

**1 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
311	каша рисовая с маслом	200	28,45	8	8	25	204	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	16,90	3	3	15	99	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	2	0	7	36	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1	Бутерброд с маслом и сыром	65	21,45	5	7	14	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	100	35,00	1	1	15	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		585	105	19	19	76	551	15,87	0,16	100,76	413,21	378	120,25	2,05

**1 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
139	Суп картофельный с горохом	200	15,50	7	8	28	350	1,7	0,2	12,0	37,0	65,8	42,2	2,5
437	Гуляш из курицы	90	51,6	12	14	15	241	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	17,30	3	4	21	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,80	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		700	105	25	26	96	877	2,2	0,42	12,02	83,97	355,6	151,5	10,53

2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
451	Биточки из говядины	90	52,80	12	14	10	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из смеси сухофруктов	180	15,80	0	0	16	77	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,80	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
204	Картофельное пюре	150	19,40	3	4	30	188	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
241	Салат из свежих овощей	60	12,20	1	1	13	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		540	105	19	19	83	635	12,73	0,23	45,1	102,99	249,01	79,47	4,77

2 ДЕНЬ
ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
422/601	Тефтели из говядины запеченные с соусом	140	55,35	10	11	19	269	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
512	Рис отварной припущенный с овощами	180	13,35	6	6	24	203	3,1	0,0	16,3	6,8	81,2	28,1	0,6
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	15	61	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
241	Салат из свежих овощей	80	13,50	1	1	13	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105	20	18	85	670	9,33	0,4	38,8	93,89	244,11	74,07	4,07

3 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
437	Гуляш из курицы	90	57,38	11	12	20	273	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	180	15,80	1	1	15	77	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,00	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
516	Отварные макаронные изделия	150	14,22	3	5	19	137	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
241	Салат витаминный	60	13,60	1	1	15	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		530	105	19	19	83	624	6,53	0,1	25,2	69,72	171,21	52,27	5,1

3 ДЕНЬ
ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г		ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний
444	Курица тушеная	150	57,70	14	15	40	376	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
204	Картофельное пюре	170	19,40	3	5	20	137	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	5	20	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
241	Салат витаминный	80	5,10	1	1	15	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105	21	21	94	670	13,03	0,13	22,6	79,79	212,01	78,17	5,07

**4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
294	Сырники из творога со сметанным соусом	150	44,15	10	10	19	204	0,3	0,4	22,2	12	21,3	4,8	3,3
642	Какао с молоком	180	16,90	3	2	19	108	0,7	0,0	15,6	139,9	113,2	23,2	0,5
1	Бутерброд с маслом и сыром	65	21,45	5	7	15	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	150	22,50	1	1	16	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		545	105	19	20	69	524	6,53	0,5	86,9	256,3	255,1	100,2	5,1

**4 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
451	Биточки из говядины	120	53,98	10	13	11	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
516	Отварные макаронные изделия	150	14,22	5	4	33	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	80	7	3	0	14	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	150	14	1	1	16	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		700	105	19	18	92	708	15,1	0,27	47,9	72,33	222,3	99,9	5,23

5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
376	Поджарка из говядины	100	53,50	12	14	15	234	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
638	Компот из смеси сухофруктов	180	15,80	0	0	14	56	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,80	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	17,30	3	4	24	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
43	Салат из свежих овощей	60	13,60	1	1	16	77	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		550	105	19	19	83	579	6,13	0,32	25,22	73,69	179,1	111,57	4,2

5 ДЕНЬ
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
135	Суп с фрикадельками	250	47,80	14	15	23	220	0,1	0,5	2,9	21,8	70,2	13,2	0,6
443	Вареники с картошкой (из полуфабрикатов промышленного производства) с маслом	170	35,20	8	10	55	442	9,7	0,24	69,3	21,08	107,49	31,68	1,21
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	1	1	16	73	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	80	6,4	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		700	105,2	26	26	108	803	9,9	0,74	72,2	62,68	198,99	51,48	2,91

6 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
		г		г	г	г	ккал							
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	31,65	7	9	31	224	1,14	0,11	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
630	Чай с молоком	180	16,90	3	3	18	111	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
1	Бутерброд с маслом и сыром	65	21,45	5	4	10	134	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	140	35,00	1	1	16	77	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		585	105	16	17	75	546	16,64	0,21	99,95	424,43	371,38	114,58	2,04

