

Подпись

Подпись

**пгт. Никель для детей с 12 лет и старше**

|         | 1 День                             | Пищевые вещества (г) |       |       |          |          | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества(мг) |        |       |        |
|---------|------------------------------------|----------------------|-------|-------|----------|----------|---------------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|--------|
|         | Завтрак                            | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P      | Mg    | Fe     |
| 181     | Каша молочная манная с маслом      | 250/5                | 12,1  | 14,3  | 33,5     | 266      | 0,14          | 0,96   | 14,8   | 144,7                    | 218,3  | 444,3 | 2,35   |
| 15      | Сыр порционно                      | 15                   | 3,85  | 4,05  | 0        | 52       | 0,03          | 10     | 0      | 16                       | 11     | 9     | 2,2    |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200/15               | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0             | 0,03   | 0      | 11,1                     | 2,8    | 1,4   | 0,28   |
| ттк 2/2 | Батон                              | 50                   | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096         | 4,5    | 0      | 70,9                     | 22,2   | 25,7  | 4,76   |
| 338     | Фрукт                              | 100                  | 0,1   | 0     | 32,6     | 142      | 0,03          | 10     | 0      | 16                       | 11     | 9     | 2,2    |
|         | Итого                              | 645                  | 18,45 | 18,6  | 94,9     | 564,2    | 0,296         | 25,49  | 14,8   | 258,7                    | 265,3  | 489,4 | 11,79  |
|         | Обед                               | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P      | Mg    | Fe     |
| 71      | Помидоры свежие порционно          | 100                  | 1,2   | 0,2   | 4,6      | 26       | 0,04          | 16,5   | 87,78  | 9,24                     | 17,16  | 13,2  | 0,594  |
| 82      | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5                | 6,3   | 4,8   | 12,1     | 118,3    | 0,084         | 23,261 | 279,35 | 45,8                     | 83,67  | 28    | 1,504  |
| 259     | Жаркое по-домашнему                | 210                  | 19,01 | 22,01 | 25,9     | 465      | 0,37          | 6,76   | 0      | 28,7                     | 180,2  | 42,8  | 3,02   |
| 348     | Компот из изюма                    | 200                  | 0,1   | 0     | 45,7     | 97       | 0,08          | 3,63   | 0      | 162,4                    | 117,2  | 87,3  | 3,49   |
| ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                     | 30                   | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2   | 19,8  | 1,2    |
| ттк 2   | Хлеб ржаной                        | 30                   | 2,2   | 0,4   | 13       | 64       | 0,09          | 0      | 0      | 9,9                      | 58,2   | 17,1  | 1,35   |
|         | Итого                              | 825                  | 31,11 | 27,71 | 115,2    | 837,3    | 0,76          | 50,151 | 367,13 | 269,84                   | 508,63 | 208,2 | 11,158 |
|         | Итого за день                      | 1470                 | 49,56 | 46,31 | 210,1    | 1401,5   | 1,056         | 75,641 | 381,93 | 528,54                   | 773,93 | 697,6 | 22,948 |
|         | 2 день                             | Пищевые вещества (г) |       |       |          |          | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества(мг) |        |       |        |
|         | Завтрак                            | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P      | Mg    | Fe     |
| 208     | Лапшевник с твор. со сг.молоком    | 180/50               | 16,5  | 18,83 | 24,5     | 325      | 0,13          | 0,54   | 125,2  | 204,8                    | 160,8  | 36,38 | 1,829  |
| 377     | Чай с сахаром,лимоном              | 200/15/7             | 0,1   | 0     | 15,2     | 61,3     | 0             | 2,83   | 0      | 14,2                     | 4,4    | 2,4   | 0,36   |
| 338     | Фрукт                              | 100                  | 1,5   | 0     | 42       | 142      | 0,03          | 10     | 0      | 16                       | 11     | 9     | 2,2    |
| ттк2/2  | Батон                              | 30                   | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 41       | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2   | 19,8  | 1,2    |
|         | Итого                              | 582                  | 20,4  | 19,08 | 95,5     | 569,3    | 0,256         | 13,37  | 125,2  | 248,8                    | 228,4  | 67,58 | 5,589  |
|         | Обед                               |                      |       |       |          |          |               |        |        |                          |        |       |        |



