

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
обед	салат из свежих помидоров	100	0,90	4,00	4,40	58,00	0,03	6,90	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	24-94
	суп с рыбными консервами	250/30	7,12	3,37	30,62	197,50	0,05	10,30	6,80	0,34	27,60	45,00	42,07	138-04
	фрикадельки из кур	80\6	10,90	12,50	5,90	181,00	0,04	0,21	33,98	0,53	27,96	96,24	13,30	87-10
	макароны отварные	180	6,6	5,04	40	235	0,07	0	4,5	0,34	11,16	64	8,8	332-04
	чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	186-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед			31,72	26,81	134,82	1002,50	0,38	19,43	68,38	2,39	103,31	310,77	106,72	
Полдник	булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0	27,71	0,57	7,69	29,99	5	177-10
	каша молочная овсяная	250\8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	0,82	174,03	216,31	61,9	120-10
	какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	192-10
итого за полдник			15,50	21,80	83,30	588,00	0,23	0,80	126,04	1,50	292,35	347,39	93,87	
итого за день			57,02	46,31	185,42	1590,50	0,48	182,68	182,68	2,54	457,76	666,07	153,86	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
обед	Рассольник ленинградский	250\10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	36-10
	курица отварная	70	16,6	14	0,3	193	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	86-10
	салат из белокачанной капусты	100	1,90	4,50	9,20	84,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	03--10
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,01	6,3	41,7	268	0,22	0	39,33	1,3	12,94	248,06	146,91	463-94
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	

итого за обед			37,51	32,30	110,10	1067,00	3,27	25,59	127,52	41,21	120,33	543,35	228,43	
полдник	запеканка из творога с повидлом	120/25	22,30	16,40	32,70	363,00	0,07	0,54	96,30	0,05	248,45	277,00	34,96	145-10
	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	189-10
итого за полдник			25,30	19,50	50,60	472,00	0,10	1,06	114,30	0,15	354,45	355,30	47,14	
итого за день			62,81	51,80	160,70	1539,00	3,37	26,65	241,82	41,36	474,78	898,65	275,57	
Неделя 1	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
День 3	блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
обед	борщ с капустой и картофелем	250\10	1,90	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	34-10
	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,84	0	2,31	20,49	37,25	11,69	01.сен
	рис отварной	180	4,20	4,40	48,00	279,60	0,06	10,20	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	465-94
	гуляш	75\50	20,20	18,70	2,80	260,00	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	63-10
	кисель	200	0	0	10	11	0	0	0	0	0,2	0	0	202-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40						
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	12,5	0,4	14,4	58	24	
итого за обед			33,10	34,90	115,80	986,60	0,35	23,22	39,20	0,40	96,87	321,39	94,57	
полдник	омлет натуральный	150\5	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	142-10
	бутерброд с маслом и сыром	95	9,70	9,90	30,80	256,00	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	02--10
	чай с сахаром	200	0,20	0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	184-10
итого за полдник			23,00	28,1	46,7	534	0,12	0,09	144,82	1,90	252,78	319,85	41,69	
итого за день			56,10	63,00	162,50	1520,60	0,47	23,31	184,02	2,30	349,65	641,24	136,26	
Неделя 1	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
День 4	блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Обед	суп картофельный с горохом	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	42-10
	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	0,01	0,74	0,00	3,76	30,49	32,11	16,21	17--10

