

1 ДЕНЬ

ДЕНЬ	Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК			Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг					
						Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E
Капуста молодая	184	250	250	325,0	325,0	10,2	12,8	42,3	10,2	12,8	42,3	108,04	14,94	91,93	0,25	270,10	37,35	229,83	0,63	0,03	0,16	0,13	1,93	8,80	0,03	0,08	0,40	0,33	4,83	22,00	0,08
Масло сливочное	№1.1	20	20	150,0	150,0	0,1	16,5	0,2	0,1	16,5	0,2	12,00	0,00	19,00	0,20	2,40	0,00	3,80	0,04	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,20
Сыр полутвердый	13	50	30	103,0	171,7	8,0	8,0	0,0	13,3	13,3	0,0	1 000,00	45,00	640,00	0,80	500,00	22,50	320,00	0,40	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,12	0,02	0,15	0,10	0,40	0,25
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Сухофрукты/орехи	1108	50	75	276,0	184,0	1,8	11,0	40,0	1,2	7,3	26,7	17,88	11,17	14,97	0,40	8,94	5,59	7,49	0,20	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,03	0,07	0,07	0,73	4,52	0,51
Чай с молоком	10033	200	100	15,0	30,0	0,8	0,8	1,2	1,6	1,6	2,4	5,33	2,34	2,88	0,29	10,66	4,68	5,76	0,58	0,00	0,05	0,00	0,55	2,53	0,00	0,00	0,10	0,00	1,10	5,06	0,00
Итого завтрак				996,0	987,7	24,8	50,1	110,2	30,4	52,5	98,0	1 291,4	89,5	768,8	4,3	866,2	78,1	566,9	3,0	0,7	0,7	0,9	6,6	21,2	4,1	0,3	0,8	0,7	8,0	32,0	1,8
Солянка домашняя	431	300	300	377,1	377,1	20,0	16,0	38,8	20,0	16,0	38,8	16,00	7,00	0,00	0,30	48,00	21,00	0,00	0,90	0,00	0,02	0,02	0,00	0,90	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	2,70	0,00
Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	12012	100	100	122,1	122,1	6,9	5,5	9,8	6,9	5,5	9,8	210,50	20,66	108,99	0,82	210,50	20,66	108,99	0,82	0,00	0,08	0,12	0,85	1,61	0,37	0,00	0,08	0,12	0,85	1,61	0,37
Рыба припущенная (форель)	77	150	120	311,0	388,8	36,0	17,4	2,6	45,00	21,75	3,25	18,57	26,90	294,74	0,59	27,86	40,35	442,11	0,89	0,00	0,17	0,15	2,71	0,41	0,25	0,00	0,26	0,23	4,07	0,62	0,38
Пюре картофельное	362	250	100	81,0	202,5	3,9	3,1	9,4	9,75	7,75	23,50	8,90	19,09	49,09	0,76	22,25	47,73	122,73	1,90	0,02	0,13	0,06	1,39	18,10	0,13	0,05	0,33	0,15	3,48	45,25	0,33
Салат винный	21	150	100	91,0	136,5	1,5	4,6	11,0	2,25	6,90	16,50	36,21	16,18	26,76	1,01	54,32	24,27	40,14	1,52	0,00	0,03	0,04	0,55	19,22	1,41	0,00	0,05	0,06	0,83	28,83	2,12
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,88	1,00	26,50	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Напиток апельсиновый или лимонный	283	200	200	73,0	73,0	0,1	0,0	18,9	0,10	0,01	18,90	10,58	3,40	4,60	0,08	21,16	6,80	9,20	0,16	1,05	0,13	0,13	1,25	8,75	1,00	2,10	0,26	0,26	2,50	17,50	2,00
Итого обед				1 289,2	1 534,0	74,8	48,0	142,0	90,4	59,3	162,3	597,0	125,2	484,2	8,4	532,2	176,8	723,2	8,6	1,1	1,2	0,9	11,8	49,0	6,2	2,2	1,4	1,1	14,2	96,5	6,7
Булочка сдобная	262	100	100	318,0	318,0	7,8	8,6	52,6	7,80	8,60	52,60	12,18	10,11	59,15	0,80	12,18	10,11	59,15	0,80	0,02	0,16	0,04	1,46	3,00	0,96	0,02	0,16	0,04	1,46	3,00	0,96
Сок фруктовый	407	200	100	46,0	92,0	0,5	0,1	10,1	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	5,60
Фрукт (яблоко)	458	2	1	44,0	88,0	0,4	0,4	9,8	0,80	0,80	19,60	16,00	9,00	11,00	0,00	0,32	0,18	0,22	0,00	0,00	0,03	0,02	0,30	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20	0,00
Итого полдник				408,0	498,0	8,7	9,1	72,5	9,6	9,6	92,4	42,2	27,1	70,2	3,6	40,5	26,3	59,4	6,4	0,0	0,2	0,1	1,8	16,0	4,0	0,0	0,2	0,0	1,5	9,2	6,6
Фрикадельки мясные	86	150	100	212,0	318,0	18,4	15,1	0,7	27,60	22,65	1,05	24,29	20,82	118,46	1,22	36,44	31,23	177,69	1,83	0,02	0,10	0,16	3,71	0,00	0,05	0,03	0,15	0,24	5,57	0,00	0,08
Капуста рисовая рассыпчатая	171	230	250	335,0	308,2	6,2	5,9	62,7	5,70	5,43	57,68	92,19	100,72	39,55	2,02	212,04	231,66	90,97	4,65	0,02	0,12	0,10	0,44	14,13	0,05	0,05	0,28	0,23	1,01	32,50	0,12
Блин	233	150	100	150,7	226,0	3,6	5,1	22,3	5,40	7,60	33,40	8,21	13,97	86,37	0,41	12,32	20,96	129,56	0,62	0,05	0,04	0,03	0,41	0,00	1,45	0,08	0,06	0,04	0,61	0,00	2,17
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,88	1,00	26,50	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Чай с лимоном (с сахаром)	431	200	100	21,0	42,0	0,1	0,0	5,1	0,20	0,06	10,20	7,87	2,98	3,65	0,32	15,74	5,96	7,30	0,64	0,00	0,00	0,00	0,03	1,43	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	2,86	0,02
2 ужины																															
Послеужинное питье	464	100	200	73,0	36,5	3,2	1,0	12,7	1,6	0,5	6,4	120,00	15,00	95,00	0,10	120,00	15,00	95,00	0,10	10,00	0,03	0,15	1,20	0,60	0,00	10,00	0,03	0,15	1,20	0,60	0,00
Итого ужин + 2 ужины				918,7	1 057,7	35,4	28,1	130,0	44,4	37,2	135,2	400,7	169,5	343,0	6,5	470,6	312,8	500,5	9,0	10,1	0,6	0,6	8,3	16,2	3,1	10,2	0,7	0,8	9,7	36,0	3,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				3 611,9	4 077,3	143,7	135,2	454,6	174,7	158,6	487,8	2 331,15	411,28	1 666,14	22,78	1 909,41	594,01	1 849,92	27,06	11,89	2,78	2,49	28,43	102,31	17,23	12,62	2,97	2,54	33,38	173,64	18,16

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Ккал	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК			Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г							Витамины, мг					
						Б	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E
Б	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E						
Капуста белокочанная «Дружба»	189	180	250	302,0	217,4	7,9	11,2	42,6	5,7	8,1	30,7	60,71	20,65	79,82	0,43	109,28	37,17	143,68	0,77	0,01	0,06	0,07	0,37	0,27	0,10	0,02	0,11	0,13	0,67	0,49	0,18	
Яйцо куриное свежесваренное вкрутую	5003	55	40	58,8	80,9	5,2	2,8	0,0	7,2	3,9	0,0	55,00	12,06	192,00	2,50	30,25	6,63	105,60	1,38	0,25	0,07	0,44	0,20	0,00	0,00	0,14	0,04	0,24	0,11	0,00	0,00	
Сыр	13	50	30	103,0	171,7	8,0	8,0	0,0	13,3	13,3	0,0	1000,00	45,00	640,00	0,80	500,00	22,50	320,00	0,40	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,12	0,02	0,15	0,10	0,40	0,25	
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	
Джем порционный	1210	20	20	50,0	50,0	0,1	0,0	12,8	0,1	0,0	12,8	14,00	7,00	14,00	1,30	2,80	1,40	2,80	0,26	14,00	0,01	0,02	0,20	8,80	0,13	2,80	0,00	0,00	0,04	1,76	0,03	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Сухарик овсяный	1108	50	75	276,0	184,0	1,8	11,0	40,0	1,2	7,3	26,7	17,88	11,17	14,97	0,40	8,94	5,59	7,49	0,20	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,03	0,07	0,07	0,73	4,52	0,51	
Какао с молоком	277	200	200	57,2	57,2	3,6	2,7	13,8	3,6	2,7	13,8	66,32	18,17	52,17	0,53	132,64	36,34	104,34	1,06	0,01	0,01	0,07	0,09	0,30	0,01	0,02	0,02	0,14	0,18	0,60	0,02	
Итого завтрак				1124,0	963,1	30,6	53,2	135,9	35,0	44,4	110,5	1374,0	130,1	1012,0	8,6	859,2	117,6	685,8	5,3	15,0	0,7	1,3	5,0	19,2	4,3	3,2	0,4	0,8	3,1	7,8	1,8	
Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне	144	300	100	55,0	165,0	1,6	2,9	5,6	4,8	8,7	16,8	18,83	14,55	33,19	0,93	56,49	43,65	99,57	2,79	0,01	0,06	0,02	0,29	1,66	0,10	0,03	0,18	0,06	0,87	4,98	0,30	
Мясо отварное	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04	
Бутерброд с колбасой вареной	8	50	50	231,0	231,0	10,2	12,0	20,6	10,2	12,0	20,6	70,94	6,40	0,00	2,46	35,47	3,20	0,00	1,23	0,00	0,17	0,15	1,38	43,20	0,00	0,00	0,09	0,08	0,69	21,60	0,00	
Бафеттес с вареными	836	150	90	369,0	615,0	28,3	27,8	0,0	47,2	46,3	0,0	31,92	22,64	127,08	1,36	47,88	33,96	190,62	2,04	0,00	0,11	0,18	3,96	0,00	0,00	0,00	0,17	0,27	5,94	0,00	0,00	
Рагу овощное	147	230	230	211,0	211,0	3,9	11,5	22,9	3,9	11,5	22,9	21,42	19,28	45,07	0,71	49,27	44,34	103,66	1,63	0,00	0,05	0,05	0,62	6,26	1,98	0,00	0,12	0,12	1,43	14,40	4,55	
Салат из свежих помидоров и огурцов	14	150	100	81,0	121,5	0,7	7,4	2,9	1,1	11,1	4,4	19,97	16,57	32,95	0,71	29,96	24,86	49,43	1,07	0,00	0,04	0,04	0,33	14,02	1,58	0,00	0,06	0,06	0,50	21,03	2,37	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Напиток из плодово-ягодного сока	289	200	200	111,0	111,0	0,6	0,3	27,0	0,6	0,3	27,0	10,50	2,70	1,70	0,30	21,00	5,40	3,40	0,60	0,00	0,01	0,03	0,12	100,00	0,38	0,00	0,02	0,06	0,24	200,00	0,76	
Итого обед				1342,0	1706,0	53,2	65,0	137,5	74,6	91,9	145,6	494,5	131,6	314,0	13,5	396,8	177,5	472,6	12,5	0,0	1,2	0,9	12,3	169,1	7,2	0,0	1,0	0,9	12,4	263,4	9,5	
Пирожок пшеничный с яблоком	241	100	100	228,0	228,0	5,4	4,5	41,5	5,4	4,5	41,5	12,76	10,23	37,93	1,12	12,76	10,23	37,93	1,12	0,01	0,10	0,03	1,21	1,10	0,85	0,01	0,10	0,03	1,21	1,10	0,85	
Фрукт (яблоко)	458	2	1	38,0	76,0	0,9	0,2	8,1	1,8	0,4	16,2	34,00	13,00	23,00	0,00	0,68	0,26	0,46	0,00	0,00	0,04	0,03	0,20	60,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00		
Сок фруктовый	407	200	100	46,0	92,0	0,5	0,1	10,1	1,0	0,2	20,2	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	5,60	
Итого полдник				312,0	396,0	6,8	4,8	59,7	8,2	5,1	77,9	60,8	31,2	60,9	3,9	41,4	26,5	38,4	6,7	0,0	0,1	0,1	1,4	64,1	3,9	0,0	0,1	0,0	1,2	8,3	6,5	
Жаркое по-домашнему	98	350	300	406,0	473,7	22,5	24,2	24,4	26,3	28,2	28,5	21,90	30,33	141,56	2,15	76,65	106,16	495,46	7,53	0,02	0,10	0,13	2,55	4,37	0,19	0,07	0,35	0,46	8,93	15,30	0,67	
Запеканка из творога	215	180	180	517,0	517,0	33,0	23,8	42,1	33,0	23,8	42,1	129,32	21,41	183,98	0,62	232,78	38,54	331,16	1,12	0,05	0,05	0,22	0,55	0,21	0,35	0,09	0,09	0,40	0,99	0,38	0,63	
Кабачки тушеные	6	150	150	76,4	114,5	1,3	7,9	10,1	1,3	7,9	10,1	37,10	25,50	26,57	0,70	55,65	38,25	39,86	1,05	0,00	0,04	0,05	0,52	18,70	4,97	0,00	0,06	0,08	0,78	28,05	7,46	
Чай зеленый	10029	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	6,23	2,54	2,88	0,29	12,46	5,08	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	
Закуска																																

