

Директор
ГБПОУ РА «АПК им. Х. Андрухаева»

М.М. Михайловская

Индивидуальный предприниматель

А.А. Хейшхо

**одноразового, двухразового и пятиразового горячего питания
обучающихся ГБПОУ РА «АПК им. Х. Андрухаева»
(завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)
на 2026 год**

г. Майкоп
2026 г.

День	Наименование блюда	Масса порции	Поведельник I неделя																	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У			B1	B2	A	D	C	Ca	P	Mg	Fe	F	I	Se	K
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	Каша молочная овсяная из Геркулеса	200,00	6,33	8,90	25,50	207,40	0,10	0,13	0,01	0,10	0,29	120,30	151,60	40,30	1,02	306,00	38,30	10,98	46,61
		Крупа геркулес 30,1/30,1																		
		Молоко 106,4/106,4																		
		Вода 69/69																		
		Сахар 5/5																		
		Масло сливочное 6,7/6,7																		
Обед		Чай с сахаром																		
		Чай высшего сорта 1/1	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00
		Сахар 7/7																		
		Итого:	400,00	6,53	8,90	32,00	234,20	0,10	0,14	0,31	0,10	0,33	124,80	158,80	44,10	1,75	326,80	38,30	10,98	46,61
	54-6с-2020 г.	Суп с лапшой	220	4,62	7,28	18,4	145,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	121,2
		Картофель 54,4/40																		
Ужин		Лук репчатый 10/8																		
		Морковь 10/8																		
		Масло подсолнечное 2/2																		
		Лавровый лист 0,04/0,04																		
		Соль 0,18/0,18																		
		Бульон(вода) 150/150																		
		макаронные изделия 61,2/61,2																		
		Вода 9,2/9,2																		
	401, Пермь, 2013 г.	Котлета из говядины																		
		Говядина 1 категории (без кости) 86/86																		
		Хлеб пшеничный 19/19	100	18,22	17,4	16,5	295	0,07	0,16	22,1	0,08	0,1	39,9	183,5	26,6	2,58	293,9	20	3,93	161,32
		Молоко 23/23																		
	Масло сливочное 7/7																			
	Сушари панировочные 11/11																			
	Соль йодированная 0,3/0,3																			
Полдник	54-6с-2020	Каша гречневая рассычатая	180	10,10	7,60	43,20	380,40	0,25	0,12	19,20	0,09	0,00	15,00	181,00	120,00	4,04	219,00	22,00	3,52	116,00
		Крупа гречневая 83/83																		
		Масло сливочное 8,2/8,2																		
		Вода 122,4/122,4																		
		Соль йодированная 0,6/0,6																		
	54-13из-2020 г.	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2
		Яблоко 45,2/40																		
		Сахар песок 7/7																		
		Вода 170/170																		
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Овощи по сезону	100,00	1,70	0,10	3,50	22,10	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60
		Итого:	860,00	41,22	35,25	120,17	1049,60	0,65	0,63	153,46	0,22	15,48	221,85	523,51	201,09	10,72	1125,10	61,10	18,85	498,32
Ужин	№541, 608, Пермь 2013 г.	Булочка молочная																		
		Мука пшеничная в/с 115,5/115,5																		
		Мука пшеничная на подъем 4,5/4,5																		
		Сахар-песок 2,5/2,5	150	14,4	3,3	84,3	426	0,21	0	0	0	0,3	90	141	27	1,5	0	0	0	0
		Масло сливочное 1,25/1,25																		
		Масло растительное для смазки 3,9/3,9																		
		Дрожжи прессованные 1,44/1,44																		
		молоко 60/60																		
		Соль 1,44/1,44																		
		Итого:	150,00	14,40	3,30	84,30	426,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,30	90,00	141,00	27,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	54-11г-2020г.	Котлета куриная	120,00	19,20	5,30	13,40	168,00	0,06	0,07	6,30	0,60	29,30	143,60	63,80	1,40	1,03	217,00	18,40	32,00	4,00
		Куриное филе охлажденное 90/90																		
	Молоко 20,4/20,4																			
	хлеб пшеничный 14,9/14,9																			
	сушари панировочные 13,2/13,2																			
	масло подсолнечное 3,4/3,4																			
	соль йодированная 0,3/0,3																			
	вода 13,2/13,2																			
	Соль йодированная 0,34/0,34																			
	Вода 29,8/29,8																			
2 ужин	54-11г-2020г.	Макаронные изделия	180,00	6,62	6,4	30,4	253,3	0,07	0	0	0,00	0,05	9,09	47,14	17,35	0,92	347	0	0	127,8
		макаронны 61,2/61,2																		
		масло сливочное 7/7																		
		соль 2/2																		
		Итого:	45,00	4,83	2,05	21,53	124,10	0,12	0,90	0,00	0,00	0,60	38,15	38,80	12,30	1,50	156,40	0,00	8,50	0,00
	54-2гн-2020г.	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00
		Чай высшего сорта 1/1																		
		Сахар 7/7																		
		Хлеб пшеничный	45,00	4,83	2,05	21,53	124,10	0,12	0,90	0,00	0,00	0,60	38,15	38,80	12,30	1,50	156,40	0,00	8,50	0,00
		Итого:	545,00	30,85	13,75	71,83	572,20	0,25	0,98	6,60	0,60	29,99	195,34	156,94	34,85	4,18	741,20	18,40	40,50	131,80
	272, Пермь, 2008г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого:	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0
	Итого за день:	2155,00	98,60	67,58	316,48	2394,52	1,29	1,77	160,41	4,52	47,50	871,99	1160,25	335,04	18,35	2328,10	118,80	74,03	676,73	

