



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
			всего	всего	г		К	Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
1 день																					
Завтрак с 12 и старше																					
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55	259,1	43,53	14,24	29,98	0,57	0	16,46	2,52	2,74	0,03	0,03	0,59	0,79	37,73	
4/90	Плов из мяса кур (филе)	250	18,66	16,51	48,91	426,49	168,6	26,73	41,4	184,89	1,91	33,32	2049,5	408,54	3,1	0,07	0,11	6,77	14,09	1,28	
2	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53	8,02	2,03	0,56	1	0,04	0	0,44	0,1	0,01	0	0	0	0,01	0,78	
Итого за "Завтрак с 12 и старше"			22,34	22,70	77,26	606,73	435,7	72,29	56,19	215,87	2,52	33,32	2066,4	411,16	5,85	0,1	0,14	7,36	14,89	39,79	
2 день																					
Завтрак с 12 и старше																					
11/4	Каша пшенная (жидкая) молочная с маслом сливочным	180	5,24	5,77	25,48	173,47	149,6	87,12	30,6	118,95	0,81	19,44	21,36	36,99	0,14	0,11	0,1	0,45	1,97	0,37	
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	8,66	10,51	14,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2	
2	Хлеб пшеничный	36,2	2,39	0,24	16,98	81,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13	Яблоко	140	0,56	0,56	16,24	68,15	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08	0	42	7	0,28	0,04	0,03	0,42	0,56	14	
Итого за "Завтрак с 12 и старше"			18,39	18,80	90,05	561,06	670,9	181,83	64,36	216,43	4,82	39,84	81,36	75,89	1,36	0,22	0,23	1,55	4,4	14,57	
3 день																					
Завтрак с 12 и старше																					
18/1	Огурец соленый (подгариновка)	40	0,31	0,04	0,98	5,60	55,27	9,02	5,49	9,41	0,24	0	11,76	2	0,04	0,01	0,01	0,04	0,08	1,96	
3/3	Картофельное пюре	180	4,73	4,40	26,49	159,10	763,6	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	40,93	30,06	0,21	0,14	0,12	1,6	3,11	6,54	
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)	100	9,75	16,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16	
2	Хлеб пшеничный	53,2	3,52	0,35	24,95	119,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29/10	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6	
Итого за "Завтрак с 12 и старше"			18,60	21,37	71,53	546,53	1056	69,45	60,89	221,4	3,11	24,84	196,96	75,58	5,08	0,2	0,2	3,66	7,71	13,26	
4 день																					
Завтрак с 12 и старше																					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2,68	5,08	16,97	98,35	158,6	94,01	13,03	71,17	0,14	19,2	16	35,6	0,04	0,03	0,11	0,16	0,65	3,66	
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	11,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43	
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3	
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
32/10(2)	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	144,7	116,55	13,3	83,7	0,11	20	9	22	0	0,03	0,14	0,09	0,8	0,52	
Итого за "Завтрак с 12 и старше"			22,56	19,57	76,90	562,56	515,2	434,12	55,72	406,12	0,88	99,4	63,9	136,19	0,9	0,12	0,57	0,71	5,83	4,92	
5 день																					

Завтрак с 12 и старше																				
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	6,01	11,70	100,12	193,4	22,6	29,43	42,38	0,89	0	8825	1500,85	2,97	0,05	0,05	0,78	0,89	5,34
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	11,85	12,44	9,30	204,00	159,6	40,43	16,93	127,48	1,29	45,44	9,9	58,78	1,33	0,06	0,14	5,23	9,63	0,33
60/1	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	25,7	1,70	0,17	12,05	57,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за "Завтрак с 12 и старше 6 день			22,22	22,99	95,74	680,10	671	96,8	63,95	235,97	5,91	58,04	8855,6	1587,03	5,51	0,21	0,24	6,83	12,79	9,78
