

 **Первая неделя День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета из мяса кур | 80 | 14.9 | 11.4 | 13.6 | 216 | 0.08 | 12.8 | 0.11 | 2.88 | 0.1 | 65.6 | 30.4 | 131.2 | 1.6 | 0.1 | 25.5 | №205 | 1994 |
| Картофельное пюре  | 150 | 3.2 | 6.8 | 21.9 | 163.5 | 0.14 | 18.2 | 0 | 0.2 | 0.1 | 37 | 27.8 | 86.6 | 1  | 0.7 | 56.5 | №472  | 1994 |
| Овощи по сезону | 20 | 0.2 | 0 | 0.5 | 2.8 | 0 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 4.6 | 2.8 | 8.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 62 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 0 | №627  | 1994 |
| Батон йодированный | 20 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 4.6 | 6.6 | 17.4 | 0.2 | 0.1 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **492** | **13.68** | **25.73** | **47.71** | **379.57** | **0.3** | **20.2** | **0** | **0.812** | **0.1** | **76.9** | **55** | **158.02** | **3.59** | **0.8** | **56.5** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий порц | 20 | 0.4 | 0 | 2.2 | 11.6 | 0 | 0.8 | 0 | 0.2 | 0 | 3.6 | 3.8 | 11.2 | 0.2 | 0.2 | 0 |   |   |
| Суп картофельный с рыбой | 250/15 | 5 | 3.3 | 20.5 | 132.6 | 0.11 | 12 | 0 | 2.7 | 0.08 | 35 | 36.7 | 113.7 | 1.3 | 0.5 | 69.2 | № 131 | 1994  |
| Печень по строгановски | 80 | 10.9 | 10.9 | 3.2 | 156 | 0.15 | 23.1 | 4.4 | 2.4 | 1.1 | 20.5 | 11.8 | 178.6 | 3.8 | 2.9 | 68.8 | №261  | 1994  |
| Рис отварной | 150 | 3.8 | 6.1 | 38.9 | 228 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 0.02 | 5.3 | 25.5 | 77.9 | 0.5 | 0.8 | 60.8 | №465  | 1994  |
| Батон йодированный | 20 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 52.4 | .0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 4.6 | 6.6 | 17.4 | 0.2 | 0.1 | 0 |   |   |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0 | 0.7 | 0 | 0.5 | 0.02 | 32.5 | 17.5 | 23.4 | 0.7 | 0 | 0.2 | №588  | 1994  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 9.9 | 46 | 0.4 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 4.6 | 5 | 21.2 | 0.6 | 0.2 | 1.1 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **755** | **23.6** | **20.7** | **116.4** | **750.6** | **0.71** | **36.6** | **4.4** | **6.6** | **1.22** | **106.1** | **106.9** | **443.4** | **7.3** | **4.7**  | **200** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Первая неделя День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/50 | 30,2 | 17.9 | 51.9 | 496 | 1 | 0.5 | 21 | 0.9 | 0.6 | 383.6 | 53 | 429.9 | 1.3 | 1.2 | 9.7 | №297  | 2006 |
| Чай с низким содержанием сахара  | 200  | 0.2 | 0.1 | 10 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.  | 5 | 4 | 8 | 1 | 0 | 0 | №627  | 1994  |
| Батон йодированный | 20 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 4.6 | 6.6 | 17.4 | 0.2 | 0.1 | 0 | Гост  |   |
| **Итого за прием пищи** | **420** | **31.84** | **18.11** | **62.2** | **548.7** | **1.02** | **0.5** | **21** | **1.2** | **0.6** | **390.2** | **60.5** | **448.9** | **2.5** | **1.3** | **9.7** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий порц | 50 | 0.4 | 0.05 | 1.25 | 7 | 0.015 | 5 | 0 | 0 | 0 | 11.5 | 7 | 21 | 0.5 | 0 | 0 |   |   |
| Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной | 250  | 2.3 | 6.7 | 13.4 | 122.2 | 0.05 | 10.7 | 10 | 2.4 | 0.05 | 58.5 | 27 | 60.7 | 1 | 0.4 | 0.4 | №148  | 1994  |
| Тефтели мясные с томат.соусом | 50/30 | 7.7 | 9.6 | 9 | 154.9 | 0.04 | 2.3 | 0.05 | 2.6 | 0.1 | 9.3 | 12.4 | 73.1 | 0.9 | 2.5 | 18.6 | № 422  | 1994  |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 150  | 8.7  | 7.8  | 42.6  | 279  | 0.2  | 0  | 0  | 0.6  | 0.1  | 14.8  | 135.8  | 203.9  | 4.6 | 1.5  | 56.2  | №463 | 1994  |
| Компот из черной смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 33 | 138 | 0.01  | 16 | 0  | 0.1 | 0 | 18 | 7 | 10.4  | 0.3 | 0 | 0.2 | №588  | 1994  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.4 | 19.8 | 92 | 0.8 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 9.2 | 10 | 42.4 | 1.2 | 0.4 | 2.2 |  | Гост |
| **Итого за прием пищи** | **770** | **24.7**  | **26.25**  | **97.05**  | **722.3**  | **1.445**  | **15.5**  | **1.1**  | **5.8**  | **0.12**  | **121.4**  | **90.4**  | **277.3**  | **5.8**  | **2.2**  | **150.8**  |  |  |

**Первая неделя День четвертый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточек мясной | 80 | 12.7  | 11.5  | 12.8  | 208.8  | 0.03  | 0  | 0  | 2.9  | 0.1  | 4.8  | 19.2  | 60  | 1.6  | 0.5  | 24.2  | №297  | 1994 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1  | 9.1  | 34.2  | 244.5  | 0.5  |  0 | 0  | 1  | 0.03  |  4.9 | 21.1  | 37.2  | 1.1  | 0.4  | 56.9  | №469 | 1994 |
| Бутерброд с сыром | 15/20 | 5  | 5  | 10.3  | 107  | 0.02  | 0.1  | 34.5  | 0.4  | 0.04  | 153.8  | 9.4  | 109  | 0.4  | 0.5  |  0 | №642 | 1994 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2  | 0.1  | 15  | 60  | 0  |  0 | 0  |  0 | 0  | 5  | 4  | 8  | 1  | 0  | 0  | №627 | 1994 |
| **Итого за прием пищи** | **465** | **37.6** | **27.83** | **102.14** | **808.151** | **0.163** | **1.6** | **252.27** | **1.875** | **0.2** | **406.953** | **73.078** | **511.99** | **2.461** | **0.8** | **3** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 40 |  0,4 | 0,1 | 1.5 | 10,6 | 0.03 | 10 | 0 | 0,2 | 0 | 5.6 | 8 | 10.4 | 0.3 | 0,1 | 1.4 |   |   |
| Суп картофельный с яйцом | 200 | 4.6  | 4.6  | 16.4  | 121.8  | 0.2  | 6.9  | 0.3  | 1.5  | 0.2  | 33.7  | 24  | 86.2  | 1.4  | 0.8  | 57.3  | №120  | 1994 |
| Рагу из курицы | 175 | 12.8  | 10.7  | 15.2  | 208  | 0.09  | 11.7  | 21  | 2  | 0.14  |  28.6 | 36  | 138.1  |  1.8 | 1.1  | 52.9  | № 403  | 1994 |
| Компот из свежих плодов с витамином С | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 0 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 13,8 | 7,1 | 5,9 | 0,3 | 0 | 0,2 | № 585  | 1994 |
| Булочка | 50 | 3.3  | 7.2  |  20.5 | 160  | 0.08  | 0.02  | 0  | 2.4  | 0.03  | 10.7  | 14.1  | 38.4  | 0.7  | 0.3  | 24  |   |   |
| Хлеб ржаной | 30 | 2  | 0.3  | 14.9  | 69  | 0.5  | 0  | 0  | 0.3  | 0  | 6.9  | 7.5  | 31.8  | 0.7  | 0.3  | 1.7  |  | Гост |