Вторник I неделя

	День	Наименование блока	Масса порции	ЭТОТОВАРИЩА ПЕДИСОН																		
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe	F	I	Se	K		
Заправка	54-4о-2020г	Омлет с сыром	200	25,30	33,30	4,00	287,30	0,07	0,46	222,00	2,35	0,37	333,00	26,00	2,23	2,23	39,00	28,40	18,00	58,00		
		Яйца 3 1/13/113,98																				
		Молоко 71,28/71,28																				
		Сыр полутвердый 46,02/44,16																				
		Масло сливочное14,23/14,23																				
		соль Вольтеррианная 0,559/0,559																				
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00			
Чай высшего сорта 1/1																						
Сахар 7/7																						
	Хлеб пшеничный	65,00	6,90	2,90	30,80	177,55	0,25	0,12	0,00	0,00	0,13	81,00	83,60	26,60	2,33	156,40	0,00	1,52	0,00			
	Итого:	465,00	32,40	36,20	41,30	491,65	0,32	0,59	222,30	2,35	0,54	418,50	116,80	32,63	5,29	216,20	28,40	19,52	58,00			
Обед	54-18с-2020г	Свекольник со сметаной	200,00	1,80	4,28	10,66	88,30	0,05	0,04	59,80	0,00	5,84	25,20	47,40	20,80	1,00	340,00	17,60	0,44	124,80		
		Свекла 48,78/39,02																				
		Картофель 53,08/39,02																				
		Морковь 4,88/3,9																				
		Лук репчатый 9,76/7,8																				
		Томат слив. 2,22/2,22																				
		Сметана 4,88/4,87																				
		Лавровый лист 0,01/0,01																				
		Соль Вольтеррианная 0,3/0,3																				
		Вода 136,58/136,58																				
	Масло подсолнечное 5,9/3,9	280	38,2	25,3	46,5	440,4	0,08	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02	383	40	27,5	169			
	Плов из отварной пшны																					
	Куриная грудка (филе) 168,81/149,4																					
	Масло растительное 9,38/9,38																					
	Лук репчатый 11,76/9,38	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	0			
Морковь 16,08/14,98																						
Крупа рисовая 63,42/63,42																						
Соль Вольтеррианная 1,12/1,12																						
	Вода 253,96/253,96	54-1хш-2020г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	0	
смесь сухофруктов 26,8/25																						
сахар-песок 7/7																						
Вода 190/190																						
	Хлеб пшеничный	70,00	7,48	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0			
	Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50			
	Итого:	810,00	53,09	34,74	139,26	957,13	0,65	0,42	221,80	0,00	8,56	226,45	454,13	184,60	7,38	1062,57	57,60	37,74	319,30			
Полдник	№ 566 Парик. 2013 г.	Булочка молочная	150	14,4	3,3	84,3	426	0,21	0	0	0	0,3	90	141	27	1,5	0	0	0	0		
		Мука пшеничная в/с 115,5/115,5																				
		Мука пшеничная на подпыл 4,5/4,5																				
		Сахар-песок 2,5/2,5																				
		Масло сливочное 1,25/1,25																				
		Масло растительное для выпечки 3,9/3,9																				
		Дрожжи прессованные 1,44/1,44																				
		молоко 60/60																				
		Соль 1,44/1,44																				
		Итого:																			150	14,4
Ужин	54-9р-2020 г.	Пшны отварная	120,00	38,60	2,80	1,40	185,80	0,08	0,10	36,80	0,00	4,32	26,00	264,00	134,00	2,24	238,00	34,00	34,80	458,00		
		Куриное филе охлажденное 172,8/172,8																				
		Лук репчатый 5,4/4,8																				
		Петрушка 5,4/4,8																				
		Соль Вольтеррианная 0,6/0,6																				
		Вода432/432	54-8с-2020 г.	Маскарпоне отварные	180,00	6,62	6,4	30,4	253,3	0,07	0	0	0,00	0,05	9,09	47,14	17,35	0,92	347	0	0	127,8
	маскарпоне 61,2/61,2																					
	масло сливочное 7/7																					
	соль 2/2																					
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7			
лимон 7,5/7																						
чай черный байховый 1/1																						
сахар 7/7																						
вода 195/195																						
	Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50			
	Хлеб пшеничный	70,00	7,48	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0			
	Итого	630	58,11	14,36	100,8	814,43	0,67	0,41	37,18	0	5,365	173,24	488,07	209,64	8,2	954,6	34	44,62	612			
2 ужин	272, Персик, 2008г.	Кисло-омлетный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00		
		Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0		
		Итого за день	2255	163,6	94,98	373,84	2801,73	1,93	1,44	481,32	5,95	16,665	1148,19	1380	481,88	22,57	2368,37	121	105,58	909,		

