

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя

	№	Наименование	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0000	0,59	3,69	2,24	4,52	0,03	10,06	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
		Помидоры свежие	0,0339											
		Огурцы свежие	0,0263											
		масло растительное	0,0036											
		Лук зеленый	0,0090											
	206*	Суп чечевицы	200,0000*	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65*	0,00	30,46	69,74	28,24	0,00*
		Картофель	0,0750											
		лук репчатый	0,0100											
		морковь	0,0100											
		масло растительное	0,0050											
		чечевица	0,0200											
	943	Картофель отварной	150,0000	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16
		Картофель	0,2000											
		Масло сливочное	0,0050											
	608	Котлеты мясные	100,0000	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	31,13	1,50
		Мясо говядина	0,0730											
		хлеб пшеничный	0,0100											
		Масло растительное	0,0030											
		Сухари пан.	0,0050											
	868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
		Сухофрукты	0,0100											
		Лимонная кислота	0,0002											
		Сахар	0,0200											
	878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
	879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
	847	Яблоки	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
		61,01	710,7190	31,39	25,50	89,83	814,02	1,36	46,94	49,75	155,76	416,02	98,46	8,00

Вторник 1 неделя

14	Салат из свежих помидоров с луком	60,0000	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	10,55	19,73	10,68	0,50
	Помидоры свежие	0,0508											
	Лук зеленый	0,0170											
	Масло растительное	0,0036											
187	Щи из свежей капусты с	200,0000	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
	Капуста	0,0500											
	Картофель	0,0300											
	Морковь	0,0100											
	Лук репчатый	0,0100											
	масло растительное	0,0036					*					*	
	Сметана	0,0100											
304	Плов из птицы	0,6154	20,30	17,00	35,64	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
	цыпленок бройлеры	0,1397											
	Крупа рисовая	0,0460											
	Морковь	0,0100											
	Масло сливочное	0,0080											
	Лук репчатый	0,0110											
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Сухофрукты	0,0120											
	Лимонная кислота	0,0002											
	Сахар	0,0200											
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржаной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
	61,03	461,2473	30,38	26,34	81,08	822,86	1,05	39,11	48,00	146,01	336,53	75,98	8,23

Среда 1 неделя

50	Консервы закусочные (кукуруза)	0,0600	1,38	0,72	8,58	34,20	0,00	1,80		1,80	27,60	22,20	0,18
	Зеленый горошек	0,0470											
679	Каша пшеничная	0,1800	7,92	5,26	42,02	256,45	0,13	0,00	0,02	1,46	194,40	0,04	2,92
	Крупа пшеничная	0,0580											
	Масло сливочное	0,0050											
286	Тефтели	1,0000	11,78	12,91	14,90	213,00	0,06	0,85	39,00	43,90	106,70	21,60	0,96
	Мясо говядина	0,0760											
	хлеб пшеничный	0,0080											
	Масло сливочное	0,0040											
	Мука пшеничная *	0,0040				*							
	Лук репчатый	0,0100											
170	Борщ из свежей капусты	200,0000	1,48	4,95	9,85	89,00	0,04	8,23	0,00	35,50	42,50	21,00	0,95
	Свекла	0,9400											
	Капуста	0,0200											
	Картофель	0,0200											
	Морковь	0,0100											
	Лук репчатый	0,0100											
	томат паста	0,0030											
	Сахар	0,0200											
	Масло сливочное	0,0040											
	Лимонная кислота	0,0030											
868	Компот из сух фруктов	0,2000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Сухофрукты	0,0190											
	Лимонная кислота	0,0002											
	Сахар	0,0200											
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
	60,95	201,9212	30,16	25,16	101,37	876,25	1,10	11,96	39,02	128,36	374,80	64,84	7,71

Четверг 1 неделя

33	Салат из свеклы													
	Свекла	0,0800												
	масло растительное	0,0060												
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)													
	Картофель	0,0750												
	лук репчатый	0,0100												
	морковь	0,0100												
	масло растительное	0,0400												
	Горох	0,0160												
245	мясо отварное *					*					*			
	Мясо говядина	0,0800												
	лук репчатый	0,0040												
688	Макаронные изделия													
	Макаронные изделия	0,0510												
	Масло сливочное	0,0040												
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
	Сухофрукты	0,0110												
	Лимонная кислота	0,0002												
	Сахар	0,0200												
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52	
879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50				
847	Фрукты Свежие (Яблоки,	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20	
	61,16	200,6072	8,00	1,72	35,82	330,60	0,90	11,08	0,00	55,70	79,40	0,00	4,90	

Пятница 1 неделя

38	Салат из моркови												
	Морковь	0,0750											
	масло растительное	0,0036											
	Яблоки	0,0250											
	Сахар	0,0010											
1,55	Свекольник со сметаной												
	Свекла	0,0500											
	Картофель	0,1000											
	лук репчатый	0,0050											
	морковь	0,0100											
	томат паста	0,0020		*					*				
	сметана	0,0110											
	масло растительное	0,0036											
608	Котлеты из мяса говядины												
	Мясо говядина	0,0650											
	хлеб пшеничный	0,0100											
	Масло растительное	0,0030											
	Сухари пан.	0,0050											
679	Каша гречневая рассыпчатая												
	Крупа гречневая	0,0500											
	Масло сливочное	0,0040											
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Сухофрукты	0,0170											
	Лимонная кислота	0,0002											
	Сахар	0,0200											
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки,	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20

