

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1-й день														
Завтрак														
217	Каша рисовая	250/5	7,4	8,3	45,8	286,8	48,3	0,07	1,58	0,03	152,3	44,3	192,5	0,14
69	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	60	0,02	0	0,4	7,6	2,8	17,5	0,25
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
Итого			13,85	24,34	88,53	628,51	108,33	0,25	3,27	0,45	323,05	86,59	359,75	1,21
Обед														
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,2	0,15	11,5	1,35	17,45	34,43	115,3	1,68
1Б	Котлета Пермская	100	16	15,5	12	253	0,14	0,14	0	0	50	23	170	2,75
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,9	46,6	299,9	1,6	1,4	0	4,1	111	924	1369	31
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
Итого за обед			37,85	33,34	121,95	929,58	7,94	1,85	15,97	7,16	211,55	1020,2	1770,3	40,65
Итого за день			51,7	57,68	210,48	1558,09	116,27	2,1	19,24	7,61	534,6	1106,8	2130,05	41,86
2-й день														
Завтрак														
523	Блинчики	150/15	12,6	21,6	50,6	447	120,1	0,16	1	3,4	194,3	31,2	201,8	1,27
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07
Итого			15,2	24,8	69,6	562	135,3	0,18	1,2	3,48	299,3	42,8	272,5	1,34
Обед														
66	Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным тушеным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,21	0,05	18,78	1,37	57,93	24,2	88,58	1,27
3М	Мясо (говядина, свинина) в кисло - сладком соусе	120	17	14	18	250	0	0,12	0	1,31	30	25	158	2,9
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	0,02	7,8	0,11	11,4	5,34	7,04	1,2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
Итого за обед			31,39	28,81	120,94	848,8	32,61	0,33	26,58	4,58	124,43	114,94	448,63	7,7
Итого за день			46,59	53,61	190,54	1410,8	167,91	0,51	27,78	8,06	423,73	157,74	721,13	9,04
3-й день														
Завтрак														
213	Каша гречневая	250/5	11	9,5	40	289,5	47,8	0,24	0,75	0,55	144,5	137,8	276,5	4,3
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
73	Бутерброды с джемом или повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44
Итого			12,8	13,4	69,5	448,5	67,8	0,26	0,85	0,82	157	145,9	300,1	5,56
Обед														
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,8
4М	Гуляш из свинины	120	18,1	21,4	3	316	0	0,087	0	0,05	8	24	165	1,1
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,2	0	27,6	110	0	0	0,04	0	6,6	1,6	7,8	1,32
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
Итого за обед			30,64	26,34	100,21	853,19	41,44	0,357	8,45	2,72	66,07	87,22	383,42	6,81
Итого за день			43,44	13,95	169,71	1301,69	109,24	0,617	9,3	3,54	223,07	233,12	683,52	12,37

	4-й день													
	Завтрак													
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,26	0,08	0,66	0,58	106,4	16,66	201,6	2,08
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8
	Итого		21,29	23,68	80,57	619,79	0,29	0,48	6,45	0,9	284,18	64,36	366	7,5
	Обед													
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,21	0,06	5,75	1,35	37,62	24,61	97,46	1,68
496Б	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	22,15	23,7	10,05	346,5	0,18	0,1	1,31	0,75	26	26,13	228	2,23
379	Картофель жареный из отварного	180	4,14	15,8	14,4	216	0	0,2	22,5	7,74	18,2	35,1	102,6	1,3
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		36,92	49,5	88,64	934,3	6,57	0,53	31,25	13,03	112,32	121,98	537,1	8,83
	Итого за день		58,21	73,18	169,21	1554,09	6,86	1,01	37,7	13,93	396,5	186,34	903,1	16,33
	5-й день													
	Завтрак													
221	Каша пшеничная	250/5	10,5	8,3	47,3	306,8	47,8	0,2	1,6	1,18	178	53,8	270,3	2,9
69	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	60	0,02	0	0,4	7,6	2,8	17,5	0,25
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого		12,3	19,4	66,6	490,8	107,8	0,22	1,6	1,58	190,7	60,8	295,5	3,97
	Обед													
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,71	18,39	170,98	0,21	7,8	1,54	56,25	41,5	137,91	1	42
2М	Котлета Школьная	100	16	15	13	226	0,3	0,15	0	1,42	49	22	136	2
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		34,5	35,58	113,99	900,89	6,59	8,41	10,4	59,43	320,75	263,6	494,45	48,44
	Итого за день		46,8	54,98	180,59	1391,69	114,39	8,63	12	61,01	511,45	324,4	789,95	52,41
	6-й день													
	Завтрак													
214	Каша манная	250/5	9,3	8,3	44,3	288,3	49,5	0,11	1,6	0,9	159,3	26,8	157,8	0,69
73	Бутерброды с джемом или повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07
	Итого		13,5	15,3	83,5	524,3	84,7	0,15	1,9	1,25	271,7	42,3	244,4	1,2
	Обед													
70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,28	177,97	0,25	0,12	8,35	1,46	21,28	32,15	133,03	1,62
372	Котлеты (биточки) из птицы припущенные	105	16,2	10	9,3	192	61,3	0,07	0,9	0,6	41,5	19,8	103,2	1,45
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	1,31	61,6	0	0	2,8	0,01	16,54	10,6	54,5	1,29
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за обед		33,27	20,2	89,26	775,67	108,75	0,4	12,52	4,59	114,96	103,95	447,23	8,07
	Итого за день		46,77	35,5	172,76	1299,97	193,45	0,55	14,42	5,84	386,66	146,25	691,63	9,27