	День	Наименование блюда	Масса порции	Среды недели																																		
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																									
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	K																		
Завтрак	54-1г-2020 г.	Каши вязкая молочная рисовая	200	7,20	9,20	24,00	287,80	0,08	0,16	51,50	0,13	0,52	121,00	136,00	27,00	1,49	193,00	49,00	10,40	120,00																		
		Крупа рисовая 57/57																																				
		молоко 100/100																																				
		сахар песок 3/3																																				
		соль водированная 1/1																																				
	вода 65/65																																					
54-2г-2020г	Масло сливочное 10/10	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00																			
	Чай с сахаром																																					
	Чай высшего сорта 1/1																																					
	Сахар 7/7																																					
Обед	54-16г-2020 г.	Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00																		
		Итого:	460	13,83	11,93	59,14	479,66	0,32	0,19	51,8	0,13	0,16	200,8	220,91	55,49	4,39	370,2	49	17,75	120																		
		Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	222,6																		
Свекла 40/32																																						
Капуста свежая 20/16																																						
Картофель 21,8/16																																						
Морковь 12,5/10																																						
Лук репчатый 10/8																																						
Масло растительное 4/4																																						
Вода или бульон 160/160																																						
Лимонная кислота 0,2/0,2																																						
Сахар 2/2																																						
Сметана 10/10																																						
Лавровый лист 0,04/0,04																																						
Соль 0,3/0,3																																						
Томат-перс 6/6																																						
Ужин	54-13г-2020 г.	Петрушка 0,5/0,5	120	17,40	17,60	9,60	266,20	0,04	0,12	2,22	0,00	0,56	32,00	184,00	26,00	2,36	294,00	36,00	1,96	170,00																		
		Текстиль из говядины с рисом																																				
		Говядина 1 категории без кости 91,2/91,2																																				
		Лук репчатый 15/12																																				
		Рисовая крупа 12/12																																				
		молоко 16,8/16,8																																				
		масло подсолнечное 4,8/4,8																																				
		Соль водированная 0,6/0,6																																				
		Картофель отварной																			180	3,80	8,40	32,60	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20
		Картофель 237,6/178,8																																				
		Масло сливочное 6/6																																				
		Полдник																			54-13г-2020 г.	Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98	1,30	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	8,47	0
Шиповник 21,4/20																																						
Сахар 7/7																																						
Вода 230/230																																						
Хлеб пшеничный																																						
Хлеб ржаной																																						
Ужин	54-9г-2020 г.	Итого:	820	38,04	35,88	125,19	981,65	0,67	0,62	255,49	1,39	97,78	209,65	451,44	122,99	8,69	1502,17	79,5	15,47	456,3																		
		Фрукты свежие	185,00	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,03	0,00	20,00	16,00	56,00	84,00	1,20	278,00	2,00	0,00	8,00																		
		Итого:	185	3	1	42	192	0,08	20	0,03	0	20	16	56	84	1,2	278	2	0	8																		
		Рагу из овощей	180	3,40	8,90	35,50	160,10	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	341,00																		
		картофель 78,4/57,6																																				
		капуста 45/36																																				
репа или кабачки 36/29																																						
морковь 36/29																																						
лук репчатый 18/14,4																																						
сметана 27/27																																						
мука пшеничная в/с 1,3/1,3																																						
масло сливочное 1,3/1,3																																						
54-3г-2020 г.	масло подсолнечное 4,8/4,8	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00																			
	соль водированная 0,6/0,6																																					
	вода 29,5/29,5																																					
	Чай с лимоном																																					
	лимон 7,5/7																																					
	чай черный байховый 1/1																																					
сахар 7/7																																						
Ужин	54-9г-2020 г.	вода 195/195	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7																		
		Хлеб пшеничный																																				
		Хлеб ржаной																																				
		Итого																																				
		Итого																																				
		Итого																																				
2 ужин	272. Перем. 200г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0																		
		Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0																		
		Итого за день	2165	75,71	68,81	334,38	2274,5	1,7	21,25	616,74	5,13	133,06	848,4	1142,7	373,77	20,19	3083,97	158,5	50,25	951,5																		

