

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1-я неделя. ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** |
|   | Наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества | ЭЦ | № рецептуры | Минер. Вещества (мг) | Витамины (мг) |  |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |   | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Макаронные изделия, запечённые с сыром | 180/10 | 9,63 | 10,14 | 41,37 | 280,7 | 450 | 145,60 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 0,14 | 0,12 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 382 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 |
| 4 | Яблоко ( по штучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
|   | **Итого за завтрак** |   | 15,91 | 21,78 | 90,65 | 605,29 |   | 285,5 | 40,1 | 179,9 | 4,21 | 0,24 | 11,42 | 59,01 | 0,40 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свёклы отварной с растительным маслом | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 52 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,80 | 0,01 | 5,70 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Суп картофельный с гречкой | 200 | 1,584 | 2,192 | 11,664 | 72,6 | 101 | 18,44 | 20,00 | 50,04 | 0,71 | 0,08 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 10,04 | 10,39 | 3,21 | 145,8 | 246 | 28,72 | 22,61 | 112,17 | 1,97 | 0,06 | 4,70 | 1,40 | 1,80 |
| 4 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 8,8 | 41 | 258 | 747 | 2,40 | 19,00 | 0,00 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 8 | Груша( по штучно) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 338 | 8,00 | 0,00 | 96,10 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **Итого за обед** |   | 21,144 | 26,012 | 109,074 | 726,24 |   | 98,45 | 132,05 | 302,49 | 7,61 | 0,25 | 22,00 | 1,40 | 2,56 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пирожок с повидлом | 50 | 3 | 6,78 | 28,68 | 207 |   | 86,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **Итого за полдник** |   | 3,2 | 6,83 | 42,68 | 235 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за день** |   | 40,254 | 54,622 | 242,404 | 1566,53 |   | 92,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1-я неделя. ВТОРОЙ ДЕНЬ |
|   | Наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества | ЭЦ | № рецептуры | Минер. Вещества (мг) | Витамины (мг) |  |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |   | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | Е |
| 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 | 21,33 | 86,60 | 0,00 | 2,90 | 0,24 | 0,00 | 0,04 | 0,00 |
| 2 | Сыр порционный 10 г | 10 | 2,32 | 2,95 |   | 36,4 | 15 | 88,00 | 3,50 | 50,00 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,00 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 951 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
|   | **Итого за завтрак** |   | 15,6 | 18,92 | 75,46 | 539,7 |   | 150,23 | 123,2 | 107,1 | 3,33 | 0,29 | 0,07 | 26,12 | 0,40 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 15 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | 0,03 | 10,06 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками | 200 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 104 | 25,52 | 32,01 | 103,97 | 1,29 | 0,12 | 9,87 | 3,96 | 0,00 |
| 3 | Плов из птицы | 200 | 23,127 | 21,831 | 39,85 | 432,847 | 291 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 0,00 |
| 4 | Компот из чернослива | 200 | 0,6 | 0,9 | 29,08 | 129 | 389 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
|   | **Итого за обед** |   | 35,867 | 32,751 | 112,04 | 873,367 |   | 102,03 | 147,17 | 347,24 | 5,36 | 0,30 | 22,02 | 51,96 | 0,76 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Булочка | 100 | 6,26 | 2,4 | 41,96 | 206,96 |   | 86,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за полдник** |   | 6,46 | 2,45 | 55,96 | 234,96 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за день** |   | 57,927 | 54,121 | 243,46 | 1648,027 |   | 92,00 | 94,00 | 24,00 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 |

|  |
| --- |
| 1 -я неделя. ТРЕТИЙ ДЕНЬ |
| Наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества | ЭЦ | № рецептуры | Минер. Вещества (мг) | Витамины (мг) |  |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |   | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | Е |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с маслом | 200/10 | 34,4 | 32,8 | 32,6 | 564 | 223 | 251,55 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,53 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Конфеты | 20 | 1,2 | 1,05 | 27,5 | 100,05 |   | 0,50 | 2,50 | 9,90 | 7,80 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** |   | 35,8 | 33,9 | 74,1 | 692,05 |   | 258,05 | 51,42 | 354,81 | 8,68 | 1,39 | 0,74 | 0,53 | 0,00 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий в нарезке | 60 | 1,2 | 0,48 | 2,76 | 25,2 | 71 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 