Завтрак с 12 и старше																				
10/1	Помидор свежий (подгариновка)	50	0,54	0,10	2,55	12,71	142,1	6,86	9,8	12,74	0,44	0	392	66,5	0,35	0,03	0,02	0,25	0,35	12,25
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	2,47	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	100	12,00	13,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
60/1	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	1,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63/1	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,85	69,55	98,25	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	0,1	0,16	1,6
Итого за "Завтрак с 12 и старше 7 день			22,15	18,43	87,72	584,66	722,2	45,21	153,7	328,6	7,64	1,8	417,27	76,93	3,6	0,33	0,25	5,94	11,62	14,16
Завтрак с 12 и старше (72,60)																				
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	26,42	182,82	166,2	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	21,92	45,27	0,14	0,07	0,14	0,42	1,83	0,53
3/13	Бутерброд закрытый с мясными кулинарными изделиями (вариант 1) (75)	75	13,05	11,71	26,96	290,12	101,1	22,97	13,69	79,42	1,16	14,23	4,96	30,77	1,35	0,07	0,06	2,51	6,04	0,22
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
Итого за "Завтрак с 12 и старше 8 день			18,74	18,84	76,72	569,06	684,5	162,95	54,28	219,62	5	38,47	71,88	83,54	1,79	0,19	0,23	3,38	8,46	15,75
Завтрак с 12 и старше																				
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (вариант2)	60	1,01	3,62	6,22	59,31	118,4	20,19	6,57	14,16	0,27	0	7,41	1,13	1,63	0,01	0,02	0,27	0,36	17,08
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант1)	100	9,75	15,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16
2	Хлеб пшеничный	41,8	2,76	0,27	19,60	93,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/11	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6
Итого за "Завтрак с 12 и старше 9 день			20,17	23,04	85,85	636,34	422,9	52,77	34,17	169,8	2,67	13,14	162,48	64,9	7,43	0,14	0,11	2,88	6,67	21,84
Завтрак с 12 и старше																				
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	26,52	165,01	126,6	84,31	13,42	79,08	0,35	17,28	14,4	32,04	0,47	0,05	0,1	0,34	1,45	0,37
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	8,66	10,51	14,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
1/12	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
	Йогурт "Летний луг" в ассортименте ни/уп 135гр	135	3,92	3,38	14,85	106,92	205,2	167,4	20,25	128,25	0,14	13,5	0	13,5	0	0,04	0,2	0,27	1,62	0,81
	Итого за "Завтрак с 12 и старше 10 день Завтрак с 12 и старше	20,99	20,42	88,10	583,87	473,6	326,38	55,51	290,64	1,46	51,18	32,94	77,56	1,42	0,16	0,4	1,3	4,95	2,34	
16/1	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,10	11,90	47,85	192,8	26,11	36,62	53	0,68	0	11564	1966,67	0,39	0,06	0,07	0,96	1,08	4,82
788/7	Вареники с вареной картошкой	250	16,27	14,62	44,25	378,78	1,7	3,34	0,12	2,04	0,03	15	15	28,13	0,06	0	0,01	0,01	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	144,7	116,55	13,3	83,7	0,11	20	9	22	0	0,03	0,14	0,09	0,8	0,52
	Итого за "Завтрак с 12 и старше	21,98	18,06	75,03	549,19	339,2	146	50,04	138,74	0,82	35	11588	2016,79	0,46	0,09	0,21	1,05	1,89	5,34	
	Итого за день	21,98	18,06	75,03	549,19	339,2	146	50,04	138,74	0,82	35	11588	2016,79	0,46	0,09	0,21	1,05	1,89	5,34	
	Итого за период	209,14	204,21	818,49	5880,10	5991	1587,8	648,81	2443,2	34,8	395,03	23537	4605,57	33,4	1,76	2,58	34,66	79,21	141,75	
	Итого за один день	20,91	20,42	81,85	588,01															
	Нормы по СанПиН не менее 20%	18,00	18,40	76,60	544,00															
	Нормы по СанПиН не менее 25%	22,50	23,00	95,75	680,00															