Продукт твор- ажый "Дав ссим- в"	464	130	100	127,0	165,1	4,9	5,4	14,8	6,4	7,0	19,2	161,20	22,10	214,50	0,39	209,56	28,73	278,85	0,51	42,90	0,04	0,39	2,86	0,65	0,13	55,77	0,05	0,51	3,72	0,85	0,17	
Итого ужин + 2 ужи					1 253,4	1 397,3	65,6	62,3	117,9	70,9	67,9	126,4	503,9	117,9	569,5	6,6	661,1	224,8	1 151,1	12,0	43,0	0,6	1,0	9,0	24,0	7,1	55,9	0,7	1,5	15,7	44,6	9,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					4 031,3	4 462,4	156,2	185,3	451,0	188,7	209,4	460,5	2 433,09	410,72	1 956,34	32,56	1 958,55	546,38	2 347,85	36,54	57,95	2,54	3,33	27,68	276,33	22,41	59,13	2,23	3,27	32,36	324,07	27,49
3 ДЕНЬ																																
Наименование блюда	№ ТК	Выход готов. Б	Начало приготовления по ТК, г	ккал	Энергетическая ценность	Биологическая ценность			Биологическая			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг						
						Б	Ж	У	Б			Са	Mg	P	Fe	Б				A	B1	B2	PP	C	E	Б						
									Б	Ж	У					Ca	Mg	P	Fe							A	B1	B2	PP	C	E	A
Каша гречневая молочная вязкая	177	200	250	333,0	266,4	11,3	11,2	46,3	9,0	9,0	37,0	8,68	47,78	71,01	1,59	17,36	95,56	142,02	3,18	0,02	0,08	0,04	0,91	0,00	0,05	0,04	0,16	0,08	1,82	0,00	0,10	
Бройл обогашенный	464	210	100	80,0	168,0	2,8	2,0	12,7	5,9	4,2	26,7	158,60	19,50	124,80	0,13	333,06	40,95	262,08	0,27	29,00	0,09	0,44	3,19	1,45	0,00	60,90	0,18	0,91	6,70	3,05	0,00	
Ветчина	17	35	35	266,0	266,0	14,9	22,9	0,0	14,9	22,9	0,0	22,00	35,00	268,00	2,60	7,70	12,25	93,80	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Мед порционный	1 209	20	50	66,0	26,4	0,4		40,0	0,2	0,0	16,0	14,00	3,00	18,00	0,80	2,80	0,60	3,60	0,16	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Кофейный напиток из порошка с молоком	10019	200	100	59,7	119,4	1,9	1,9	8,7	3,8	3,8	17,4	1,55	0,30	0,00	0,02	3,10	0,60	0,00	0,04	0,00	0,13	0,00	1,47	7,00	0,00	0,00	0,26	0,00	2,94	14,00	0,00	
Итого завтрак					1 081,7	1 048,2	35,3	55,5	134,4	37,7	49,1	123,7	364,9	121,6	500,8	7,7	439,3	158,0	503,4	5,8	29,4	0,6	0,8	8,1	8,5	2,6	61,0	0,8	1,1	12,7	17,0	1,0
Суп из овощей с мясом	109	300	100	34,0	102,0	0,9	1,9	3,2	2,7	5,7	9,6	12,77	14,73	59,49	1,87	38,31	44,19	178,47	5,61	0,01	0,07	0,08	0,68	10,61	0,11	0,03	0,21	0,24	2,04	31,83	0,33	
Мясо отварное	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04	
Бутерброд с маслом и сыром	2	35	70	238,0	119,0	9,9	16,5	34,0	5,0	8,3	17,0	475,25	26,00	257,90	1,54	166,34	9,10	90,27	0,54	0,13	0,18	0,23	####	0,32	1,05	0,05	0,06	0,08	90,27	0,11	0,37	
Язык отварной	51	180	100	281,8	507,3	24,4	15,2	0,0	44,0	27,4	0,0	20,30	27,56	274,90	5,28	36,54	49,61	494,82	9,50	0,00	0,08	0,30	5,26	0,00	0,72	0,00	0,14	0,54	9,47	0,00	1,30	
Картофель запеченный в сметанном соусе	197	250	100	124,5	311,3	3,2	3,4	10,4	8,0	8,5	26,0	60,08	24,25	88,69	0,71	150,20	60,63	221,73	1,78	0,05	0,10	0,09	0,99	3,17	0,30	0,13	0,25	0,23	2,48	7,93	0,75	
Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	58	150	100	104,0	156,0	1,3	6,9	9,2	2,0	10,4	13,8	31,96	18,56	35,56	1,43	47,94	27,84	53,34	2,15	0,00	0,02	0,03	0,20	5,67	1,31	0,00	0,03	0,05	0,30	8,51	1,97	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Компот из смеси свежих замороженных ягод	1 116	200	200	88,9	88,9	0,2	0,1	21,5	0,2	0,1	21,5	10,50	3,40	4,60	0,07	21,00	6,80	9,20	0,14	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	
Итого обед					1 155,2	1 535,9	47,8	47,2	136,7	68,7	62,3	141,8	931,8	163,9	795,1	18,0	617,1	220,3	1 073,7	22,9	1,2	1,2	1,2	270,6	23,7	6,6	2,2	1,1	1,4	107,2	49,7	6,3
Печенье	509	50	100	450,0	225,0	6,0	17,0	69,0	3,0	8,5	34,5	23,00	10,00	65,00	0,80	11,50	5,00	32,50	0,40	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	
Фрукт (мандарин)	458	2	1	35,0	70,0	0,8	0,2	7,5	1,6	0,4	15,0	35,00	11,00	17,00	0,00	0,70	0,22	0,34	0,00	0,06	0,03	0,20	0,20	38,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	
Итого полдник					531,0	341,0	7,3	17,3	86,6	5,1	9,0	59,6	72,0	29,0	82,0	3,6	40,2	21,2	32,8	6,0	0,1	0,0	0,3	0,2	41,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	0,0
Пшеница натуральная из говядины	304	150	100	285,0	427,5	16,1	18,0	8,7	24,2	27,0	13,1	12,91	26,47	141,43	1,65	19,37	39,71	212,15	2,48	0,05	0,23	0,14	3,26	0,00	0,08	0,08	0,35	0,21	4,89	0,00	0,12	
Капуста тушеная	74	180	100	72,6	130,6	1,6	3,8	4,7	2,8	6,9	8,4	41,03	17,60	34,83	0,73	73,85	31,68	62,69	1,31	0,02	0,03	0,03	0,55	8,15	0,27	0,04	0,05	0,05	0,99	14,67	0,49	
Пшеница детская	251	300	300	240,9	240,9	13,0	9,3	25,6	13,0	9,3	25,6	217,71	17,22	177,14	1,97	653,13	51,66	531,42	5,91	0,09	0,17	0,07	1,35	0,00	0,00	0,27	0,51	0,21	4,05	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	

Чай черный байховый	10015	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,61	3,29	2,88	0,29	19,22	6,58	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,52	0,52	0,00	0,00	0,00	0,06	1,04	1,04
2 ужи																															
Рацион	439	200	100	64,0	128,0	2,8	4,0	4,2	5,6	8,0	8,4	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00
Итого ужи + 2 ужи	789,4	1 054,0	37,4	36,1	69,7	49,6	52,2	82,0	734,2	108,6	356,3	7,2	1 449,2	193,6	812,0	11,9	0,2	0,8	0,8	7,7	10,1	2,4	0,4	1,2	1,3	11,2	18,5	2,4			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																															
	3 557,3	3 979,1	127,9	156,1	427,4	161,2	172,6	407,1	2 102,84	423,08	1 734,20	36,54	2 545,76	593,07	2 421,97	46,57	30,84	2,70	3,06	#####	83,22	11,73	63,57	3,04	3,77	#####	92,06	9,60			