0,90 | 0,06 | 25,00 | 0,02 | 0,00 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,784 | 4,666 | 9,928 | 89,66 | 88 | 34,66 | 17,80 | 38,10 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 20,497 | 22,649 | 23,424 | 378,14 | 259 | 25,90 | 54,75 | 280,80 | 3,35 | 0,17 | 7,47 | 20,00 | 0,00 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 859 | 12,00 | 0,00 | 2,40 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 2,35 | 15 | 83,4 |   | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 | 0,04 | 0,00 | 4,40 | 1,40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за обед** |   | 29,441 | 30,975 | 97,292 | 804,9 |   | 111,96 | 186,45 | 374,9 | 7,79 | 0,42 | 47,24 | 24,42 | 2,16 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 50 | 7,6 | 5,52 | 27,36 | 207,07 |   | 6,10 | 12,70 | 2,90 | 4,40 | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 |
| Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за полдник** |   | 7,8 | 5,57 | 41,36 | 235,07 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за день** |   | 73,041 | 70,445 | 212,752 | 1732,02 |   | 12,10 | 12,70 | 2,90 | 4,44 | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1-я неделя. ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ |
|   | Наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества | ЭЦ | № рецептуры |  Минер. Вещества (мг) |  Витамины (мг) |   |   |   |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |   | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Омлет натуральный с маслом . | 140/5 | 13,35 | 20,73 | 2,48 | 250,65 | 210 | 107,30 | 18,40 | 245,00 | 2,76 | 0,09 | 0,23 | 320,30 | 0,00 |
| 2 | Масло порционно 10 г | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 951 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,00 |
| 4 | Яблоко ( по штучно) | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 338 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за завтрак** |   | 17,31 | 30,45 | 43,77 | 522,54 |   | 159,2 | 51,5 | 379,9 | 5,29 | 0,17 | 10,23 | 379,38 | 0,40 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,2 | 50 | 24,60 | 9,00 | 22,20 | 0,42 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Суп картофельный с горохом . | 200 | 5,05 | 5,441 | 15,384 | 131,01 | 102 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Тефтели мясные в томатном соусе | 90/30 | 15,537 | 22,928 | 14,102 | 324,21 | 279 | 43,90 | 21,60 | 106,70 | 0,96 | 0,06 | 0,85 | 39,00 | 0,00 |
| 4 | Капуста тушёная | 150 | 2,82 | 2,9 | 8,85 | 69,47 | 321 | 69,40 | 23,07 | 46,70 | 0,89 | 0,04 | 60,48 | 0,25 | 0,00 |
| 5 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,6 | 86 | 948 | 3,20 | 15,80 | 2,00 | 0,00 | 0,02 | 5,60 | 5,60 | 0,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за обед** |   | 29,067 | 37,499 | 88,916 | 802,39 |   | 185,36 | 155,61 | 266,94 | 5,15 | 0,39 | 75,78 | 44,85 | 0,76 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пирожок с картошкой | 100 | 3,92 | 1,12 | 28,48 | 207,03 |   | 0,00 | 14,90 | 0,00 | 11,10 | 38,10 | 0,00 | 0,00 | 32,50 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за полдник** |   | 4,12 | 1,17 | 42,48 | 235,03 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за день** |   | 50,497 | 69,119 | 175,166 | 1559,96 |   | 6,00 | 14,90 | 0,00 | 11,14 | 38,10 | 0,00 | 0,00 | 32,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1-я неделя. ПЯТЫЙ ДЕНЬ |
|   | Наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества | ЭЦ | № рецептуры | Минер. Вещества (мг) | Витамины (мг) |  |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |   | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп молочный с пшеном | 200 | 4,56 | 5,2 | 16,4 | 116 | 94 | 161,92 | 29,62 | 155,78 | 0,54 | 0,11 | 0,91 | 30,60 | 0,00 |
| 2 | Масло порционно 10г | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 1,00 |   | 2,00 |   |   |   | 59,00 | 0,00 |
| 3 | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 386 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 |
| 4 | Конфеты | 20 | 1,2 | 1,05 | 27,5 | 100,05 |   | 0,50 | 2,50 | 9,90 | 7,80 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за завтрак** |   | 14,92 | 18,77 | 68,89 | 470,44 |   | 410,32 | 86,22 | 369,78 | 8,87 | 1,52 | 2,31 | 89,64 | 0,40 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свёклы с курагой | 60 | 0,94 | 3,67 | 8,12 | 69 | 32 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 0,02 | 4,63 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Суп картофельный с рисом  | 200 | 4,392 | 4,224 | 13,064 | 107,8 | 101 | 18,44 | 20,00 | 50,04 | 0,71 | 0,08 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Биточки из говядины | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 163 | 268 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,00 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,412 | 3,654 | 47,942 | 222,476 | 309 | 2,32 | 20,55 | 110,00 | 2,30 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Сок натуральный | 200 | 1 |   | 20,01 | 84,8 | 389 | 14,00 | 10,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за обед** |   | 29,444 | 21,418 | 125,576 | 765,576 |   | 108,56 | 134,15 | 312,74 | 9,12 | 0,50 | 15,35 | 23,00 | 0,76 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Булочка | 100 | 6,26 | 2,4 | 41,96 | 206,96 |   | 86,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за полдник** |   | 6,46 | 2,45 | 55,96 | 234,96 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за день** |   | 50,824 | 42,638 | 250,426 | 1470,976 |   | 92,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 |

