

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 1 День 1 Завтрак	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	73/2005	54,70
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	183,072	15,908	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005	44,80
	Рис отварной	180	4,601	5,521	48,057	269,325	99,630	0,664	67,230	7,128	0,000	0,000	0,005	0,020	32,400	0,096	0,053	0,000	0,037	304/2005	14,94
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,940	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
Итого завтрак:	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	41,820	0,546	63,480	18,860	0,000	0,000	0,000	0,000	15,060	0,001	0,004	0,004	0,002	ТУ4706188 8-001-	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	16,00
		760	18	20	85	592	384	8	793	76	0	0	0	0	83	1	0	37	10	0	145,06
	Неделя 1 День 2	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ рецептур	Цена
	Завтрак	Каша "Янтарка" из крупы пшенишей с яблоками	250	9,775	10,000	48,113	323,440	240,850	2,131	370,960	185,040	0,000	0,000	0,000	0,000	62,590	0,228	0,271	4,165	0,060	261/1994
	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный в/с)	100	4,126	5,105	4,182	74,575	80,525	0,244	21,105	133,700	0,000	0,000	0,000	0,000	6,440	0,048	0,015	0,105	0,043	14/2005, 15/2005	26,63
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000	190,000	0,200	304,000	248,000	0,006	0,018	0,004	0,004	30,000	0,300	0,080	1,200	0,020	ГОСТ 31981-13	26,00
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	15,00
Итого завтрак:	Расстегай с маслом (розалина)	72	9,423	7,310	29,127	219,777	90,638	1,285	139,945	14,642	0,000	0,000	0,000	0,000	12,726	0,073	0,086	0,200	0,018	696/1994	36,00
		722	32	26	103	779	613	6	1114	597	0	0	0	0	121	1	0	16	5	0	145,63

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, в.г	Калор, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1. День 3 Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450	880	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	224/2005	94,40
	Булеброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с)	100	4,132	15,860	3,639	170	200	0,257	24,210	137,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,230	0,065	0,015	0,105	0,111	14/2005, 15/2005	37,55
	Молоко гущенное (порционно)	15	1,125	0,030	8,520	44	250	0,030	57,000	47,550	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	0,023	0,009	0,150	0,000	ГОСТ 31688-12	6,22
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60	350	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 376/2005	3,00
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47	359	0,000	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	4,00
Итого завтрак:		615	47	68	7	100	2,200	605	519	0	0	0	0	67	1	0	11	5	0		145,17
Неделя 1. День 4 Завтрак	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24	300	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005	61,30
	Котлета рыбная (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	128	208	0,460	155,266	50,884	0,000	0,000	0,000	0,000	18,931	0,092	0,063	1,596	0,018	234/2005, 330/2005	37,12
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,385	272	748	1,463	940,752	49,536	0,000	0,000	0,000	0,000	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	128/2005	41,40
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60	359	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	84	234	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	3,30
Итого завтрак:		616	14	52	4	254	3	1390	116	0	0	0	0	80	0	0	59	0	0		146,12

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	У, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1, День 5	Закуска: Ябло кабанчиковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	37,000	0,700	315,000	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	7,000	0,153	ГОСТ 2654-17	22,70
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным острым	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	106,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	1,195	0,086	268/2005 528/1994	60,86
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	225,569	5,042	287,118	16,524	0,000	0,000	0,000	0,000	150,120	0,158	0,000	0,030	171/2005	16,38
	Напиток клубничный(брусничной)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,370	0,000	0,000	0,000	0,001	1,750	0,005	3,750	0,000	647/1994	19,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб обогащенный Омга	30	0,330	0,240	1,440	7,260	41,820	0,546	63,480	18,660	0,000	0,000	0,000	0,000	15,060	0,001	0,004	0,002	ТУ4706388 8-001-2021	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	15,00
Итого завтрак:		760	22	29	95	728	430	10	1176	126	0	0	0	0	207	0	22	5	0	145,6
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	У, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1, День 6	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831	14,457	0,361	84,939	13,855	0,000	0,000	0,000	0,000	8,433	0,012	3,012	0,003	ГОСТ 31713-12	24,00
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,364	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	1,566	0,240	265/2005	107,00
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	6,00
Итого завтрак:		650	20	21	68	548	268	6	756	49	0	0	0	0	69	0	15	5	0	145,50
Итого в среднем за 1-ю неделю:		687	25	24	79	652	419	6	972	247	0	0	0	0	104	1	26	5	0	146