4 ДЕНЬ																															
Наименование	№ ТК	Выход Б	Выход пори	ккал	Энергетическая Б	Биологическая ценность			Биологическая Б			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг					
						Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Б				А	В1	В2	РР	С	Е	Б					
																А	В1	В2	РР							С	Е	А	В1	В2	РР
Мясной с молоком	04006	250	100	123,5	308,8	4,9	3,3	18,6	12,1	8,2	46,5	0,09	0,00	0,00	1,53	0,23	0,00	0,00	3,83	0,08	0,22	0,12	2,90	15,88	1,59	0,20	0,55	0,30	7,25	39,70	3,98
Сырок творожный глазированный	465	45	100	270,0	121,5	9,4	10,9	33,1	4,2	4,9	14,9	105,00	35,00	0,00	1,40	47,25	15,75	0,00	0,63	27,00	0,03	0,26	2,30	0,40	0,30	12,15	0,01	0,12	1,04	0,18	0,14
Сосиски, сардельки отварные	119	140	100	234,0	327,6	10,1	21,3	0,9	14,1	29,8	1,2	23,14	13,47	0,00	1,63	32,40	18,86	0,00	2,28	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00	0,00
Горошек зеленый консервированный	01051	103	103	59,2	59,2	3,0	2,7	5,5	3,0	2,7	5,5	20,36	20,58	61,95	0,69	20,97	21,20	63,81	0,71	0,01	0,06	0,04	0,59	10,00	0,23	0,01	0,06	0,04	0,61	10,30	0,24
Масло сливочное	№1.1	20	20	150,0	150,0	0,1	16,5	0,2	0,1	16,5	0,2	12,00	0,00	19,00	0,20	2,40	0,00	3,80	0,04	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,20
Макаронный	1 209	20	50	66,0	26,4	0,4		40,0	0,2	0,0	16,0	14,00	3,00	18,00	0,80	2,80	0,60	3,60	0,16	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Сухофрукты/орехи	1108	50	75	276,0	184,0	1,8	11,0	40,0	1,2	7,3	26,7	17,88	11,17	14,97	0,40	8,94	5,59	7,49	0,20	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,03	0,07	0,07	0,73	4,52	0,51
Кофейный напиток из пакетиков	10018	200	100	65,1	130,2	1,9	1,7	10,7	3,8	3,4	21,4	62,77	7,57	45,00	0,07	125,54	15,14	90,00	0,14	0,01	0,13	0,12	1,42	9,00	0,00	0,02	0,26	0,24	2,84	18,00	0,00
Итого завтрак				1 370,8	1 434,7	35,4	68,3	175,4	42,7	73,7	158,8	403,3	106,8	158,9	9,1	314,6	85,1	168,7	9,2	27,6	1,0	1,1	11,2	44,3	5,6	12,5	1,2	1,0	13,7	72,7	5,8
Шницель с картошкой на масле	52	300	300	112,0	112,0	2,1	7,0	10,1	2,1	7,0	10,1	12,90	7,60	57,77	0,28	38,70	22,80	173,31	0,84	0,01	0,05	0,07	0,63	6,22	0,09	0,03	0,15	0,21	1,89	18,66	0,27
Мясной отварной	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04
Гречка из говядины паровая	106	130	120	290,0	314,2	17,3	18,3	13,7	18,7	19,8	14,8	42,90	25,79	72,46	2,37	55,77	33,53	94,20	3,08	0,03	0,07	0,14	2,06	3,54	0,27	0,04	0,09	0,18	2,68	4,60	0,35
Макаронные изделия отварные	204	230	230	301,0	301,0	8,4	6,4	51,0	8,4	6,4	51,0	14,28	11,21	25,10	1,13	32,84	25,78	57,73	2,60	0,02	0,09	0,03	0,36	0,00	0,05	0,05	0,21	0,07	0,83	0,00	0,12
Салат зеленый с помидорами и огурцами	14	150	100	81,0	121,5	0,7	7,4	2,9	1,1	11,1	4,4	16,03	9,94	32,74	0,43	24,05	14,91	49,11	0,65	0,00	0,02	0,02	0,40	13,88	1,43	0,00	0,03	0,03	0,60	20,82	2,15
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Компот из свежих плодов (яблоко)	282	200	200	68,0	68,0	0,2	0,1	17,2	0,2	0,1	17,2	3,71	1,35	1,10	0,23	7,42	2,70	2,20	0,46	0,02	0,06	0,06	0,65	5,07	0,52	0,04	0,12	0,12	1,30	10,14	1,04
Итого обед				1 136,0	1 168,2	36,6	42,4	153,4	37,4	46,4	151,4	410,7	105,3	263,1	11,5	315,5	121,8	402,4	10,8	0,1	1,0	0,8	9,7	32,6	5,5	0,2	1,0	0,8	10,0	55,6	5,5
Шоколад	503	60	100	550,0	330,0	9,8	34,7	50,4	5,9	20,8	30,2	352,00	68,00	309,00	1,50	211,20	40,80	185,40	0,90	0,00	0,08	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,27	0,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00
Фрукт (банан)	458	2	1	95,0	190,0	1,5	0,5	21,0	3,0	1,0	42,0	8,00	42,00	28,00	0,00	0,16	0,84	0,56	0,00	0,00	0,04	0,05	0,60	10,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20	0,01
Итого полдник				691,0	566,0	11,8	35,3	81,5	9,4	21,9	82,3	374,0	118,0	337,0	4,3	239,4	57,6	186,0	6,5	0,0	0,1	0,5	0,6	13,0	3,4	0,0	0,0	0,3	0,0	6,2	6,0
Говядина тушеная с черносливом	296	150	100	180,0	270,0	19,5	5,8	11,9	29,3	8,7	17,9	31,18	37,33	186,03	2,48	46,77	56,00	279,05	3,72	0,02	0,09	0,19	3,85	1,08	0,10	0,03	0,14	0,29	5,78	1,62	0,15

Каши рисов расста мчатая	171	230	250	335,0	308,2	6,2	5,9	62,7	5,7	5,4	57,7	92,19	100,72	39,55	2,02	212,04	231,66	90,97	4,65	0,02	0,12	0,10	0,44	14,13	0,05	0,05	0,28	0,23	1,01	32,50	0,12
Сыр и из творо г	217	180	180	485,0	485,0	31,0	19,4	45,8	31,0	19,4	45,8	139,38	23,91	201,61	0,68	250,88	43,04	362,90	1,22	0,05	0,06	0,24	0,63	0,22	0,45	0,09	0,11	0,43	1,13	0,40	0,81
Хлеб и и и	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Чай с лимо ном (с са харом)	431	200	100	21,0	42,0	0,1	0,0	5,1	0,20	0,06	10,20	7,87	2,98	3,65	0,32	15,74	5,96	7,30	0,64	0,00	0,00	0,00	0,03	1,43	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	2,86	0,02
2 ужи																															
Кефир 3,2%	439	200	100	56,0	112,0	2,9	3,2	4,0	5,8	6,4	8,0	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00
Итого ужин + 2 ужи				1284,0	1344,2	63,6	35,3	156,0	75,0	41,0	166,0	723,5	208,9	430,8	8,1	1209,1	400,6	740,2	11,8	0,1	0,7	1,1	7,5	19,3	2,1	0,2	0,8	1,7	9,2	40,2	1,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	4401,8	4513,1	147,4	181,3	566,3	165,3	183,1	558,6	1911,57	539,04	1189,90	33,02	2078,53	665,24	1497,30	38,33	2773,3	2,77	3,44	28,86	108,21	16,63	12,81	2,98	3,83	32,94	174,67	19,12			

5 ДЕНЬ																																
Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК				Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг						
					Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Б				А	В1	В2	PP	С	Е	Б							
															Ca	Mg	P	Fe							А	В1	В2	PP	С	Е		
Каши боярышнич (из пшеницы с изюмом)	225	180	100	191,0	343,8	4,5	10,4	19,8	8,1	18,7	35,6	81,70	25,30	109,65	0,75	147,06	45,54	197,37	1,35	0,03	0,07	0,09	0,33	0,37	0,04	0,05	0,13	0,16	0,59	0,67	0,07	
Продукты творожные	464	130	100	127,0	165,1	4,9	5,4	14,8	6,4	7,0	19,2	161,20	22,10	214,50	0,39	209,56	28,73	278,85	0,51	42,90	0,04	0,39	2,86	0,65	0,13	55,77	0,05	0,51	3,72	0,85	0,17	
Омлет с сыром запеченный	254	230	100	191,0	439,3	4,5	10,4	19,8	10,4	23,9	45,5	150,84	8,90	100,63	0,14	346,93	20,47	231,45	0,32	0,06	0,04	0,08	0,55	1,30	0,13	0,14	0,09	0,18	1,27	2,99	0,30	
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Сухофрукты ягоды	1108	50	75	276,0	184,0	1,8	11,0	40,0	1,2	7,3	26,7	17,88	11,17	14,97	0,40	8,94	5,59	7,49	0,20	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,03	0,07	0,07	0,73	4,52	0,51	
Чай с сахаром	430	200	100	21,0	42,0	0,1	0,0	5,0	0,2	0,1	10,0	8,15	1,19	0,02	0,02	16,30	2,38	0,04	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	
Итого завтрак				1083,0	1376,2	19,8	54,7	126,1	30,2	66,3	163,7	579,9	84,7	458,8	4,3	804,0	110,7	717,1	3,6	43,4	0,6	1,0	7,7	11,4	3,8	56,0	0,5	1,1	7,6	9,0	1,9	
Суп картофельный с лапшой домашней	60	300	300	132,0	132,0	3,4	3,3	21,4	3,4	3,3	21,4	6,32	9,60	45,00	0,36	18,96	28,80	135,00	1,08	0,01	0,10	0,02	2,03	2,80	0,00	0,03	0,30	0,06	6,09	8,40	0,00	
Птица отварная кусочками	80	36	190	34,2	1,3	3,9	3,9	0,4	0,7	0,7	0,1	2,85	4,75	38,57	1,14	1,03	1,71	13,92	0,41	0,00	0,00	0,02	2,19	2,85	0,00	0,00	0,00	0,01	0,79	1,03	0,00	
Печенье постное	7016	150	120	209,4	261,8	16,4	11,8	8,8	20,50	14,75	11,03	37,14	18,05	245,01	4,92	55,71	27,08	367,52	7,38	5,81	0,22	1,50	6,39	8,14	0,87	8,72	0,33	2,25	9,59	12,21	1,31	
Картфель отварной с маслом	131	230	230	207,0	207,0	4,5	6,4	32,0	4,5	6,4	32,0	8,99	19,90	51,96	0,78	20,68	45,77	119,51	1,79	0,02	0,06	0,05	1,02	13,71	0,15	0,05	0,14	0,12	2,35	31,53	0,35	
Пирожки с сметаной и ягодами	1045	150	100	78,5	117,8	1,6	3,1	6,4	2,4	4,7	9,7	21,03	12,75	46,22	0,61	31,55	19,13	69,33	0,92	1,00	0,05	0,06	0,71	7,87	2,26	1,50	0,08	0,09	1,07	11,81	3,39	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Хлеб ражаный	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Компот из сухофруктов	412	200	100	45,0	90,0	0,2	0,1	10,7	0,4	0,2	21,4	17,88	11,17	14,97	0,40	35,76	22,34	29,94	0,80	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,10	0,28	0,28	2,90	18,06	2,04	
Итого обед				940,1	1043,9	36,4	30,0	131,3	38,3	31,4	147,1	390,4	108,2	441,7	13,0	311,8	160,8	735,2	14,8	6,9	1,3	2,2	18,8	44,4	7,3	10,4	1,5	3,0	25,3	83,0	8,6	
Вафли	508	50	100	540,0	270,0	4,0	31,0	63,0	2,0	15,5	31,5	8,00	6,00	42,00	0,60	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	
Фрукты (груша)	458	2	1	46,0	92,0	0,4	0,3	10,3	0,8	0,6	20,6	19,00	9,00	16,00	11,00	0,38	0,18	0,32	0,22	0,00	0,02	0,03	0,10	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	
Итого полдник				632,0	408,0	4,9	31,4	83,4	3,3	16,2	62,2	41,0	23,0	58,0	14,4	32,4	19,2	21,3	6,1	0,0	0,1	0,1	0,1	8,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	6,0
Голубцы с сметаной	116	240	240	332,0	332,0	20,7	18,2	21,8	20,7	18,2	21,8	39,83	22,62	77,33	1,06	95,59	54,29	185,59	2,54	0,01	0,04	0,07	1,49	23,22	0,55	0,02	0,10	0,17	3,58	55,73	1,32	

