

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя. ПЕРВЫЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Макаронные изделия, запечённые с сыром | 200/10 | 10,7 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 421 | 0,15 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 161,77 | 0,00 | 0,00 | 1,24 |
| 2 | Масло порционно 10г | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 382 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 17,34 | 22,6 | 90,06 | 611,57 |  | 0,23 | 1,43 | 59,01 | 0,52 | 293,97 | 126,8 | 27,2 | 2,24 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свёклы отварной с растительным маслом | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 52 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| 2 | Суп картофельный с гречкой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 101 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 66,70 | 26,65 | 0,96 |
| 3 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 186,25 | 246 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,1 |
| 47 | Рис отварной | 180 | 4,56 | 10,56 | 49,2 | 309,6 | 747 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,64 | 0,00 | 29,98 | 0,9 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 26,4 | 33,27 | 121,99 | 866,5 |  | 0,29 | 22,82 | 1,49 | 3,13 | 127,71 | 304,06 | 124,76 | 7,01 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пирожок со сгущенкой | 100 | 3,75 | 8,48 | 35,85 | 242,73 |  | 13,60 | 0,40 | 1,80 | 8,30 | 14,00 | 15,90 | 4,80 | 3,10 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 3,95 | 8,53 | 49,85 | 270,73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 47,69 | 64,4 | 261,9 | 1748,8 |  | 0,52 | 24,25 | 60,5 | 3,65 | 421,68 | 430,86 | 151,96 | 9,25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя. ВТОРОЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшённая молочная с маслом | 200 | 9,6 | 13,7 | 39,2 | 321 | 171 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,33 | 0,00 | 86,66 | 2,93 |
| 2 | Сыр порционный 15 г | 15 | 4,16 | 4,176 | 0 | 54,224 | 15 | 0,01 | 0,00 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 951 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 18,2 | 20,236 | 80,08 | 579,624 |  | 0,27 | 1,30 | 39,02 | 0,52 | 288,31 | 199,8 | 119,11 | 3,65 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 | 15 | 0,05 | 16,76 | 0,00 | 0,00 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками | 250/25 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 104 | 0,15 | 12,34 | 4,95 | 0,00 | 31,90 | 129,96 | 40,01 | 1,61 |
| 3 | Плов из птицы | 250 | 29,002 | 27,53 | 49,812 | 545,026 | 291 | 0,08 | 1,26 | 60,00 | 0,00 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 4 | Компот из чернослива | 200 | 0,6 | 0,9 | 29,08 | 129 | 389 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 43,552 | 41,12 | 131,452 | 1054,726 |  | 0,38 | 31,44 | 64,95 | 0,88 | 127,76 | 490,9 | 142,45 | 6,95 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Булочка творожная | 100 | 1,51 | 2,88 | 36,35 | 243,07 |  | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 | 6,10 | 12,70 | 2,90 | 4,40 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 1,71 | 2,93 | 50,35 | 271,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 63,462 | 64,286 | 261,882 | 1905,42 |  | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 | 12,10 | 12,70 | 2,90 | 4,44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя. ТРЕТИЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Запеканка из творога с маслом | 220/7,5 | 37,72 | 35,97 | 35,75 | 618,37 | 223 | 0,15 | 0,90 | 0,40 | 0,00 | 276,70 | 421,55 | 59,79 | 1,02 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 37,92 | 36,02 | 49,75 | 646,37 |  | 0,15 | 0,90 | 0,40 | 0,00 | 282,70 | 421,55 | 59,79 | 1,42 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Помидор свежий | 100 | 2 | 0,8 | 4,6 | 42 | 71 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,60 | 14,00 | 0,00 |
| 2 | Щи из свежей капусты и со сметаной | 250 | 2,283 | 5,872 | 12,613 | 113,51 | 88 | 0,06 | 18,46 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 3 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,59 | 28,016 | 29,348 | 470,19 | 259 | 0,22 | 9,34 | 25,00 | 0,00 | 32,39 | 351,04 | 68,43 | 4,19 |
| 4 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 859 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 0,80 |
