

День/неделя: Понедельник-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>_Завтрак</i>															
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	22,01	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	180	15,00	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	10	10,00	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	10,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>61,01</b>	<b>11,335</b>	<b>15,149</b>	<b>64,132</b>	<b>442,594</b>	<b>0,160</b>	<b>11,886</b>	<b>64,597</b>	<b>1,188</b>	<b>262,687</b>	<b>238,822</b>	<b>55,558</b>	<b>3,904</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>530</b>		<b>11,335</b>	<b>15,149</b>	<b>64,132</b>	<b>442,594</b>	<b>0,160</b>	<b>11,886</b>	<b>64,597</b>	<b>1,188</b>	<b>262,687</b>	<b>238,822</b>	<b>55,558</b>	<b>3,904</b>
День/неделя: Вторник-1															
<i>_Завтрак</i>															
	Омлет запеченный с сыром	150	23,01	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	5,00	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/ссж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
432М	Булочка алтайская	40	7,00	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб йодированный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты (Груши)	100	15,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>61,01</b>	<b>16,828</b>	<b>17,036</b>	<b>77,292</b>	<b>531,425</b>	<b>0,505</b>	<b>27,293</b>	<b>160,167</b>	<b>4,208</b>	<b>125,010</b>	<b>279,448</b>	<b>63,375</b>	<b>6,432</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>520</b>		<b>16,828</b>	<b>17,036</b>	<b>77,292</b>	<b>531,425</b>	<b>0,505</b>	<b>27,293</b>	<b>160,167</b>	<b>4,208</b>	<b>125,010</b>	<b>279,448</b>	<b>63,375</b>	<b>6,432</b>
День/неделя: Среда-1															
<i>_Завтрак</i>															
70М	Огурец соленый	40	8,00	0,320	0,040	0,680	5,200	0,440	4,400	2,240	1,880	0,560	1,200	1,400	1,320
270М/ссж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	20,01	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофель отварной с зеленью	150	12,00	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	7,00	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
	Хлеб йодированный	50	5,00	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/ссж	Чай с лимоном	187	9,00	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>61,01</b>	<b>17,375</b>	<b>17,783</b>	<b>77,509</b>	<b>535,332</b>	<b>0,725</b>	<b>36,246</b>	<b>33,840</b>	<b>4,360</b>	<b>96,083</b>	<b>245,744</b>	<b>62,446</b>	<b>5,610</b>
	<b>Всего за Среда-1</b>	<b>502</b>		<b>17,375</b>	<b>17,783</b>	<b>77,509</b>	<b>535,332</b>	<b>0,725</b>	<b>36,246</b>	<b>33,840</b>	<b>4,360</b>	<b>96,083</b>	<b>245,744</b>	<b>62,446</b>	<b>5,610</b>
День/неделя: Четверг-1															
<i>_Завтрак</i>															
224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	22,01	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998

15М	Сыр порционный	15	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376М/ссж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты (Мандарин)	100	12,00	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>61,01</b>	<b>24,735</b>	<b>20,424</b>	<b>73,470</b>	<b>611,802</b>	<b>0,220</b>	<b>40,748</b>	<b>100,801</b>	<b>3,518</b>	<b>370,294</b>	<b>351,450</b>	<b>61,471</b>	<b>2,581</b>
	<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>555</b>		<b>25</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>612</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>101</b>	<b>4</b>	<b>370</b>	<b>351</b>	<b>61</b>	<b>3</b>

День/неделя: Пятница-1

*\_Завтрак*

70М	Огурец соленый	30	6,00	0,240	0,030	0,510	3,900	0,330	3,300	1,680	1,410	0,420	0,900	1,050	0,990
260М/ссж	Гуляш, 45/45	90	23,01	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/ссж	Картофельное пюре	150	12,00	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/ссж	Чай с лимоном	187	9,00	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	7,00	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>537</b>	<b>61,01</b>	<b>25,946</b>	<b>25,778</b>	<b>88,166</b>	<b>691,025</b>	<b>0,934</b>	<b>37,148</b>	<b>29,580</b>	<b>6,538</b>	<b>125,171</b>	<b>362,964</b>	<b>91,620</b>	<b>6,608</b>
	<b>Всего за Пятница-1</b>	<b>537</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>691</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>125</b>	<b>363</b>	<b>92</b>	<b>7</b>