Пирожки печеные с яблоком	241	100	100	228,0	228,0	5,4	4,5	41,5	5,4	4,5	41,5	12,76	10,23	37,93	1,12	12,76	10,23	37,93	1,12	0,01	0,10	0,03	1,21	1,10	0,85	0,01	0,10	0,03	1,21	1,10	0,85		
Сыр	13	30	30	103,0	103,0	8,0	8,0	0,0	8,0	8,0	0,0	1000,00	45,00	640,00	0,80	300,00	13,50	192,00	0,24	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,07	0,01	0,09	0,06	0,24	0,15		
Бутерброд с филе семги	1002	50	100	210,6	105,3	16,4	6,5	21,3	8,2	3,2	10,7	83,24	23,80	76,80	1,50	41,62	11,90	38,40	0,75	0,01	0,29	0,22	4,14	0,00	0,00	0,01	0,15	0,11	2,07	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75		
Чай черный байховый	10015	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	9,61	3,29	2,88	0,29	19,22	6,58	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,52	0,52	0,00	0,00	0,00	0,06	1,04	1,04		
2 ужи																																	
Прос токина 3,2%	439	200	100	59,0	118,0	2,9	3,2	4,1	5,8	6,4	8,2	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00		
Итого ужи + 2 ужи	1059,6	1013,3				57,3	41,3	115,2	52,2	41,3	108,7	1598,3	148,9	834,9	7,4	1152,8	160,5	459,7	6,8	0,3	0,9	1,2	9,6	27,0	3,9	0,1	0,6	1,2	8,2	60,9	4,1		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	3714,7	3841,4				118,4	157,5	456,0	123,9	155,2	481,6	2609,62	364,82	1793,44	39,08	2301,04	451,21	1933,31	31,37	50,59	2,81	4,41	36,15	90,79	18,44	66,53	2,64	5,24	41,06	159,06	20,60		
6 ДЕНЬ																																	
Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	ккал	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК				Биологическая ценность, г				Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг					
						Б	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E	
Каша манная «Дружба»	189	180	250	302,0	217,4	7,9	11,2	42,6	5,7	8,1	30,7	60,71	20,65	79,82	0,43	109,28	37,17	143,68	0,77	0,01	0,06	0,07	0,37	0,27	0,10	0,02	0,11	0,13	0,67	0,49	0,18		
Бойл отугрт обогащенный	464	210	100	80,0	168,0	2,8	2,0	12,7	5,9	4,2	26,7	290,00	37,70	249,40	0,29	609,00	79,17	523,74	0,61	29,00	0,09	0,44	3,19	1,45	0,00	60,90	0,18	0,91	6,70	3,05	0,00		
Сыр	13	30	30	103,0	103,0	8,0	8,0	0,0	8,0	8,0	0,0	1000,00	45,00	640,00	0,80	300,00	13,50	192,00	0,24	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,07	0,01	0,09	0,06	0,24	0,15		
Ветчина	17	35	35	266,0	266,0	14,9	22,9	0,0	14,9	22,9	0,0	22,00	35,00	268,00	2,60	7,70	12,25	93,80	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10		
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75		
Десерт ореховый	1210	20	20	50,0	50,0	0,1	0,0	12,8	0,1	0,0	12,8	14,00	7,00	14,00	1,30	2,80	1,40	2,80	0,26	14,00	0,01	0,02	0,20	8,80	0,13	2,80	0,00	0,00	0,04	1,76	0,03		
Чай с молоком	#####	200	100	15,0	30,0	0,8	0,8	1,2	1,6	1,6	2,4	5,33	2,34	2,88	0,29	10,66	4,68	5,76	0,58	0,00	0,05	0,00	0,55	2,53	0,00	0,00	0,10	0,00	1,10	5,06	0,00		
Итого завтрак	1093,0	1036,4				38,5	62,4	96,0	40,1	54,0	99,1	1552,1	163,7	1273,1	8,3	1114,7	156,2	963,7	4,6	43,6	0,6	1,1	7,0	13,9	3,2	63,8	0,6	1,2	9,8	10,6	1,2		
Расходник денник гравиский на мясном бульоне	56	300	300	144,0	144,0	2,6	6,4	18,5	2,6	6,4	18,5	12,90	14,09	61,87	1,87	38,70	42,27	185,61	5,61	0,01	0,50	0,06	0,61	3,10	0,12	0,03	1,50	0,18	1,83	9,30	0,36		
Мясо отварное	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04		
Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	12012	100	100	122,1	122,1	6,9	5,5	9,8	6,9	5,5	9,8	210,50	20,66	108,99	0,82	210,50	20,66	108,99	0,82	0,00	0,08	0,12	0,85	1,61	0,37	0,00	0,08	0,12	0,85	1,61	0,37		
Котлеты мясные рубленные собственноручно с прованскими травами	07020	150	100	143,8	215,6	16,1	6,6	7,4	24,1	9,9	11,1	31,92	22,64	127,08	1,36	47,88	33,96	190,62	2,04	0,00	0,11	0,18	3,96	0,00	0,00	0,00	0,17	0,27	5,94	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	167	230	250	372,0	342,2	14,0	8,7	57,9	12,9	8,0	53,3	12,38	88,86	132,35	2,96	28,47	204,38	304,41	6,81	0,02	0,14	0,07	1,61	0,00	0,05	0,05	0,32	0,16	3,70	0,00	0,12		
Морковь тертая с сахаром	15	150	100	45,0	67,5	1,3	0,1	10,5	2,0	0,1	15,8	24,66	34,58	50,19	0,65	36,99	51,87	75,29	0,98	0,00	0,05	0,06	0,91	3,18	1,56	0,00	0,08	0,09	1,37	4,77	2,34		
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75		
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75		
Компот из свежих морозников	296	200	200	86,0	86,0	0,2	0,1	21,4	0,2	0,1	21,4	9,82	4,05	6,76	0,14	19,64	8,10	13,52	0,28	0,05	0,13	0,13	1,28	28,75	1,07	0,10	0,26	0,26	2,56	57,50	2,14		
Итого обед	1196,9	1229,0				49,0	30,5	184,0	55,6	32,0	183,8	623,1	234,3	561,2	14,9	538,9	383,3	904,3	19,7	0,1	1,7	1,1	14,8	40,6	6,3	0,2	2,8	1,3	18,9	74,6	6,9		
Печенье	509	50	100	450,0	225,0	6,0	17,0	69,0	3,0	8,5	34,5	23,00	10,00	65,00	0,80	11,50	5,00	32,50	0,40	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00		
Фрукт (яблоко)	458	2	1	44,0	88,0	0,4	0,4	9,8	0,80	0,80	19,60	16,00	9,00	11,00	0,00	0,32	0,18	0,22	0,00	0,00	0,03	0,02	0,30	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20	0,00		
Сок фруктовый	407	200	100	46,0	92,0	0,5	0,1	10,1	1,0	0,2	20,2	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	5,60		

Итого полдник				540,0	405,0	6,9	17,5	88,9	4,8	9,5	74,3	53,0	27,0	76,0	3,6	39,8	21,2	32,7	6,0	0,0	0,0	0,1	0,3	13,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	5,6				
Безефторанов	89	120	100	421,0	505,2	30,3	32,9	6,0	36,4	39,5	7,2	25,85	33,92	169,50	0,08	31,02	40,70	203,40	4,90	0,03	0,08	0,16	4,59	1,07	0,18	0,04	0,10	0,19	5,51	1,28	0,22				
Расту овощное	147	230	230	211,0	211,0	3,9	11,5	22,9	3,9	11,5	22,9	21,42	19,28	45,07	0,71	49,27	44,34	103,66	1,63	0,00	0,05	0,05	0,62	6,26	1,98	0,00	0,12	0,12	1,43	14,40	4,55				
Ватрушка с творогом	254	70	70	191,0	191,0	8,1	5,1	27,6	8,1	5,1	27,6	89,34	19,22	134,93	0,83	62,54	13,45	94,45	0,58	0,04	0,15	0,15	1,36	2,46	2,76	0,03	0,11	0,11	0,95	1,72	1,93				
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75				
Чай зеленый	10029	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	6,23	2,54	2,88	0,29	12,46	5,08	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00				
2 ужи																																			
Ряженка 4%	439	200	100	64,0	128,0	2,8	4,0	4,2	5,6	8,0	8,4	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00				
Итого ужин + 2 ужи				1 014,0	1 162,2	49,1	54,5	87,2	58,0	65,1	92,6	595,7	119,0	352,4	8,5	838,9	167,6	407,3	9,3	0,1	0,7	0,9	9,1	11,2	6,4	0,1	0,6	1,2	9,2	20,3	7,5				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				3 843,9	3 832,6	143,5	164,9	456,1	158,6	160,6	449,8	2 823,95	543,95	2 262,69	35,28	2 532,37	728,27	2 307,99	39,61	43,80	3,04	3,21	31,18	78,64	18,94	64,07	3,94	3,78	37,96	111,61	21,13				
7 ДЕНЬ																																			
Наименование блюд	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Ккал	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК			Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг									
						Б	Ж	У				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe			Б	P	Fe	А	В1	В2	PP	С	Е			Б	PP	С	Е
Хлопья кукурузные с маслом	11	250	100	123,5	308,8	4,9	3,3	18,6	12,1	8,2	46,5	0,09	0,00	0,00	1,53	0,23	0,00	0,00	3,83	0,08	0,22	0,12	2,90	15,88	1,59	0,20	0,55	0,30	7,25	39,70	3,98				
Кисломолочный продукт	464	100	100	83,0	83,0	2,7	2,5	11,5	2,7	2,5	11,5	120,00	15,00	95,00	0,10	120,00	15,00	95,00	0,10	10,00	0,03	0,15	1,20	0,60	0,00	10,00	0,03	0,15	1,20	0,60	0,00				
Сосиски, сардельки отварные	119	70	100	234,0	163,8	10,1	21,3	0,9	7,1	14,9	0,6	23,14	13,47	0,00	1,63	16,20	9,43	0,00	1,14	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00			
Масло сливочное	№1.1	20	20	150,0	150,0	0,1	16,5	0,2	0,1	16,5	0,2	12,00	0,00	19,00	0,20	2,40	0,00	3,80	0,04	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,20				
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75				
Сухофрукты/орехи	1108	50	75	276,0	184,0	1,8	11,0	40,0	1,2	7,3	26,7	17,88	11,17	14,97	0,40	8,94	5,59	7,49	0,20	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,03	0,07	0,07	0,73	4,52	0,51				
Какао с маслом	277	200	200	57,2	57,2	3,6	2,7	13,8	3,6	2,7	13,8	66,32	18,17	52,17	0,53	132,64	36,34	104,34	1,06	0,01	0,01	0,07	0,09	0,30	0,01	0,02	0,02	0,14	0,18	0,60	0,02				
Итого завтрак				1 050,7	1 073,8	27,0	58,3	111,4	30,6	53,1	125,7	387,5	73,8	181,1	6,8	354,5	74,4	210,6	7,6	10,5	0,8	0,9	8,1	25,8	5,1	10,3	0,9	0,8	10,6	45,4	5,5				
Суп из овощей на мясном бульоне	109	300	100	34,0	102,0	0,9	1,9	3,2	2,7	5,7	9,6	12,77	14,83	59,49	1,87	38,31	44,49	178,47	5,61	0,01	0,07	0,08	0,68	10,61	0,11	0,03	0,21	0,24	2,04	31,83	0,33				
Мясо отварное	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04				
Сыр	13	30	30	103,0	103,0	8,0	8,0	0,0	8,0	8,0	0,0	1 000,00	45,00	640,00	0,80	300,00	13,50	192,00	0,24	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,07	0,01	0,09	0,06	0,24	0,15				
Птица тушенная	343	250	100	173,0	432,5	12,9	11,3	3,2	32,3	28,3	8,0	28,28	24,27	138,55	1,57	70,70	60,68	346,38	3,93	0,04	0,07	0,16	5,76	4,13	0,02	0,10	0,18	0,40	14,40	10,33	0,05				
Картофель, запеченный в сметанном соусе	197	200	100	124,5	249,0	3,2	3,4	10,4	6,4	6,8	20,8	60,08	24,25	88,69	0,71	120,16	48,50	177,38	1,42	0,05	0,10	0,09	0,99	3,17	0,30	0,10	0,20	0,18	1,98	6,34	0,60				
Салат с луком	49	50	45	124,0	137,8	4,7	11,1	1,5	5,2	12,3	1,7	63,62	31,48	204,60	0,96	31,81	15,74	102,30	0,48	0,01	0,03	0,10	1,32	2,20	1,24	0,01	0,02	0,05	0,66	1,10	0,62				
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75				
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75				
Напиток апельсиновый или лимонный	283	200	200	73,0	73,0	0,1	0,0	18,9	0,1	0,0	18,9	10,58	3,40	4,60	0,08	21,16	6,80	9,20	0,16	1,05	0,13	0,13	1,25	8,75	1,00	2,10	0,26	0,26	2,50	17,50	2,00				
Итого обед				915,5	1 348,8	37,7	38,8	95,7	61,6	63,0	112,9	1 496,2	192,7	1 209,9	13,1	738,9	211,8	1 031,6	15,0	1,4	1,2	1,3	15,8	33,6	6,3	2,4	1,2	1,4	24,3	68,7	5,3				
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00				
Булочка "Веселуха"	261	50	50	149,0	149,0	3,9	2,7	26,8	3,9	2,7	26,8	16,57	11,98	56,71	0,92	8,29	5,99	28,36	0,46	0,02	0,13	0,03	1,43	0,61	0,95	0,01	0,07	0,02	0,72	0,31	0,48				
Фрукт (апельсин)	458	2	1	38,0	76,0	0,9	0,2	8,1	1,8	0,4	16,2	34,00	13,00	23,00	0,00	0,68	0,26	0,46	0,00	0,00	0,04	0,03	0,20	60,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00				
Итого полдник				233,0	271,0	5,3	3,0	45,0	6,2	3,2	53,1	64,6	33,0	79,7	3,7	37,0	22,3	28,8	6,1	0,0	0,2	0,1	1,6	63,6	4,2	0,0	0,1	0,0	0,7	7,5	6,5				
Ау из отварного мяса	7 015	150	100	168,3	252,5	16,5	8,9	8,7	24,8	13,4	13,0	29,43	31,50	196,38	2,71	44,15	47,25	294,57	4,07	0,00	0,01	0,19	3,80	1,31	2,34	0,00	0,02	0,29	5,70	1,97	3,51				
Макаронные изделия отварные	204	250	230	301,0	327,2	8,4	6,4	51,0	9,1	7,0	55,4	14,28	11,21	25,10	1,13	35,70	28,03	62,75	2,83	0,02	0,09	0,03	0,36	0,00	0,05	0,05	0,23	0,08	0,90	0,00	0,13				