| 5 | Конфеты | 20 | 1,2 | 1,05 | 27,5 | 100,05 |  | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 2,50 | 9,90 | 7,80 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 36,953 | 36,778 | 128,201 | 993,75 |  | 1,69 | 37,8 | 25,00 | 0,88 | 125,62 | 481,37 | 137,78 | 15,27 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ватрушка с творогом | 50 | 7,6 | 5,52 | 27,36 | 207,07 |  | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 | 6,10 | 12,70 | 2,90 | 4,40 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 7,8 | 5,57 | 41,36 | 235,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 82,673 | 78,368 | 219,311 | 1875,19 |  | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 | 12,10 | 12,70 | 2,90 | 4,44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя. ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Омлет натуральный с маслом | 160/5 | 12,29 | 18,33 | 2,28 | 223,82 | 438 | 0,11 | 0,26 | 368,00 | 0,00 | 121,81 | 277,33 | 20,80 | 3,13 |
| 2 | Масло порционно 10 г | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116,9 | 951 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 4 | Яблоко (по штучно) | 50 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 24 | 847 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,09 | 0,02 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 17,01 | 28,09 | 48,44 | 519,21 |  | 0,37 | 2,56 | 427,02 | 0,52 | 257,95 | 404,13 | 48,09 | 3,72 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 | 50 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 62,00 | 21,00 | 0,70 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,441 | 6,561 | 19,546 | 163,39 | 102 | 0,23 | 5,81 | 0,00 | 0,00 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 3 | Тефтели мясные в томатном соусе | 100 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,75 | 279 | 0,08 | 1,41 | 63,75 | 0,00 | 72,25 | 176,75 | 35,5 | 1,58 |
| 4 | Капуста тушёная | 180 | 3,53 | 3,48 | 10,62 | 83,36 | 321 | 0,28 | 37,8 | 0,00 | 0,00 | 26,35 | 143,51 | 52,79 | 2,08 |
| 5 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,6 | 86 | 948 | 0,02 | 5,60 | 5,60 | 0,00 | 3,20 | 15,80 | 2,00 | 0,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 32,581 | 36,221 | 110,736 | 891,5 |  | 0,8 | 51,32 | 69,35 | 0,88 | 174,28 | 562,44 | 169,79 | 8,07 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Булочка ванильная | 100 | 6,01 | 7,2 | 43,5 | 243,04 |  | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 86,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 6,21 | 7,25 | 57,5 | 271,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 55,801 | 71,561 | 216,676 | 1681,75 |  | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 92,00 | 94,00 | 24,00 | 2,94 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя. ПЯТЫЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп молочный с пшеном | 200 | 4,564 | 4,48 | 16,4 | 116 | 94 | 0,14 | 1,14 | 38,25 | 0,00 | 202,40 | 194,73 | 37,03 | 0,68 |
| 2 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 386 | 0,06 | 1,41 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,21 |
| 4 | Конфеты | 20 | 1,2 | 1,05 | 27,5 | 100,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Мандарин (по штучно) | 100 | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 53 | 338 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 16,494 | 18,45 | 85,05 | 545,54 |  | 0,28 | 62,55 | 137,26 | 0,72 | 486,6 | 444,53 | 91,23 | 1,63 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свёклы с курагой | 100 | 1,56 | 6,12 | 13,54 | 87 | 32 | 0,05 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | 27,93 | 41,96 | 18,57 | 1,31 |
| 2 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 80,75 | 101 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 23,05 | 62,55 | 25,00 | 0,89 |
| 3 | Биточки из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 189,75 | 268 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,00 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,50 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,74 | 4,535 | 57,53 |  | 309 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 4,78 | 14,57 | 66,03 | 9,77 | 0,98 |
| 5 | Сок натуральный | 200 | 1 |  | 20,01 | 84,8 | 389 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 10,00 | 2,80 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 33,51 | 25,785 | 153,2 | 600,3 |  | 0,484 | 22,2 | 28,75 | 5,661 | 137,701 | 414,123 | 118,674 | 9,161 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пирожок с яблоками | 100 | 5,6 | 1,8 | 23,43 | 242,98 |  | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 86,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 5,8 | 1,85 | 37,43 | 270,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 55,804 | 46,085 | 275,68 | 1416,82 |  | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 92,00 | 94,00 | 24,00 | 2,94 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2-я неделя. ШЕСТОЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200 | 5,637 | 6,263 | 39,341 | 212,826 | 168 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 5,90 | 67,00 | 21,80 | 0,47 |