День/неделя: Понедельник-2

*\_Завтрак*

70М	Помидор соленый	30	7,00	0,330	0,010	0,480	4,800	0,510	3,300	1,68	1,410	0,420	0,900	1,500	1,500
234М	Рыба тушенная с овощами	100	30,01	14,600	7,400	5,700	157,500	0,050	1,960	10,460	1,180	22,100	99,280	22,520	0,470
302М	Рис отварной	180	13,00	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
376М/ссж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>61,01</b>	<b>21,824</b>	<b>14,700</b>	<b>80,785</b>	<b>553,884</b>	<b>0,661</b>	<b>5,960</b>	<b>44,140</b>	<b>3,397</b>	<b>48,785</b>	<b>227,955</b>	<b>64,560</b>	<b>3,854</b>
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>520</b>		<b>22</b>	<b>15</b>	<b>81</b>	<b>554</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>228</b>	<b>65</b>	<b>4</b>

День/неделя: Вторник-2

*\_Завтрак*

221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	36,01	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	9,00	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Бананы)	100	12,00	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>487</b>	<b>61,01</b>	<b>22,273</b>	<b>20,618</b>	<b>94,325</b>	<b>664,697</b>	<b>0,268</b>	<b>185,618</b>	<b>72,000</b>	<b>4,577</b>	<b>224,409</b>	<b>268,162</b>	<b>72,480</b>	<b>3,278</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>487</b>		<b>22</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>665</b>	<b>0</b>	<b>186</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>224</b>	<b>268</b>	<b>72</b>	<b>3</b>

День/неделя: Среда-2

*\_Завтрак*

70М	Помидор соленый	30	6,00	0,330	0,010	0,480	4,800	0,510	3,300	1,68	1,410	0,420	0,900	1,500	1,500
376М/ссж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
341К	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,00	6,2	4,7	27,800	178,200	0,170	0,000	0	0,5	15,420	135,500	90,900	3,000
162К	Печень по строгановски	100	22,01	13,6	13,88	4	195	0,33	16,3	10304	7	27,26	455,5	29,05	9,8
	Печенье	15		0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Фрукты (яблоки)	100	10,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>61,01</b>	<b>23,645</b>	<b>20,110</b>	<b>85,621</b>	<b>621,982</b>	<b>1,103</b>	<b>30,500</b>	<b>10305,680</b>	<b>9,732</b>	<b>85,244</b>	<b>638,790</b>	<b>140,700</b>	<b>18,073</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>615</b>		<b>24</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>10306</b>	<b>10</b>	<b>85</b>	<b>639</b>	<b>141</b>	<b>18</b>

День/неделя: Четверг-2

*\_Завтрак*

70М	Огурец соленый	30	6,00	0,240	0,030	0,510	3,900	0,330	3,300	1,680	1,410	0,420	0,900	1,050	0,990
279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	30,01	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309М	Макаронные изделия отварные	160	12,00	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/ссж	Чай с лимоном	187	9,00	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>61,01</b>	<b>17,973</b>	<b>15,500</b>	<b>78,400</b>	<b>527,230</b>	<b>0,584</b>	<b>9,197</b>	<b>57,788</b>	<b>4,188</b>	<b>61,933</b>	<b>175,896</b>	<b>34,046</b>	<b>4,169</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>507</b>		<b>18</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>527</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>176</b>	<b>34</b>	<b>4</b>

День/неделя: Пятница-2

*\_Завтрак*

175М	Каша молочная "Дружба"	180	19,01	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
635М	Чай каркаде	180	8,00	0,180	0,000	13,500	52,200	0,000	0,000	0,000	0,010	1,080	0,100	0,630	7,470
15М	Сыр порционный	20	15,00	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Груши)	100	15,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>61,01</b>	<b>13,838</b>	<b>15,182</b>	<b>79,804</b>	<b>511,800</b>	<b>0,179</b>	<b>6,451</b>	<b>86,590</b>	<b>1,306</b>	<b>343,415</b>	<b>299,439</b>	<b>56,445</b>	<b>11,116</b>
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>520</b>		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>512</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>87</b>	<b>1</b>	<b>343</b>	<b>299</b>	<b>56</b>	<b>11</b>
	<b>Итого</b>			<b>195,773</b>	<b>182,280</b>	<b>799,504</b>	<b>5691,770</b>	<b>5,338</b>	<b>391,048</b>	<b>10955,183</b>	<b>43,012</b>	<b>1743,033</b>	<b>3088,670</b>	<b>702,700</b>	<b>65,626</b>

	<b>Итого за завтрак</b>			<b>195,77</b>	<b>182,28</b>	<b>799,50</b>	<b>5 691,77</b>	<b>5,34</b>	<b>391,05</b>	<b>10 955,18</b>	<b>43,01</b>	<b>1 743,03</b>	<b>3 088,67</b>	<b>702,70</b>	<b>65,63</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>19,58</b>	<b>18,23</b>	<b>79,95</b>	<b>569,18</b>	<b>0,53</b>	<b>39,10</b>	<b>1 095,52</b>	<b>4,30</b>	<b>174,30</b>	<b>308,87</b>	<b>70,27</b>	<b>6,56</b>