Сырники из творога	217	180	180	485,0	485,0	31,0	19,4	45,8	31,0	19,4	45,8	139,38	23,91	201,61	0,68	250,88	43,04	362,90	1,22	0,05	0,06	0,24	0,63	0,22	0,45	0,09	0,11	0,43	1,13	0,40	0,81
	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
	10015	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	9,61	3,29	2,88	0,29	19,22	6,58	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,52	0,52	0,00	0,00	0,00	0,06	1,04	1,04
	2 ужи																														
Кефир 3,2%	439	200	100	56,0	112,0	2,9	3,2	4,0	5,8	6,4	8,0	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00
	Итого ужин + 2 ужи				1137,3	1303,6	62,8	38,9	136,0	74,8	47,2	148,7	645,6	113,9	426,0	7,4	1033,6	188,9	726,0	10,3	0,1	0,6	1,0	7,3	3,5	4,9	0,1	0,6	1,6	9,0	6,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				3336,5	3997,2	132,8	139,0	388,1	173,2	166,5	440,5	2593,92	413,35	1896,72	30,97	2163,90	497,30	1997,03	38,95	12,03	2,66	3,24	32,84	126,46	20,42	12,88	2,79	3,86	44,70	127,83	23,46
неделя					28703,1	969,8	1119,2	3199,4	1145,6	1205,9	3285,9	16806,1	3106,2	12499,4	230,2	15489,6	4075,5	14355,4	258,4	234,8	19,3	23,2	471,7	866,0	125,8	291,6	20,6	26,3	353,6	1162,9	139,6
					4100,4	138,5	159,9	457,1	163,7	172,3	469,4	2400,9	443,7	1785,6	32,9	2212,8	582,2	2050,8	36,9	33,5	2,8	3,3	67,4	123,7	18,0	41,7	2,9	3,8	50,5	166,1	19,9

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК			Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг						
					Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E	
Каши овсяные "Геркулес" молочно-кислая	176	250	250	330,0	330,0	10,2	12,3	44,5	10,2	12,3	44,5	95,99	27,09	109,60	0,65	239,98	67,73	274,00	1,63	0,03	0,25	0,14	1,62	8,80	0,03	0,08	0,63	0,35	4,05	22,00	0,08
Продукт творожный "Даниссима"	464	130	100	127,0	165,1	4,9	5,4	14,8	6,4	7,0	19,2	161,20	22,10	214,50	0,39	209,56	28,73	278,85	0,51	42,90	0,04	0,39	2,86	0,65	0,13	55,77	0,05	0,51	3,72	0,85	0,17
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Мёд порционный	1209	20	50	66,0	26,4	0,4		40,0	0,2	0,0	16,0	14,00	3,00	18,00	0,80	2,80	0,60	3,60	0,16	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Кофе instant окисленный с молоком	10019	200	100	59,7	119,4	1,9	1,9	8,7	3,8	3,8	17,4	1,55	0,30	0,00	0,02	3,10	0,60	0,00	0,04	0,00	0,13	0,00	1,47	7,00	0,00	0,00	0,26	0,00	2,94	14,00	0,00
Итого завтрак				859,7	842,9	21,4	37,1	134,7	24,5	32,4	123,7	432,8	68,5	361,1	4,5	530,7	105,7	558,4	3,6	43,3	0,8	0,9	8,5	16,5	2,7	55,9	1,1	1,0	12,0	36,8	1,1
Борщ сибирский на мясном бульоне	85	300	100	50,0	150,0	1,5	1,8	7,0	4,5	5,4	21,0	24,69	17,42	73,97	2,26	74,07	52,26	221,91	6,78	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,03	0,15	0,21	1,65	11,79	0,36
Мясо отварное	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04
Бутерброд с колбасой в/к	7	50	50	128,5	128,5	5,4	6,1	12,9	5,4	6,1	12,9	70,94	6,40	0,00	2,46	35,47	3,20	0,00	1,23	0,00	0,17	0,15	1,38	43,20	0,00	0,00	0,09	0,08	0,69	21,60	0,00
Сыр	13	30	30	103,0	103,0	8,0	8,0	0,0	8,0	8,0	0,0	1000,00	45,00	640,00	0,80	300,00	13,50	192,00	0,24	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,07	0,01	0,09	0,06	0,24	0,15
Голубцы с мясом и рисом	336	300	100	139,0	417,0	6,8	7,5	11,0	20,4	22,5	33,0	39,83	22,62	77,33	1,06	119,49	67,86	231,99	3,18	0,01	0,04	0,07	1,49	23,22	0,55	0,03	0,12	0,21	4,47	69,66	1,65
Салат из помидоров свежих с перцем сладким	40	150	100	112,0	168,0	1,1	10,2	4,1	1,7	15,3	6,2	15,48	15,76	21,26	0,75	23,22	23,64	31,89	1,13	0,00	0,06	0,05	0,57	73,12	2,18	0,00	0,09	0,08	0,86	109,68	3,27
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Компот из смеси сухофруктов	412	200	100	45,0	90,0	0,2	0,1	10,7	0,4	0,2	21,4	17,88	11,17	14,97	0,40	35,76	22,34	29,94	0,80	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,10	0,28	0,28	2,90	18,06	2,04
Итого обед				861,5	1308,0	30,9	36,8	104,2	47,3	59,4	148,4	1489,7	167,8	901,5	14,8	744,8	204,9	733,6	16,5	0,3	1,2	1,3	11,2	157,2	7,5	0,2	1,1	1,2	13,3	232,4	9,0
Пшеница	503	60	100	550,0	330,0	9,8	34,7	50,4	5,9	20,8	30,2	352,00	68,00	309,00	1,50	211,20	40,80	185,40	0,90	0,00	0,08	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,27	0,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00
Фрукт (манго)	458	2	1	35,0	70,0	0,8	0,2	7,5	1,6	0,4	15,0	35,00	11,00	17,00	0,00	0,70	0,22	0,34	0,00	0,06	0,03	0,20	0,20	38,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00
Итого полдник				631,0	446,0	11,1	35,0	68,0	8,0	21,3	55,3	401,0	87,0	326,0	4,3	239,9	57,0	185,7	6,5	0,1	0,1	0,7	0,2	41,0	3,2	0,0	0,0	0,3	0,0	6,8	6,0
Рулет мясной с луком и яйцом	113	150	100	168,0	252,0	12,8	9,0	8,8	19,2	13,5	13,2	50,56	29,64	115,28	1,82	75,84	44,46	172,92	2,73	0,00	0,08	0,18	3,21	1,58	0,10	0,00	0,12	0,27	4,82	2,37	0,15

Рис, припущенный с кусочками	8003	230	100	145,0	333,5	2,7	4,7	18,8	6,2	10,8	43,2	2,35	17,85	50,90	0,60	5,41	41,06	117,07	1,38	0,02	0,03	0,02	0,55	16,00	0,08	0,05	0,07	0,05	1,27	36,80	0,18
Плюшка "Новомосковская"	260	100	200	583,0	291,5	15,6	11,6	102,3	7,8	5,8	51,2	24,03	11,71	52,11	0,88	24,03	11,71	52,11	0,88	0,02	0,10	0,05	1,54	0,03	0,93	0,02	0,10	0,05	1,54	0,03	0,93
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Чай зеленый с сахаром	10029	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	6,23	2,54	2,88	0,29	12,46	5,08	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00
2 ужины																															
Простокваша 2,2%	439	200	100	59,0	118,0	2,9	3,2	4,1	5,8	6,4	8,2	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00
Итого ужины + 2 ужины				1 082,0	1 122,0	38,0	29,5	160,5	43,1	37,5	142,3	536,1	105,7	221,2	6,2	801,4	166,3	347,9	7,2	0,0	0,6	0,8	7,8	19,0	2,6	0,1	0,6	1,1	8,9	42,1	2,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				3 434,2	3 718,9	101,4	138,4	467,4	122,8	150,6	469,8	2 859,62	429,02	1 809,77	29,74	2 316,72	533,88	1 825,57	33,77	43,74	2,71	3,55	27,67	233,72	15,96	56,18	2,83	3,56	34,21	318,07	18,12