	биточки из говядины	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	66-10
	картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214,00	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,90	94-10
	компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	197-10
	хлеб пшеничный	45	0,50	0,10	31,30	124,00	0,02	13,20	0,00	0,11	17,25	11,01	6,22	
	хлеб ржаной	25	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
итого за обед			3,70	1,50	54,30	237,00	0,18	13,60	12,50	0,51	31,65	69,01	30,22	
Полдник	оладьи с молоком сгущенным	250/40	20,00	17,5	102,6	650	0,14	0,28	51,68	2,42	248,56	261,47	41,74	158-10
	какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	192-10
итого полдник			23,60	21,10	125,40	785,00	0,17	0,80	69,68	2,53	359,19	362,56	68,71	
итого за день			27,30	22,60	49,90	1022,00	0,35	14,40	82,18	3,04	359,19	431,57	98,93	
Неделя 1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,08	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	38-10
	салат из белокачанной капусты	100	1,90	4,50	9,20	84,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	03--10
	рыба припущенная	100	23,50	7,00	0,40	158,00	0,18	0,62	21,90	1,84	22,94	214,65	33,11	52-10
	макароны отварные	180	6,6	5,04	40	235	0,07	0	4,5	0,34	11,16	64	8,8	332-04
	компот из сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	196-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед			43,10	18,44	131,00	924,00	0,50	11,66	49,50	8,04	175,57	451,02	131,54	
полдник	каша пшеничная молочная жидкая	230\8	5,2	6,8	49,1	283	0,06	1,30	45,23	1,06	71,08	154,08	78,99	117-10
	булочка домашняя	50	3,50	5,90	26,70	174,00	0,04	0,00	27,71	0,57	7,69	29,99	5,00	177-10
	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	189-10
итого за полдник			11,70	15,80	93,70	566,00	0,13	1,82	90,94	1,73	184,77	262,37	96,17	

	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
	салат "Студенческий"	100	3,7	10,5	6,1	134	0,06	1,91	22,50	4,61	15,77	53,37	13,63	24--10
	кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	188-10
итого за полдник			6,50	10,90	43,40	297,00	0,09	2,41	33,10	4,91	20,97	114,52	24,42	
итого за день			25,20	23,70	153,00	1029,60	0,36	15,60	65,95	6,18	83,01	291,23	85,85	
Неделя 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
День 8			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
обед	суп картофельный с горохом	250	6,7	4,20	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	42-10
	салат из белокачанной капусты	100	1,90	4,50	9,20	84,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	03--10
	курица отварная	70	16,60	14,00	0,30	193,00	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	86-10
	макароньы отварные	180	6,60	5,04	40,00	235,00	0,07	0,00	4,50	0,34	11,16	64,00	8,80	332-04
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед			38,40	29,54	112,20	1052,00	3,24	25,98	83,69	40,27	126,83	392,66	105,24	
полдник	каша рисовая молочная	250\8	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,27	78,83	0,35	152,51	153,40	33,93	121-10
	какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	192-10
	бутерброд с маслом и сыром	95	9,70	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	02--10
итого за полдник			19,60	23,70	91,50	660,00	0,17	0,84	144,29	1,51	436,45	402,59	89,61	
итого за день			58,00	53,24	203,70	1712,00	3,41	26,82	227,98	41,78	563,28	795,25	194,85	
Неделя 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
обед	борщ со свежей капустой и картофелем	250\10	1,90	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	34-10
	салат из свежих помидор	100	0,90	4,00	4,40	58,00	0,03	6,90	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	08.окт

	фрикадельки мясные	75\30	9,8	7,1	7,7	134	0,03	0,02	12,94	0,19	19,49	80,57	15,35	73-10
	картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	94-10
	компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	197-10
	хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	23	113	0,16	0,4	12,5	0,4	14,4	58	24	
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
			23,60	26,10	120,40	886,00	0,48	33,32	97,72	2,01	153,78	366,39	125,20	
итого за обед	оладьи с молоком сгущенным	250/40	20,00	17,5	102,6	650	0,14	0,28	51,68	2,42	248,56	261,47	41,74	158-10
полдник	йогурт	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	
			20,20	17,50	116,30	703,00	0,14	0,28	51,68	2,42	248,96	261,47	41,74	
итого за			43,80	43,60	236,70	1589,00	0,62	33,60	149,40	4,43	402,74	627,86	166,94	
итого за														
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
День 10	щи из свежей капусты с картофелем	250\10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	33-10
обед	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,84	0	2,31	20,49	37,25	11,69	09--10
	котлеты рубленые из птицы	120	24,20	29,80	15,40	429,00	0,11	0,90	77,91	1,33	31,87	224,91	34,01	88-10
	каша рисовая рассыпчатая	180	4,20	4,40	48,00	279,60	0,06	10,20	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	465-94
	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	196-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
			39,70	46,20	155,10	1298,60	0,44	26,67	127,71	7,76	192,84	461,13	145,95	
полдник	винегрет овощной	100	1,40	2,30	7,70	57,00	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	26--10
	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	184-10
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
	итого за полдник		4,40	2,70	38,40	273,00	0,08	13,19	10,60	0,44	31,38	62,43	22,90	
	итого за день		44,10	48,90	193,50	1571,60	0,52	39,86	10,60	8,20	224,22	523,56	168,85	