| **Итого за прием пищи** | **695** | **26,3** | **29,4** | **130,9** | **843,8** | **0,53** | **34,04** | **10,02** | **5,7** | **0,2** | **161** | **88,1** | **366,3** | **5,2** | **1,8** | **138** |  |  |

**Первая неделя День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блинчики с джемом | 150 | 6.2  | 6.8  | 52.5 | 318 | 0.1 | 1.2 | 39.5 | 2 | 0.08 | 28.5 | 23.2 | 72.3 | 2 | 0.9 | 42.7 | № 285 | 1994 |
| Йогурт фруктовый | 125 | 3.5  | 3.1 | 17.3 | 112.5 | 0.04 | 0.8 | 25 | 0 | 0.2 | 148.8 | 17.5 | 112.8 | 0.15 | 0  | 0  | № 4 | 1997 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 |  0.2 |  0.1 |  10 | 40  | 0  | 0  | 0  | 0  |  0 | 5  | 4  | 8  |  1 |  0  | 0  | №685 | 1994  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **475**  | **9.9**  |  **10** | **79.8**  | **470.5**  | **0.15**  | **2**  | **64.5**  |  **2** | **0.28**  |  **182.3** | **44.7**  | **193.1**  | **3.15**  | **0.9**  | **42.7**  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 40 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 9,6 | 0 | 10 | 0,1 | 0,2 | 0 | 5,6 | 8 | 10,4 | 0,4 | 0,1 | 0,8 |   |   |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 2.7  | 4.7  | 8.6  | 89.2  |  0.07 | 8.8  | 6.2  | 0.6  | 0.1  | 31.5  | 18.3  | 47.3  | 0.6  |  0.4 | 51.9  | №129  | 1994  |
| Тефтели рыбные с томатным соусом | 80 | 7  | 5.7  | 8.9  | 118.4  | 0.05  | 1.6  | 0.05  | 2.2  | 0  | 24.8  | 9.4  | 92.8  |  0.6 | 0.4  | 80.5  | № 445  | 1994  |
| Картофельное пюре | 150 | 3.2  | 6.8  | 21.9  | 163.5  | 0.14  | 18.2  | 0  | 0.2  | 0.1  | 37  | 27.8  | 86.6 | 1  | 0.7  | 56.5  | № 469  | 1994  |
| Компот из смеси свежих плодов с/м | 200 | 0.2  | 0  | 35.4  | 142  | 0.06  | 11.2  |  0 | 0.1  |  0 | 22  | 11.9  | 12  | 0.1  |  0 | 0.4  | №646 | 1994  |
| Выпечное изделие | 50  | 3.7  | 6.3  | 22  | 159  | 0.06  | 0  |  2 | 2.3  |  0.8 | 9.9  | 13.7  | 35  | 0.7  | 0.3  | 24 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 | 0,34 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,6 | 0,2 | 1,1 |  | Гост |
| **Итого за прием пищи** | **740** | **18.6** | **23.8** | **108.2** | **727.7** | **0.72** | **49.8** | **8.35** | **5.8** | **1.0** | **135.4** | **94.1** | **305.3** | **4.0** | **2.1** | **215.2** |  |  |

**Вторая неделя День первый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным  | 150 | 4,1 | 7,6 | 29,6 | 204,5 | 0,09 | 0,6 | 37,4 | 0,1 | 0,4 | 91,1 | 25,4 | 106,9 | 0,6 | 0,7 | 37,9 | №4 | 1994  |
| Бутерброд горячий с говядиной и сыром | 25/20/30 | 10 | 8 | 15 | 176,6 | 0,2 | 0,2 | 48,3 | 1 | 0,1 | 218,6 | 27,2 | 198,1 | 1,2 | 1,4 | 2,8 | №3 | 1997  |
| Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,06 | 1,6 | 24,4 | 0 | 0,2 | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,4 | 0,6 | 3 | №642 | 1994  |
| Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 | 0.06 | 38 | 0 | 0 | 0 | 35 | 11 | 17 | 0.1 | 0 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **525** | **19.8** | **20.8** | **84.6** | **609.1** | **0.41** | **40.4** | **110.1** | **1.1** | **0.7** | **496.9** | **84.9** | **446.6** | **2.3** | **2.7** | **43.7** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 40 | 0,4 | 0 | 1.0 | 5.6 | 0 | 4 | 0 | 0.2 | 0 | 9.2 | 5.6 | 16.8 | 0.6 | 0.2 | 1.2 |  |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 0,05 | 10,7 | 10 | 2,4 | 0,05 | 58,5 | 27 | 60,7 | 1 | 0,4 | 0,4 | №109 | 1994 |