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	So, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 1	Огурец свежий (порционная)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	717/2005	54,70
Завтрак	Тестоли из гравдины (с рисом) с соусом чесночный основаным с майонезом	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599	155,141	2,426	273,927	21,385	0,000	0,000	0,000	0,000	23,506	0,107	0,070	2,920	0,000	279/2005	52,46
	Макаронные изделия отварные	180	6,944	2,124	44,438	224,838	55,350	1,012	78,030	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,080	0,027	0,107	0,000	0,008	203/2005	8,46
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	18,00
Итого завтрак:		760	22	18	88	605	259	6	836	69	0	0	0	0	59	0	0	20	5	0	145,42
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	So, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	250	7,581	4,083	42,228	236,925	194,087	0,963	250,337	158,037	0,000	0,000	0,000	0,000	45,962	0,204	0,163	1,625	0,027	175/2005	23,50
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром [хлеб пшеничный в/с]	100	4,132	15,860	3,639	170,200	84,050	0,257	24,210	137,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,230	0,065	0,015	0,105	0,111	147/2005, 157/2005	37,55
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32920-14	21,20
	Расстегай с маслом (говардина)	72	9,423	7,310	29,127	219,777	90,638	1,285	139,945	14,642	0,000	0,000	0,000	0,000	12,726	0,073	0,086	0,200	0,018	696/1994	36,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	95,250	0,095	144,400	117,800	0,000	0,000	0,000	0,000	14,250	0,142	0,028	0,570	9,500	ГОСТ 31981-13	27,00
Итого завтрак:		717	26	29	101	773	478	5	799	441	0	0	0	0	87	1	0	7	10	0	145,25

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B3, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 3	Запеканка из творога	200	41,275	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005	94,40
Завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный в/с)	100	0,766	11,555	4,377	139,125	10,025	0,124	12,405	5,300	0,000	0,000	0,000	0,000	1,190	0,021	0,011	0,000	0,068	14/2005 ГОСТ 31688-12	21,92
	Молоко стуженное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	43,820	0,040	76,000	63,400	0,000	0,000	0,000	0,000	6,800	0,030	0,012	0,200	0,000	ГОСТ 31688-12	8,30
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005	3,00
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	30,000	5,000	ГОСТ 57976-17	18,00
Итого завтрак:																					
		620	44	29	71	736	505	4	613	403	0	0	0	0	63	1	0	11	5	0	145,62
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B3, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	Полдворы свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005	61,30
Завтрак	Виточок рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	128,748	308,208	0,460	155,266	50,884	0,000	0,000	0,000	0,000	18,931	0,092	0,063	1,596	0,018	234/2005 390/2005	37,12
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	272,242	117,792	1,463	940,752	49,536	0,000	0,000	0,000	0,000	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	128/2005	41,40
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,790	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	3,30
Итого завтрак:																					
		630	14	14	53	497	255	3	1391	116	0	0	0	0	80	0	0	59	0	0	146

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Занюска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	113,000	37,000	0,700	315,000	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	0,020	7,000	0,153	ГОСТ 20554-17	22,70
	Котлета из говядины с соусом из сельди и овощей	60/40	9,252	11,959	4,703	163,219	106,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005	60,86
Завтрак	Каши рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	225,669	5,042	287,118	16,574	0,000	0,000	0,000	0,000	150,120	0,158	0,323	0,000	0,030	171/2005	16,38
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,465	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005	12,00
Неделя 2 День 6	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	25,00
		760	25	32	94	766	478	10	1241	227	0	0	0	0	206	0	1	20	5	0	145,74
Неделя 2 День 5	Омлет свиной (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005	54,70
	Соус из томатов с соусом из сельди и овощей	60/40	6,600	14,340	0,240	156,600	95,400	1,080	132,000	21,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	0,090	0,114	0,000	0,000	243/2005	48,26
Завтрак	Мансарные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	55,350	1,012	78,030	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,080	0,027	0,107	0,000	0,008	203/2005	8,46
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005	6,00
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	19,00
		760	15	17	75	620	200	5	705	72	0	0	0	1	48	0	0	20	5	0	145,22
Итого в среднем за 2-ю неделю:		708	24	23	80	666	362	6	931	221	0	0	0	0	90	0	0	23	5	0	146
		698	25	24	80	659	391	6	952	234	0	0	0	0	97	0	0	25	5	0	146