Неделя 1	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
завтрак	салат из свежих помидоров	80	0,70	3,20	3,50	47,00	0,03	5,52	0,00	0,37	11,31	19,35	10,49	08--10
	фрикадельки из кур	70\5	9,60	11,00	5,20	158,00	0,03	0,18	29,74	0,46	24,47	84,21	11,64	87-10
	макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	195,8	0,06	0	4,5	0,34	9,3	64	7,3	332-04
	чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	186-04
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
	итого за завтрак		22,00	20,30	95,90	731,80	0,31	7,72	57,34	1,88	67,54	248,90	58,86	
Неделя 1	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
завтрак	кураца отварная	60	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	86-10
	салат из белокочанной капусты	80	1,50	3,60	7,40	67,00	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	03--10
	каша гречневая рассыпчатая	150/3	8,41	5,25	34,7	223,3	0,18	0	39,33	1,3	12,94	248,06	122,42	463-94
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
	итого за завтрак		30,71	22,65	85,50	851,30	3,14	16,92	95,76	40,37	85,04	452,33	175,70	
Неделя 1	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
завтрак	салат из свежих огурцов	80	0,7	3,6	2,4	44	0,02	3,07	0	1,85	16,39	29,8	9,35	09--10
	рис отварной	150	3,50	3,70	40,00	233,00	0,05	8,48	0,12	0,05	11,21	38,50	11,75	87-10
	гуляш	50\50	13,70	13,40	2,80	187,00	0,03	0,33	0,00	0,41	7,60	128,94	17,51	63-10

	кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	202-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
			23,90	22,50	95,20	859,00	0,29	12,78	23,22	3,01	55,00	277,24	67,31	
Неделя 1	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 4	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
завтрак	суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	8,13	10,72	15,04	190,6	45,68	12	10	0,05	17,12	5,54	24,84	133-2004
	компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	197-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за завтрак			14,33	12,62	80,44	565,60	45,88	14,50	33,10	0,83	42,99	89,37	56,67	
Неделя 1	Наименование	Масса	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	№
День 5	салат из	80	1,50	3,60	7,40	67,00	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	03--10
завтрак	рыба припущенная	90	21,20	6,30	0,40	143,00	0,16	0,57	19,71	1,66	20,80	193,48	29,94	52-10
	макароны отварные	180	6,6	5,04	40	235	0,07	0	4,5	0,34	11,16	64	8,8	332-04
	компот из сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	196-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
итого за завтрак	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
			36,20	13,24	121,80	825,00	0,46	9,74	47,31	7,38	163,24	424,08	125,32	
Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 6	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
завтрак	Салат из свежих помидоров	80	0,70	3,20	3,50	47,00	0,03	5,52	0,00	0,37	11,31	19,35	10,49	8--10

