

здание ул. Бондаренко, д.21

С. А. Гнидина

1.03.2026г.

1.03.2026г.

Характеристика питающихся: без особенностей		01.03.2020г.																		
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		Se	F
							мг	мг									мкг	мкг		
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак				28,37	258,7	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
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" в я	180	7,7	12,7	28,37	258,7	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	20
501	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,61	10,08	77,4	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	5,82
90	Бутерброд 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	71,09
	Итого за завтрак	405	17,91	24,81	48,35	489,1	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	
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	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	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Обед																			
162	Помидор в нарезке*	50	0,42	0,08	1,25	7,08	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	180	4,25	5,18	12,24	112,97	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	130	2,69	4,59	17,16	120,81	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	70	9,88	1,71	5,99	78,87	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	180	0,9	0,09	14,04	60,21	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	7,2
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	163,59
	Итого за обед	590	19,72	11,97	61,33	431,56	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	
	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	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
	Итого за день	370	14,28	20,16	37,36	306,2	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
				53	155	1276	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

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
313	Запеканка из творога с джемом	160	31,68	11,4	23,04	321,39	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
16	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	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	0,05	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	400	34,38	19,05	44,49	486,59	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	0,02	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 свежых отварной	50	0,67	2,27	3,8	38,07	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	180	6,05	4,1	14,62	119,81	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	70	13,65	6,58	5,32	135,1	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	130	7,11	5,46	31,11	202,54	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	180	0,3	0,1	17,5	72	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	640	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"	180	4,68	10,44	22,59	166,05	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	180	0	0	27,54	106,2	0,3	0,25	0	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0
	Итого за полдник	380	6,28	10,64	59,93	319,75	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	71	71	49	196,77	1481,76	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	Энергетичес ккал	В1 мг	В2 мг	A мкг рет.э	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	180	4,77	4,86	25,83	166,05	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	180	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
16	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	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	0,05	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	400	11,5	15,56	51,93	393,71	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	50	0,5	2,58	1,5	31,25	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)	180	4,9	4,68	7,2	90,54	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	70	10,5	9,1	3,5	141,4	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	130	4,61	3,97	33,17	178,68	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	180	0,18	0,09	8,91	37,44	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	-	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	640	22,69	20,74	66,18	538	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	200	15	13	5	202	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	180	0,9	0,18	18,18	77,94	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	400	17,2	13,38	32,98	327,41	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		52	50	159	1308	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	Энергетичес ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет-э	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																			
	Завтрак																			
170	Омлет на молоке	155	18,1	30,8	2,4	268	0,1	1,28	0	0	0,34	0	0	286,2	0	0	2,54	0	0	0
501	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,61	10,08	77,4	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	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	480	29,46	36,73	26,65	456,62	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
	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																			
76	Винегрет овощной с растительным ма	50	0,8	3,08	3,3	44	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	180	8,1	7,2	9	99	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	200	27,27	8,09	33,18	314,64	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	180	0,45	0	17,82	72,9	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	640	38,6	18,88	75,2	589,24	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	180	4,35	4,74	15,84	119,34	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0
159	Компот из яблок с лимоном	180	0,18	0,18	9,9	42,03	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	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	430	10,13	9,12	97,14	350,79	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		79	65	207,09	1445,85	0,69	1,16	1658,98	0,23	177,8	1383,43	2454,18	935,53	342,29	1074,33	10,18	153,83	64,35	577,07