| 2 | Масло сливочное (порционно) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 951 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 5 | Груша (по штучно) | 50 | 0,2 | 1,5 | 5,15 | 23 |  | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 96,10 | 0,00 | 2,30 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 10,357 | 17,373 | 85,501 | 506,316 |  | 0,31 | 6,3 | 79,02 | 0,52 | 149,88 | 289,9 | 49,00 | 3,34 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,52 | 5,12 | 12,54 | 117 | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 93 | 88 | 0,06 | 18,46 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 3 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 27,837 | 6,612 | 4,194 | 188,11 | 486 | 0,1 | 3,64 | 0,01 | 0,00 | 55,84 | 298,1 | 65,8 | 1,05 |
| 4 | Картофельное пюре | 180 | 3,902 | 4,743 | 28,15 | 171,355 | 694 | 0,17 | 22,43 | 0,00 | 0,22 | 52,49 | 103,92 | 34,52 | 1,30 |
| 5 | Сок натуральный | 200 | 1 |  | 20,01 | 84,8 | 389 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 10,00 | 2,80 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 8 | Печенье | 40 | 3 | 4,7 | 30 | 166,8 |  | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 0,70 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
|  | **Итого за обед** |  | 46,739 | 26,115 | 137,334 | 979,065 |  | 0,438 | 48,528 | 2,21 | 1,796 | 185,858 | 544,85 | 159,774 | 8,046 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Булочка школьная | 100 | 2,56 | 3,6 | 53,06 | 243,07 |  | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 86,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 2,76 | 3,65 | 67,06 | 271,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 59,856 | 47,138 | 289,895 | 1756,451 |  | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 92,00 | 94,00 | 24,00 | 2,94 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2-я неделя. СЕДЬМОЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 10,35 | 7,31 | 46,37 | 295,5 | 171 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,15 | 0,00 | 78,00 | 2,64 |
| 2 | Сыр порционный | 15 | 4,16 | 4,176 | 0 | 54,224 | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 386 | 0,06 | 1,41 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,21 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 24,35 | 16,846 | 75,85 | 560,124 |  | 0,10 | 1,41 | 40,00 | 0,52 | 266,35 | 224,80 | 119,20 | 3,29 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из помидор с луком | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 23 | 0,06 | 20,42 | 0,00 | 0,00 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 2 | Суп из овощей | 250 | 1,4 | 3,9 | 11,4 | 85,6 | 202 | 0,14 | 8,50 | 0,00 | 0,00 | 32,14 | 86,84 | 53,78 | 0,09 |
| 3 | Плов из говядины | 180/100 | 18,93 | 23,23 | 46,91 | 472,64 | 265 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 64,8 | 0,00 | 61,2 | 1,8 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 24,76 | 94,2 | 868 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 5 | Яблоко (по штучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 847 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,09 | 0,02 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 27,94 | 34,56 | 129,43 | 936,54 |  | 0,31 | 30,65 | 0,00 | 1,39 | 161,56 | 220,36 | 173,52 | 5,13 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пирожок со сгущенкой | 100 | 3,75 | 8,48 | 35,85 | 242,73 |  | 13,60 | 0,40 | 1,80 | 8,30 | 14,00 | 15,90 | 4,80 | 3,10 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 3,95 | 8,53 | 49,85 | 270,73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 56,24 | 59,936 | 255,13 | 1767,394 |  | 13,60 | 0,40 | 1,80 | 8,30 | 20,00 | 15,90 | 4,80 | 3,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 -я неделя. ВОСЬМОЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Сырник из творога со сливочным маслом. | 220/7,5 | 37,72 | 35,4 | 35,75 | 618,37 | 219 | 0,26 | 0,90 | 205,20 | 0,00 | 560,88 | 821,16 | 93,60 | 2,78 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 37,92 | 35,45 | 49,75 | 646,37 |  | 0,26 | 0,90 | 205,20 | 0,00 | 566,88 | 821,16 | 93,60 | 2,82 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Зелёный горошек | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 50 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 62,00 | 21,00 | 0,70 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем. | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 82 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 3 | Сердце в соусе | 100/100 | 40,63 | 25,38 | 9 | 318,5 | 634/833 | 8,70 | 0,90 | 8,30 | 5,30 | 1,90 | 17,40 | 5,00 | 15,60 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 10,35 | 7,31 | 46,37 | 295,5 | 302 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 2,99 | 17,15 | 25,85 | 1,66 | 1,40 |
