№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**15,55**	**13,95**	**56,57**	**414,03**	**0,30**	**16,50**	**60,00**	**0,60**	**411,44**	**184,86**	**67,78**	**4,79**
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая)	200	3,49	6,97	18,57	150,97	0,18	1,30	20,00	0,54	141,24	2,86	39,78	1,27
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко	шт/140	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
ДЕНЬ 2.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**15,55**	**14,73**	**60**	**434,79**	**0,14**	**6,26**	**0**	**2,5**	**125,97**	**86,51**	**32,64**	**1,8**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	50/150	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 3.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**15,93**	**15,97**	**48,91**	**403,09**	**0,14**	**1,32**	**20,00**	**0,05**	**254,23**	**1,75**	**0,05**	**2,97**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 4.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**14,87**	**15,98**	**52,92**	**414,97**	**0,27**	**110,45**	**45,60**	**2,40**	**159,72**	**247,55**	**76,05**	**4,41**
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
ТТК 22	Бигус "Школьный" с колбасой	50/150	12,01	15,50	20,98	271,46	0,19	105,40	45,60	2,39	134,46	183,21	52,11	2,61
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44
ДЕНЬ 5.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**16,00**	**16,00**	**59,43**	**446,54**	**0,19**	**8,33**	**86,00**	**7,22**	**66,37**	**249,49**	**78,17**	**2,18**
24/17	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	0,59	0,77	9,83	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/30	8,91	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44

ДЕНЬ 6.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**16,00**	**12,00**	**60,00**	**412,00**	**0,28**	**16,46**	**60,00**	**0,28**	**400,31**	**275,67**	**59,97**	**4,58**
93/17	Каша "Дружба"	200	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко	шт/140	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
ДЕНЬ 7.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**15,9**	**15,72**	**59,32**	**442,38**	**0,09**	**3,68**	**60,4**	**0,28**	**293,51**	**13,64**	**2,43**	**1,07**
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 8.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ**		**13,53**	**13,08**	**55,83**	**415,57**	**0,21**	**81,88**	**0,00**	**4,27**	**69,16**	**131,17**	**52,78**	**4,37**
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый)	50/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79	81,06	0,01	46,50			1,44			0,38
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44
ДЕНЬ 9.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**16**	**16**	**58,18**	**440,74**	**0,49**	**1,7**	**16,7**	**2,13**	**128,3**	**44,76**	**8,3**	**1,62**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,95	2,03	5,7	44,87	0,02				5,6			0,28
ДЕНЬ 10.	**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ**		**15,92**	**12,22**	**59,82**	**412,72**	**0,33**	**24,75**	**77,9**	**2,5**	**104,11**	**271,35**	**82,05**	**4,51**
57/16	Икра кабачковая	70	0,9		0,77	6,68	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
234/17	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	8,76	8,02	10,7	150,02	0,09	0,25	61,2	2,35	25,16	132,25	30,15	0,73
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0,09				14,5	65	21	1,8

ДЕНЬ 11	**. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН**		**16,00**	**12,06**	**59,88**	**412,04**	**0,22**	**19,89**	**40,00**	**0,84**	**423,00**	**265,60**	**111,40**	**1,86**
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4,10	4,70	16,90	126,30	0,07	1,69		0,10	161,60	36,00	12,00	0,40
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Банан	1 шт/160	0,4	0,38	18,7	79,8	0,07	17		0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**16,00**	**16,00**	**56,39**	**433,49**	**0,28**	**32,93**	**0,00**	**2,81**	**55,20**	**92,32**	**38,70**	**3,32**
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	50/150	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03				8,4			0,42
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15,93**	**15,97**	**48,91**	**403,09**	**0,14**	**1,32**	**20,00**	**0,05**	**254,23**	**1,75**	**0,05**	**2,97**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕН			**15,25**	**13,41**	**54,69**	**400,4**	**0,59**	**4,32**	**21**	**1,77**	**54,78**	**127,57**	**80,45**	**4,84**
52/17	Салат из свеклы	60	0,36	0,2	0,9	6,84	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			**15,36**	**15,92**	**58,91**	**464,90**	**0,24**	**87,93**	**0,00**	**5,10**	**95,85**	**155,00**	**61,72**	**3,94**
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	80	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,4	147,9	0,1	38,93		3,34	42,2	70,8	32,63	1,18
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79	81,06	0,01	46,50			1,44			0,38
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0,09				14,5	65	21	1,8

ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**12,12**	**13,49**	**58,94**	**405,67**	**0,25**	**19,04**	**64,40**	**0,33**	**236,69**	**97,57**	**32,08**	**5,16**
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	8,16	4,44	23,32	165,88	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,74	1,92	11,83	71,57	0,02	0,78			72,36			0,09
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24
	Яблоко	1 шт/170	0,68		14	58,72	0,05	17			27,2			3,74
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**14,80**	**15,90**	**54,02**	**418,36**	**0,17**	**5,52**	**16,70**	**4,74**	**55,61**	**75,29**	**20,82**	**2,69**
24/17	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	0,59	0,77	9,83	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15,9**	**15,72**	**59,32**	**442,38**	**0,09**	**3,68**	**60,4**	**0,28**	**293,51**	**13,64**	**2,43**	**1,07**
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15,55**	**14,73**	**60**	**434,79**	**0,14**	**6,26**	**0**	**2,5**	**125,97**	**86,51**	**32,64**	**1,8**
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	50/150	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**13,05**	**12,06**	**60,80**	**403,72**	**0,23**	**71,26**	**88,40**	**0,95**	**82,09**	**191,60**	**59,38**	**2,52**
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
47/05	Суфле "Золотая рыбка"(филе минтая)	80	8,17	8,2	12	154,48	0,06	0,91	71,7	0,8	31,4	117,5	28,48	0,66
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79	81,06	0,01	46,50			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			**305,21**	**290,91**	**1142,84**	**8455,67**	**4,79**	**523,48**	**737,5**	**41,6**	**3690,1**	**2613,6**	**899,89**	**62,47**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕР			**15,261**	**14,5455**	**57,142**	**422,784**	**0,2395**	**26,174**	**36,875**	**2,08**	**184,5**	**130,68**	**44,995**	**3,124**
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			**1**	**1**	**4**									