	Дать	Наименование блюда	Масса порции	Питание 1 недели																
				Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	К
Завтрак	54-14p-2020 г.	Каша молочная молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,65	234,13	0,15	0,18	23,90	0,05	0,50	112,00	175,00	78,00	2,35	237,00	50,00	3,64	28,00
		масло 120/120																		
		масло сливочное 5/5																		
		сахар-песок 3,75/3,75																		
		Соль йодированная 1/1 вода 195/195																		
	53-19p-2020 г.	Хлеб пшеничный	30,00	3,20	1,35	14,30	82,50	0,12	0,90	0,00	0,00	0,60	38,15	38,80	12,30	1,50	156,40	0,00	8,50	0,00
		Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
	54-31n-2020 г.	Чай с лимоном лимон 7,5/7 чай черный байховый 1/1 сахар 7/7 вода 195/195	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	6,90	8,50	4,60	0,77	30,20	0,00	0,02	0,70
		Итого:	490,00	12,48	15,80	54,75	410,63	0,27	1,10	69,28	0,18	2,26	199,45	225,20	94,90	4,64	426,60	50,00	12,26	29,00
	Обед	54-7n-2020 г.	Суп с макаронами издалмат Картофель 109/80 Макароны издалма 8/8 Макароны 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло подсолнечное 2/2 сливочный лист 0,04/0,04 соль йодированная 3,0/3,3 вода (большо) 140/140	200,00	5,16	2,78	48,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	16,80	0,23
Макаронные издалма Макароны 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло подсолнечное 2/2 сливочный лист 0,04/0,04 соль йодированная 3,0/3,3 вода (большо) 140/140																				
Макаронные издалма Макароны 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло подсолнечное 2/2 сливочный лист 0,04/0,04 соль йодированная 3,0/3,3 вода (большо) 140/140																				
Макаронные издалма Макароны 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло подсолнечное 2/2 сливочный лист 0,04/0,04 соль йодированная 3,0/3,3 вода (большо) 140/140																				
Макаронные издалма Макароны 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло подсолнечное 2/2 сливочный лист 0,04/0,04 соль йодированная 3,0/3,3 вода (большо) 140/140																				
54-31n-2020 г.		Бифстексбургер из отбитой говядины говядина 1 категории без кости 129,21/29,2 морковка 7,3/5,8 лук репчатый 2,1/6 петрушка 1,3/1 мука пшеничная высший сорт 1/1 сметана 20/20 масло сливочное 1/1 соль йодированная 0,16/0,16 вода 87,4/97,4	120	23,3	21,5	1,9	296,4	0,05	0,18	85,7	0,02	0,036	29,1	327	28	3,14	385	17,6	0,15	190
54-12n-2020 г.		Макаронные отпарные макароны 61,2/61,2 морковь 16,4/0,2 масло сливочное 7/7 сметана 2/2	180,00	6,62	6,4	30,4	253,3	0,07	0	0	0,00	0,05	9,09	47,14	17,35	0,92	347	0	0	127,8
		Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
54-1n-2020г.		Кнели из смеси субфракции смесь субфракционн 26,3/25 сливочный 17/7 Вода 190/190	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	50,00	4,30	2,10	0,09	0,17	0,00	0,00	0,00
	Овощи по сезону	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60	
	Итого:	900,00	45,44	34,54	150,63	1023,93	0,64	0,53	208,26	0,02	17,26	218,99	604,27	123,55	8,80	1623,07	42,50	10,30	472,78	
Полдник	№ 56 Перс. 2013 г.	Булочка молочная Мука пшеничная н/с 115,5/115,5 Мука пшеничная на подпыл 4,5/4,5 Сахар-песок 2,5/2,5 Масло сливочное 1,25/1,25 Масло растительное для смазки 3,0/3,0 Дрожжи прессованные 1,44/1,44 молоко 60/60 Соль 1,44/1,44	150	14,4	3,3	84,3	426	0,21	0	0	0,3	90	141	27	1,5	0	0	0	0	
		Соль фруктовый																		
		Итого:																		
		Итого отпаривания Курное филе охлажденное 172,8/172,8 Лук репчатый 5,4/4,8 Петрушка 5,4/4,8 Соль йодированная 0,6/0,6 Вода 432/432																		
		Каша из «Грибуса» кислая Киприца и грибулусе 39,6/39,6 Вода 165,9/165,9 Масло сливочное 6/6																		
	53-19n-2020 г.	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
		Чай с лимоном лимон 7,5/7 чай черный байховый 1/1 сахар 7/7 вода 195/195	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,71	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,21	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Итого	630,00	54,86	22,52	90,67	786,99	0,73	0,50	107,88	0,25	5,84	183,35	578,84	236,29	8,59	855,97	36,10	59,85	524,80
Ужин	272, Перс. 2009г.	Кислородный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого на день	2570,00	132,98	82,54	407,53	2840,07	1,98	2,18	393,46	5,05	77,06	907,79	1755,41	529,74	24,27	3322,64	129,60	86,31	1024,50

