





Всего в Завтрак		690		34,17		27,68		115,36		802		0,56		21,2		0,15		3,25		132,1		486,48		174,07		9,14	
			Обед																								
П00089		250/15	Солянка домашняя, сметана	4,25	6,8	12,5	136	0,08	6,92	0,02	29	59,77	22,42	0,84													
П0488ш		200/30	Блины со стущеным молоком	14,61	17,03	61,45	457	0,17	0,76	0,04	176,53	221,52	33,87	1,44													
П00753		40	Хлеб окский/ржано-пшен./	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	54	95,02	16	0,04													
П00430		200/15	Чай с сахаром		14,97	60		0,01	5,28	6,77	4,05	2,29	0,11														
П00436		200	Напиток апельсиновый	0,18	0,03	10,02	115	0,43	13,16	0,08	2,5	388,36	74,58	2,43													
			<b>Всего в Обед</b>	<b>22,66</b>	<b>24,48</b>	<b>115,96</b>	<b>848</b>	<b>0,99</b>	<b>34,36</b>	<b>0,23</b>	<b>5,75</b>	<b>404,4</b>	<b>874,84</b>	<b>248,65</b>	<b>11,57</b>												
			<b>Всего в День</b>	<b>56,83</b>	<b>52,16</b>	<b>231,32</b>	<b>1 650</b>																				

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
П00773и	Каша молочная пшенная	250	15,43	10,75	31,02	246	0,16	0,57	0,02		131,37	169,63	43,17	1,07							
П00756	Яблоки	250	0,94	0,88	22,3	113	0,06	25			35,2	23,93	19,58	2,25							
П00430	Чай с сахаром	200/15		14,97	60				6		8		0,04								
П00001ш	Бутерброд с сыром	30/5/20	15,6	6,39	28,63	170	0,17	0,03			139,39	71,6	0,02	0,01							
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>770</b>	<b>31,97</b>	<b>18,02</b>	<b>96,92</b>	<b>589</b>	<b>0,22</b>	<b>25,74</b>	<b>0,05</b>		<b>311,96</b>	<b>273,16</b>	<b>62,77</b>	<b>3,37</b>							
	Обед																				
П00821	Икра свекольная	100	8,25	13,2	18,46	114	0,04	5,7	0,3	3,33	31,28	43,65	18,06	0,6							
П00098к	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,6	14,93	135	0,09	6,6	0,01		16,58	62,62	25,15	0,88							
П00508п	Птица по-столичному	100	17,15	27,68	11,54	364	0,1	2,7	0,01	0,1	28,28	195,09	30,95	2,53							
П00893	Пюре картофельное	200	4,09	6,08	26,74	178	0,1	0,2	0,02	2,5	49,87	112,68	0,8	0,35							
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,02			54	95,02	16	0,54							
П00438	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97	0,01	16,5			3,94	2,39	1,96	0,54							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>890</b>	<b>35,4</b>	<b>50,27</b>	<b>112,71</b>	<b>968</b>	<b>0,51</b>	<b>31,7</b>	<b>0,39</b>	<b>5,93</b>	<b>183,95</b>	<b>511,45</b>	<b>92,92</b>	<b>4,9</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>67,37</b>	<b>68,29</b>	<b>209,63</b>	<b>1 557</b>	<b>0,73</b>	<b>57,44</b>	<b>0,44</b>	<b>5,93</b>	<b>495,91</b>	<b>784,61</b>	<b>155,69</b>	<b>8,27</b>							

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
П002141	Омлет натуральный с зел гор.	200	14,95	18,04	7,43	296	0,13	2,7	0,29		106,41	239,52	27,62	2,72							
П000231	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0,88	8,88	3,27	97	0,05	6,4			15,47	28,25	13,48	0,62							
П00430	Чай с сахаром	200/15		14,97	60				6		8		0,04								
П00757	Батон подмосковный	40	2,67	1,33	20	77	0,04	1	8	25,33	5,33	0,48									
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,5</b>	<b>28,25</b>	<b>45,67</b>	<b>530</b>	<b>0,22</b>	<b>9,1</b>	<b>0,29</b>	<b>1</b>	<b>135,88</b>	<b>301,1</b>	<b>46,43</b>	<b>3,86</b>							
	Обед																				
П00075	Свекольник со сметаной, яйцом.	250/20/15	6,24	7,26	20,27	186	0,1	4,32	0,04		48,89	108,23	31,32	1,77							



П002091	Макаронные изделия отварные	200/6	6,89	5,25	44,46	253	0,09	0,02	12,77	54,5	9,77	0,98
П50517	Биточки куриные.	100	14,76	14,44	9,75	281	0,06	0,04	29,78	128,15	16,15	1,52
Пи0485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,04	4,38	44,35	6,62	0,5
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,02	54	95,02	16	0,14
П02436к	Морс из клюквы	200		21,8		82		20	7,4	2,8	1,2	0,14
	<b>Всего в Обед</b>		<b>35,06</b>	<b>30,37</b>	<b>120,6</b>	<b>950</b>	<b>0,43</b>	<b>20,16</b>	<b>3,41</b>	<b>433,05</b>	<b>81,06</b>	<b>4,91</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>53,56</b>	<b>58,62</b>	<b>166,27</b>	<b>1 480</b>	<b>0,65</b>	<b>15,12</b>	<b>293,1</b>	<b>734,15</b>	<b>127,49</b>	<b>8,77</b>

**1-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
П00056	Икра морковная	100	1,5	6,05	8,34	94	0,05	3,36	0,8	4,02	39,13	63,01	14,82	0,3	
П002330	Рыба жаренная	100	17,07	19,17	3,59	255	0,09	0,44	0,07		28,02	207,93	29,3	0,68	
П00893	Пюре картофельное	200	4,09	6,08	26,74	178	0,1	2,7	0,01	0,1	49,87	112,68	0,8	0,35	
П00436	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,03	10,02	115	0,01	5,28			6,77	4,05	2,29	0,11	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>26,46</b>	<b>31,95</b>	<b>65,71</b>	<b>722</b>	<b>0,42</b>	<b>11,98</b>	<b>0,9</b>	<b>6,62</b>	<b>177,79</b>	<b>482,69</b>	<b>63,21</b>	<b>1,44</b>	
	<b>Обед</b>														
П10091к	Рассольник ленинградский	250/15	2,69	6,42	15,76	132	0,09	6,72	0,02		27,63	68,6	21,81	0,99	
П700359	Салат из белокочанной капусты	200	0,29	0,91	1,65	16		3,09			8,47	4,72	2,51	0,12	
П402830	Тефтели мясные	100	10,75	11,51	12,26	270	0,06	1,44			41,34	171,69	28,49	2,4	
П9002	Компот из изюма	200	1,6		28,4	129	0,03		0,04		25,3	39,4	7,25	0,03	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16		
П00001	Бутерброд с маслом	30/10	7,73	11,63	27,23	154	0,05		0,03		9,3	22,32	0,03	0,4	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>26,68</b>	<b>31,09</b>	<b>102,32</b>	<b>781</b>	<b>0,4</b>	<b>11,45</b>	<b>0,11</b>	<b>2,5</b>	<b>166,04</b>	<b>401,75</b>	<b>76,09</b>	<b>3,94</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>53,14</b>	<b>63,04</b>	<b>168,03</b>	<b>1 503</b>	<b>0,82</b>	<b>23,43</b>	<b>1,01</b>	<b>9,12</b>	<b>343,83</b>	<b>884,44</b>	<b>139,3</b>	<b>5,38</b>	

**2-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
П00311п	Помидор свежий	100	0,84	0,11	2,76	16	0,04	8			9,89	18,11	13,91	0,6	
П00254и	Сосиски отварные	100	9,78	10,03	2,03	201	0,02				22	120,93	13,05	1,57	
Пи0485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,1	0,04	0,75	4,38	44,35	6,62	0,5	
П002091	Макаронные изделия отварные	230	16,25	6,04	65,93	258	0,1		0,02		14,69	62,68	11,24	1,13	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16	0,14	
П02436к	Морс из клюквы	200		21,8		82		1	20	0,16	7,4	2,8	1,2	0,14	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>34,04</b>	<b>19,6</b>	<b>116,84</b>	<b>705</b>	<b>0,34</b>	<b>9,3</b>	<b>20,08</b>	<b>3,41</b>	<b>112,36</b>	<b>343,89</b>	<b>62,02</b>	<b>3,94</b>	
	<b>Обед</b>														
П00022и	Салат из моркови	100	1,04	3,82	16,19	103	0,03	1,72			37,56	37,95	26,22	0,5	