| Котлеты из мяса кур | 80 | 14,9 | 11,4 | 13,6 | 216 | 0,08 | 12,8 | 0,11 | 2,88 | 0,1 | 65,6 | 30,4 | 131,2 | 1,6 | 0,1 | 25,5 |  |  |
| Рис отварной  | 150 | 3,8 | 6,1 | 38,9 | 228 | 0,03 | 0 | 0 | 0,3 | 0,02 | 5,3 | 25,5 | 77,9 | 0,5 | 0,8 | 60,8 | №465 | 1994 |
| Компот из смеси свежих плодов с/м | 200 | 0.2 | 0 | 35.4 | 128.9 | 0.02 | 1.1 | 0 | 1.1 | 0 | 33 | 21 | 29 | 0.7 | 0 | 0 | №702 | 1997 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 | 0,34 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,6 | 0,2 | 1,1 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **720** | **22.98** | **24.4** | **109.84** | **743.9** | **0.52** | **26.6** | **10.11** | **6.98** | **0.17** | **171.6** | **111.7** | **328.4** | **4.7** | **1.6** | **88.4** |  |  |

**Вторая неделя День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 50/30 | 7.7 | 9.6 | 9 | 154.9 | 0.04 | 2.3 | 0.05 | 2.6 | 0.1 | 9.3 | 12.4 | 73.1 | 0.9 | 2.5 | 18.6 | №422 | 1994  |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1 | 9.1 | 34.2 | 244.5 | 0.5 | 0 | 0 | 1 | 0.03 | 4.9 | 21.1 | 37.2 | 1.1 | 0.4 | 56.9  | №469  | 1994 |
| Бутерброд с сыром | 15/20 | 5 | 5 | 10.3 | 107 | 0.02 | 0.1 | 34.5 | 0.4 | 0.04 | 153.8 | 9.4 | 109 | 0.4 | 0.5 | 0 | №3 | 1997 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 62 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 0 | №628 | 1994 |
| **Итого за прием пищи** | **470** | **18.1** | **23.8** | **68.7** | **568.4** | **0.56** | **4.6** | **34.55** | **4** | **0.13** | **176** | **47.9** | **229.3** | **3.4** | **3.4** | **75.5** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 30 | 0.3 | 0 | 1.1 | 7.2 | 0.02 | 7.5 | 0 | 0.2 | 0 | 4.2 | 6 | 7.8 | 0.3 | 0.1 | 1 |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) | 250 | 6.2 | 5.6 | 22.3 | 167 | 0.23 | 5.8 | 0 | 2.4 | 0.07 | 42.7 | 35.6 | 88.1 | 2.1 | 0.8 | 51.4 | №138 | 1994 |
| Гуляш из свинины | *80* | *8.5* | *22.6* | *2.3* | *247.2* | *0.2* | *0.7* | *0* | *2.1* | *0.07* | *16* | *17.9* | *102.9* | *1.8* | *2.3* | *5.6* | *№401* | 1994 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.7 | 7.8 | 42.6 | 279 | 0.2 | 0 | 0 | 0.6 | 0.1 | 14.8 | 135.8 | 203.9 | 4.6 | 1.5 | 56.2 | №463 | 1994 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 33 | 138 | 0.01 | 16 | 0 | 0.1 | 0 | 18 | 7 | 10.4 | 0.3 | 0 | 0 | №585 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 | 0,34 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,6 | 0,2 | 1,1 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **730** | **25.2** | **36.3** | **111.2** | **884.4** | **1** | **30** | **0** | **5.6** | **0.24** | **100.3** | **207.3** | **434.3** | **9.7** | **4.9** | **116** |  |  |

