



№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
102/2012	Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,00
202/2012	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
10/2012	Салат из квашеной капусты	80	0,8	4,0	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
итого за приём пищи			25,44	26,49	101,85	744	78,15	69,44	4,79	0,24	0,23	15,87
обед												
52/2012	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,8	8,5	93,75	32,73	19,18	0,71	0,05	0,05	12,08
102/2012	Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,00
202/2012	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
10/2012	Салат из квашеной капусты	80	0,8	4,0	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
итого за приём пищи			27,19	32,29	110,35	837,75	110,88	88,62	5,5	0,29	0,28	27,95
2 ДЕНЬ												
завтрак												
125/2012	Котлета рубленая из курицы	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
132/2012	Картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
28/2012	Салат из свежкы с солеными огурцами	80	1,7	0,11	9,5	45,0	40,00	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
итого за приём пищи			22,24	29,43	85,65	690	103,08	109,27	5,82	0,34	0,28	20,07
обед												
54/2012	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	8,2	13,6	137,5	50,61	25,19	1,14	0,05	0,08	8,18
125/2012	Котлета рубленая из курицы	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
132/2012	Картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
28/2012	Салат из свежкы с солеными огурцами	80	1,7	0,11	9,5	45,0	40,00	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
итого за приём пищи			24,54	37,63	99,25	827,5	153,69	134,46	6,96	0,39	0,36	28,25



## 3 ДЕНЬ

завтрак													
92/2012	Гулиш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	14,36	27,06	3,07	0,06	0,14	1,11	
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17	
	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,175	0,1	12,5	
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00	
	итого за приём пищи		32,34	26,34	109,5	797	137,91	159,38	6,58	0,425	0,39	24,1	
обед													
56/2012	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	15,3	120	15,58	22,5	0,85	0,07	0,06	6,70	
92/2012	Гулиш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	14,36	27,06	3,07	0,06	0,14	1,11	
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17	
	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,175	0,1	12,5	
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00	
	итого за приём пищи		34,44	31,54	124,8	917	153,49	181,88	7,43	0,495	0,45	30,8	

## 4 ДЕНЬ

завтрак													
120/2012	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96	
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00	
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,00	
18/2012	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	2,7	6,7	54	15,31	18,48	0,63	0,03	0,03	1,68	
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,0	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00	
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00	
	итого за приём пищи		40,34	40,34	106,55	867	116,8	230,7	9,76	0,46	0,36	19,64	
обед													
65/2012	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	12,5	110	19,98	13,71	0,49	0,04	0,03	8,00	
120/2012	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96	
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00	
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,00	
18/2012	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	2,7	6,7	54	15,31	18,48	0,63	0,03	0,03	1,68	
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00	
	итого за приём пищи		42,44	36,69	119,05	977	136,78	244,41	10,25	0,50	0,39	27,64	

## 5 ДЕНЬ

## завтрак

83/2012	Котлета рыбная	100	16,1	17,7	12,8	277,5	42,21	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37
131/2012	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
6/2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		25,74	28,23	81,15	680,5	153,53	107,59	4,48	0,44	0,36	27,55

## Обед

122/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	1,018	0,075	0,075	5,75
83/2012	Котлета рыбная	100	16,1	17,7	12,8	277,5	42,21	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37
131/2012	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
6/2012	Салат из белокочанной	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		35,04	39,63	91,2	860,5	184,03	139,84	5,498	0,515	0,435	33,3

## 6 ДЕНЬ

## завтрак

98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,60
	Зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,10	6,65	36	13,00	19,00	0,35	0,175	0,1	12,5
295/2012	Кисель из повидла	200	0,1	0,00	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0,00	0,01	0,16
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		25,34	20,79	91,6	644	44,11	50,98	2,24	0,275	0,166	14,26

## обед

59/2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	18,75	111,25	13,7	20,93	0,86	0,09	0,06	6,60
98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,60
	Зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,10	6,65	36	13,00	19,00	0,35	0,175	0,10	12,5
295/2012	Кисель из повидла	200	0,1	0,00	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0,00	0,01	0,16
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		27,94	23,29	110,35	755,25	57,81	71,91	3,1	0,365	0,226	20,86



## 7 ДЕНЬ

## завтрак

125/2012	Котлета рубленая из курь	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2012	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
6/2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		24,94	24,94	97,35	726	94,19	67,18	43,73	0,26	0,19	18,49

## обед

67/2012	Суп из овощей	250	2,0	4,38	10,87	91	22,4	21,81	0,76	0,07	0,06	9,0
125/2012	Котлета рубленая из курь	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2012	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
6/2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		26,94	31,3	108,22	817	116,59	88,99	4,89	0,33	0,25	27,49

## 8 ДЕНЬ

## завтрак

87/2012	Тефтели рыбные	100	23,13	20,38	17,87	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,60
131/2012	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
25/2012	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		32,07	33,97	91,22	793,75	130,72	102,32	5,11	0,39	0,34	18,67

## обед

63/2012	Суп картофельный с бобовыми	250	8	4,37	31,87	201,2	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
87/2012	Тефтели рыбные	100	23,13	20,38	17,87	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,60
131/2012	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
25/2012	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		40,07	38,34	123,09	994,95	161,17	139,37	7,26	0,53	0,39	23

9 ДЕНЬ															
завтрак															
367/2021	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	25	18	1,16	0,04	0,04	0,5			
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17			
6/2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16			
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32			
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00			
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00			
	итого за приём пищи		24,44	24,04	110,55	750	184,58	148,4	4,95	0,26	0,23	29,15			
обед															
55/2012	Свекольник	250	2,0	5,1	14,8	113,75	46,95	26,37	1,31	0,05	0,05	6,95			
367/2021	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	25	18	1,16	0,04	0,04	0,5			
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17			
6/2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16			
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32			
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00			
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00			
	итого за приём пищи		26,44	26,44	125,35	863,75	231,53	174,77	45,86	0,22	0,19	36,1			
10 День															
завтрак															
77/2012	Рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	18,78	26,93	0,6	0,18	0,17	0,26			
164/2012	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00			
17/2012	Салат из моркови с куратой или изюмом	80	2,0	0,1	19,8	86	49,19	45,94	1,10	0,05	0,08	1,94			
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00			
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00			
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,50	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00			
	итого за приём пищи		47,94	47,94	107,65	825	114,36	247,99	7,99	0,55	0,44	14,2			
обед															
53/2012	Щи по-уральски (с крупной)	25	1,17	5,62	7,12	88,75	32,29	16,82	0,64	0,03	0,04	7,50			
77/2012	Рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	18,78	26,93	0,6	0,18	0,17	0,26			
164/2012	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00			
17/2012	Салат из моркови с куратой или изюмом	80	2,0	0,1	19,8	86	49,19	45,94	1,10	0,05	0,08	1,94			
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,0			
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,0	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00			
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,50	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00			
	итого за приём		49,11	49,11	114,77	913,75	146,65	264,81	8,63	0,58	0,48	21,7			

