206	300	суп картофельный с горохом	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81
690	50/55	печень по-строгановски	17,43	11,64	7,1	162,31	20,4	16,25	241,17	5,1	5,84	6,36	25,61
688	180	Макароны отварные	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>40,69</b>	<b>28,54</b>	<b>141,47</b>	<b>930,74</b>	<b>148,91</b>	<b>134,76</b>	<b>530,3</b>	<b>11,6</b>	<b>31,56</b>	<b>6,86</b>	<b>53,8</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
368	300	Фрукты	1,2	1,2	29,4	141	4,8	4,8	4,2	36	1,8	6	33
		<b>Итого</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>141</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>36</b>	<b>1,8</b>	<b>6</b>	<b>33</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
245	100	рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13	172	0,71	7,5	0,09	0,35
321	180	Рагу овощное	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	37,2	0,08	10,04
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00

	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>Итого</b>	<b>26,3</b>	<b>24,5</b>	<b>71,66</b>	<b>576,02</b>	<b>72,76</b>	<b>70,5</b>	<b>323,81</b>	<b>3,19</b>	<b>103,7</b>	<b>0,27</b>	<b>10,39</b>

День- воскресенье

Неделя - первая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
192	250	Каша геркулесовая молочная	10	12,7	42,8	332	167,12	80,22	0	2,08	0	0,21	0,26
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>14,51</b>	<b>23,14</b>	<b>86,72</b>	<b>618,32</b>	<b>210,32</b>	<b>92,96</b>	<b>73,25</b>	<b>2,44</b>	<b>59,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
42	24	Сыр	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
324	200	кисель	0,00	0,00	20,00	106,30	0,48	2,00	0,00	0,20	0,00	0,00	21,00
		<b>итого</b>	<b>7,75</b>	<b>14,34</b>	<b>41,52</b>	<b>349,42</b>	<b>185,68</b>	<b>14,74</b>	<b>128,65</b>	<b>0,76</b>	<b>111</b>	<b>0,05</b>	<b>21,14</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
45	100	винегрет овощной	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,94	0,85	0	0,06	10,25

208	300	суп картофельный с вермишелью	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25
536	80	сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0
7.1	180	картофель запеченный в сметанном соусе	3,8	10,7	27,1	219,8	31	111,1	43,6	1,7	16,2	0,2	18,9
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
		<b>Итого</b>	<b>24,72</b>	<b>36,92</b>	<b>152,82</b>	<b>960,07</b>	<b>136,6</b>	<b>217,39</b>	<b>410,19</b>	<b>7,42</b>	<b>16,2</b>	<b>0,57</b>	<b>38,48</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
448	100/20	оладьи со сгущенным молоком	6,97	2,18	37	195,9	74,33	29,1	109,4	1,19	15,6	0,15	0,62
966	200	кисломолочная продукция	5,8	5,0	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
		<b>Итого</b>	<b>12,77</b>	<b>7,18</b>	<b>45,4</b>	<b>303,9</b>	<b>322,33</b>	<b>57,1</b>	<b>293,4</b>	<b>1,39</b>	<b>15,68</b>	<b>0,19</b>	<b>1,22</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
304	210	плов из птицы	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0,06	1,01
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0,00
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>Итого</b>	<b>26,31</b>	<b>25,92</b>	<b>89,71</b>	<b>661,32</b>	<b>72,3</b>	<b>71,64</b>	<b>276,95</b>	<b>3,49</b>	<b>107</b>	<b>0,16</b>	<b>1,01</b>