П000951	Суп из овощей, сметана	250/15	2,2	6,29	10,71	108	0,07	8,54	0,02	33,62	53,73	19,84	0,71
П00788и	Котлеты мяс.	100	14,6	6,28	10,59	196	0,05	0,4	0,02	14,33	51,96	14,44	1,01
П007702	Картофель отварной	200/5	3,93	6,19	30,49	193	0,17	16,4	0,02	19,31	105,29	41,06	1,61
П00485и	Соус молочный	50	1,23	3,56	2,98	58	0,02	0,13	0,02	27,98	23,27	3,59	0,05
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60				6	8		0,04
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	54	95,02	16	
П00001	Бутерброд с маслом	30/10	7,73	11,63	27,23	154	0,05		0,03	9,3	22,32	0,03	0,4
	<b>Всего в Обед</b>		<b>34,35</b>	<b>38,39</b>	<b>130,18</b>	<b>952</b>	<b>0,56</b>	<b>27,39</b>	<b>0,11</b>	<b>4,53</b>	<b>202,1</b>	<b>397,54</b>	<b>121,18</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>68,39</b>	<b>57,99</b>	<b>247,02</b>	<b>1 657</b>	<b>0,9</b>	<b>36,69</b>	<b>20,19</b>	<b>7,94</b>	<b>314,46</b>	<b>741,43</b>	<b>183,2</b>

**2-ая неделя/Вторник**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	8
1	2	3				7												
	<b>Завтрак</b>																	
П700359	Салат из белокочанной капусты	100	0,14	0,48	0,83	8		1,54		4,32	2,44	1,3	0,05					
П50517	Биточки курин.	100	14,76	14,44	9,75	281	0,06	0,4	0,04	29,78	128,15	16,15	1,52					
П003250	Рис отварной	180	4,32	6,34	57,88	243	0,04		0,02	11,71	86,47	28,57	0,62					
П024364	Морс из чёрной смородины	200			21,8	82		1	20	7,4	2,8	1,2	0,14					
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	54	95,02	16						
Пи0485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,1	0,04	4,38	44,35	6,62	0,5					
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>26,39</b>	<b>24,68</b>	<b>114,58</b>	<b>762</b>	<b>0,28</b>	<b>3,24</b>	<b>20,12</b>	<b>3,88</b>	<b>111,59</b>	<b>359,23</b>	<b>69,84</b>					
	<b>Обед</b>																	
П00075	Свекольник со сметаной, яйцом.	250/20	6,24	7,26	20,27	186	0,1	4,32	0,04	48,89	108,23	31,32	1,77					
П11798ш	Оладьи со ст мол 400г	/15																
П02436в	Морс вишня	200/40	7,86	7,08	65,29	357	0,1	0,53	0,01	83,22	104,6	19,86	1,75					
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	200			21,8	82		1	20	7,4	2,8	1,2	0,14					
		40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	54	95,02	16						
	<b>Всего в Обед</b>		<b>17,72</b>	<b>14,96</b>	<b>124,38</b>	<b>705</b>	<b>0,37</b>	<b>6,05</b>	<b>20,07</b>	<b>3,4</b>	<b>193,51</b>	<b>310,65</b>	<b>68,38</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>44,11</b>	<b>39,64</b>	<b>238,96</b>	<b>1 467</b>	<b>0,65</b>	<b>9,29</b>	<b>40,19</b>	<b>7,28</b>	<b>305,1</b>	<b>669,88</b>	<b>138,22</b>					

**2-ая неделя/Среда**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	8
1	2	3				7												
	<b>Завтрак</b>																	
П00328с	Каша пшеничная молочная жидкая	250	6,98	8,5	28,6	204	0,09	0,59	0,04	130,17	127,23	27,08	0,55					
П00756	Груша	1 шт.	0,68	0,68	16,05	73	0,04	118,8		25,92	17,82	14,58	3,56					
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60				6	8		0,04					
П004830	Коржики молочные	75	3,12	4,03	24,25	230	0,05	0,04	0,03	17,22	41,53	6,74	0,52					
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,78</b>	<b>13,21</b>	<b>83,87</b>	<b>567</b>	<b>0,18</b>	<b>119,43</b>	<b>0,07</b>	<b>179,31</b>	<b>194,58</b>	<b>48,4</b>	<b>4,67</b>					
	<b>Обед</b>																	
П00098к	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,6	14,93	135	0,09	6,6	0,01	16,58	62,62	25,15	0,88					
Пи0485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,1	0,04	4,38	44,35	6,62	0,5					