	каша гречневая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	0,25	7,2	0,15	1,49	58	4,71	146,91	44\1-01
	фрикадельки из кур	70\5	9,60	11,00	5,20	158,00	0,03	0,18	29,74	0,46	24,47	84,21	11,64	87-10
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
итого за завтрак	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
			25,50	22,80	89,70	851,00	3,22	21,80	55,99	39,02	113,38	188,27	198,14	
Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 7	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
завтрак	салат из свеклы с растительным	80	1	5,9	4,8	76	0,01	0,59	0	3	24,28	25,55	12,9	17-10
	голубцы ленивые	80\35	6,8	5,3	6,3	100	0,02	0,8	6,47	0,07	20,66	57,55	15,46	75-10
	каша рисовая рассыпчатая	150	3,5	3,7	40	233	0,05	8,48	12,3	0,56	11,21	38,5	11,75	465-94
	чай с лимоном и сахаром	200\7\15	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	186-10
	хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	23	113	0,16	0,4	12,5	0,4	14,4	58	24	
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
итого за завтрак			17,5	16,8	105	740	0,27	11,89	41,87	1,34	54,33	177,39	56,64	
Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 8	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
завтрак	салат из белокочанной	80	1,50	3,60	7,40	67,00	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	03--10
	кура отварная	60	14,20	12,00	0,20	165,00	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	86-10
	макароны отварные	180	6,60	5,04	40,00	235,00	0,07	0,00	4,50	0,34	11,16	64,00	8,80	332-04
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4	

	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
итого за завтрак	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
		28,90	22,44	90,80	863,00	3,03	16,92	60,93	39,41	83,26	268,27	62,08		
Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 9	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
завтрак	салат из свежих	80	0,70	3,20	3,50	47,00	0,03	5,52	0,00	0,37	11,31	19,35	10,49	08--10
	фрикадельки мясные	50\25	6,60	4,70	5,20	90,00	0,02	0,02	8,68	0,16	15,09	55,02	10,45	73-10
	картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	94-10
	компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	197-10
	хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	23	113	0,16	0,4	12,5	0,4	14,4	58	24	
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
	итого за завтрак		18,30	17,40	105,00	726,00	0,43	18,45	66,76	1,62	109,52	287,90	96,70	
Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
день 10	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
	салат из свежих огурцов	80	0,7	3,6	2,4	44	0,02	3,07	0	1,85	16,33	29,8	9,35	09-10
	котлеты рубленные из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,09	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	88-10
	каша рисовая	150	3,50	3,70	40,00	233,00	0,05	8,48	12,30	0,56	11,21	38,50	11,75	465-94
	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	196-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
	итого за завтрак		32,80	34,10	136,60	1081,00	0,39	14,00	100,32	6,96	144,63	399,24	123,82	

Неделя 1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
День 1	обед	салат из свежих помидоров	80	0,70	3,20	3,50	47,00	0,03	5,52	0,00	0,37	11,31	19,35	10,49	08--10
	фрикадельки из кур	70\5	9,60	11,00	5,20	158,00	0,03	0,18	29,74	0,46	24,47	84,21	11,64	87-10	
	суп с рыбными консервами	200\20	1,6	1,50	11,60	68,00	0,05	4,20	0,34	0,45	9,48	1,34	14,41	138-04	
	макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	195,8	0,06	0	4,5	0,34	9,3	64	7,3	332-04	
	чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	186-04	
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00		
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70		
	итого за обед			23,60	21,80	107,50	799,80	0,36	11,92	57,68	2,33	77,02	250,24	73,27	
Полдник	булочка домашняя	50	3,7	2,4	24,4	135	0,03	0	7,27	0,58	7,11	28,38	4,87		
	каша молочная овсяная	230\6	7,7	11,3	31,1	257	0,15	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	120-10	
	какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	192-10	
итого за полдник			15,00	17,30	78,30	527,00	0,21	0,78	99,18	1,44	277,84	328,47	88,78		
итого за день			38,60	39,10	185,80	1326,80	0,57	12,70	156,86	3,77	354,86	578,71	162,05		
Неделя 1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
День 2	обед	Рассольник ленинградский	250\10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,7	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	36-10
	курица отварная	60	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	86-10	
	салат из белокочанной капусты	80	1,50	3,60	7,40	67,00	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	03--10	
	каша гречневая рассыпчатая	150\3	8,41	5,25	34,7	223,3	0,18	0	39,33	1,3	12,94	248,06	122,42	463-94	
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4		
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00		
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70		
	итого за обед			27,11	26,55	61,20	701,30	3,03	22,72	99,36	39,96	88,58	440,71	170,19	
полдник	запеканка из творога с повидлом	100\25	18,90	14,00	29,60	316,00	0,06	0,49	82,00	0,05	219,83	239,96	30,55	145-10	

