

1-ая неделя/Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	53,33	0,01	0,12		20	186	9	130	0,16											
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266											
357	Кисель из плодов шиповника (витаминовый)	200	0,24	0,11	31,37	150		0,01	48,8		5,78	15,7	2,32	6,34	0,268											
284	Котлеты из курицы	100	9,74	12,01	7,68	178	20	0,06	0,08		147,623	29,981	17,5694	109,304	1,2572											
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08		0,5	91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,495	0,495								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08		0,52	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,52	0,52								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	4,59	9,12	85		0,06	14,4	2,39	342,81	42,8835	21,8245	45,8212	0,773	0,0042	2,39	2,39								
	Всего в Обед	820	29,6	29,53	106	831	73,33	0,36	63,4	3,41	740,9	309,7	127,9	514,0	7,16	0,01	3,41	3,41								
	Всего в День		29,6	29,53	106	831	73,33	0,36	63,4	3,41	740,9	309,7	127,9	514,0	7,16	0,01	3,41	3,41								

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Обед																									
255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5											
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30																								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04		0,26	48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,26	0,26								
102	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1	2,54	560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	2,54	2,54								
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,565	42,602	33,3632	99,359	1,208											
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6	0,2	8	21,12	10,44	19,14	2,61	0,004	0,2	0,2								
	Всего в Обед	800	31,2	32,11	81,02	755	5 820	0,64	28,35	3,33	2 018,9	155,26	130,89	596,66	12,92	0,01	3,33	3,33								
	Всего в День		31,2	32,11	81,02	755	5 820	0,64	28,35	3,33	2 018,9	155,26	130,89	596,66	12,92	0,01	3,33	3,33								

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698												
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243	85,71	0,1	21,45		453,702	63,7029	27,8743	77,1429	1,0286												
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33									
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1		0,65	121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,65	0,65									
96	Рассолыник ленинградский	250	2,24	4,75	15,95	116		0,09	7,3	2,41	500,587	22,8576	24,8227	65,8778	0,8975	0,0047	2,41	2,41									
234	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,68	2,07	10,74	108		0,09	0,36	0,77	288,181	46,112	30,6082	172,038	1,2137	0,0838	0,77	0,77									
	Всего в Обед	800	23,62	26,8	98,7	735	85,71	0,45	29,83	4,16	1654,52	193,5	151,0	510,7	7,1	0,09	4,16	4,16									
	Всего в День	23,62	26,8	98,7	735	85,71	0,45	29,83	4,16	1654,52	193,5	151,0	510,7	7,1	0,09	4,16	4,16	4,16									

1-ая неделя/Пятница

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21											
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Хлеб ржаной	/7	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб пшеничный	20	4	0,7	16,84	90		0,1		0,65	121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,65	0,65								
304	Рис отварной	50	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716											
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	1,83	4,55	11,95	96		0,03	9,68	2,45	362,125	37,202	20,8148	46,9148	1,0571	0,0058	2,45	2,45								
038	Йогурт	50	2,35	0,66	3,87	31	5	0,01	0,12		75	54,56	6,525	41,325	0,0435											
	Всего в Обед	872	25,27	40,6	101,3	874	29	0,51	13,55	3,43	975,0	160,1	130,5	479,9	7,5	0,01	3,43	3,43								
	Всего в день		25,27	40,6	101,3	874	29	0,51	13,55	3,43	975,0	160,1	130,5	479,9	7,5	0,01	3,43	3,43								

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30																								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05																		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08																		
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52	0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,81	4,66	11,48	99	20	0,07	7,5	0,52	214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194	0,0013	0,52	0,52								
291	Плов из свинины	280	27,97	33,82	46,37	602	56	0,13	1,79	6,77	310	67,54	20,9627	67,6425	0,6351	0,0063	6,77	6,77								
	Всего в Обед	820	39,52	42,82	103,5	958	86	0,36	9,81	13,82	1 123,45	235,4	139,3	615,6	6,87	0,01	13,82	13,82								
	Всего в день		39,52	42,82	103,5	958	86	0,36	9,81	13,82	1 123,45	235,4	139,3	615,6	6,87	0,01	13,82	13,82								