Неделя - вторая

День-понедельник

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			

463	200/20	пудинг из творога со сгущ. молоком	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,39	102,6	0,13	0,45
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0	1,4
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
		<b>Итого</b>	<b>38,15</b>	<b>33,25</b>	<b>64,44</b>	<b>707,52</b>	<b>323,64</b>	<b>59,54</b>	<b>484,23</b>	<b>1,75</b>	<b>161,68</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,01	0,04	1,30
		<b>итого</b>	<b>6,63</b>	<b>12,16</b>	<b>47,01</b>	<b>315,52</b>	<b>131,2</b>	<b>19,74</b>	<b>118,65</b>	<b>0,92</b>	<b>59,01</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
101	100	икра кабачковая	0,6	3,2	6,02	65,2	16,78	9,11	20,8	0,04	17,7	0,03	0,05
2,8	300	суп уха со сметаной	15,93	0,75	11,53	131,8	0,7	151,2	121	47,3	9,4	41	9,4
679	180/50	каша гречневая рассыпчатая с тушенкой	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	0
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
		<b>итого</b>	<b>34,03</b>	<b>11,88</b>	<b>143,73</b>	<b>835,05</b>	<b>71,65</b>	<b>283,85</b>	<b>520,25</b>	<b>54,41</b>	<b>27,12</b>	<b>41,42</b>	<b>8,51</b>

### Полдник

№	Масса	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)
---	-------	--------------	-------	------	----------	----------------	---------------------------

рецептуры	порции	блюдо				ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
965	200	молоко кипяченное	5,8	5	9,6	108	240	28	180	0,2	0,02	0,08	2,6
	35	Печенье	2,55	0,49	29,76	145,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>8,35</b>	<b>5,49</b>	<b>39,36</b>	<b>253,25</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
321	180/80	рагу из овощей с курами	17,65	14,58	4,7	221	34,5	37,84	209,76	0,94	0,51	0,11	2,5
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
		<b>итого</b>	<b>23,66</b>	<b>23,5</b>	<b>58,72</b>	<b>505,32</b>	<b>61,7</b>	<b>61,98</b>	<b>287,41</b>	<b>2,24</b>	<b>59,51</b>	<b>0,21</b>	<b>5,61</b>

День - вторник

Неделя - вторая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
93	250	суп молочный рисовый	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	38,25	0,11	1,14
438	150/5	Омлет натуральный	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	345	0,1	0,25
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0

951	200	кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0	1,4
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
		<b>Итого</b>	<b>25,97</b>	<b>39,11</b>	<b>70,12</b>	<b>735,75</b>	<b>359,43</b>	<b>62,42</b>	<b>506,63</b>	<b>3,94</b>	<b>442,33</b>	<b>0,27</b>	<b>2,99</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
	25	колбаса варенокопченая	6,10	6,50	0,00	85,50	23,00	16,00	0,00	1,30	0,05	0,04	0,02
959	200	какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,01	0,04	1,30
		<b>итого</b>	<b>12,73</b>	<b>18,66</b>	<b>47,01</b>	<b>401,02</b>	<b>154,2</b>	<b>35,74</b>	<b>118,65</b>	<b>2,22</b>	<b>59,06</b>	<b>0,12</b>	<b>4,41</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
45	100	винегрет овощной	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,94	0,85	0	0,06	10,25
170	300	борщ из св. капусты	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	10,29
690	50/55	печень по-строгановски	17,43	11,64	7,1	162,31	20,4	16,25	241,17	5,1	5,84	6,36	25,61
187	180	Макаронь отварные	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>35,77</b>	<b>29,35</b>	<b>255,7</b>	<b>923,27</b>	<b>132,41</b>	<b>131,13</b>	<b>512,19</b>	<b>10,81</b>	<b>31,04</b>	<b>6,71</b>	<b>47,23</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	Р	Fe			
265	100	пирожок с повидлом	5,5	4,7	56,2	289	17,64	9,48	0	1,12	0	0,06	0,09
966	200	кисломолочная продукция	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
		<b>Итого</b>	<b>11,3</b>	<b>9,7</b>	<b>64,6</b>	<b>397</b>	<b>265,64</b>	<b>37,48</b>	<b>0</b>	<b>1,32</b>	<b>11,98</b>	<b>0,1</b>	<b>0,69</b>

### ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	Р	Fe			
608	100	котлета мясная из говядины	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,15
336	180	капуста тушёная	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	37,8	0,28	37,8
389	200	Сок фруктовый	1	0	24,2	100	22	22	12	0,2	0,4	0	2,4
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
		<b>Итого</b>	<b>25,69</b>	<b>28,24</b>	<b>121,34</b>	<b>841,3</b>	<b>113,3</b>	<b>131,06</b>	<b>399,54</b>	<b>5,04</b>	<b>125,95</b>	<b>0,48</b>	<b>43,46</b>

День среда

Неделя - вторая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	Р	Fe			
209	250	каша пшеничная молочная	9,2	10,6	45,23	309	167,03	45,25	0	2,28	0	0,18	0,65
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0	1,4
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>13,71</b>	<b>21,04</b>	<b>89,15</b>	<b>595,32</b>	<b>210,23</b>	<b>57,99</b>	<b>73,65</b>	<b>2,64</b>	<b>59,08</b>	<b>0,24</b>	<b>0,65</b>



966	200	кисломолочная продукция	5,8	5,0	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
		<b>Итого</b>	<b>6,29</b>	<b>34,76</b>	<b>153,65</b>	<b>108</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>35,6</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe			
304	260	плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	1,26
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
		<b>Итого</b>	<b>31,39</b>	<b>30,17</b>	<b>98,63</b>	<b>755,57</b>	<b>83,58</b>	<b>83,52</b>	<b>324,78</b>	<b>4,04</b>	<b>119</b>	<b>0,18</b>	<b>4,37</b>

День - четверг  
Неделя - вторая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe			
223	200/20	Запеканка творожная со сгущ.молоком	30,93	22,89	36	345	251,55	54,36	383,23	0,93	0,37	0,1	0,82
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0	1,4
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>35,44</b>	<b>33,33</b>	<b>79,92</b>	<b>631,32</b>	<b>294,75</b>	<b>67,1</b>	<b>456,88</b>	<b>1,29</b>	<b>59,45</b>	<b>0,16</b>	<b>0,82</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe			
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	3,11
42	24	сыр	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,01	0,14
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0

		<b>итого</b>	<b>11,27</b>	<b>18,06</b>	<b>47,01</b>	<b>388,32</b>	<b>307,2</b>	<b>26,74</b>	<b>218,65</b>	<b>1,12</b>	<b>111,01</b>	<b>0,09</b>	<b>4,55</b>
--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	---------------	-------------	-------------

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
56.	100	салат из св овощей	5,3	6,5	0,91	116	35,15	20,9	40,97	1,33	0	0,02	9,5
206	300	суп картофельный с горохом	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81
301	50/50	куры тушеные	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0,02
321	180	Рагу овощное	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	37,2	0,08	10,04
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>39,74</b>	<b>40,76</b>	<b>122,45</b>	<b>1032,47</b>	<b>195,01</b>	<b>152,4</b>	<b>463,46</b>	<b>8,5</b>	<b>80,2</b>	<b>0,55</b>	<b>26,45</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
368	300	Фрукты (бананы)	4,5	1,5	63	288	24	33	10,5	9,9	6,6	8,1	33
		<b>Итого</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>63</b>	<b>288</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>10,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>33</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
688	180	Макароны отварные с сахаром	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0
424	40	Яйцо варёное	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>Итого</b>	<b>17,73</b>	<b>18,94</b>	<b>86,05</b>	<b>549,46</b>	<b>55,03</b>	<b>54,28</b>	<b>199,05</b>	<b>3,63</b>	<b>84,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>