	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед			24,80	25,05	102,50	871,00	0,38	8,34	55,87	7,19	121,33	360,94	101,77	
полдник	оладьи с молоком сгущенным	200\35	16,20	14,2	83,6	528	0,11	0,23	42,10	1,94	206,95	214,89	34,28	158-10
	какао с молоком	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	192-10
итого за			16,40	14,3	109	627	0,12	1,83	42,10	2,02	213,22	218,72	37,41	
итого за			41,20	39,35	211,50	1498,00	0,50	10,17	97,97	9,21	334,55	579,66	139,18	
Неделя 1														
День 5	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
обед		порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,08	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	38-10
	салат из белокочанной капусты	80	1,50	3,60	7,40	67,00	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	03--10
	рыба припущенная	90	21,20	6,30	0,40	143,00	0,16	0,57	19,71	1,66	20,80	193,48	29,94	52-10
	макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	195,8	0,06	0	4,5	0,34	9,3	64	7,3	332-04
	компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	196-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед			32,90	12,40	87,60	669,80	0,41	10,06	47,31	4,64	93,31	361,91	78,87	
полдник	каша пшеничная	230\6	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	123-10
	молочная жидкая													
	булочка домашняя	50	3,50	5,90	26,70	174,00	0,04	0,00	27,71	0,57	7,69	29,99	5,00	177-10
	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	189-10
итого за полдник			14,90	19,30	83,40	565,00	0,24	0,76	116,86	0,99	257,84	292,78	66,36	
итого за день			47,80	31,70	171,00	1234,80	0,65	10,82	164,17	5,63	351,15	654,69	145,23	
Неделя 2														
День 6	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№

Обед	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	рецептуры	
Уха рыбацкая	250\30	5,2	3,3	13,8	107	0,07	1,92	12,33	0,47	12,59	48,83	9,36	47-10	
Салат из свежих помидоров	80	0,70	3,20	3,50	47,00	0,03	5,52	0,00	0,37	11,31	19,35	10,49	8--10	
каша гречневая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	0,25	7,2	4,5	0,34	58	64	4,71	44\3-01	
фрикадельки из кур	70\5	9,60	11,00	5,20	158,00	0,03	0,18	29,74	0,46	24,47	84,21	11,64	87-10	
сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4		
хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00		
хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70		
итого за обед		25,50	22,80	89,70	851,00	3,22	21,80	60,34	37,87	113,38	247,56	55,94		
полдник														
сырники из творога с молоком сгущен.	100\10	14,8	16,4	19,8	288	0,04	0,08	49,37	0,02	134,77	171,91	20,29	147-10	
чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	184-10	
итого за		15,00	16,40	33,50	341,00	0,04	0,08	49,37	0,02	135,17	171,91	20,29		
итого за день		40,50	39,20	123,20	1192,00	3,26	21,88	109,71	37,89	248,55	419,47	76,23		
Неделя 2														
День 7	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
обед			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
	суп крестьянский с крупой	250\10	2,4	6,4	11,7	115	0,03	7,21	9	2,92	32,91	60,55	15,31	43-10
	салат из свеклы с растительным маслом	80	1	5,9	4,8	76	0,01	0,59	0	3	24,28	25,55	12,9	17-10
	голубцы ленивые	80\35	6,8	5,3	6,3	100	0,02	0,8	6,47	0,07	20,66	57,55	15,46	75-10
	каша рисовая рассыпчатая	150	3,5	3,7	40	233	0,05	8,48	12,3	0,56	11,21	38,5	11,75	465-94
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	186-10
	хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	23	113	0,16	0,4	12,5	0,4	14,4	58	24	
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
итого за обед			17,5	16,8	105	740	0,27	11,89	41,87	1,34	54,33	177,39	56,64	
полдник														
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
	салат "Студенческий"	80	3	8,4	4,9	107	0,05	1,53	18,00	3,69	12,61	42,7	10,9	24--10
	кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	188-10

