

№ рецепт уы	№	Наименование	вес	энергетическая ценность	Б	Ж	У	Са	Mg	А	В1	С	Е	Р	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
завтрак															
210	1	Омлет натуральный	150	240	14,42	23,8	2,24	72,0	16,5	0,26	0	0	2,4	250,5	2,25
377	2	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	3	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
	5	кекс	55	356,3	6,2	202,2	39,8								
	6	сок 0,200	200	90	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	645	669,3	33,92	217,8	383,2	92,16	21,6	0,266	0,05	0	2,42	288,6	3,07
обед															
20\2	1	суп лапша с курой	250	77,148	1,86	2,752	11,13	10,26	6,003	6,2	0,09	0,38	0,6	20,636	0,345
65	2	каша гречневая	150	270	8,55	7,23	41,17	14,23	135	0,03	0,21	0,0	0,0	202	4,545
260	3	гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	2188,3	0	0,92	0,5	125	3,06
507	4	напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0,1	0,3	20	2,3	0	0
	5	хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	760	758	33,3	26,1	98,6	123,9	124	2223	0,53	20,9	3,7	669,3	7,08
		итого за день	1405	1427	67,22	243,9	481,8	216,1	145,6	2224	0,796	20,95	3,7	671,7	295,7
вторник 2 день															
завтрак															
182	1	каша рисовая молочная	200	251	5,1	10,72	33,42	0	32,6	147,4	31,6	42,6	0,	0,06	0
382	2	какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	19	0,03	1,59	0,	91,1	0,48
	3	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96/04	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0

97/04	5	сыр	15	52,5	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
	6	фрукты в ассортимент	150	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	605	574,5	14,09	20	44,02	274,6 2	70,05	166,445	31,71 6	50,40 5	0,3	207,53	3,01
обед															
76	1	рассольник со сметаной	250	158,34	6,36	8,9	11,81	24,95	24	5,1	0,08	6,2	2	85,4	0,93
95	2	запеканка картофель с фаршем (1)	200	303	16,98	16,7	14,56	71,84	38,94	0,05	0,14	8,7	0,04 2	212	2,88
259	3	Жаркое по домашнему (2)	200	387,7	21,29	23,78	21,79	40,1	55,83	0,11	0,06	8,88	0,4	139	5,07
349	4	компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	910	679	32,15	28,18	81,36	82,95	70,5	35,11	0,26	12,7	2,7	312,4	3,88
		итого за день	1515	1254	46,24	48,18	125,4	357,6	140,6	201,6	31,98	63,11	3	519,9	6,89
среда 3 день															
завтрак															
182	1	каша пшеничная молочная	200	285	7,51	11,72	37,05	138,1	47,6	37	0,15	1,17	0,14	150,6	1,23
379	2	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	125,7	14	19	0,03	0,7	0	76,5	0,13
209	3	яйцо вареное	1 шт	79,24	7,2	3,5	8,8								
	4	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
97/04	5	сыр	15	52,5	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
	6	фрукты в ассортименте	150	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	595	455,5	13,92	14,02	65,5	391,0 6	63,85	56,039	0,266	8,975	0,42	339,8	3,38
обед															
82	1	борщ с капустой и картофелем	250	171,04	6,4	10,03	11,55	16,4	61,37	27,03	0,05	6,6	2,1	136,9	1,68
202	2	макаронные изделия	150	195,7	5,46	5,79	30,45	12,14	8,14	34,3	0,06	0	0,8	45,4	0,81

		отварные													
268	3	котлета из говядины (1)	85	258	12,38	18,15	10,74	32,36	41,84	0,005	0,03	0,07	3,7	110,43	2,1
278	4	Тефтели из говядины в соусе	90	140,98	7,86	7,98	9,32	34,4	17,84	80	0,06	1,19	4,36	111,13	0,8
377	5	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	6	хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	835	934	43,25	64,59	96,46	65,32	71,16	119,7	0,2	7,86	10,9 6	411,6	5,75
		итого за день	1430	1390	57,17	78,61	162	456,4	135	175,7	0,466	16,84	11,3 8	751,4	9,13
четверг 4 день															
завтрак															
222	1	запеканка из творога	150	449	22,4	17,07	51,47	281,1	43,67	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,45
377	2	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	3	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
	5	сок 0,200	200	90	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	590	608	34,27	21,98	70,22	295,3 6	43,5	64,506	0,17	0,6	0,32	384,77	1,93
обед															
84	1	суп рыбный	250	119	6,05	3,55	12,19	48,87	34,73	0,015	0,09	7,95	0,22	152,52	1,36
4\9	2	плов из курин грудки	200	409	19,13	17,45	34,88	54,41	62,45	0,3	0,06	0,75	4,13	231	2,27
118	3	кисель из концентрата	200	80	0	0	19,6	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	4	хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	5	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	710	586,1	15	18,45	87,52	85,55	74,48	0,315	0,15	8,7	4,35	312,3	1,52
		итого за день	1300	1194	49,27	40,43	157,7	380,9	118	64,82	0,32	9,3	4,67	697,1	3,45
пятница 5 день															
завтрак															
181	1	каша манная молочная	200	251	6,11	10,72	32,38	133,7	20,3	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,47
382	2	какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	19	0,03	1,59	0,	91,1	0,48