День- пятница  
Неделя – вторая

**завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
168	250	каша манная	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	20	0,04	0
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
438	105	Омлет натуральный	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	345	0,1	0,25
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>Итого</b>	<b>25,42</b>	<b>38,39</b>	<b>85,12</b>	<b>780,45</b>	<b>256,1</b>	<b>47,14</b>	<b>417,75</b>	<b>4,34</b>	<b>424,01</b>	<b>0,22</b>	<b>1,55</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
368	300	Фрукты	1,2	1,2	29,4	141	4,8	4,8	4,2	36	1,8	6	33
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0	1,4
41	10	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	25	колбаса варенокопченая	6,10	6,50	0,00	85,50	23,00	16,00	0,00	1,30	0,05	0,04	0,02
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>итого</b>	<b>11,81</b>	<b>18,14</b>	<b>73,32</b>	<b>512,82</b>	<b>71</b>	<b>33,54</b>	<b>77,85</b>	<b>37,66</b>	<b>60,93</b>	<b>6,1</b>	<b>33,02</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	P	Fe			
56.	100	салат из сельди с луком	5,3	6,5	0,91	116	35,15	20,9	40,97	1,33	0	0,02	9,5
187	300	щи из св капусты	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0	0,06	18,46
255	100	котлеты рыбные	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	26,25	0,09	0,43
184	180	каша перловая рассыпчатая	5,5	4,7	38	229	22,67	22,78	0	1,06	0	0,06	0

868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>34,4</b>	<b>21,99</b>	<b>140,17</b>	<b>925,02</b>	<b>193,13</b>	<b>138,47</b>	<b>400,35</b>	<b>6,27</b>	<b>26,25</b>	<b>0,4</b>	<b>29,47</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
280	80	ватршка с творогом	7,4	5,4	28,7	198	26,29	7,45	0	0,47	0,06	0,04	0,03
389	200	Сок фруктовый	1	0	24,2	100	22	22	12	0,2	0,4	0	2,4
		<b>Итого</b>	<b>8,4</b>	<b>5,4</b>	<b>52,9</b>	<b>298</b>	<b>48,29</b>	<b>29,45</b>	<b>12</b>	<b>0,67</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>2,43</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
81	100	салат из кв. капусты	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0	0,02	25
436	80/160	жаркое домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	24	0,21	8,97
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>35,12</b>	<b>21,38</b>	<b>83,63</b>	<b>632,52</b>	<b>99,9</b>	<b>104,04</b>	<b>445,25</b>	<b>6,27</b>	<b>83,08</b>	<b>0,36</b>	<b>33,97</b>

День - суббота

Неделя - вторая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
209	250	суп пшеничный молочный	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	38,25	0,14	1,14

41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
424	40	Яйцо варёное	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0	1,4
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>16,86</b>	<b>21,89</b>	<b>67,43</b>	<b>532,82</b>	<b>267,6</b>	<b>54,57</b>	<b>345,18</b>	<b>2,04</b>	<b>97,43</b>	<b>0,23</b>	<b>1,14</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
42	24	сыр	4,64	5,90	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,01	0,14
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
324	200	кисель	0,00	0,00	20,00	106,30	0,48	2,00	0,00	0,20	0,00	0,00	21,00
368	300	Фрукты	1,2	1,2	29,4	141	4,8	4,8	4,2	36	1,8	6	33
		<b>итого</b>	<b>8,95</b>	<b>15,54</b>	<b>70,92</b>	<b>490,42</b>	<b>190,48</b>	<b>19,54</b>	<b>132,85</b>	<b>36,76</b>	<b>112,8</b>	<b>6,05</b>	<b>54,14</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
	100	огурец соленый	1,6	4,9	11	412	30,6	10,2	20,4	0,78	0,02	0,01	12
208	300	суп картофельный с вермишелью	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25
336	180	капуста тушёная	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	37,8	0,28	37,8
608	100	биточки мясные	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,15
932	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>31,72</b>	<b>28,26</b>	<b>168,44</b>	<b>1363,25</b>	<b>163,9</b>	<b>164,66</b>	<b>525,19</b>	<b>7,79</b>	<b>66,57</b>	<b>0,67</b>	<b>59,28</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			