**Вторая неделя День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с молоком сгущенным | 100/50 | 11.1 | 13.1 | 68.7 | 441 | 0.27 | 1.1 | 45.1 | 5.6 | 0.3 | 281.1 | 66.2 | 296.7 | 2.1 | 1.1 | 50.1 | №682 | 1994  |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 |  0.2 |  0.1 |  10 | 40  | 0  | 0  | 0  | 0  |  0 | 5  | 4  | 8  |  1 |  0  | 0  | №627 | 1994  |
| Фрукты | 130 | 0.6 | 0.6 | 12.7 | 61.1 | 0 | 13 | 0 | 0.8 | 0 | 20.8 | 10.4 | 14.3 | 2.9 | 0.2 | 2.6 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **480** | **11.9** | **13.8** | **91.4** | **542.1** | **0.27** | **14.1** | **45.1** | **6.4** | **0.3** | **306.9** | **80.6** | **319** | **6** | **1,3** | **52.7** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10,6 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 0 | 5,6 | 8 | 10,4 | 0,3 | 0,1 | 1,4 |  |  |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 250/15 | 4,9 | 6.7 | 15.8 | 145 | 0 | 0.8 | 0.2 | 1.3 | 0 | 26.4 | 11.7 | 38.5 | 0.7 | 0.4 | 57.7 | №148 | 1994 |
| Шницель мясной | 80 | 12.7  | 11.5  | 12.8  | 208.8  | 0.03  | 0  | 0  | 2.9 | 0.1 | 4.8 | 19.2 | 60 | 1.6 | 0.5 | 24.2 | №330 | 1994 |
| Рагу овощное | 150 | 3.5  | 7.6 | 16 | 145.5 | 0.6 | 9  | 0.9  | 0.7  | 0  | 37  | 25  | 92  | 1.1  | 0.9  | 66.5  | №215 | 1994 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0 | 0.7 | 0 | 0.5 | 0.02 | 32.5 | 17.5 | 23.4 | 0.7 | 0 | 0.2 | №588 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.4 | 19.8 | 92 | 0.8 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 9.2 | 10 | 42.4 | 1.2 | 0.4 | 2.2 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **645** | **24.4**  | **26.2**  | **96**  | **716.6**  | **1.43**  | **10.7**  | **1.1** | **5.8** | **0.12** | **112** | **84.7** | **258.5** | **5.4**  | **2.2** | **151** |  |  |

**Вторая неделя День четвертый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | 80 | 11  | 6.2  | 7.4  | 130  | 0.06 | 0 | 0.06 | 0.6 |  0 | 36.8  | 9.6  | 148.8  | 0.6 | 0.4 | 80.5 | №324 | 1994  |
| Картофельное пюре | 150 | 3.2  | 6.8  | 21.9  | 163.5  | 0.14  | 18.2  | 0  | 0.2  | 0.1  | 37  | 27.8  | 86.6 | 1  | 0.7  | 56.5  | № 469  | 1994  |
| Овощи по сезону | 20 | 0.2 | 0 | 0.5 | 2.8 | 0 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 4.6 | 2.8 | 8.4  | 0.3  | 0.1 | 0.6 |   |   |
| Чай без сахара | 200 | 0.04  | 0.01  | 0  | 0.3  | 0  | 0.02  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0.9  | 1.6  | 0.2  | 0  | 0  | №627 | 1994 |
| Кондитерское изделие без крема | 20 | 1.3 | 7 | 11.9 | 115 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.1 | 1.7 | 9 | 0.1 | 0.1 | 1.8 |  |  |
| Батон йодированный | 25 | 2 | 0.3  | 12.9  | 65.5  | 0.025 | 0  | 0 | 0.4 | 0 | 5.8 | 8.3 | 21.8 | 0.3 | 0.2 | 0 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **495** | **17.74** | **20.31** | **54.6** | **477.1** | **0.225** | **20.22** | **0.06** | **1.3** | **0.1** | **88.3** | **51.1** | **276.2** | **2.5** | **1.5** | **139** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 40 | 0.4 | 0 | 2.2 | 5.6 | 0 | 4 | 0 | 0.2 | 0 | 9.2 | 5.6 | 16.8 | 0.6 | 0.2 | 1.2 |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2.2 | 5.8 | 10.4 | 104.2 | 0.06 | 15.8 | 10 | 2.4 | 0.05 | 58.1 | 23 | 55.1 | 0.8 | 0.4 | 51 | №120 | 1994 |
