

МБОУ "ЛЮ № 40"

Директор МБОУ "Г № 40"

01.03.2026г.

Характеристика питающихся: без особенностей																						
№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г					мг	мкг													мкг
	Понедельник, 1 неделя																					
	Завтрак																					
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" в я	140	5,99	9,88	22,07	201,22		0,09	0,37	152,59	1,71	1,82	347,18	206,62	123,15	23,37	202,78	1,91	41,19	21,76	55,67	
501	Кофейный напиток с молоком	160	3,12	2,32	8,96	68,8		0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
90	Бутерброд с сыром	45	15,81	9,5	9,9	153		0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	Итого за завтрак	345	17,91	21,7	40,93	423,02		0,19	0,43	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09	
	2 завтрак																					
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2		0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2		0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Обед																					
162	Помидор в нарезке*	30	0,26	0,05	0,75	4,25		0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
134	Рассольник Ленинградский	160	3,78	4,61	10,88	100,42		0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35	
429	Картофельное пюре	120	2,49	4,24	15,84	111,52		0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
37	Котлета рыбная	50	0,86	1,23	4,28	56,34		0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5	
512	Компот из кураги	160	0,8	0,08	12,48	53,52		0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,27	7,94	39,14		0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за обед	540	9,53	10,48	52,17	365,19		0,27	0,19	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59	
	Полдник																					
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5		0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
301	Омлет на молоке	150	12,88	20,01	3,45	243,8		0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15	
457	Чай с сахаром	160	0,16	0	5,12	17,16		0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
		370	14,28	20,16	37,36	308,46		0,11	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3	
	Итого за день	43	53	138,56	1145,87	0,57	0,73	1418,93	1,92	99,2	1720,68	1991,72	706,71	216,67	725,22	12,73	146,43	48,17	384,98			

2 день

[illegible]

82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0	0
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0	0
	Обед																			
50	Салат из свеклы отварной	30	0,41	1,37	2,28	22,85	0,01	0,02	0,86	0	2,85	98,46	170,33	24,01	13,69	26,88	0,87	14,99	0,44	14,25
144	Суп картофельный с бобовыми на м/б	160	5,38	3,65	13	106,5	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1
356	Печень говяжья по-строгановски	50	9,75	4,7	3,8	96,5	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
237	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,57	5,04	28,72	186,96	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	0,29	5,1
512	Компот из изюма	160	0,27	0,09	15,56	64	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	520	29,78	18,91	84,25	626,22	0,49	0,41	330,63	0,15	108,89	727,55	1644,63	237,25	122,71	428,06	7,86	83,99	7,24	161,28
	Полдник																			
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91
260	Каша молочная "Дружба"	140	3,64	8,12	17,57	129,15	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
19	Кисель фруктово-ягодный	160	0	0	24,48	94,4	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0
	Итого за полдник	320	5,24	8,32	51,85	271,05	0,13	0,05	600	0	1,6	439,2	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8
	Итого за день		66	42	180,9	1343,36	0,81	0,64	1262,17	1,21	115,29	1661,66	2372,65	579,71	203,44	768,37	13,01	221,11	25,54	677,71

3 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
110	Каша жидкая молочная рисовая	160	4,24	4,32	22,96	147,6	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
496	Какао с молоком	160	3,76	2,8	10	80,32	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
16	Масло сливочное	5	0,05	7,25	0,08	33,05	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
111	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91
	Итого за завтрак	355	10,44	14,67	47,74	332,17	0,19	0,43	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Обед																			
82	Салат из свежих помидоров и	30	0,3	1,55	0,9	18,75	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
114	Суп картофельный с крупой (гречневой)	160	4,36	4,16	6,4	80,48	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
326	Бефстроганов из отварной говядины	50	7,5	6,5	2,5	125,69	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
75	Макаронные изделия отварные	120	4,26	3,67	30,62	164,94	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
117	Компот из свежих яблок	160	0,16	0,08	7,92	33,28	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	550	18,64	16,31	60,99	485,1	0,32	0,31	614,96	0,05	30,14	1018,34	1486,35	262,66	124,21	377,87	7,12	84,89	5,93	139,52
	Полдник																			
107	Картофель тушеный с отварным куриным	170	12,75	11,05	4,25	171,7	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
518	Сок абрикосовый	160	0,8	0,16	16,16	69,28	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91
	Итого за полдник	350	15,15	13,38	30,21	288,48	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10
	Итого за день		45	45	147	1154,95	0,75	1,02	1615,7	0,18	42,04	1757,37	2552,93	848,25	278,5	963,52	13,71	167,99	12,81	234,14