итого за полдник			5,80	8,80	42,20	270,00	0,08	2,03	28,60	3,99	17,81	103,85	21,69	
итого за день			23,30	25,60	147,20	1010,00	0,35	13,92	70,47	5,33	72,14	281,24	78,33	
Неделя 2														
День 8	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
обед			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
	суп картофельный с горохом	250	6,7	4,20	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	42-10
	салат из белокочанной капусты	80	1,50	3,60	7,40	67,00	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	03--10
	курица отварная	60	14,20	12,00	0,20	165,00	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	86-10
	макаронны отварные	150	5,50	4,20	33,30	195,80	0,06	0,00	4,50	0,34	9,30	64,00	7,30	332-04
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед		27,80	21,60	84,10	823,80	3,02	16,92	60,93	39,41	81,40	268,27	60,58	98,69	
полдник	каша рисовая молочная	230\6	5,80	9,40	34,80	247,00	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	121-10
	какао с молоком	200,00	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	192-10
	бутерброд с маслом и сыром	80,00	8,40	8,60	26,40	221,00	0,07	0,04	41,40	0,90	153,58	129,93	24,88	02--10
итого за полдник			17,80	21,60	84,00	603,00	0,16	0,81	131,93	1,33	404,52	372,15	83,07	
итог за день			39,40	105,70	1052,90	606,02	17,08	61,74	171,34	82,73	941,06	432,73	181,76	
День 9														
обед	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
	борщ со свежей капустой и картофелем	250\10	1,90	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,70	0,26	37,40	48,10	20,97	34-10
	салат из свежих помидоров	80	0,7	3,20	3,5	47	0,03	5,52	0	0,37	11,31	26,41	18,44	08.окт

	фрикадельки мясные	80	0,70	3,20	3,50	47,00	0,03	5,52	0,00	0,37	11,31	19,35	10,49	73-10
	картофельное пюре	200	4,10	6,60	26,90	186,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	94-10
	компот из свежих яблок	200	8,41	5,25	34,7	223,3	0,18	0	39,33	1,3	12,94	248,06	122,42	197-10
	хлеб пшеничный	45	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	
	хлеб ржаной	25	3,2	1,4	23	113	0,16	0,4	12,5	0,4	14,4	58	24	
			2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
итого за обед			19,41	16,95	119,00	787,30	0,56	2,02	92,61	2,65	94,27	460,19	200,41	
полдник	йогурт	200,00	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	
	оладьи со сгущённым молоком	250\40	20,00	17,50	102,60	650,00	0,14	0,28	51,68	2,42	248,56	261,47	41,74	158-10
Итого за			20,20	17,50	116,30	703,00	0,14	0,28	51,68	2,42	248,96	261,47	41,74	
Итого за день			39,61	34,45	235,30	1490,30	0,70	2,30	144,29	5,07	343,23	721,66	242,15	
День 10	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
обед	щи из свежей капусты с картофелем	250\10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	33-10
	салат из свежих огурцов	80	0,7	3,6	2,4	44	0,02	3,07	0	1,85	16,33	29,8	9,35	09--10
	котлеты рубленые из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,09	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	88-10
	каша рисовая рассыпчатая	150	3,50	3,70	40,00	233,00	0,05	8,48	12,30	0,56	11,21	38,50	11,75	465-94
	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	196-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
	итого за обед			32,80	34,10	136,60	1081,00	0,39	14,00	100,32	6,96	144,63	399,24	123,82
полдник	винегрет овощной	80	1,10	1,90	6,10	46,00	0,04	10,15	0,00	0,11	20,63	32,34	14,56	26--10
	чай с сахаром	200	8,6	4	12,4	120	0,23	0,34	56	0,45	156,8	115	45,08	184-10
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
	итого за полдник		9,70	5,90	18,50	166,00	0,27	10,49	56,00	0,56	177,43	147,34	59,64	
	итого за день		42,50	40,00	155,10	1247,00	0,66	24,49	56,00	7,52	322,06	546,58	183,46	