Понедельник II неделя																																					
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	K																		
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,65	234,13	0,15	0,18	23,90	0,05	0,50	112,00	175,00	78,00	2,35	237,00	50,00	3,64	28,00																		
	крупа гречневая 47,5/47,5																																				
	молоко 120/120																																				
	масло сливочное 5/5																																				
	сахар-песок 3,75/3,75																																				
	Соль йодированная 1/1																																				
вода 80/80																																					
Обед	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30																		
	Хлеб пшеничный	65,00	6,90	2,90	30,80	177,55	0,25	0,12	0,00	0,00	0,13	81,00	83,60	26,60	2,33	156,40	0,00	1,52	0,00																		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4,5	7,2	3,8	0,73	20,8	0	0	0																		
	Чай высшего сорта 1/1																																				
	Сахар 7/7																																				
	Итого:																			525,00	16,08	17,35	71,05	504,58	0,40	0,32	69,20	0,18	0,67	199,90	268,80	108,40	5,43	417,20	50,00	5,26	28,30
Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	222,6																			
Свекла 40/32																																					
Капуста свежая 20/16																																					
Картофель 21,8/16																																					
Морковь 12,5/10																																					
Лук репчатый 10/8																																					
Масло растительное 4/4																																					
Вода или бульон 160/160																																					
Лимонная кислота 0,2/0,2																																					
Сахар 2/2																																					
Сметана 10/10																																					
Лавровый лист 0,04/0,04																																					
Соль 0,3/0,3																																					
Томат-поре 6/6																																					
Петрушка 0,5/0,5																																					
Ужин	Жаркое по-домашнему	280	28,10	26,20	24,10	445,20	0,13	0,19	27,30	0,08	9,53	26,00	231,00	45,00	3,43	821,00	45,00	0,40	99,00																		
	Картофель 197,7/145,32																																				
	Говядина 1 категории без кости 144/144																																				
	томатное пюре 9,1/9,1																																				
	лук репчатый 24,1/19,32																																				
	лавровый лист 0,1/0,1																																				
	лавровый лист 9,4/9,4																																				
	масло сливочное 9,4/9,4																																				
	соль йодированная 1,12/1,12																																				
	Хлеб пшеничный																			60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
	Хлеб ржаной																			60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	Сок фруктовый																			200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	53,30
	Итого:																			800	44,54	35,88	110,89	956,25	0,69	0,588	169,9	1,08	66,65	194,65	455,44	133,89	8,76	1617	62,2	13,75	400,4
	полдник																			Булочка	150	14,40	3,30	84,30	426,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,30	90,00	141,00	27,00	1,50	0,00	0,00	0,00
Мука пшеничная в/с 115,5/115,5																																					
Мука пшеничная на подпыл 4,5/4,5																																					
Сахар-песок 2,5/2,5																																					
Масло сливочное 1,25/1,25																																					
Масло растительное для смазки 3,9/3,9																																					
Дрожжи прессованные 1,44/1,44																																					
молоко 60/60																																					
Соль 1,44/1,44																																					
Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	53,30																			
Итого:	350,00	14,60	3,30	103,30	506,00	0,26	0,03	8,00	1,00	50,30	106,00	167,00	47,00	2,04	192,00	0,00	0,20	53,30																			
Ужин	Плов из отварной птицы	280	38,20	25,30	46,50	440,40	0,08	0,08	147,00	0,00	2,36	20,00	234,00	108,00	2,02	383,00	40,00	27,50	169,00																		
	Куриная грудка (филе) 168,8/149,4																																				
	Масло растительное 9,38/9,38																																				
	Лук репчатый 11,76/9,38																																				
	Морковь 16,08/14,98																																				
	Крупа рисовая 63,42/63,42																																				
	Соль йодированная 1,12/1,12																																				
	Вода 253,96/253,96																																				
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4,5	7,2	3,8	0,73	20,8	0	0	0																		
Чай высшего сорта 1/1																																					
Сахар 7/7																																					
Хлеб пшеничный	60,00																			6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00	
Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50																			
Итого	600	49,94	30,02	110,67	787,89	0,56	0,42	147,3	0	2,76	143,55	397,04	161,49	6,67	743,2	40	40,25	194,5																			
2 ужин	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00																		
	Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0																		
	Итого за день	2475,00	130,76	92,93	404,09	2867,24	1,99	1,38	394,44	5,86	121,78	884,10	1468,28	478,78	23,10	3104,40	153,20	63,16	676,50																		