| 5 | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 859 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 0,80 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 61,77 | 38,84 | 241,26 | 1024,5 |  | 8,76 | 0,90 | 9,65 | 8,81 | 40,25 | 80,45 | 19,86 | 18,24 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Булочка творожная | 100 | 1,51 | 2,88 | 36,35 | 243,07 |  | 3,3 | 0,1 | 10 | 6,7 | 6,1 | 12,7 | 2,9 | 4,4 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 1,71 | 2,93 | 50,35 | 271,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 101,4 | 77,22 | 341,36 | 1941,94 |  | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 | 6,10 | 12,70 | 2,90 | 4,40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2-я неделя. ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная молочная вязкая с маслом | 200 | 4,3 | 3,88 | 33,77 | 187,63 | 168 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 9,70 | 37,60 | 6,90 | 0,37 |
| 2 | Сыр порционный | 15 | 4,16 | 4,176 |  | 54,224 | 15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 4 | Печенье | 40 | 3 | 4,7 | 30 | 166,8 |  | 0,04 | 0,00 | 4,40 | 1,40 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| 5 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 945 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 15,9 | 14,716 | 98,65 | 583,054 |  | 0,17 | 1,44 | 63,41 | 1,92 | 289,10 | 276,20 | 48,75 | 2,21 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Огурец свежий | 100 | 2 | 0,8 | 4,3 | 42 | 71 | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 14,00 | 0,60 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 1,931 | 3,262 | 12,925 | 89,13 | 103 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
| 3 | Цыплята отварные | 100 | 32,821 | 34,198 | 0,38 | 436,52 | 637 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 39,00 | 143,00 | 20,00 | 1,80 |
| 4 | Картофельное пюре | 180 | 3,902 | 4,743 | 28,15 | 171,355 | 692 | 0,17 | 22,43 | 0,00 | 0,22 | 52,49 | 103,92 | 34,52 | 1,30 |
| 5 | Компот из кураги витаминизированный | 200 | 0,66 |  | 32,01 | 132 | 349 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 46,994 | 43,843 | 109,605 | 1029,005 |  | 10,43 | 41,41 | 20,00 | 1,61 | 185,97 | 414,21 | 136,18 | 7,17 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пирожок со сгущёнкой | 100 | 3,75 | 8,48 | 35,85 | 242,73 |  | 13,60 | 0,40 | 1,80 | 8,30 | 14,00 | 15,90 | 4,80 | 3,10 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 3,95 | 8,53 | 49,85 | 270,73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 66,844 | 67,089 | 258,105 | 1882,789 |  | 13,60 | 0,40 | 1,80 | 8,30 | 14,00 | 15,90 | 4,80 | 3,10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2-я неделя. ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № рецептуры | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,85 | 6,16 | 18,8 | 156 | 93 | 0,19 | 1,17 | 0,02 | 0,11 | 138,10 | 181,37 | 47,60 | 1,23 |
| 2 | Масло порционно 10 г | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,17 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 382 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| 4 | Мандарин ( по штучно) | 100 | 0,81 | 0,31 | 14,54 | 63 | 338 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 13,3 | 17,8 | 77,44 | 518,69 |  | 0,31 | 62,47 | 0,1 | 0,995 | 306,9 | 333,67 | 87,8 | 2,56 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 45 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 0,00 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 2 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 80,75 | 101 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 23,05 | 62,55 | 25,00 | 0,89 |
| 3 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 27,837 | 6,612 | 4,194 | 188,11 | 486 | 0,1 | 3,64 | 0,01 | 0,00 | 55,84 | 298,1 | 65,8 | 1,05 |
| 4 | Картофель отварной с маслом | 180 | 3,902 | 4,743 | 28,15 | 171,355 | 692 | 0,00 | 39,15 | 0,00 | 0,00 | 32,4 | 0,00 | 59,4 | 2,16 |
| 5 | Компот из чернослива | 200 | 0,6 | 0,9 | 29,08 | 129 | 389 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |  | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого за обед** |  | 41,409 | 20,915 | 116,864 | 814,615 |  | 0,34 | 84,22 | 0,01 | 1,39 | 195,54 | 488,9 | 206,02 | 6,99 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Булочка ванильная | 100 | 6,01 | 7,2 | 43,5 | 243,04 |  | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 86,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | 6,21 | 7,25 | 57,5 | 271,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 60,919 | 45,965 | 251,804 | 1604,345 |  | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 92,00 | 94,00 | 24,00 | 2,94 |