	7-й день														
	Завтрак														
526	Оладьи	150/10	12	19	60,6	462	64,2	0,17	0,6	5,4	117,1	28,5	165,4	1,3	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	
	Итого		13,2	19,3	90,1	586	64,2	0,19	4,6	5,6	136,2	40,7	187,1	4,92	
	Обед														
68	Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,21	0,12	7,78	1,4	29,45	32,7	116,55	1,59	
333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	164	19	0,03	8,7	0,3	24	20	120	1,63	
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2	
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12	
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого за обед		25,29	27,16	93,08	732,63	25,26	0,49	27,65	3,64	134,55	124,90	458,25	9,64	
	Итого за день		38,49	46,46	183,18	1318,63	89,46	0,68	32,25	9,24	270,75	165,60	645,35	14,56	
	8-й день														
	Завтрак														
523	Блинчики	150/15	12,6	21,6	50,6	447	120,1	0,16	1	3,4	194,3	31,2	201,8	1,27	
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82	
	Итого		17,45	26,64	83,33	642,71	120,13	0,32	2,69	3,42	357,45	70,69	351,55	2,09	
	Обед														
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,24	0,05	8,25	1,53	41,93	22,65	48,81	1,01	
3М	Мясо (говядина, свинина) в кисло - сладком соусе	120	17	14	18	250	0	0,12	0	1,31	30	25	158	2,9	
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого за обед		27,28	27,71	123,8	838,09	32,82	0,34	9,47	6,31	108,43	113,39	408,86	7,44	
	Итого за день		44,73	54,35	207,13	1480,8	152,95	0,66	12,16	9,73	465,88	184,08	760,41	9,53	
	9-й день														
	Завтрак														
244	Запеканка рисовая	200	4,6	2,1	43,4	210	20,9	0,06	0	0,2	18	25,6	90,3	0,38	
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	8,4	0,01	0,2	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	
	Итого		6,24	3,9	63,8	313,4	29,3	0,07	0,2	0,24	84,5	36,6	141,8	1,24	
	Обед														
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,8	
496Б	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	22,15	23,7	10,05	346,5	0,18	0,1	1,31	0,75	26	26,13	228	2,23	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29	
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12	
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3	
	Итого за обед		39,67	35,66	113,76	985,1	47,65	0,57	11,88	3,5	243,22	129,54	593,37	7,56	
	Итого за день		45,91	39,56	177,56	1298,5	76,95	0,64	12,08	3,74	327,72	166,14	735,17	8,8	
	10-й день														
	Завтрак														
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,26	0,08	0,66	0,58	106,4	16,66	201,6	2,08	
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	15,2	0,02	0,2	0,08	105	11,6	70,7	0,07	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,2	0,1	0,1	0,63	0,21	0,65	1,8	
	Итого		18,04	21,64	46,64	453,08	15,46	0,3	0,96	0,76	212,03	28,47	272,95	3,95	

№ книги

1
1
2

2
1
1
1

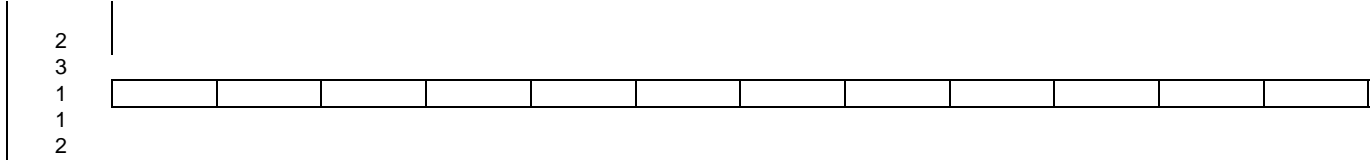
1
1

2
1
2

1
1
1

2
1
1

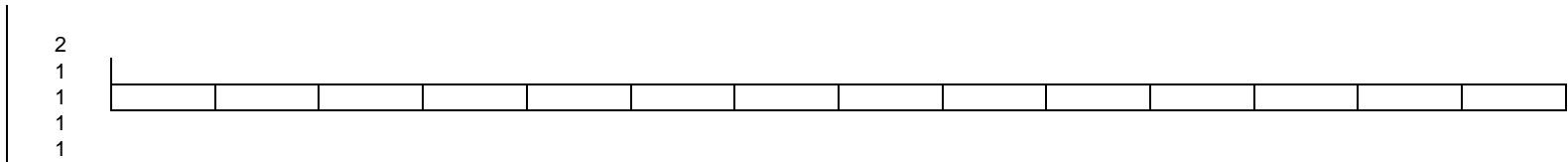
| 2 |
| 2 |
| 1 |



| 1 |
| 1 |
| 1 |

| 2 |
| 2 |
| 1 |
| 2 |

| 1 |
| 1 |
| 1 |



| 1 |
| 1 |
| 1 |

| 2 |
| 1 |
| 2 |
| 1 |
| 1 |

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

| 1 |
| 2 |

| 2 |
| 1 |
| 2 |

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

| 1 |
| 1 |
| 1 |

| 2 |
| 3 |
| 1 |
| 1 |
| 2 |

| 2 |
| 1 |