|  |
| --- |
| 2-я неделя. ШЕСТОЙ ДЕНЬ |
| Наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества | ЭЦ | № рецептуры | Минер. Вещества (мг) | Витамины (мг) |  |
| порции | белки | жиры | углеводы | (ккал.) |   | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | Е |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 150 | 4,258 | 4,704 | 29,506 | 161,997 | 171 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| Масло сливочное ( порционно) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 951 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,00 |
| Груша (по штучно) | 50 | 0,2 | 1,5 | 5,15 | 23 | 847 | 4,00 | 0,00 | 48,00 | 1,20 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** |   | 8,308 | 15,754 | 71,676 | 437,587 |   | 50,6 | 49,5 | 157,7 | 1,89 | 0,08 | 2,5 | 79,08 | 0,40 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с курагой | 60 | 0,91 | 3,07 | 7,52 | 70,2 | 63 | 24,80 | 26,60 | 38,10 | 0,60 |   | 1,14 | 0,00 | 0,00 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 3,104 | 3 | 8,4 | 71 | 88 | 34,66 | 17,80 | 38,10 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 |
| Рыба тушеная в томатном соусе с овощами  | 90 | 25,026 | 6,446 | 3,495 | 172,53 | 486 | 52,11 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 | 0,01 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,247 | 3,831 | 23,429 | 141,566 | 694 | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Сок натуральный | 200 | 1 |   | 20,01 | 84,8 | 389 | 14,00 | 10,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 4,00 | 0,00 |   |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| Печенье | 40 | 3 | 4,7 | 30 | 166,8 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за обед** |   | 40,547 | 21,677 | 116,734 | 825,396 |   | 146,27 | 198,17 | 346,36 | 6,59 | 0,26 | 23,26 | 0,01 | 1,17 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с капустой | 100 | 5,4 | 1,93 | 37,84 | 208 |   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,40 | 0,00 | 13,40 |
| Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 14 | 28 | 376 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за полдник** |   | 5,6 | 1,98 | 51,84 | 236 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за день** |   | 54,455 | 39,411 | 240,25 | 1498,983 |   | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 16,40 | 0,00 | 13,40 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 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 | 150 | 8,63 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 171 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 65,00 | 2,20 |
| 2 | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 15 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,00 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 |
|   | **Итого за завтрак** |   | 20,03 | 14,31 | 63,5 | 468,45 |   | 0,09 | 1,48 | 66,00 | 0,40 | 350,9 | 266,1 | 108,6 | 2,84 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из помидор с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 23 | 0,06 | 12,25 | 0,00 | 0,00 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,5 |
| 2 | Суп из овощей | 200 | 1,12 | 3,12 | 9,12 | 68,48 | 202 | 0,11 | 6,80 | 0,00 | 0,00 | 25,71 | 69,47 | 43,02 | 0,07 |
| 3 | Плов из говядины |  150/50 | 16,87 | 5,66 | 30,18 | 261,74 | 265 | 0,00 | 0,00 |   | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 34,00 | 1 |
| 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 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 26,10 | 12,10 | 0,33 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за обед** |   | 23,33 | 13,12 | 90,77 | 590,38 |   | 0,26 | 19,78 | 0,00 | 1,18 | 118,54 | 170,54 | 124,75 | 3,53 |
|  | **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** |   | 3,77 | 8,53 | 49,85 | 270,73 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за день** |   | 47,13 | 35,96 | 204,12 | 1329,56 |   | 13,6 | 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. | 200/5 | 34,13 | 32,54 | 32,34 | 559,46 | 219 | 0,14 | 0,50 | 114,00 | 0,00 | 311,16 | 576,20 | 56,00 | 1,54 |
| 2 | 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 |