4 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	В1 мг	В2 мг	A мкг рет.экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Четверг, 1 неделя																			
170	Завтрак	130	15,18	25,84	2,02	232,27	0,1	1,28	0	0	0,34	0	0	286,2	0	0	2,54	0	0	0
501	Омлет на молоке	160	3,12	2,32	8,96	68,8	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
111	Кофейный напиток с молоком	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	батон йодированный																			
	Итого за завтрак	435	26,15	31,48	25,15	412,29	0,25	0,53	1210,64	0,23	41	397,07	760,41	411,09	112,39	417,69	3,04	51,37	22,65	281,21
82	2 завтрак																			
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Обед																			
76	Винегрет овощной с растительным ма	30	0,48	1,85	1,98	26,4	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
156	Суп картофельный с рыбой	160	9	8	10	110	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73
406	Плов с курицей	170	23,18	6,88	28,21	267,45	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25
508	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	15,84	64,8	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	540	27,66	9,37	64,63	451,98	0,28	0,22	388,44	0	45,4	767,86	1073,27	224,74	176,4	415,14	5,86	81,46	36,95	230,36
	Полдник																			
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
35	Суп гречневый молочный	140	3,63	3,69	12,32	92,82	0,11	0,16	0,02	0	0	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,4	0	0	0
159	Компот из яблок с лимоном	160	0,16	0,16	8,8	37,36	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,4	1,01	0,16	4,7
92	Сдоба "Домашняя"	50	4	4,06	61,6	141,95	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
	Итого за полдник	370	9,39	8,11	92,52	319,6	0,16	0,41	59,3	0	91,4	218,5	620,5	299,7	53,5	241,5	1,28	21	4,75	65,5
	Итого за день		64	49	190,4	1233,07	0,69	1,16	1658,38	0,23	177,8	1383,43	2454,18	935,53	342,29	1074,33	10,18	153,83	64,35	577,07

5 день

5 день																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
295	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,89	5,89	24,86	180,01	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75
457	Чай с сахаром	160	0,16	0	5,12	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	18,67	59,47	3,45	6,46	0,73	0	0	0
1111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
52	Йогурт	125	2,8	2,5	75	93,7	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	0	0
	Итого за завтрак	435	13,45	10,09	40,08	33,68	0,19	0,14	25,09	0,09	4	596,15	480,66	230,92	93,94	235,68	4,23	60,95	19,38	121,91
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09		
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09		
	Обед																			
162	Огурец в нарезке*	30	0,26	0,05	0,75	4,25	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
128	сметаной	160	3,78	4,55	8,13	88,32	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
101	Тефтели из говядины с рисом	50	7,23	7,34	4,06	110,95	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9
429	Картофельное пюре	120	2,49	4,24	15,84	111,52	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
519	Напиток из шиповника	160	0,5	0,17	12,55	54,34	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	550	16,26	6,75	53,23	428,08	0,41	0,4	1670,69	0,62	41,87	750,79	2005,93	320,72	177,02	553,7	8,34	152,86	17,6	610,33
	Полдник																			
126	Каша молочная "Шоколадка"	140	4,31	4,93	22,4	145,63	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
19	Кисель фруктово-ягодный	160	0	0	24,48	94,4	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0
588	Печенье	25	0,42	0,5	11,6	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	345	6,33	5,63	68	340	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за день		47	43	170	850	0,64	0,8	1739,78	0,71	46,47	1446,94	2778,59	799,64	298,96	973,38	12,77	231,81	38,98	772,24

6 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ретинол	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
260	Каша молочная "Дружба"	140	3,64	8,12	17,57	129,15	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
501 _а	Кофейный напиток с молоком	160	3,12	2,32	8,96	68,8	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
90	Булерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
	Итого за завтрак	345	13,46	19,94	36,43	187	0,19	0,43	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Обед																			
82	Салат из свежих помидоров и	30	0,3	1,55	0,9	18,75	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
134	Рассольник Ленинградский	160	3,78	4,61	10,88	100,42	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
429	Картофельное пюре	120	2,49	4,24	15,84	111,52	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
367	Гуляш из отварной говядины	50	10	9,75	1,65	129					1,41		55,73		23,26		2,46			
512	Компот из кураги	160	0,8	0,08	12,48	53,5	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	550	19,37	20,63	53,65	471,89	0,46	0,24	309,07	0,13	36,74	946,36	1277,52	307,02	207,62	484,77	7,25	91,86	32,36	257,32
	Полдник																			
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
22	Суп молочный с макаронными изделиями	140	3,13	3,5	13,13	93,49	0,06	0,14	0	0,29	1	0	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	0	0
300	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
160	Чай с молоком и сахаром	160	1,28	1,2	6,88	42,8	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1
	Итого за полдник	360	10,81	8,9	30,11	240,36	0,15	0,39	128,5	0,6	2,6	183,92	474,71	270,24	40,68	253,32	1,4	25,3	73,23	457,72
	Итого за день		45	50	128	948	0,83	1,19	751,92	3,07	150,75	1732,09	2494,47	1071,94	320,8	1157	13,23	171,12		