Вторник, 11 декабря																																						
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																									
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Ca	P	Mg	Fe	F	I	Se	K																		
Завтрак		Запеканка из творога	200	29,7	21,4	21,9	343,2	0,08	0,4	68	0,21	0,39	298	387	42,6	1,14	311,5	38,6	1,9	66,5																		
	творог 180,5/180,5																																					
	крупа манная 12,9/12,9																																					
	сахар 12/12																																					
	сметана 6,9/6,9																																					
	сухари панировочные 6,9/6,9																																					
	яйцо куриное 5,3/5,3																																					
	масло сливочное 6,9/6,9																																					
	соль йодирования 0,5/0,5	вода 48/48																																				
		Чай с сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	57,00	46,00	9,90	0,77	81,30	4,50	0,88	10,00																		
чай черный байховый 1/1																																						
Вода 150/150																																						
Сахар 7/7																																						
	Итого:	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	57	46	9,9	0,77	81,3	4,5	0,88	10																			
Обед		Рассольник	220	4,62	7,28	18,4	145,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	121,2																		
		Картофель 54,4/40																																				
		Лук репчатый 10/8																																				
		Морковь 10/8																																				
		Масло подсолнечное 2/2																																				
		Лавровый лист 0,04/0,04																																				
		Соль 0,18/0,18																																				
		Бульон(вода) 150/150																																				
		макаронные изделия 61,2/61,2																																				
		Вода 9,2/9,2																																				
	Сметана 10/10																																					
		Котлета куриная	120	19,20	5,30	13,40	168,00	0,06	0,07	6,30	0,60	29,30	143,60	63,80	1,40	1,03	217,00	18,40	32,00	4,00																		
		Куриное филе охлажденное 90/90																																				
		Молоко 20,4/20,4																																				
		хлеб пшеничный 14,9/14,9																																				
		сухари панировочные 13,2/13,2																																				
		масло подсолнечное 3,4/3,4																																				
		соль йодированная 0,3/0,3																																				
		Каша пшеничная																			180	11,10	6,40	44,20	227,80	0,12	0,00	0,00	0,00	0,05	20,79	120,21	26,49	3,20	276,00	0,00	0,00	180,36
		Крупа пшеничная 70,2/70,2																																				
Вода 144,9/144,9																																						
Масло сливочное 6/6																																						
	Компот из яблок и лимона	200	0,30	0,20	21,10	46,70	0,01	0,01	1,58	0,00	3,12	10,00	6,10	4,70	1,02	125,00	1,00	0,15	4,70																			
	яблоко 56,5/50																																					
	лимон 7,5/7																																					
	сахар песок 7/7																																					
	вода 180/180																																					
	Хлеб пшеничный																			30,00	3,20	1,35	14,30	82,50	0,12	0,90	0,00	0,00	0,60	38,15	38,80	12,30	1,50	42,50	0,00	8,50	0,00	
	Хлеб ржаной																			60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50	
	Итого:																			810	43,53	22,52	140,43	826,17	0,6	1,17	108,88	0,65	37,01	266,69	343,04	82,69	9,04	1065,7	29,6	47	335,76	
Полдник	Булочка	150,00	14,40	3,30	84,30	426,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,30	90,00	141,00	27,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00																			
	Мука пшеничная в/с 115,5/115,5																																					
	Мука пшеничная на подпыл 4,5/4,5																																					
	Сахар-песок 2,5/2,5																																					
	Масло сливочное 1,25/1,25																																					
	Масло растительное для заправки 3,9/3,9																																					
	Дрожжи прессованные 1,44/1,44																																					
	молоко 60/60																																					
	Соль 1,44/1,44																																					
	Сок фруктовый																			200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	53,30	
Итого:	3,30	14,60	3,30	103,30	506,00	0,26	0,03	8,00	1,00	50,30	106,00	167,00	47,00	2,04	192,00	0,00	0,20	53,30																				
Ужин	Торт с рисом	120	17,40	17,60	9,60	266,20	0,04	0,12	2,22	0,00	0,56	32,00	184,00	26,00	2,36	294,00	36,00	1,96	170,00																			
	Говядина 1 категории без кости 91,2/91,2																																					
	Лук репчатый 15/12																																					
	Рисовая крупа 12/12																																					
	молоко 16,8/16,8																																					
	масло подсолнечное 4,8/4,8																																					
	Соль йодированная 0,6/0,6	180	10,10	7,60	43,20	380,40	0,25	0,12	19,20	0,09	0,00	15,00	181,00	120,00	4,04	219,00	22,00	3,52	116,00																			
	Каша гречневая рассычатая																																					
	Крупа гречневая 83/83																																					
	Масло сливочное 8,2/8,2																																					
	Вода 122,4/122,4	70,00	7,48	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0																			
	Хлеб пшеничный	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50																			
	Хлеб ржаной	430	40,09	30,36	115,10	994,03	0,81	0,54	21,42	0,09	0,90	178,25	533,43	199,70	10,67	852,40	58,00	15,28	311,50																			
	Итого	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00																			
2. Ужин	27.12.2008г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0																		
	Итого за день	1643,30	105,42	63,66	375,71	2489,62	1,76	1,83	145,24	5,34	89,91	847,94	1269,47	367,29	22,72	2326,40	93,10	67,06	710,56																			