| 3 | 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 |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за завтрак** |   | 35,53 | 33,64 | 73,84 | 687,51 |   | 1,44 | 0,50 | 114,00 | 0,00 | 317,66 | 578,7 | 65,90 | 9,38 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Зелёный горошек | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 | 50 | 0,06 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 37,2 | 12,6 | 0,42 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем. | 200 | 1,448 | 3,928 | 100,2 | 82 | 82 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 42,58 | 21,00 | 0,95 |
| 3 | Сердце в соусе | 80/50 | 27,68 | 18,4 | 6,88 | 204,8 | 634/833 | 6,96 | 0,72 | 6,64 | 4,24 | 1,52 | 13,92 | 4,00 | 12,48 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,63 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 302 | 0,10 | 0,00 | 1,13 | 0,00 | 14,7 | 22,15 | 1,42 | 1,60 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за обед** |   | 44,078 | 29,368 | 195,8 | 783,05 |   | 7,27 | 9,37 | 7,77 | 5,12 | 90,12 | 195,45 | 62,22 | 17,93 |
|  | **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** |   | 81,318 | 65,938 | 319,99 | 1741,63 |   | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 | 6,10 | 12,70 | 2,90 | 4,44 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 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 | 180 | 3,834 | 4,455 | 31,311 | 181,134 | 168 | 0,03 | 0,00 | 22,50 | 0,00 | 9,67 | 33,07 | 6,63 | 0,40 |
| 2 | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |   | 36,4 | 15 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,00 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 2,95 | 13,86 | 66,3 |   | 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 |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за завтрак** |   | 12,834 | 16,655 | 91,571 | 536,634 |   | 0,15 | 1,40 | 52,91 | 1,92 | 245,07 | 246,67 | 46,73 | 2,19 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Огурец свежий | 60 | 1,2 | 0,48 | 2,76 | 25,2 | 71 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 0,00 | 8,00 | 0,40 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью  | 200 | 1,53 | 2,208 | 10,247 | 67,25 | 103 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 3 | Цыплята отварные | 90 | 20,853 | 22,422 | 0,38 | 284,2 | 637 | 0,04 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 32,25 | 121,40 | 17,50 | 1,57 |
| 4 | Картофельное пюре | 150 | 3,247 | 3,831 | 23,429 | 141,566 | 694 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0,00 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за обед** |   | 31,75 | 29,571 | 92,706 | 768,716 |   | 0,38 | 31,5 | 42,5 | 1,39 | 148,29 | 361,96 | 115,51 | 6,23 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ватрушка с творогом | 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 |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за полдник** |   | 1,71 | 2,93 | 50,35 | 271,07 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за день** |   | 46,294 | 49,156 | 234,627 | 1576,42 |   | 3,30 | 0,10 | 10,00 | 6,70 | 6,10 | 12,70 | 2,90 | 4,40 |

|  |
| --- |
| 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** |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 4,38 | 4,62 | 14,1 | 117 | 93 | 0,07 | 0,68 | 22,30 | 0,00 | 121,21 | 103,48 | 18,12 | 0,38 |
| 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 |
| 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 |
| Апельсин ( по штучно) | 40 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 338 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за завтрак** |   | 11,16 | 16,06 | 61,68 | 437,59 |   | 0,19 | 61,98 | 81,32 | 0,72 | 287,41 | 253,28 | 58,32 | 1,68 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 45 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 1,264 | 1,752 | 9,328 | 58,08 | 101 | 0,08 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 18,44 | 50,04 | 20,00 | 0,71 |
| Рыба тушёная в томатном соусе с овощами | 90 | 25,026 | 6,446 | 3,495 | 172,53 | 486 | 0,12 | 4,02 | 0,02 | 0,00 | 62,53 | 286,15 | 71,72 | 1,15 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 3,247 | 3,831 | 23,429 | 141,566 | 692 | 0,15 | 21,00 | 0,00 | 0,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,3 |   | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |   | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 5,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за обед** |   | 35,247 | 16,609 | 94,622 | 672,116 |   | 0,48 | 51,82 | 0,02 | 1,39 | 164,91 | 533,13 | 170,81 | 5,71 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с картошкой | 100 | 3,92 | 1,12 | 28,48 | 207,03 |   | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 86,00 | 94,00 | 24,00 | 2,90 |
| 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** |   | 4,12 | 1,17 | 42,48 | 235,03 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за день** |   | 50,527 | 33,839 | 198,782 | 1344,736 |   | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 11,00 | 92,00 | 94,00 | 24,00 | 2,94 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |