

День 1															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,46	7,44	35,72	239,60	0,19	0,19	1,30	39,00	131,80	182,80	46,80	1,20
70/2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,20	7,40	7,50	101,00	0,02	0,02	0,00	40,00	6,00	13,00	3,00	0,18
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,85	4,42	6,96	75,00	0,04	0,04	8,00	0,10	36,75	49,00	23,25	1,10
349/2021	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	70		8,00	8,00	5,00	124,00	0,03	0,03	0,00	17,00	27,00	78,00	10,00	1,04
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,04	0,00	31,50	12,00	45,00	7,50	1,05
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:			37,06	34,40	191,65	1221,74	0,60	0,54	20,85	127,60	285,92	528,95	150,22	12,11

День 2															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65		5,60	8,50	1,40	104,00	0,03	0,03	0,20	124,00	50,00	97,00	8,00	1,05
246/2021	ПЕЧЕНЬЕ	30		4,75	5,30	26,50	89,50	0,08	0,08	39,00	0,00	12,21	44,56	7,30	0,61
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,03	0,70	19,00	111,30	91,10	22,30	0,65
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
129/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,90	4,15	12,20	97,75	0,06	0,06	3,80	2,12	16,00	46,75	17,00	0,81
344/2021	РУЛЕТ МЯСНОЙ С СОУСОМ	80		16,00	11,00	7,00	191,00	0,04	0,04	0,00	28,00	16,00	136,00	16,00	2,19
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	0,12	3,60	30,00	37,50	73,50	24,00	0,82
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:			49,30	39,94	169,02	1148,89	0,63	0,59	59,45	203,12	308,58	636,76	147,57	12,49

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150		15,90	7,70	15,00	194,00	0,08	0,08	0,00	52,00	153,00	121,00	22,00	0,75
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Обед															
148/2021	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	0,07	5,68	0,00	13,40	48,80	20,40	0,68
375/2021	ПЛОВ	150		11,09	7,40	22,37	201,20	0,05	0,05	0,00	18,00	24,00	104,40	33,60	0,85
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200		0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:			46,45	21,75	190,11	1143,44	0,53	0,44	17,23	70,00	273,07	472,45	139,87	9,68

День 4															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак															
72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45		5,30	4,70	28,80	179,00	0,06	0,06	0,00	29,70	12,10	40,60	7,20	0,58
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,65	7,13	35,26	227,98	0,06	0,06	1,46	43,61	140,51	153,22	32,44	0,15
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (20)	250		5,80	5,95	17,15	145,25	0,12	0,12	8,15	37,50	119,50	139,50	36,75	1,08
367/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
385/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:			49,01	49,34	245,41	1559,39	0,64	0,64	89,01	142,55	425,16	739,72	194,59	10,70

День 6															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
70/2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,20	7,40	7,50	101,00	0,02	0,02	0,00	40,00	6,00	13,00	3,00	0,18
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,20	6,60	31,20	209,00	0,07	0,07	1,38	40,20	136,80	122,80	20,40	0,46
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,03	0,70	19,00	111,30	91,10	22,30	0,65
Обед															
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С КУРОЙ 25 ГР.)	250		2,00	3,08	8,90	89,25	0,06	0,02	0,40	26,00	16,00	28,40	6,80	0,41
350/2021	ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	70		8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,04	0,00	16,00	37,00	99,00	15,00	0,83
385/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	0,00	11,90	3,20	3,20	0,61
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
		Итого:		37,93	34,14	216,04	1340,11	0,51	0,43	92,98	168,23	393,10	577,94	144,92	8,99

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
72/2021	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100		9,30	12,40	1,50	155,00	0,04	0,04	0,20	154,00	189,00	177,00	16,00	1,15
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (20)	250		5,80	5,95	17,15	145,25	0,12	0,12	8,15	37,50	119,50	139,50	36,75	1,08
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ	70		15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,04	0,00	31,50	12,00	45,00	7,50	1,05
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:			53,91	36,97	208,74	1382,39	0,70	0,59	20,10	253,00	469,87	709,15	159,52	13,42

День 8															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150		15,90	7,70	15,00	194,00	0,08	0,08	0,00	52,00	153,00	121,00	22,00	0,75
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,03	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Обед															
148/2021	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
123/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		8,95	9,57	7,50	152,00	0,08	0,08	5,57	8,00	21,50	107,00	26,75	1,75
296/2021	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75		13,00	0,50	0,80	60,00	0,06	0,06	2,70	6,80	25,00	125,30	22,00	0,48
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	0,12	3,60	30,00	37,50	73,50	24,00	0,82
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
		Итого:		61,96	28,84	174,54	1207,64	0,71	0,62	24,72	115,80	422,87	690,15	168,72	10,94

День 9															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45		5,30	4,70	28,80	179,00	0,06	0,06	0,00	29,70	12,10	40,60	7,20	0,58
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,20	6,60	31,20	209,00	0,07	0,07	1,38	40,20	136,80	122,80	20,40	0,46
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Обед															
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		1,30	4,42	3,45	59,00	0,02	0,02	9,97	0,00	34,50	28,00	13,75	0,08
367/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	150		3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200		0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:			44,25	47,15	221,98	1426,86	0,53	0,53	89,50	101,64	314,41	575,31	140,92	9,19

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
70/2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,20	7,40	7,50	101,00	0,02	0,02	0,00	40,00	6,00	13,00	3,00	0,18
229/2021	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200		5,20	6,60	27,60	190,60	0,08	0,08	1,32	39,40	130,00	140,00	30,60	0,44
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
95/2021	СВЕКОЛЬНИК	250		1,85	4,42	6,96	75,00	0,04	0,04	8,00	0,10	36,75	49,00	23,25	1,10
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		18,80	14,30	25,80	307,00	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
82/2021	ФРУКТ	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
470/2021	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:			44,20	38,56	171,48	1208,99	0,64	0,60	36,92	133,57	451,62	699,90	187,39	11,95