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК				Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг					
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E
Каша гречневая молочная вязкая	177	200	250	333,0	266,4	11,3	11,2	46,3	9,0	9,0	37,0	8,68	47,78	71,01	1,59	17,36	95,56	142,02	3,18	0,02	0,08	0,04	0,91	0,00	0,05	0,04	0,16	0,08	1,82	0,00	0,10
Омлет, смешанный с овощной, запеченный	05002	120	100	158,3	190,0	11,3	12,1	1,2	13,6	14,5	1,4	4,64	7,00	53,98	0,52	5,57	8,40	64,78	0,62	0,01	0,04	0,00	0,52	1,25	0,02	0,01	0,05	0,00	0,62	1,50	0,02
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,28	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Пюре с компотом	464	125	100	80,0	100,0	2,8	2,0	12,7	3,5	2,5	15,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сухофрукты ассорти	1108	50	75	276,0	184,0	1,8	11,0	40,0	1,2	7,3	26,7	17,88	11,17	14,97	0,40	8,94	5,59	7,49	0,20	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,03	0,07	0,07	0,73	4,52	0,51
Кофе instant	10018	200	100	65,1	130,2	1,9	1,7	10,7	3,8	3,4	21,4	62,77	7,57	45,00	0,07	125,54	15,14	90,00	0,14	0,01	0,13	0,12	1,42	9,00	0,00	0,02	0,26	0,24	2,84	18,00	0,00
Итого завтрак				1 189,4	1 072,6	33,1	55,5	137,6	35,1	45,9	129,0	254,1	89,5	204,0	5,2	232,7	132,7	306,2	5,4	0,5	0,7	0,6	6,8	19,3	3,6	0,1	0,7	0,5	7,3	24,0	1,5
Суп из овощей	68	300	300	215,0	215,0	7,1	11,9	19,9	7,1	11,9	19,9	65,30	13,27	0,00	0,30	195,90	39,81	0,00	0,90	0,00	0,04	0,08	0,00	3,28	0,00	0,00	0,12	0,24	0,00	9,84	0,00
Мясной суп	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04
Сыр	13	30	30	103,0	103,0	8,0	8,0	0,0	8,0	8,0	0,0	1 000,00	45,00	640,00	0,80	300,00	13,50	192,00	0,24	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,07	0,01	0,09	0,06	0,24	0,15
Рыба припущенная с овощами	77	200	120	311,0	518,3	36,0	17,4	2,6	60,0	29,0	4,3	18,57	26,90	2,71	0,59	37,14	53,80	5,42	1,18	0,00	0,17	0,15	2,71	0,41	0,25	0,00	0,34	0,30	5,42	0,82	0,50
Пюре картофельное	362	250	100	81,0	202,5	3,9	3,1	9,4	9,8	7,8	23,5	8,90	19,09	49,09	0,76	22,25	47,73	122,73	1,90	0,02	0,13	0,06	1,39	18,10	0,13	0,05	0,33	0,15	3,48	45,25	0,33
Салат из моркови, яблок и чернослива	53	150	100	68,0	102,0	1,7	0,6	14,0	2,6	0,9	21,0	34,03	45,17	74,93	1,53	51,05	67,76	112,40	2,30	0,00	0,09	0,05	0,68	5,18	4,50	0,00	0,14	0,08	1,02	7,77	6,75
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Компот из яблок и сухофруктов	284	200	200	98,0	98,0	0,1	0,1	24,9	0,1	0,1	24,9	5,76	2,55	1,21	0,08	11,52	5,10	2,42	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	3,30	0,00
Итого обед				1 160,0	1 490,3	64,7	44,2	129,3	94,4	59,5	147,6	1 453,5	201,4	841,9	11,1	774,6	249,8	460,8	9,9	0,3	1,2	1,1	10,6	33,4	8,5	0,1	1,3	1,1	12,7	68,6	9,3
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00
Фрукты (бананы)	458	2	1	95,0	190,0	1,5	0,5	21,0	3,0	1,0	42,0	8,00	42,00	28,00	0,00	0,16	0,84	0,56	0,00	0,00	0,04	0,05	0,60	10,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20	0,01
Печенье	509	50	100	450,0	225,0	6,0	17,0	69,0	3,0	8,5	34,5	23,00	10,00	65,00	0,80	11,50	5,00	32,50	0,40	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого полдник				591,0	461,0	8,0	17,6	100,1	6,5	9,6	86,6	45,0	60,0	93,0	3,6	39,7	21,8	33,1	6,0	0,0	0,1	0,1	0,6	13,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	6,0

Жаркое поджаренное	98	350	300	406,0	473,7	22,5	24,2	24,4	26,3	28,2	28,5	21,90	30,33	141,56	2,15	76,65	106,16	495,46	7,53	0,02	0,10	0,13	2,55	4,37	0,19	0,07	0,35	0,46	8,93	15,30	0,67	
	1 037	100	100	13,0	13,0	0,8	0,1	1,7	0,8	0,1	1,7	23,00	14,00	24,00	0,60	23,00	14,00	24,00	0,60	0,00	0,02	0,02	0,10	5,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,10	5,00	0,00	
	Булочка "Творожная"	492	100	100	295,0	295,0	13,3	3,6	52,4	13,3	3,6	52,4	55,15	16,70	111,99	0,92	55,15	16,70	111,99	0,92	0,02	0,16	0,11	1,38	1,85	1,00	0,02	0,16	0,11	1,38	1,85	1,00
	Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
	Чай с лимоном (с сахаром)	431	200	100	21,0	42,0	0,1	0,0	5,1	0,2	0,1	10,2	7,87	2,98	3,65	0,32	15,74	5,96	7,30	0,64	0,00	0,00	0,00	0,03	1,43	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	2,86	0,02
2 ужины																																
Рассылака 4%	439	200	100	64,0	128,0	2,8	4,0	4,2	5,6	8,0	8,4	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00	
Итого ужины + 2 ужины				926,0	1 078,7	43,4	32,9	114,3	50,0	41,0	127,7	560,8	108,0	281,2	6,6	854,2	206,8	638,8	11,3	0,0	0,7	0,8	6,6	14,1	2,7	0,1	0,8	1,4	11,7	27,8	2,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				3 866,4	4 102,6	149,2	150,1	481,3	186,0	490,9	2 313,34	458,93	1 420,07	26,49	1 901,10	611,13	1 438,84	32,52	0,79	2,65	2,63	24,51	79,68	16,19	0,35	2,82	2,98	31,69	126,62	19,19		

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Ккал	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК			Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг							
						Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E		
Каши пшеничная вязкая	8015	200	250	117,4	94,0	2,7	4,9	15,5	2,2	3,9	12,4	10,33	20,27	55,72	0,64	20,66	40,54	111,44	1,28	0,02	0,07	0,10	0,35	14,25	0,05	0,04	0,14	0,20	0,70	28,50	0,10		
Кисломолочный продукт "Натуральный"	464	100	100	83,0	83,0	2,7	2,5	11,5	2,7	2,5	11,5	120,00	15,00	95,00	0,10	120,00	15,00	95,00	0,10	10,00	0,03	0,15	1,20	0,60	0,00	10,00	0,03	0,15	1,20	0,60	0,00		
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10		
Бутерброд с колбасой вареной	8	50	50	231,0	231,0	10,2	12,0	20,6	10,2	12,0	20,6	70,94	6,40	0,00	2,46	35,47	3,20	0,00	1,23	0,00	0,17	0,15	1,38	43,20	0,00	0,00	0,09	0,08	0,69	21,60	0,00		
Сыр	13	30	30	103,0	103,0	8,0	8,0	0,0	8,0	8,0	0,0	1000,00	45,00	640,00	0,80	300,00	13,50	192,00	0,24	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,07	0,01	0,09	0,06	0,24	0,15		
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75		
Сухофрукты/орехи	1108	50	75	276,0	184,0	1,8	11,0	40,0	1,2	7,3	26,7	17,88	11,17	14,97	0,40	8,94	5,59	7,49	0,20	0,05	0,14	0,14	1,45	9,03	1,02	0,03	0,07	0,07	0,73	4,52	0,51		
Чай с сахаром	430	200	100	21,0	42,0	0,1	0,0	5,0	0,2	0,1	10,0	8,15	1,19	0,02	0,02	16,30	2,38	0,04	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00		
Итого завтрак						1108,4	939,0	29,5	55,9	119,3	28,4	43,0	107,8	1387,4	115,0	824,7	7,0	576,6	88,2	407,9	4,3	10,7	0,8	1,2	7,1	67,9	4,1	10,2	0,5	0,7	4,6	55,5	1,6
Суп картофельный с бобами и мясом бульона	113	350	100	57,0	199,5	2,2	1,9	7,7	7,7	6,7	27,0	8,36	14,08	52,90	1,60	29,26	49,28	185,15	5,60	0,00	0,07	0,07	0,82	4,60	0,09	0,00	0,25	0,25	2,87	16,10	0,32		
Мясо отварное	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04		
Ветчина	17	50	35	266,0	380,0	14,9	22,9	0,0	21,3	32,7	0,0	22,00	35,00	268,00	2,60	11,00	17,50	134,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Плов из отварной говядины	97	400	350	722,0	825,1	34,3	34,8	66,0	39,2	39,8	75,4	9,50	29,80	0,00	1,48	38,00	119,20	0,00	5,92	0,00	0,03	0,07	0,00	0,24	0,00	0,00	0,12	0,28	0,00	0,96	0,00		
Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	1 012	150	100	109,3	164,0	12,3	4,9	3,8	18,5	7,4	5,7	57,04	69,38	171,08	1,07	85,56	104,07	256,62	1,61	0,00	0,14	0,10	1,93	48,20	1,54	0,00	0,21	0,15	2,90	72,30	2,31		
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75		
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75		
Компот из свежих плодов (яблоко)	282	200	200	68,0	68,0	0,2	0,1	17,2	0,2	0,1	17,2	3,71	1,35	1,10	0,23	7,42	2,70	2,20	0,46	0,02	0,06	0,06	0,65	5,07	0,52	0,04	0,12	0,12	1,30	10,14	1,04		
Итого обед						1506,3	1888,2	71,8	67,8	153,2	83,8	88,6	179,2	421,5	199,0	567,1	14,0	328,0	314,8	603,9	18,1	0,0	1,0	0,8	9,0	62,0	5,3	0,0	1,1	1,0	9,8	100,9	5,2
Пирог с капустой	245	200	100	237,0	474,0	7,0	6,2	37,9	14,0	12,4	75,8	26,00	14,15	50,29	0,82	52,00	28,30	100,58	1,64	0,01	0,07	0,05	1,41	2,92	1,72	0,02	0,14	0,10	2,82	5,84	3,44		
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00		

Фрукт (груша)	458	2	1	46,0	92,0	0,4	0,3	10,3	0,8	0,6	20,6	19,00	9,00	16,00	11,00	0,38	0,18	0,32	0,22	0,00	0,02	0,03	0,10	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01
Итого полдник				329,0	612,0	7,9	6,6	58,3	15,3	13,1	106,5	59,0	31,2	66,3	14,6	80,4	44,5	100,9	7,5	0,0	0,1	0,1	1,5	10,9	5,1	0,0	0,1	0,1	2,8	11,9	9,4
Батоны рубленные из пшеницы	125	150	100	260,0	390,0	15,9	16,9	10,0	23,9	25,4	15,0	55,82	18,58	82,56	1,35	83,73	27,87	123,84	2,03	0,05	0,16	0,20	5,06	2,00	0,05	0,08	0,24	0,30	7,59	3,00	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	167	230	250	372,0	342,2	14,0	8,7	57,9	12,9	8,0	53,3	12,38	88,86	132,35	2,96	28,47	204,38	304,41	6,81	0,02	0,14	0,07	1,61	0,00	0,05	0,05	0,32	0,16	3,70	0,00	0,12
Винегрет овощной	40	200	100	55,0	110,0	1,3	2,3	7,3	2,6	4,6	14,6	21,76	18,39	44,85	0,77	43,52	36,78	89,70	1,54	0,00	0,06	0,04	0,48	8,75	1,85	0,00	0,12	0,08	0,96	17,50	3,70
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Чай зеленый	10029	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	6,23	2,54	2,88	0,29	12,46	5,08	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00
2 ужина																															
Кефир 3,2%	439	200	100	56,0	112,0	2,9	3,2	4,0	5,8	6,4	8,0	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00
Итого ужин + 2 ужина				870,0	1 081,2	38,1	32,1	105,7	49,2	45,4	117,4	549,1	172,4	262,6	8,0	851,8	338,1	523,7	12,6	0,1	0,8	0,9	9,7	12,2	3,5	0,1	1,0	1,3	13,6	23,4	4,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				3 813,8	4 520,3	147,3	162,4	436,5	186,6	190,1	510,8	2 417,0	517,6	1 720,7	43,7	1 836,8	785,6	1 636,3	42,4	10,8	2,7	2,9	27,2	153,0	17,9	10,4	2,7	3,2	30,8	191,6	20,9