		Среды, 11 недель																			
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	K	
Завтрак		Омлет с сыром	200	25,30	33,30	4,00	287,30	0,07	0,46	222,00	2,35	0,37	333,00	26,00	2,23	2,23	39,00	28,40	18,00	58,00	
		Яйца 3 1/13/13,98																			
		Молоко 71,28/71,28																			
		Сыр полутвердый 46,02/44,16																			
		Масло сливочное 14,23/14,23																			
		соль водородная 0,559/0,559																			
		Хлеб пшеничный	30,00	3,20	1,35	14,30	82,50	0,12	0,90	0,00	0,00	0,60	38,15	38,80	12,30	1,50	156,40	0,00	8,50	0,00	
		Чай с сахаром																			
		чай черный байховый 1/1	200,00	1,60	6,10	8,70	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	57,00	46,00	9,90	0,77	81,30	4,50	0,88	10,00	
		Вода 150/150																			
	Сахар 7/7																				
	Итого:	430	30,1	40,75	27	420,7	0,2	1,43	238,9	2,35	1,27	428,15	110,8	24,43	4,5	276,7	32,9	27,38	68		
Обед		Суп с лапшой	220	4,62	7,28	18,40	145,54	0,05	0,04	101,00	0,05	3,70	10,40	36,00	12,80	0,54	222,20	10,20	0,95	121,20	
		Картофель 54,4/40																			
		Лук репчатый 10/8																			
		Морковь 10/8																			
		Масло подсолнечное 2/2																			
		Лавровый лист 0,04/0,04																			
		Соль 0,18/0,18																			
		Бульон(миска) 150/150																			
		макаронные изделия 61,2/61,2																			
		Вода 9,2/9,2																			
	Сметана 10/10																				
	Суп с лапшой	220	4,62	7,28	18,4	145,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	121,2		
	Картофель 54,4/40																				
	Лук репчатый 10/8																				
	Морковь 10/8																				
	Масло подсолнечное 2/2																				
	Лавровый лист 0,04/0,04																				
	Соль 0,18/0,18																				
	Бульон(миска) 150/150																				
	макаронные изделия 61,2/61,2																				
	Вода 9,2/9,2																				
	Сметана 10/10																				
	Голубцы сытные																				
	капусты 150/120																				
	говядина 1 категория без кости 80/80																				
	крупа рисовая 10/10	200,00	16,80	15,20	12,80	256,80	0,06	0,14	18,36	0,08	22,00	64,00	184,00	38,00	2,70	542,00	34,00	1,76	172,00		
	лук репчатый 15/12																				
	масло сливочное 6/6																				
	соль водородная 0,6/0,6																				
	вода 60/60																				
	Каша пшеница																				
	пшено 70,2/70,2																				
	Масло сливочное 9/9	180	7,70	7,80	42,60	271,10	0,18	0,03	21,30	0,10	0,00	17,00	121,00	42,00	1,39	104,00	23,00	1,46	217,00		
	Соль водородная 0,2/0,2																				
	Вода 144,9/144,9																				
	Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00		
	Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50		
	Омлет по сезону	100	0,48	0,06	2,98	18,4	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60		
	Итого:	1040	45,76	42,34	152,85	1158,07	0,85	0,61	251,62	0,28	39,72	244,10	574,34	169,19	9,69	1570,90	85,50	20,87	753,50		
Полдник		Фрукты свежие	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00	
		Итого:	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00	
Ужин		рыба в клее	100	14,20	2,60	8,60	114,20	0,08	0,10	19,60	0,32	0,16	36,00	189,00	41,00	0,90	381,00	138,00	13,80	566,00	
		Рыба минтай филе 90,4/90																			
		мука 19/19																			
		вода 14/14																			
		Яйца куриные 6,6/6																			
		Масло сливочное 2/2																			
		Каша кукурузная рассыпчатая	180,00	6,62	6,4	30,4	253,3	0,07	0	0	0,00	0,05	9,09	47,14	17,35	0,92	347	0	0	127,8	
		Кукурузная крупа 65/65																			
		Хлеб пшеничный																			
		Чай с молоком и сахаром																			
	чай черный байховый 1/1	200	1,60	6,10	8,70	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	57,00	46,00	9,90	0,77	81,30	4,50	0,88	10,00		
	Молоко 50/50																				
	Вода 150/150																				
	Сахар 7/7																				
	Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00		
	Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50		
	Итого:	600	33,96	19,82	105,37	739,09	0,64	0,5	26,5	0,32	0,805	221,14	437,08	117,94	6,51	1148,7	142,5	27,43	729,3		
Зушак		Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00	
		Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0	
	Итого за день	2455	116,22	110,09	313	2518,38	1,83	2,58	507,09	6,55	63,255	1165,39	1325,12	397,56	25,3	3409,3	263,9	79,38	1558,8		

Четверг, II неделя																				
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Ca	P	Mg	Fe	F	I	Se	K
завтрак		Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес 30,1/30,1 Молоко 106,4/106,4 Вода 69/69 Сахар 5/5 Масло сливочное 6,7/6,7	200,00	6,33	8,90	25,50	207,40	0,10	0,13	0,01	0,10	0,29	120,30	151,60	40,30	1,02	306,00	38,30	10,98	46,61
		Хлеб пшеничный лимон 7,5/7	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
		чай черный байховый 1/1 сахар 7/7 вода 195/195	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7
		Итого:	440	10,9	10,71	51,22	344,9	0,26	0,26	0,39	0,1	1,53	177,2	211,7	61,3	3,23	492,6	38,3	12,52	47,31
		Суп из овощей с мясными фрикадельками Итого: Суп из овощей с мясными картофелем 108,8/80 лук репчатый 12,5/10 морковь 10/8 петрушка 2,5/2 томатное пюре 2/2 лавровый лист 0,04/004 масло подсолнечное 2/2 соль йодированная говядина 1 категории	185	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,02	0,03	0	20	32	22	18	4,4	278	2	0	8
обед		Птица тушеная Куриное филе охлажденное 172,8/172,8 Лук репчатый 5,4/4,8 Петрушка 5,4/4,8 масло сливочное 4,6/4,6 Соль йодированная 0,6/0,6	120,00	38,60	2,80	1,40	185,80	0,08	0,10	36,80	0,00	4,32	26,00	264,00	134,00	2,24	238,00	34,00	34,80	458,00
		Макароны отварные макароны 61,2/61,2 масло сливочное 7/7 соль 2/2	180,00	6,62	6,40	30,40	253,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	9,09	47,14	17,35	0,92	347,00	0,00	0,00	127,80
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Сок фруктовый Итого: Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное)	200,00 805 100	0,20 57,76 2,60	0,00 14,72 2,70	19,00 128,07 41,87	80,00 927,79 172,00	0,05 0,74 0,00	0,03 0,478 0,00	8,00 44,83 0,00	1,00 1 0,00	50,00 74,725 0,00	16,00 202,14 0,00	26,00 514,98 227,80	20,00 239,04 29,00	0,54 12,02 1,43	192,00 1394,4 26,56	0,00 36 4,38	0,20 47,75 14,20	0,00 619,3 122,50
полдник		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
		Итого:	300	2,8	2,7	60,87	252	0,05	0,028	8	1	50	16	253,8	49	1,97	218,56	4,38	14,4	122,5
		Печень по строгановски Печень говяжья 155,8/149,8 Сметана 26,7/26,7 мука 1,3/1,3 масло сливочное 1,3/1,3 соль 1,3/1,3 вода 29,3/29,3	130	26,80	25,20	10,60	348,40	0,34	2,66	75,62	0,04	19,86	62,00	442,00	28,00	9,08	400,00	118,00	52,60	352,00
		Макароны отварные макароны 61,2/61,2 масло сливочное 7/7 соль 2/2	130	2,60	9,07	12,94	146,88	0,06	0,06	1209,00	0,00	6,90	38,90	79,90	49,70	1,40	397,40	23,76	0,40	260,50
		Чай с лимоном лимон 7,5/7 чай черный байховый 1/1 сахар 7/7 вода 195/195	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	6,90	8,50	4,60	0,77	30,20	0,00	0,02	0,70
2 ужин		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Итого	580	41,24	38,99	87,91	843,87	0,88	3,06	1285	0,04	28,28	226,85	686,24	131,99	15,17	1167	141,76	65,77	638,7
		Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0
	Итого за день	2325	118,3	73,5	336,25	2481,08	2,01	3,846	1338,26	5,74	155,935	862,19	1846,72	509,33	32,59	3407,56	221,44	144,14	1427,81	