| Плов | 150 | 16.5 | 16.9 | 24.4 | 322 | 0.06 | 1.3 | 0 | 2.8 | 0.1 | 14.2 | 39.3 | 200.1 | 2.7 | 0.9 | 61.5 | №403 | 1994 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0.4 | 0 | 49.6 | 142 | 0 | 16 | 0 | 0.1 | 0 | 13.8 | 7.1 | 5.9 | 0.3 | 0 | 0.2 | №585  | 1994 |
| Выпечное изделие | 60 | 5.5 | 6.5 | 34.4 | 218 | 0.07 | 0.14 | 0.02 | 0 | 0.05 | 66.7 | 9.9 | 72.8 | 0.6 | 0.3 | 24 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0,2 | 9.9 | 46 | 0.4 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 4.6 | 5 | 21.2 | 0.6 | 0.2 | 11 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **720** | **26.3** | **29.4** | **130.9** | **843.8** | **0.53** | **37.24** | **10.02** | **5.7** | **0.2** | **166.6** | **89.9** | **371.9** | **5.6** | **2** | **138.9** |  |  |

**Вторая неделя День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный с сыром | 150 | 18.6 | 27.9 | 2.7 | 340.5 | 0.1 | 0.3 | 36.3 | 0.8 | 0.1 | 261.5 | 21.8 | 312.3 | 2.8 | 1.8 | 64 | №285 | 1994 |
| Бутерброд с говядиной | 25/25 | 4.9 | 4.5 | 12.9 | 113.3 | 0,1 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 7.1 | 13.7 | 55.3 | 0.9 | 0,6 | 2.2 | № 3 | 1997 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 62 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 0 | № 628 | 1994 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **405** | **23.8** | **32.5** | **30.8** | **515.8** | **0.2** | **2.3** | **36.3** | **1.5** | **0.1** | **276.6** | **40.5** | **377.6** | **4.7** | **2.4** | **66.2** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 40 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 9.6 | 0 | 10 | 0.1 | 0.2 | 0 | 5.6 | 8 | 10.4 | 0.4 | 0.1 | 0.8 |  |  |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1.9 | 3.2 | 16 | 108 | 0.2 | 5 | 0.2 | 1 | 0 | 23.6 | 18,9 | 58.4 | 0,7 | 0,2 | 43.3 | №129 | 1994 |
| Кура тушеная в соусе | 80 | 10.2 | 11.5 | 2.8 | 162.8 | 0.1 | 9.1 | 10.8 | 2 | 0.1 | 27.4 | 15.6 | 103.9 | 1.7 | 1.2 | 16.4 | №445 | 1994 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1  | 9.1  | 34.2  | 244.5  | 0.5  |  0 | 0  | 1  | 0.03  |  4.9 | 21.1  | 37.2  | 1.1  | 0.4  | 56.9  | №469 | 1994  |
| Компот из черной смородины | 200 | 0,2 | 0.1 | 33 | 138 | 0,01 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 18 | 7 | 10.4 | 0,3 | 0 | 0,2 | №702 | 1997 |
| Батон йодированный | 25 | 2 | 0.3 | 12.9 | 65.5 | 0.025 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 5.8 | 8.3 | 21.8 | 0.3 | 0,2 | 0 |  | ГОСТ |
| Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0.3 | 12.9 | 65.5 | 0.025 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 5.8 | 8.3 | 21.8 | 0.3 | 0,2 | 0 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **715** | **21.2** | **24.5** | **110.3** | **774.4** | **1.2** | **40.1** | **11.1** | **4.9** | **0.13** | **89.9** | **83.9** | **263.3** | **5.1** | **2.3** | **119** |  |  |