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24				300,982	29,6888	158,085	236,643	5,3213										
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1		0,65	121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,65	0,65								
88	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88	2,39	10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022											
280	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	4,59	9,12	85		0,06	14,4	4,92	342,81	42,8835	21,8245	45,8212	0,773	0,0042	2,39	2,39								
	Фрикадельки в соусе	100/50	15,06	16,65	13,93	266	10	0,09	0,41		330,212	43,3866	32,1878	168,001	1,5463	0,008	4,92	4,92								
	Всего в Обед	850	33,54	36,81	111,3	910	55	0,55	102,81	8,29	1166,85	155,25	265,3	625,68	15,31	0,01	8,29	8,29								
	Всего в День		33,54	36,81	111,3	910	55	0,55	102,81	8,29	1166,85	155,25	265,3	625,68	15,31	0,01	8,29	8,29								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07																		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08		0,52	36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266		0,52									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16	1,41	490,815	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,52	0,52								
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26	0,1	110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,911	0,005	1,41	1,41								
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66	0,2	278	14,08	7,83	9,57	0,5446	0,0009	0,1	0,1								
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231		0,09	0,13	2,36	280,145	36,8181	27,4965	155,891	1,914	0,002	0,2	0,2								
	Всего в Обед	870	27,97	25,81	91,74	711		0,36	89,55	4,59	1 292,4	101,9	116,4	367,3	7,99	0,02	2,36	2,36								
	Всего в День		27,97	25,81	91,74	711		0,36	89,55	4,59	1 292,4	101,9	116,4	367,3	7,99	0,02	4,59	4,59								

2-ая неделя / Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
034	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1		0,65	121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,65	0,65								
128	Филе Горбуши зап. с овощами	100	15,84	9,43	6,03	172		0,02	2	3,52	134,902	17,6387	10,0276	24,5079	0,4204	0,0025	3,52	3,52								
036	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,565	42,602	33,3632	99,359	1,208											
82	Печенье	50	1,06	1,56	3,22	31		0,01		0,53	16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741		0,525	0,525								
	Борщ с капустой и картофелем @	250	1,83	4,55	11,95	96		0,03	9,68	2,45	362,125	37,202	20,8148	46,9148	1,0571	0,0058	2,45	2,45								
	Всего в Обед	872	28,47	27,28	85,27	701	30	0,36	26,71	7,48	1 614,64	143,85	119,46	359,19	6,58	0,01	7,48	7,48								
	Всего в День		28,47	27,28	85,27	701	30	0,36	26,71	7,48	1 614,64	143,85	119,46	359,19	6,58	0,01	7,48	7,48								

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
322	Капуста тушеная с мясом птицы	280	23,35	11,47	14,64	255		0,08	47,04	5,32	780,995	123,596	57,6552	204,913	2,5924	0,0137	5,32	5,32								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05		0,33	60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,33	0,33								
102	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1		0,65	121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,65	0,65								
388	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1	2,54	560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	2,54	2,54								
410	Напиток шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25	0,98	47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003	0,98	0,98								
	Ватрушка с творогом @	50	6,43	3,28	20,13	136	26,67	0,06	0,01	0,23	79,3961	36,7501	14,9172	72,1633	0,6737	0,0001	0,2333	0,2333								
	Всего в Обед	850	46,61	30,16	97,47	849	36,67	0,49	171,4	10,05	1650,58	245,31	166,97	589,66	14,4	0,02	10,05	10,05								
	Всего в День	46,61	30,16	97,47	849	36,67	0,49	171,4	10,05	1650,58	245,31	166,97	589,66	14,4	0,02	10,05	10,05	10,05								
	Итого	46,61	30,16	97,47	849	36,67	0,49	171,4	10,05	1650,58	245,31	166,97	589,66	14,4	0,02	10,05	10,05	10,05								
	Среднее за период	323,3	322,6	981,1	8141	6383,21	4,59	565,34	59,95	1379,6	182,27	1620,01	531,74	98,97	0,2	59,95	59,95	59,95								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,89	35,67	48,21	814	638,32	0,46	56,53	6	1379,6	182,27	1620,01	531,74	9,9	0,02	6	6	6								