Пятница, II неделя																				
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	К
Завтрак		Яйно отварное	40	5,08	4,6	0,28	4	0,07	0,12	27,2	0,07	0,53	116	124	27	0,53	157	50	4,09	31
		Яйно 1 шт/40																		
		Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
		Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
		Чай с сахаром																		
		Чай высшего сорта 1/1																		
Обед		Сахар 7/7	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00
		Итого:	290	9,65	13,61	25,9	206,5	0,23	0,26	72,5	0,2	0,65	172,9	185,8	47,2	2,72	337,2	50	5,71	31,3
		Суп гороховый	200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	16,80	0,23	92,80
		Картофель 109/80																		
		Горох 8/8																		
		Морковь 10/8																		
		Лук репчатый 10/8																		
		масло подсолнечное 2/2																		
		лавровый лист 0,04/0,04																		
		соль йодированная 0,3/0,3																		
		вода (бульон) 140/140																		
		Рagu из птицы	250	23,3	21,5	1,9	296,4	0,05	0,18	85,7	0,02	0,036	29,1	327	28	3,14	385	17,6	0,15	190
		Курица 1 кат. 130/115																		
		Масло растительное 3/3																		
		Картофель 107/80																		
		Морковь 21/17																		
		Томат-шоре 6/6																		
		Лук репчатый 12/10																		
		Масло растительное 4/4																		
		Мука пшеничная																		
		вода 87,4/87,4																		
		Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Фрукты свежие	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
		Итого:	735	38,64	28,88	88,05	769,23	0,6	0,52	183,33	0,02	27,236	168,65	533,33	108,2	11,59	1412,8	36,4	7,3	316,3
вспомог.		Фрукты свежие	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
		Итого:	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
Ужин		Котлета куриная	120,00	19,20	5,30	13,40	168,00	0,06	0,07	6,30	0,60	29,30	143,60	63,80	1,40	1,03	217,00	18,40	32,00	4,00
		Куриное филе охлажденное 90/90																		
		Молоко 20,4/20,4																		
		хлеб пшеничный 14,9/14,9																		
		сахари папировочные 13,2/13,2																		
		масло подсолнечное 14,4/14,4																		
		соль йодированная 0,3/0,3																		
		вода 13,2/13,2																		
		Картофель отварной	180	3,80	8,40	32,60	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20
		Картофель 237,6/178,8																		
		Масло сливочное 6/6																		
		Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00
		Чай высшего сорта 1/1																		
		Сахар 7/7																		
		Хлеб пшеничный	70,00	7,48	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Итого	630	35,79	18,86	114,8	761,33	0,69	0,46	27,27	0,69	39,78	293,35	305,43	84	7,03	1172,9	44,7	42,16	67,7
2 ужин		Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0
		Итого за день	2040,00	90,48	68,53	256,53	1937,58	1,66	1,28	283,17	4,51	89,07	906,90	1226,56	285,40	25,94	3335,90	134,10	58,87	423,30

[illegible]

Распределение калорийности по приемам пищи						
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин	Итого за день
Понедельник	754,95	993,43	512,51	648,91	112,52	3022,32
Вторник	878,04	1073,43	506	898,28	112,52	3468,27
Среда	680,96	972,42	515	700,69	112,52	2981,59
Четверг	860,06	959,95	555	968,72	112,52	3456,25
Пятница	688,5	916,23	506	945,09	112,52	3168,34
Суббота	810,59	1014,23	405,16	810,69	112,52	3153,19
Воскресенье	680,6	1021,49	555	777,73	112,52	3147,34
Понедельник	646,38	1079,92	388	798,66	112,52	3025,48
Вторник	643,5	979,79	402,8	937,34	112,52	3075,95
Среда	823,7	1086,35	506	739,09	112,52	3267,66
Четверг	748,3	937,83	512,51	992,66	112,52	3303,82
Пятница	665,94	1018,23	405,16	768,43	112,52	2970,28
Суббота	680,5	990,53	515	834,89	112,52	3133,44
Воскресенье	694,61	1034,99	555	952,93	112,52	3350,05
Среднее значение	732,6164	1005,63	488,51	841,0079	112,52	3180,284286