5 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетичес ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.э	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																			
295	Завтрак																			
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,47	7,25	30,59	221,55	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	180	0,18	0	5,76	24,12	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	18,67	59,47	3,45	6,46	0,73	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
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	475	13,03	9,95	121,15	386,84	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	Огулец в нарезке*	50	0,42	0,08	1,25	7,08	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	Борщ с капустой и картофелем со	180	4,25	5,11	9,14	99,36	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	70	10,11	10,27	5,68	155,32	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	130	2,69	4,59	17,16	120,81	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	180	0,54	0,18	13,59	58,86	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	640	20,01	20,63	58,72	500,13	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"	180	5,53	6,33	28,79	187,23	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	180	0	0	27,54	106,2	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	405	7,55	7,03	77,73	393,4	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за день		41	38	266	1329,57	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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетичес ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг ретинол экв	Д мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
260	Каша молочная "Дружба"	180	4,68	10,44	22,59	166,05	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	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,61	10,08	77,4	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	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	405	14,89	22,55	42,57	396,45	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	50	0,5	2,58	1,5	31,25	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	180	4,25	5,18	12,24	112,97	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	130	2,69	4,59	17,16	120,81	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	70	14	13,65	2,31	180,6					1,41			55,73	23,26		2,46			
512	Компот из курати	180	0,9	0,09	14,04	60,21	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	640	24,34	26,49	59,15	564,54	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	150	4,02	4,49	16,88	120,2	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	180	1,6	1,5	8,6	53,5	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	390	12,02	10,19	35,58	277,77	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			52	59	145,4	1287,96	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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетичес ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рети.эв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	MKG F
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
279	Запеканка творожная со стухеным мол	170	5,3	5,4	28,7	184,5	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	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
1111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	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	400	7,9	5,7	49,8	282,5	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 соленым огурцом	50	0,8	3,7	3,7	73														
13	Бульон куриный с гречками	180	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	70	10,5	7,5	6,5	131,99	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	130	2,5	6,5	11,79	115,53	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	180	0,54	0,18	13,59	58,86	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	640	22,7	16,5	54,26	452,78	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	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
110	Каша жидкая молочная манная	180	4,77	4,86	25,83	166,05	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	180	0,18	0,18	9,9	42,03	0,01	0,01	1,58	0	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	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0
	Итого за полдник	420	7,654	5,34	429,15	392,48	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		39,0	28	541,31	1176,96	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	Энергетичес 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 недели																			
	Завтрак																			
170	Омлет на молоке	155	18,1	30,8	2,4	268	0,1	1,28	0	0	0,34	0	0	286,2	0	0	2,54	0	0	0
1	Икра кабачковая консервированная	50	1,77	0,12	3,28	22					6			12	12,35		0,41			
496	Какао с молоком	180	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	405	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*	50	0,42	0,08	1,25	7,08	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	Борщ с капустой и картофелем со	180	4,25	5,11	9,14	99,36	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
364	Азу из говядины "по-Татарски"	200	11,08	10,58	3,33	271,25	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	180	0,9	0,18	18,18	77,94	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
110	Хлеб ржаноб-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	640	18,65	16,35	43,8	514,33	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	180	5,53	6,33	28,79	187,23	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	180	0,36	0,09	13,41	55,8	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	405	7,91	7,12	63,6	343	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		53,0	58	142,23	1334,36	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	Энергетичес 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 недели																			
	Завтрак																			
295	Макаронные изделия отварные с сыром	170		9	7,7	32,5	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	10	0,1	7,25	0,15	66,1	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	200	3,9	2,9	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	14,6	18,05	53,65	434,97	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 огурцов с зеленым горошком	50	0,06	3,45	1,2	52	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	180	6,05	4,1	14,62	119,81	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	70	10,11	10,27	5,68	155,32	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	120	3,7	2,4	32,31	168	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	180	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	670	22,32	20,62	81,55	618,63	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	180	4,24	4,45	16,02	117,13	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
	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	14,49	12,71	93,82	386,71	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		52	52	237	1490	0,73	1,13	1853,23	1,92	74,05	1807,41	3324,97	805,26	268,65	1098,73	15,45	254,29		

10 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетичес ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинола	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
217	Каша жидкая молочная рисовая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
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	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Итого за завтрак	410	7,1	13,25	48,95	349,9	0,23	0,22	1292,6	0,01	18,72	612,87	870,13	184,87	121,9	264,65	4,5	65,97	19,05	166,53
	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	Огурец в нарезке*	50	0,42	0,08	1,25	7,078	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
142	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,18	5,04	5,11	83,02	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
426	Картофель отварной	130	2,17	4,4	10,57	91,87	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
80	Рыба тушеная в томате с овощами	100	6,92	3,85	3,41	136,43	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1
518	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,94	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	790	22,84	19,2	68,91	650,87	0,39	1,51	4073,94	0,55	104,16	729,04	797,54	262,08	100,66	464,03	9,14	77,62	41,25	259,24
	Полдник																			
6	Суфле творожное	170	22,89	14,71	23,02	314,39	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
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	200	0	0	27,54	106,2	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0
	Итого за полдник	390	24,49	14,91	60,36	468,06	0,17	0,16	53,29	0,21	27,07	138,28	472,98	107,94	46,76	112,33	3,24	16,55	10,19	24,92
	Итого за день		55	48	186,32	1518,03	0,79	1,89	0,77	0,77	149,95	1480,19	2140,65	554,89	269,32	841,01	16,88	160,14	67,49	450,69

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1