	3	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
97	5	сыр	15	52,5	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
542	6	булочка	90	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		итого на завтрак	545	714,5	18,49	32,9	86,42	405,0 2	54,55	98,045	0,216	2,205	1,3	349,67	1,71
обед															
102	1	суп гороховый	250	169,34	9,83	8,88	16,8	45,82	35,48	0,02	0,1	8	0,23	67,27	4,55
128	2	пюре картофельное	200	181,5	9,62	18,89	181,5	43,74	28,77	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	1,08
366	3	Птица отварная	120	174	16,2	12	0,3	18	0	40	0,04	0,4	0	0	0
494	4	компот из изюма	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	830	665	30,4	26,46	73,42	99,5	54,4	69,92	0,26	12,3	0,53	155,3	2,76
		итого за день	1375	1380	48,89	59,36	159,8	504,5	109	168	0,476	14,51	1,83	504,9	4,47
понедельник 6 день															
завтрак															
183	1	каша гречневая молочная	200	295	9,09	12,99	35,18	183,5	99,23	0,03	0,060	0,05	0,04	157,03	2,87
379	2	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	125,7	14	19	0,03	0,7	0	76,5	0,13
	3	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
97	4	сыр	15	52,5	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
	5	печенье чоко-пай	28	445	3,9	18,3	66,3								
	6	Сок 0,200	200	90	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	673	939,77	17,99	29,31	147,7 2	273,2 8	32,49	19,069	0,146	0,855	0,12	335,23	3,82
обед															
82	1	суп картоф с вермишелью	250	82	7,66	8,58	17,14	25,04	27,44	6,2	0,09	0,4	0,6	378,4	1,1
304	2	рис отварной	150	209,7	3,65	5,37	36,68	2,4	19	32,4	0,04	0	0,3	98	0,53
299	3	рыба тушеная	130	120	13	4	8	50	58	8,5	0,1	2,6	2,2	226	0,45
377	4	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82

	5	хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	790	676	27,8	45,5	101,3	89,2	117,9	47,1	0,23	3	3,1	710,1	3,7
		итого за день	1463	1616	45,79	74,81	249	362,5	150,4	66,17	0,376	3,855	3,22	1045	7,52
вторник 7 день															
завтрак															
256	1	макаронные изделия отварные с сыром	150	190	5,6	0,5	29,6	13,8	8,9	34,3	0,06	0,	0,8	45,4	1,1
377	2	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	3	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
542	5	булочка	90	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		итого на завтрак	480	587	12,47	19,98	80,32	43,66	19,7	73,106	0,16	0	1,52	114,27	2,37
обед															
88	1	щи из свежей капусты с картофелем	250	157,04	6,37	10,06	8,26	60,89	23	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,28
128	2	пюре картофельное	200	181,5	9,62	18,89	181,5	43,74	28,77	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	1,08
260	3	гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	2188,3	0	0,92	0,5	125	3,06
256	4	компот из шиповника	200	46,87	0,68	0	21,01	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	810	617	29,6	27,69	64,6	89,3	76,88	2224	0,2	12,3	2	330	5,69
		итого за день	1290	1204	42,07	47,67	144,9	133	96,58	2297	0,36	12,3	3,52	444,3	8,06
среда 8 день															
завтрак															
66	1	каша молочная «Дружба»	200	223	6,32	10,18	26,34	183,8	33,98	0,26	0,08	0,9	0	174	0,54
382	2	какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	19	0,03	1,59	0,	91,1	0,48
	3	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
97	5	сыр	15	52,5	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
	6	фрукты в ассорти	150	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	7	кекс	55	356,3	6,2	202,2	39,8								

[illegible]

пятница 10 день															
завтрак															
210	1	Омлет натуральный	150	240	14,42	23,8	2,24	72,0	16,5	0,26	0	0	2,4	250,5	2,6
377	2	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	3	батон	30	71	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
	5	печенье чоко-пай	28	445	3,9	18,3	66,3								
	6	фрукт в ассорти	150	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	568	712	32,02	34,33	397,5 2	108,2 6	30,6	0,266	0,08	7	2,62	299,57	5,28
обед															
76	1	рассольник со сметаной	250	158,34	6,36	8,9	11,81	24,95	24	5,1	0,08	6,2	2	85,4	0,93
202	2	макаронные изделия отварные	150	195,7	5,46	5,79	30,45	12,14	8,14	34,3	0,06	0	0,8	45,4	0,81
366	3	Птица отварная	120	174	16,2	12	0,3	18	0	40	0,04	0,4	0	0	0
507	4	напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0,1	0,3	20	2,3	0	0
	5	хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	780	706	31,6	23,9	83,5	51,3	32,9	79,5	0,48	26,6	5,1	130,8	2,08
		итого за день	1348	1418	63,62	58,23	481	159,6	63,5	79,77	0,56	33,6	7,72	430,4	7,36