П00015и	Колбаса отварная	100	8,12	14,26	1,37	229	0,17		25,52	154,86	19,14	1,49
П003250	Рис отварной	200	4,8	7,04	96,82	370	0,04	0,02	13,02	96,07	31,74	0,68
П00431	Чай с лимоном	185/15 /7	0,06	0,01	15,18	61		1,06	2,34	0,95	0,62	0,05
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	2,5	95,02	16	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>847</b>	<b>22,35</b>	<b>27,33</b>	<b>152,62</b>	<b>943</b>	<b>0,48</b>	<b>7,96</b>	<b>3,25</b>	<b>115,84</b>	<b>99,27</b>	<b>3,6</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>33,13</b>	<b>40,54</b>	<b>236,49</b>	<b>1 510</b>	<b>0,66</b>	<b>127,39</b>	<b>0,16</b>	<b>295,15</b>	<b>147,67</b>	<b>8,27</b>

**2-ая неделя/Четверг**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
П70259	Гуляш/гов.пр-ва/25523	50/75	14,34	14,67	3,05	202	0,05	0,73			10,02	138,45	16,76	2,01	
П00781	Каша рассыпчатая гречневая	200/5	14,13	2,01	64,8	207	0,21				17,67	179,06	120,51	4,07	
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>32,09</b>	<b>17,3</b>	<b>99,84</b>	<b>549</b>	<b>0,43</b>	<b>0,93</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>	<b>87,69</b>	<b>420,53</b>	<b>153,27</b>	<b>6,12</b>	
	<b>Обед</b>														
П10087	Щи из свежей капусты с картофелем	200/15	1,7	5,05	6,94	80	0,05	0,02	0,02	0,1	34,99	38,47	0,05	0,3	
П002600	Азу по-татарски	250	18,1	13,72	35,6	451	0,17	11,25	0,02		40,49	209,57	50,03	2,51	
П00438	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97	0,01	16,5			3,94	2,39	1,96	0,54	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16		
	<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>23,51</b>	<b>19,48</b>	<b>83,58</b>	<b>708</b>	<b>0,4</b>	<b>27,97</b>	<b>0,06</b>	<b>2,6</b>	<b>133,42</b>	<b>345,45</b>	<b>68,04</b>	<b>3,35</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>55,6</b>	<b>36,78</b>	<b>183,42</b>	<b>1 257</b>	<b>0,83</b>	<b>28,9</b>	<b>0,08</b>	<b>5,1</b>	<b>221,11</b>	<b>765,98</b>	<b>221,31</b>	<b>9,47</b>	

**2-ая неделя/Пятница**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
П00773и	Каша молочная"Дружба"	250/5	10,56	5,97	42,36	258	0,13	0,67	0,03		144,47	178,92	42,48	0,86	
П00001ш	Бутерброд с сыром	30/5/2 0	15,6	6,39	28,63	170		0,17	0,03		139,39	71,6	0,02	0,01	
П00430	Чай с сахаром	200/15			14,97	60					6	8		0,04	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>26,16</b>	<b>12,36</b>	<b>85,96</b>	<b>488</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>0,06</b>		<b>289,86</b>	<b>258,52</b>	<b>42,5</b>	<b>0,91</b>	
	<b>Обед</b>														
П10091к	Рассольник ленинградский	250/15	2,29	3,78	10,05	210	0,09	6,7	0,01		16,28	60,77	20,77	0,97	
П50517	Биточки курин.	100	14,76	14,44	9,75	281	0,06	0,4	0,04		29,78	128,15	16,15	1,52	
П10485	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	68	0,01	0,1	0,04	0,75	4,38	44,35	6,62	0,5	
П02436в	Морс вишня	200			21,8	82		1	20	0,16	7,4	2,8	1,2	0,14	
П00209и	Макаронные изделия отварные	180	6,2	4,73	40,01	227	0,08	0,01	0,01	2,7	12,49	52,08	9,79	1,05	
П00753	Хлеб окский/ржано-пшен./	40	3,62	0,62	17,02	80	0,17	0,2	0,02	2,5	54	95,02	16		
	<b>Всего в Обед</b>	<b>835</b>	<b>30,42</b>	<b>26,37</b>	<b>105,93</b>	<b>948</b>	<b>0,41</b>	<b>8,4</b>	<b>20,12</b>	<b>6,11</b>	<b>124,33</b>	<b>383,17</b>	<b>70,53</b>	<b>4,18</b>	