6 ДЕНЬ
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
		г		г	г	г	ккал							
512	Плов с курицей	300	66,20	12	15	39	460	3,5	0,0	16,3	18,4	159,5	49,8	2,8
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	73	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	100	16,00	1	1	13	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105	16	16	84	670	9,63	0,03	16,3	70,69	207,81	72,77	4,37

7 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
451	Биточки из говядины	130	52,80	12	14	10	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	16	77	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	4,8	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
204	Картофельное пюре	170	19,40	3	4	30	188	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
43	Салат из свежих овощей	70	12,20	1	1	13	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		670	105	19	19	83	635	12,73	0,23	45,1	102,99	249,01	79,47	4,77

7 ДЕНЬ
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	26,68	6	9	25	265	4,9	0,0	18,9	34,9	60,0	21,5	1,0
451	Биточки из говядины	90	52,70	12	13	27	160	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
516	Отварные макаронные изделия	150	14,22	5	4	25	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
685	Чай с лимоном	200	5,00	0	0	18	74	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,40	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
Всего		720	105	26	26	109	755	5	0,31	66,6	78,93	229,8	54,4	4,43

**8 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
311	каша рисовая с маслом	200	28,45	8	8	25	204	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	16,90	3	3	15	99	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	2	0	7	36	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1	Бутерброд с маслом и сыром	65	21,45	5	7	14	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	100	35,00	1	1	15	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		585	105	19	19	76	551	15,87	0,16	100,76	413,21	378	120,25	2,05

**8 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
444	Курица тушеная	150	52,70	14	15	40	376	0,4	0,0	0,0	11,6	78,3	21,7	2,2
204	Картофельное пюре	170	19,40	3	5	20	137	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	5	20	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
241	Салат из свежих овощей	80	10,50	1	1	15	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105,4	21	21	94	670	13,03	0,13	22,6	79,79	212,71	78,17	5,07

9 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
669	Пельмени промышленного производства со сметанным соусом	150	51,30	15	18	32	384	0,3	0,2	6,9	48,8	150,4	30,4	2,2
	кисель	180	12,60	0	0	5	20	5,75	0,12	82,19	16	24	0,39	0,41
	Хлеб пшеничный	60	4,80	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	100	24,00	1	1	16	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
43	Салат из свежих овощей	60	12,30	1	1	16	77	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		550	105	20	20	83	622	26,98	0,45	89,29	112,39	253,81	112,16	4,18

9 ДЕНЬ
ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
		г		г	г	г	ккал	С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
422/60 1	Тефтели из говядины запеченные с соусом	140	55,35	10	11	19	269	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
512	Рис отварной припущенный с овощами	180	13,35	6	6	24	203	3,1	0,0	16,3	6,8	81,2	28,1	0,6
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	15	61	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,0	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	80	13,50	1	1	13	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		700	105	20	18	85	670	9,33	0,13	38,8	93,89	244,11	74,07	4,07

**10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
		г		г	г	г	ккал							
31	Молочная манная каша с маслом	200	30,45	7	8	31	224	0,37	0,06	39,06	187,61	168,5	33,55	0,45
630	Чай с молоком	180	16,90	3	3	18	111	0,5	0,0	12,0	106,0	78,3	12,2	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	2	0	7	36	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1	Бутерброд с маслом и сыром	65	21,45	5	4	10	134	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
	Фрукт (средняя пищевая ценность яблоко, апельсин, груша и тд.)	100	33,00	1	1	16	77	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
Всего		585	105	18	16	82	582	15,87	0,16	100,76	413,21	378	120,25	2,05

**10 ДЕНЬ
ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	выход	цена	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества			
								С	В1	А	кальций	фосфор	магний	железо
		г		г	г	г	ккал							
154	Суп с крупой	220	20,50	5	5	26	169	7,7	0,1	4,5	31,2	82,8	21,1	1,1
664	Пельмени промышленного производства	150	51,30	16	16	40	343	0,3	0,2	6,9	48,8	150,4	30,4	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	15,80	0	0	18	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	80	6,40	3	0	14	68	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	11,00	1	5	5	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
Всего		710	105	25	26	103	723	14,13	0,33	11,4	132,29	281,51	74,47	4,87