265	80	пирожок с повидлом	5,5	4,7	56,2	289	17,64	9,48	0	1,12	0	0,06	0,09
966	200	кисломолочная продукция	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
		<b>Итого</b>	<b>11,3</b>	<b>9,7</b>	<b>64,6</b>	<b>397</b>	<b>265,64</b>	<b>37,48</b>	<b>0</b>	<b>1,32</b>	<b>11,98</b>	<b>0,1</b>	<b>0,69</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
34	100	салат из свеклы с зел. горошком	1,66	4,18	8,19	77,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0	0,05	9,8
486	120/75	рыба тушеная в томатном соусе	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,01	0,13	4,36
694	200	Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	34	0,18	24,22
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>Итого</b>	<b>29,78</b>	<b>29,71</b>	<b>97,96</b>	<b>739,42</b>	<b>172,17</b>	<b>157,41</b>	<b>545,07</b>	<b>5,56</b>	<b>93</b>	<b>0,49</b>	<b>38,38</b>

День - воскресенье

Неделя - вторая

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
192	250	Каша геркулесовая молочная	10	12,7	42,8	332	167,12	80,22	0	2,08	0	0,21	0,26
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
424	40	Яйцо варёное	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>21,73</b>	<b>29,46</b>	<b>90,11</b>	<b>710,52</b>	<b>320,32</b>	<b>104,76</b>	<b>333,43</b>	<b>4</b>	<b>59,11</b>	<b>0,32</b>	<b>1,56</b>

### 2-ой завтрак

№	Масса	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)
---	-------	--------------	-------	------	----------	----------------	---------------------------

рецептуры	порции	блюдо				ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
368	300	Фрукты	1,2	1,2	29,4	141	4,8	4,8	4,2	36	1,8	6	33
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
42	24	Сыр	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
951	200	Кофейный напиток	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0	1,4
		<b>итого</b>	<b>5,59</b>	<b>16,34</b>	<b>54,02</b>	<b>405,12</b>	<b>260</b>	<b>35,34</b>	<b>201,25</b>	<b>0,92</b>	<b>111,14</b>	<b>0,11</b>	<b>72,14</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
45	100	винегрет овощной	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,94	0,85	0	0,06	10,25
204	300	суп рисовый на к/б	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0	0,11	8,33
321	180/80	рагу из овощей с курами	17,65	14,58	4,7	221	34,5	37,84	209,76	0,94	0,51	0,11	2,5
868	200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	80	Хлеб ржаной	5,4	0,96	37	172	24	36,8	98	1,8	0	0,12	0
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
		<b>Итого</b>	<b>33,74</b>	<b>25,26</b>	<b>110,97</b>	<b>790,32</b>	<b>121,28</b>	<b>130,58</b>	<b>479,88</b>	<b>5,37</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>22,16</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			
	35	конфеты	2,55	0,49	29,76	145,25	0	0	0	0	0	0	0
448	80	оладьи со сгущ. молоком	6,97	2,18	37	195,9	74,33	29,1	109,4	1,19	15,6	0,15	0,62
389	200	Сок фруктовый	1	0	24,2	100	22	22	12	0,2	0,4	0	2,4
		<b>Итого</b>	<b>10,52</b>	<b>2,67</b>	<b>90,96</b>	<b>441,15</b>	<b>96,33</b>	<b>51,1</b>	<b>121,4</b>	<b>1,39</b>	<b>16</b>	<b>0,15</b>	<b>3,02</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				A	B1	C
							Ca	Mg	P	Fe			

38	100	салат из моркови с яблоками	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0	0,05	6,25
168	210	Каша молочная гречневая	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	20	0,15	0
536	80	сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,04	0	0	0
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,00
	50	Хлеб пшеничный	3,11	0,24	21,42	95,32	8,2	5,74	26,65	0,36	0,00	0,04	0
41	5	Масло сливочное	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	59	0	0
		<b>Итого</b>	<b>21,62</b>	<b>30,38</b>	<b>112,,39</b>	<b>706,92</b>	<b>82,88</b>	<b>168,99</b>	<b>396,55</b>	<b>7,5</b>	<b>79</b>	<b>0,33</b>	<b>6,25</b>