11 ДЕНЬ																															
Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Ккал	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК			Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг					
						Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E
Каша рисовая молочная вязкая	175	200	250	370,0	296,0	9,7	12,5	54,4	7,8	10,0	43,5	99,62	22,36	106,59	0,32	199,24	44,72	213,18	0,64	0,03	0,12	0,11	1,89	8,20	0,03	0,06	0,24	0,22	3,78	16,40	0,06
Продукты творческие	464	130	100	127,0	165,1	4,9	5,4	14,8	6,4	7,0	19,2	161,20	22,10	214,50	0,39	209,56	28,73	278,85	0,51	42,90	0,04	0,39	2,86	0,65	0,13	55,77	0,05	0,51	3,72	0,85	0,17
Гречка с сыром	5	50	50	244,3	244,3	7,8	7,5	33,4	7,8	7,5	33,4	210,50	20,66	108,99	0,82	105,25	10,33	54,50	0,41	0,05	0,08	0,12	0,85	1,61	0,37	0,03	0,04	0,06	0,43	0,81	0,19
Сардельки отварные	119	70	100	234,0	163,8	10,1	21,3	0,9	7,1	14,9	0,6	23,14	13,47	0,00	1,63	16,20	9,43	0,00	1,14	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Джем порционный	1 210	20	20	50,0	50,0	0,1	0,0	12,8	0,1	0,0	12,8	14,00	7,00	14,00	1,30	2,80	1,40	2,80	0,26	14,00	0,01	0,02	0,20	8,80	0,13	2,80	0,00	0,00	0,04	1,76	0,03
Чай с молоком	####	200	100	15,0	30,0	0,8	0,8	1,2	1,6	1,6	2,4	5,33	2,34	2,88	0,29	10,66	4,68	5,76	0,58	0,00	0,05	0,00	0,55	2,53	0,00	0,00	0,10	0,00	1,10	5,06	0,00
Итого завтрак				1 317,3	1 151,2	37,4	65,0	144,1	34,7	50,3	138,5	673,9	103,9	466,0	7,4	619,0	107,3	557,0	4,8	57,4	0,7	1,0	8,9	21,8	3,2	58,7	0,6	1,0	10,3	24,9	1,3
Расходники для приготовления мясных блюд	56	300	300	144,0	144,0	2,6	6,4	18,5	2,6	6,4	18,5	12,90	14,09	61,87	1,87	38,70	42,27	185,61	5,61	0,01	0,50	0,06	0,61	3,10	0,12	0,03	1,50	0,18	1,83	9,30	0,36
Мясо отварное	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04
Гуляш из мяса отварного	7 014	170	100	158,0	268,7	16,4	8,4	3,5	27,9	14,3	6,0	24,38	29,91	193,30	2,79	41,45	50,85	328,61	4,74	0,02	0,10	0,20	3,89	1,00	0,19	0,03	0,17	0,34	6,61	1,70	0,32
Картофель тушеный	134	230	230	290,0	290,0	5,0	14,0	34,7	5,0	14,0	34,7	17,04	18,54	53,51	0,76	39,19	42,64	123,07	1,75	0,02	0,07	0,05	0,82	6,46	1,05	0,05	0,16	0,12	1,89	14,86	2,42
Салат из моркови и яблок	18	150	100	67,0	100,5	0,9	3,4	8,4	1,4	5,1	12,6	21,89	28,02	40,15	0,93	32,84	42,03	60,23	1,40	0,00	0,05	0,05	0,75	3,82	0,32	0,00	0,08	0,08	1,13	5,73	0,48
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Компот из смеси свежих замороженных ягод	1116	200	200	88,9	88,9	0,2	0,1	21,5	0,2	0,1	21,5	10,50	3,40	4,60	0,07	21,00	6,80	9,20	0,14	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого обед				1 031,9	1 143,5	33,0	35,5	145,1	43,0	41,9	147,2	407,6	143,4	427,4	13,5	329,9	206,7	732,6	16,8	1,1	1,5	0,8	11,6	18,3	4,8	2,1	2,3	1,0	14,1	33,0	5,1
Вафли	508	50	100	540,0	270,0	4,0	31,0	63,0	2,0	15,5	31,5	8,00	6,00	42,00	0,60	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00

Фрукт (абсолют)	458	2	1	44,0	88,0	0,4	0,4	9,8	0,80	0,80	19,60	16,00	9,00	11,00	0,00	0,32	0,18	0,22	0,00	0,00	0,03	0,02	0,30	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20	0,00
Итого колбаски				630,0	404,0	4,9	31,5	82,9	3,3	16,4	61,2	38,0	23,0	53,0	3,4	32,3	19,2	21,2	5,9	0,0	0,1	0,0	0,3	13,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	6,0
Рагу овощное	147	230	230	211,0	211,0	3,9	11,5	22,9	3,9	11,5	22,9	21,42	19,28	45,07	0,71	49,27	44,34	103,66	1,63	0,00	0,05	0,05	0,62	6,26	1,98	0,00	0,12	0,12	1,43	14,40	4,55
Птица тушенная	343	250	100	173,0	432,5	12,9	11,3	3,2	32,3	28,3	8,0	28,28	24,27	138,55	1,57	70,70	60,68	346,38	3,93	0,04	0,07	0,16	5,76	4,13	0,02	0,10	0,18	0,40	14,40	10,33	0,05
Запеканка из творога	215	180	180	517,0	517,0	33,0	23,8	42,1	33,0	23,8	42,1	129,32	21,41	183,98	0,62	232,78	38,54	331,16	1,12	0,05	0,05	0,22	0,55	0,21	0,35	0,09	0,09	0,40	0,99	0,38	0,63
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Чай черный байховый	10015	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	9,61	3,29	2,88	0,29	19,22	6,58	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,52	0,52	0,00	0,00	0,00	0,06	1,04	1,04
2 ужины																															
Простокваша 3,2%	439	200	100	59,0	118,0	2,9	3,2	4,1	5,8	6,4	8,2	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00
Итого ужин + 2 ужины				1 087,0	1 405,5	56,7	50,8	98,8	79,0	71,0	107,7	641,5	112,3	370,5	5,8	1 055,6	214,1	787,0	8,9	0,1	0,6	1,0	9,5	12,5	4,4	0,2	0,7	1,7	18,1	28,9	7,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				4 066,2	4 104,2	132,0	182,8	478,9	168,9	179,6	454,6	1 761,02	382,56	1 316,84	30,02	2 036,80	547,29	2 097,77	35,34	59,53	2,78	2,86	39,23	65,62	15,53	61,08	3,69	3,61	42,59	92,97	19,44

12 ДЕНЬ																																
Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	ккал	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК			Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг						
						Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E	
Каша гречневая молочно-кислая вязкая	177	250	250	333,0	333,0	11,2	11,2	46,3	11,2	11,2	46,3	8,68	47,78	71,01	1,59	21,70	119,45	177,53	3,98	0,02	0,08	0,04	0,91	0,00	0,05	0,05	0,20	0,10	2,28	0,00	0,13	
Бойл огурут обогащенный	464	100	100	165,1	165,1	6,4	7,0	19,2	6,4	7,0	19,2	158,60	19,50	124,80	0,13	158,60	19,50	124,80	0,13	28,60	0,05	0,26	1,82	0,78	0,09	28,60	0,05	0,26	1,82	0,78	0,09	
Омлет, смешанный с ветчиной, запеченный	05002	150	100	158,3	237,5	11,3	12,1	1,2	17,0	18,1	1,8	4,64	7,00	53,98	0,52	6,96	10,50	80,97	0,78	0,01	0,04	0,00	0,52	1,25	0,02	0,02	0,06	0,00	0,78	1,88	0,03	
Мед порционный	1 209	20	50	66,0	26,4	0,4	40,0		0,2	0,0	16,0	14,00	3,00	18,00	0,80	2,80	0,60	3,60	0,16	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Каша с молоком	277	200	200	57,2	57,2	3,6	2,7	13,8	3,6	2,7	13,8	66,32	18,17	52,17	0,53	132,64	36,34	104,34	1,06	0,01	0,01	0,07	0,09	0,30	0,01	0,02	0,02	0,14	0,18	0,60	0,02	
Итого завтрак				1 056,6	1 021,2	36,9	50,5	147,2	42,2	48,3	123,7	412,3	111,5	339,0	6,2	398,0	194,4	493,1	7,3	29,0	0,5	0,7	5,8	2,3	2,7	28,7	0,5	0,6	6,3	3,3	1,1	
Уха рыбная	119	250	100	54,0	135,0	4,1	1,8	5,3	10,3	4,5	13,3	19,80	15,10	69,71	0,47	49,50	37,75	174,28	1,18	0,01	0,04	0,05	0,76	4,86	0,19	0,03	0,10	0,13	1,90	12,15	0,48	
Шницель натуральный рубленый	304	120	100	288,0	345,6	16,7	17,6	10,1	20,0	21,1	12,1	12,91	26,47	141,43	1,65	15,49	31,76	169,72	1,98	0,05	0,23	0,14	3,26	0,00	0,08	0,06	0,28	0,17	3,91	0,00	0,10	
Макароны, запеченные с сыром	205	250	250	445,0	445,0	13,0	21,5	48,3	13,0	21,5	48,3	102,51	9,44	86,21	0,59	256,28	23,60	215,53	1,48	0,05	0,03	0,04	0,35	0,08	0,12	0,13	0,08	0,10	0,88	0,20	0,30	
Салат из свеклы с соевыми отрубями	28	150	100	73,5	110,3	1,3	5,0	6,0	2,0	7,5	9,0	31,17	18,60	38,93	1,13	46,76	27,90	58,40	1,70	0,00	0,02	0,03	0,22	2,58	1,80	0,00	0,03	0,05	0,33	3,87	2,70	
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75	
Напиток из плодов шиповника	289	200	200	111,0	111,0	0,6	0,3	27,0	0,6	0,3	27,0	10,50	2,70	1,70	0,30	21,00	5,40	3,40	0,60	0,00	0,01	0,03	0,12	100,00	0,38	0,00	0,02	0,06	0,24	200,00	0,76	
Итого обед				1 285,5	1 380,9	42,1	47,6	148,2	52,2	56,3	161,2	473,1	104,3	338,0	8,9	537,1	142,4	621,3	9,3	0,1	1,0	0,7	9,7	107,5	5,6	0,2	0,8	0,7	9,8	216,2	5,8	
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	
Шоколад	503	60	100	550,0	330,0	9,8	34,7	50,4	5,9	20,8	30,2	352,00	68,00	309,00	1,50	211,20	40,80	185,40	0,90	0,00	0,08	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,27	0,00	0,00	0,00	
Фрукт (абсолют)	458	2	1	38,0	76,0	0,9	0,2	8,1	1,8	0,4	16,2	34,00	13,00	23,00	0,00	0,68	0,26	0,46	0,00	0,00	0,04	0,03	0,20	60,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	
Итого полдник				634,0	452,0	11,2	35,0	68,6	8,2	21,3	56,5	400,0	89,0	332,0	4,3	239,9	57,1	185,9	6,5	0,0	0,1	0,5	0,2	63,0	3,2	0,0	0,0	0,3	0,0	7,2	6,0	
Бифстоганов	89	120	100	421,0	505,2	30,3	32,9	6,0	36,4	39,5	7,2	25,85	33,92	169,50	4,08	31,02	40,70	203,40	4,90	0,03	0,08	0,16	4,49	1,07	0,18	0,04	0,10	0,19	5,39	1,28	0,22	
Рис отварной	355	150	100	109,0	163,5	2,4	2,5	19,3	3,6	3,8	29,0	0,78	12,43	39,55	0,34	1,17	18,65	59,33	0,51	0,02	0,02	0,01	0,44	0,00	0,05	0,03	0,03	0,02	0,66	0,00	0,08	
Зефир	233	60	150	226,0	90,4	5,4	7,6	33,4	2,2	3,0	13,4	12,32	8,04	86,37	0,62	7,39	4,82	51,82	0,37	0,08	0,06	0,04	0,61	0,00	2,17	0,05	0,04	0,02	0,37	0,00	1,30	

Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Чай с джемом (с сахаром)	431	200	100	21,0	42,0	0,1	0,0	5,1	0,2	0,1	10,2	7,87	2,98	3,65	0,32	15,74	5,96	7,30	0,64	0,00	0,00	0,00	0,03	1,43	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	2,86	0,02
2 ужины																															
Риса 4%	439	200	100	64,0	128,0	2,8	4,0	4,2	5,6	8,0	8,4	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00
Итого ужины + 2 ужины																															
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																															
3 864,1 3 910,2 135,0 181,1 458,5 154,4 181,2 436,0 1 785,15 406,13 1 308,01 27,37 1 913,92 528,00 1 622,15 31,17 29,28 2,22 2,62 23,82 176,75 15,35 29,05 1,84 2,60 23,79 233,62 15,31																															

3 ДЕНЬ																															
Наименование блюда	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Ккал	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК			Биологическая ценность, г			Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг					
						Б			Б			Б			Б			Б			Б			Б			Б				
Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E
Каши овсяная "Геркулес" молочно-вязкая	176	250	250	330,0	264,0	10,2	12,3	44,5	10,2	12,3	44,5	95,99	27,09	109,60	0,65	239,98	67,73	274,00	1,63	0,03	0,25	0,14	1,62	8,80	0,03	0,08	0,63	0,35	4,05	22,00	0,08
Оладьи с яблоками	475	100	100	210,0	210,0	7,4	5,1	33,6	7,4	5,1	33,6	70,46	27,57	96,02	1,24	70,46	27,57	96,02	1,24	0,02	0,19	0,12	2,11	5,70	0,88	0,02	0,19	0,12	2,11	5,70	0,88
Масло сливочное	№1.1	10	20	150,0	75,0	0,1	16,5	0,2	0,1	8,3	0,1	12,00	0,00	19,00	0,20	1,20	0,00	1,90	0,02	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Сыр	13	30	30	103,0	103,0	8,0	8,0	0,0	8,0	8,0	0,0	1 000,00	45,00	640,00	0,80	300,00	13,50	192,00	0,24	0,23	0,03	0,30	0,20	0,80	0,50	0,07	0,01	0,09	0,06	0,24	0,15
Кофейный напиток из цикория с молоком	10019	200	100	59,7	119,4	1,9	1,9	8,7	3,8	3,8	17,4	1,55	0,30	0,00	0,02	3,10	0,60	0,00	0,04	0,00	0,13	0,00	1,47	7,00	0,00	0,00	0,26	0,00	2,94	14,00	0,00
Итого завтрак 979,7 898,4 31,5 44,8 113,5 33,3 38,4 122,1 1 328,1 116,0 864,6 5,3 688,8 117,4 563,9 4,4 0,7 0,9 0,9 7,9 22,3 3,9 0,2 1,3 0,7 10,4 41,9 2,0																															
Борщ с капустой и картошкой на мясном бульоне	54	350	300	165,0	192,5	2,8	9,9	16,3	3,27	11,55	19,02	19,90	14,08	56,93	2,06	69,65	49,28	199,26	7,21	0,01	0,04	0,07	0,51	4,24	0,11	0,04	0,14	0,25	1,79	14,84	0,39
Мясо отварное	79	35	100	50,0	17,5	1,5	1,8	7,0	0,5	0,6	2,5	24,69	17,42	73,97	2,26	8,64	6,10	25,89	0,79	0,01	0,05	0,07	0,55	3,93	0,12	0,00	0,02	0,02	0,19	1,38	0,04
Ветчина	17	35	35	266,0	266,0	14,9	22,9	0,0	14,9	22,9	0,0	22,00	35,00	268,00	2,60	7,70	12,25	93,80	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Котлеты рубленные из птицы	126	240	120	314,0	628,0	15,0	21,2	15,2	30,0	42,4	30,4	18,23	18,78	151,07	1,49	43,75	45,07	362,57	3,58	0,08	0,07	0,08	3,11	0,33	0,18	0,19	0,17	0,19	7,46	0,79	0,43
Картофель отварной с маслом	131	230	230	207,0	207,0	4,5	6,4	32,0	4,5	6,4	32,0	8,99	19,90	51,96	0,78	20,68	45,77	119,51	1,79	0,02	0,06	0,05	1,02	13,71	0,15	0,05	0,14	0,12	2,35	31,53	0,35
Салат из белокочанной капусты	6	150	100	91,0	136,5	2,2	4,5	10,5	3,3	6,8	15,8	61,30	21,34	33,05	0,80	91,95	32,01	49,58	1,20	0,00	0,03	0,05	0,70	22,70	1,38	0,00	0,05	0,08	1,05	34,05	2,07
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Хлеб ржаной	480	50	50	107,0	107,0	2,5	0,4	25,0	2,50	0,35	25,00	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Компот из свежих мороженых ягод	296	200	200	86,0	86,0	0,2	0,1	21,4	0,2	0,1	21,4	9,82	4,05	6,76	0,14	19,64	8,10	13,52	0,28	0,05	0,13	0,13	1,28	28,75	1,07	0,10	0,26	0,26	2,56	57,50	2,14
Итого обед 1 413,0 1 767,5 47,5 68,2 153,9 63,1 92,1 172,5 461,1 162,6 641,7 14,9 410,1 214,6 864,1 18,2 0,2 1,1 0,9 12,2 73,7 6,0 0,4 1,1 1,1 17,9 140,1 6,9																															
Сок фруктовый	407	200	200	46,0	46,0	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	14,00	8,00	0,00	2,80	28,00	16,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00
Печенье	509	50	100	450,0	225,0	6,0	17,0	69,0	3,0	8,5	34,5	23,00	10,00	65,00	0,80	11,50	5,00	32,50	0,40	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00
Фрукт (мандарин)	458	2	1	35,0	70,0	0,8	0,2	7,5	1,6	0,4	15,0	35,00	11,00	17,00	0,00	0,70	0,22	0,34	0,00	0,06	0,03	0,20	0,20	38,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00
Итого полдник 531,0 341,0 7,3 17,3 86,6 5,1 9,0 59,6 72,0 29,0 82,0 3,6 40,2 21,2 32,8 6,0 0,1 0,0 0,3 0,2 41,0 3,2 0,0 0,0 0,0 0,0 6,8 6,0																															
Тестели из говядины паровые	106	300	120	290,0	725,0	17,3	18,3	13,7	43,3	45,8	34,3	42,90	25,79	72,46	2,37	128,70	77,37	217,38	7,11	0,03	0,07	0,14	2,06	3,54	0,27	0,09	0,21	0,42	6,18	10,62	0,81
Плюшка "Новомосковская"	260	150	200	583,0	437,3	15,6	11,6	102,3	11,7	8,7	76,7	24,03	11,71	52,11	0,88	36,05	17,57	78,17	1,32	0,02	0,10	0,05	1,54	0,03	0,93	0,03	0,15	0,08	2,31	0,05	1,40
Хлеб пшеничный	480	50	50	127,0	127,0	3,9	1,0	26,5	3,9	1,0	26,5	148,10	16,00	0,00	2,40	74,05	8,00	0,00	1,20	0,00	0,34	0,20	2,50	0,00	1,50	0,00	0,17	0,10	1,25	0,00	0,75
Чай зеленый	10029	200	100	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	6,23	2,54	2,88	0,29	12,46	5,08	5,76	0,58	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00

[illegible]

Простокваша 3,2%	439	200	100	59,0	118,0	2,9	3,2	4,1	5,8	6,4	8,2	304,80	28,00	0,00	0,20	609,60	56,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,34	0,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,68	0,00	2,80	0,00
Итого ужина = 2 ужина				1428,6	1428,5	74,3	66,1	131,1	74,2	66,1	132,8	713,7	120,9	396,8	10,1	1 134,2	216,7	768,4	18,5	0,1	0,6	0,9	5,8	11,6	2,2	0,1	0,8	1,5	8,6	21,0	2,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				4 301,2	4 728,9	177,3	203,7	441,5	206,7	222,0	476,4	2 582,10	478,61	1 784,86	33,28	2 282,36	657,84	2 027,76	45,96	43,78	2,64	3,18	28,80	83,19	17,08	56,35	2,83	3,78	36,45	125,34	20,83
	0	0	#####	58 196,3	1 937,9	2 302,0	6 455,8	2 329,4	2 486,8	6 624,0	#####	#####	#####	#####	#####	8 256,45	26 765,97	#####	#####	37,57	43,57	#####	#####	#####	#####	#####	40,20	49,05	#####	#####	#####
				3 844,5	4 156,9	138,4	164,4	461,1	166,4	177,6	473,1	2 350,83	440,76	0,00	32,20	2 126,95	589,75	1 911,85	37,12	30,19	2,68	3,11	47,17	128,56	17,26	36,11	2,87	3,50	42,23	175,25	19,37
	277	100	57,2						1,0	1,1	2,8							0,9													

Меню составили: Заведующая произв. ХадарцеваС.А.
Диетсестра Зулфикарова С.Ф.

Наименование блюд	№ ТК	Выход готовой продукции, г	Выход порции по ТК, г	Энергетическая ценность, ккал	Биологическая ценность порции по ТК				Биологическая ценность, г				Минеральные элементы на 100 г				Минеральные элементы, мг				Витамины на 100 г						Витамины, мг														
					А	Б	Ж	У	А				Са	Mg	P	Fe	А				А	В1	В2	РР	С	Е	А														
									Б	Ж	У	Ca					Mg	P	Fe	Ca							Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	A	B1	B2	PP	C	E
2 713,0									90,0	92,0	383,0								1 200,0	300,0	1 800,0	17,00							0,90	1,40	1,60	18,00	70,00	12,00							
153					#ДЕЛО!	#ДЕЛО!	#####		185	193	124	#ДЕЛО!	#####	#ДЕЛО!	#####	177	197	106	218	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	4 013	205	219	235	250	161									
неделя 1	26 193,0		929,4	1 117,2	3 053,1	1 018,7	1 101,1	2 994,8	#####	#####	9 702,36	#####	#####	3 399,37	10 999,54	#####	#####	16,27	17,05	#####	904,57	#####	#####	17,64	18,48	#####	#####	#####	#####	#####											
	3 741,9		132,8	159,6	436,2	145,5	157,3	427,8	1 772,40	369,04	1 386,05	26,19	1 678,88	485,62	1 571,36	30,43	57,55	2,32	2,44	60,46	129,22	15,13	47,10	2,52	2,64	40,67	168,72	16,53													
неделя 2	29 493,3		968,1	1 182,8	3 256,4	1 183,9	1 280,9	3 338,1	16 105,5	3 064,4	11 076,1	220,5	14 287,7	4 181,0	12 410,6	261,3	187,9	18,3	20,4	188,7	933,9	115,8	214,0	19,6	22,8	237,6	1 290,6	131,6													
	4 213,3		138,3	169,0	465,2	169,1	183,0	476,9	2 300,8	437,8	1 582,3	31,5	2 041,1	597,3	1 772,9	37,3	26,8	2,6	2,9	27,0	133,4	16,5	30,6	2,8	3,3	33,9	184,4	18,8													