7 день																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	МКГ
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ретинол	МКГ	МКГ	мг	мг	мг	мг	мг	мг	МКГ	Se	МКГ
	Вторник, 2 недели																			
	Завтрак																			
279	Запеканка творожная со стухеным мол	150	14,68	14,77	25,33	162,8	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
457	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	24,12	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02		0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за завтрак	350	16,46	14,97	40,89	234,39	0,2	0,36	139,67	0,31	39,13	573,07	569,08	346,1	83,23	299,67	2,41	73,15	10,66	215,79
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Обед																			
31	Салат из свеклы с соевым соусом	30	0,8	3,7	3,7	73														
13	Бульон куриный с гречками	160	1,6	0,24	6,7	34,63	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
412	Биточек припущенный из кур	50	7,5	5,36	4,65	94,28	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45
195	Рагу из овощей	120	2,31	6	10,89	106,65	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
519	Напиток из шиповника	160	0,48	0,16	12,08	54,34	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02		0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	550	14,96	12,24	36,33	361,8	0,4	0,35	348,56	0,79	28,74	1132,08	1777,76	264,98	134,63	446,05	5,81	187,59	23,03	612,37
	Полдник																			
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02		0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
110	Каша жидкая молочная манная	140	3,71	3,78	20,09	129,15	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
159	Компот из яблок с лимоном	160	0,16	0,16	8,8	37,36	0,01	0,01	1,58		3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
122	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01		0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0
	Итого за полдник	355	5,77	4,14	66,59	327,18	0,23	0,35	65,5	0,89	1,16	357,53	169,42	239,94	57,1	278,1	4,23	40,01	27,62	32,19
	Итого за день		38,0	32	152	972,57	0,83	1,06	553,73	1,99	69,03	2062,68	2516,26	851,02	274,96	1023,83	12,45	300,75	61,31	860,35

8 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
170	Омлет на молоке	155	18,1	30,8	2,4	2,4	268	0,1	1,28	0	0,34	0	0	286,2	0	0	2,54	0	0	0
1	Икра кабачковая консервированная	30	1,77	0,12	3,28	22						6		12	12,35		0,41			
496	Какао с молоком	160	4,23	3,15	11,25	90,36	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за завтрак	365	25,7	34,27	26,73	427,83	0,19	0,43	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Обед																			
162	Помидор в нарезке*	30	0,26	0,05	0,75	4,25		0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	3,78	4,55	8,13	88,32	0,04	0,05	168,33	0	8,45	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
364	Азу из говядины "по-Татарски"	170	9,42	9	2,83	230,57	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9
518	Сок абрикосовый	160	0,8	0,16	16,16	69,28	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	550	16,26	14,16	39,77	490,89	0,54	0,35	176,03	0,09	32,29	819,37	1232,5	204,23	220,56	522,03	10,58	94,79	11,64	133,61
	Полдник																			
126	Суп молочный гречневый	140	4,31	4,93	22,4	145,63	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
458	Чай с джемом	160	0,32	0,08	1,92	49,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
588	Печенье	25	0,42	0,5	11,6	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	345	6,65	5,71	45,7	295,2	0,55	0,49	78	0	18,4	122,7	849,6	229,6	103,4	235,6	1,22	0,09	0	0
	Итого за день		50,0	54	120,32	1263,12	1,15	0,87	264,03	0,09	88,69	954,07	2237,1	468,83	334,96	774,63	11,9	95,18	11,74	283,91

9 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
295	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,95	6,8	28,68	207,71	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
16	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	33,05	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
501	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,61	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
	Итого за завтрак	400	13,11	13,24	49,76	374,23	0,19	0,15	971,76	0,22	9,44	530,65	653	227,37	68,84	216,83	5,35	50,64	4,33	62,95
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Обед																			
41	Салат из соленых опущенных с зеленым горошком	30	0,36	1,5	1,65	22,01	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8
144	Суп картофельный с бобовыми на м/б	160	5,38	3,65	13	106,5	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1
101	Тефтели из говядины с рисом	50	7,23	7,34	4,06	110,95	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9
241	Рис с овощами	130	4	2,6	35	182	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
508	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	15,84	64,8	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	560	15,49	81,45	81,45	544,96	0,39	0,46	738,49	0,59	62,83	818,66	2205,14	243,11	146,45	539,67	8,06	149,33	13,43	471,36
	Полдник																			
67	Суп молочный с пшенной крупой	140	3,3	3,47	12,46	91,11	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0
459	Кефир	160	4,64	4	6,4	80,16	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Ватрушка с повидлом	50	4,01	4,06	61,6	141,95	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
	Итого за полдник	410	13,55	11,73	90,26	360,69	0,15	0,52	142,98	1,11	1,78	458,1	466,83	334,78	53,36	342,23	2,04	54,32	35,67	614,79
	Итого за день		47	41	229,57	1329,08	0,73	1,13	1853,23	1,92	74,05	1807,41	3324,97	805,26	268,65	1098,73	15,45	254,29		