Понедельник 2 неделя

33	Салат из свеклы												
	Свекла	0,0730											
	Масло растительное	0,0036											
201	Суп крестьянский с ячневой крупой												
	Цыпленок бройлер	0,0360											
	Капуста свежая	0,0300											
	Крупа ячневая	0,0080											
	Морковь	0,1000											
	Лук репчатый	0,0100											
	Масло растительное	0,0040	*					*					
	картофель	0,0266											
608	Биточки мясные												
	Мясо говядина	0,0650											
	хлеб пшеничный	0,0100											
	Масло растительное	0,0030											
	Сухари пан.	0,0050											
336	капуста тушеная	150,0000											
	Капуста	0,2140											
	Лук репчатый	0,0050											
	Морковь	0,0038											
	Томат паста	0,0040											
	Мало растительное	0,0053											
	сахар	0,0045											
	Мука пшеничная	0,0018											
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Сухофрукты	0,0152											
	Лимонная кислота	0,0002											
	Сахар	0,0200											
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки,	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
	60,92	350,8480	8,00	1,72	35,82	330,60	0,90	11,08	0,00	55,70	79,40	0,00	4,90

Вторник 2 неделя

	Салат из квашенной капусты												
	Капуста квашенная	0,0550											
	Лук репчатый	0,0119											
	Сахар	0,0050											
	Масло растительное	0,0050											
204	Суп картофельный с перловой крупой												
	картофель	0,0750											
	Крупа перловая	0,0080											
	Морковь	0,0100											
*	Масло растительное	0,0020					*					*	
	Лук репчатый	0,0100											
436	Жаркое по домашнему												
	Мясо говядины	0,0860											
	картофель	0,1000											
	Лук репчатый	0,0100											
	Масло растительное	0,0040											
	Томат паста	0,0030											
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Сухофрукты	0,0105											
	Лимонная кислота	0,0002											
	Сахар	0,0150											
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки,	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
	61,13	200,6106	8,00	1,72	35,82	330,60	0,90	11,08	0,00	55,70	79,40	0,00	4,90

Среда 2 недели

43	Салат из белокачанной капусты	60,0000											
	Капуста	0,0990											
	Лук зеленый	0,0078											
	Морковь	0,0078											
	лимонная кислота	0,0002											
	Мало растительное	0,0050											
	сахар	0,0030											
208	Суп картофельный с макаронными изделиями												
	картофель	0,0750											
	Макаронные изделия	0,0080						*					*
	Морковь	0,0100											
	Масло растительное	0,0020											
	Лук репчатый	0,0100											
321	Рагу из овощей												
	картофель	0,0730											
	Капуста	0,0470											
	Лук репчатый	0,0150											
	Морковь	0,0350											
	Томат паста	0,0030											
	Мало растительное	0,0080											
	сахар	0,0010											
591	Гуляш из мяса говядины	0,1000											
	Мясо говядина	0,0900											
	томат паста	0,0030											
	Лук репчатый	0,0100											
	Масло растительное	0,0020											
	Мука пшеничная	0,0040											
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Сухофрукты	0,0200											
	Лимонная кислота	0,0002											
	Сахар	0,0200											
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			

Четверг 2 неделя

13	Салат из свежих овощей													
	Огурцы свежие	0,0713												
	Масло растительное	0,0036												
204	Суп картофельный с пшеном													
	картофель	0,0750												
	Пшено	0,0080												
	Морковь	0,0100												
	Масло растительное	0,0020												
	Лук репчатый	0,0100												
245	Котлеты мясные *					*							*	
	Мясо говядина	0,0900												
	лук репчатый	0,0040												
315	Рис отварной													
	Рис	0,0530												
	Масло сливочное	0,0068												
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
	Сухофрукты	0,0100												
	Лимонная кислота	0,0002												
	Сахар	0,0200												
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52	
879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50				
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20	
	60,91	200,5639	8,00	1,72	35,82	330,60	0,90	11,08	0,00	55,70	79,40	0,00	4,90	

Пятница 2 неделя

33	Салатт из свеклы													
	Свекла	0,1000												
	масло растительное	0,0060												
204	Суп рисовый													
	картофель	0,0750												
	Крупа рисовая	0,0070												
	Морковь	0,0100												
	Масло растительное	0,0020												
	Лук репчатый	0,0100												
608	Шницель													
	Мясо говядина	0,0800												
	хлеб пшеничный	0,0100												
	Масло растительное	0,0030			*						*			
	Сухари пан.	0,0030												
694	Картофельное пюре	1500,0000												
	Картофель	0,1830												
	Молоко	0,0270												
	Масло сливочное	0,0053												
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
	Сухофрукты	0,0100												
	Лимонная кислота	0,0002												
	Сахар	0,0200												
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52	
879	хлеб ржанной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50				
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20	
	61,09	1700,7515	8,00	1,72	35,82	330,60	0,90	11,08	0,00	55,70	79,40	0,00	4,90	

Суббота 2 неделя

33	Салат из свеклы	60,0000	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
	Свекла	0,1000											
	масло растительное	0,0060											
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0000	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	30,46	69,74	28,24	0,00
	картофель	0,0750											
	Фасоль	0,0070											
	Морковь	0,0100											
	Масло растительное	0,0020											
	Лук репчатый	0,0100											
608	Шницель	80,0000	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
	Мясо говядина	0,0800											
	хлеб пшеничный	0,0100											
	Масло растительное	0,0030											
	Сухари пан.	0,0030											
694	Картофельное пюре	150,0000	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	86,60	27,75	1,01
	Картофель	0,1830											
	Молоко	0,0270											
	Масло сливочное	0,0053											
868	Компот из сух фруктов	200,0000	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Сухофрукты	0,0100											
	Лимонная кислота	0,0002											
	Сахар	0,0200											
878	Хлеб пшеничный	0,0600	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржаной	0,0400	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,1000	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
	61,09	690,7515	28,75	23,63	86,91	814,99	1,31	39,72	48,50	179,23	393,42	94,23	7,91