|        |                                      |             |              |           |              |               |              |              |               |               |               |               |               |
|--------|--------------------------------------|-------------|--------------|-----------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 71     | Огурец свежий порционно              | 100         | 0,8          | 0         | 3,4          | 16            | 0,017        | 4,35         | 2,61          | 20,01         | 20,88         | 12,18         | 0,522         |
| 96     | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5       | 2,6          | 5,1       | 20,6         | 136,5         | 0,37         | 3,35         | 0             | 116,6         | 226,9         | 96,7          | 3,7           |
| 288    | Птица отварная                       | 100         | 13,4         | 14,8      | 1,8          | 306           | 0,37         | 6,76         | 0             | 28,7          | 180,2         | 42,8          | 3,02          |
| 171    | Каша рисовая рассыпчатая             | 180         | 6,28         | 7,32      | 46,7         | 265,2         | 0,03         | 0            | 40            | 17,04         | 82,4          | 27,9          | 0,59          |
| 349    | Компот из сухофруктов                | 200         | 0,1          | 0         | 21,8         | 87,6          | 0,02         | 3,63         | 0             | 162,4         | 117,2         | 17,1          | 3,49          |
| тк 2/1 | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,3          | 0,3       | 13,9         | 67            | 0,096        | 0            | 0             | 13,8          | 52,2          | 19,8          | 1,2           |
| тк 2   | Хлеб ржаной                          | 30          | 2,2          | 0,4       | 13           | 64            | 0,09         | 0            | 0             | 9,9           | 58,2          | 17,1          | 1,35          |
|        | Итого                                | 895         | 27,68        | 27,92     | 121,2        | 942,3         | 0,993        | 18,09        | 42,61         | 368,45        | 737,98        | 233,58        | 13,872        |
|        | <b>Итого за день</b>                 | <b>1477</b> | <b>48,08</b> | <b>47</b> | <b>216,7</b> | <b>1511,6</b> | <b>1,249</b> | <b>31,46</b> | <b>167,81</b> | <b>617,25</b> | <b>966,38</b> | <b>301,16</b> | <b>19,461</b> |

### 3 день

|       |                                |        |      |       |      |       |       |       |      |        |        |       |      |
|-------|--------------------------------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 173   | Каша молочная пшенная с маслом | 250    | 15,8 | 19,7  | 30,4 | 335,3 | 0,18  | 0,96  | 54,8 | 146,42 | 206,37 | 57,89 | 1,63 |
| 376   | Чай с сахаром                  | 200/15 | 0,1  | 0     | 15   | 60    | 0     | 0,03  | 0    | 11,1   | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| тк2/2 | Батон                          | 30     | 2,3  | 0,25  | 13,8 | 44,2  | 0,096 | 4,5   | 0    | 70,9   | 22,2   | 25,7  | 4,76 |
| 338   | Фрукт                          | 100    | 0,1  | 0     | 32,6 | 142   | 0,03  | 10    | 0    | 16     | 11     | 9     | 2,2  |
|       | Итого                          | 595    | 18,3 | 19,95 | 91,8 | 581,5 | 0,306 | 15,49 | 54,8 | 244,42 | 242,37 | 93,99 | 8,87 |

|        | Обед                                    | выход блюд  | белки        | жиры         | углеводы      | ккалории      | B1(мг)       | C(мг)         | A(мг)         | Ca(мг)         | P(мг)          | Mg(мг)        | Fe(мг)        |
|--------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 55     | Салат из отв. свеклы с солен.огурцом    | 100         | 2            | 4,3          | 14,4          | 92,6          | 0,29         | 59,5          | 0             | 307,2          | 394,9          | 186,2         | 10,6          |
| 103    | Суп картофельный с вермишелью           | 250         | 5,69         | 6,5          | 7,37          | 131,2         | 0,109        | 11,875        | 267,7         | 16,975         | 78,725         | 20,4          | 1,065         |
| нов.бл | Тефтели "Губернаторские" рубл. с соусом | 100/50      | 12,8         | 13           | 15,53         | 230,5         | 0,05         | 0,72          | 33,92         | 27,95          | 88,37          | 18,33         | 0,87          |
| 171    | Каша гречневая рассыпчатая              | 180         | 9            | 5,2          | 29,88         | 279,6         | 0,18         | 0             | 40            | 26,39          | 210,35         | 140,5         | 4,73          |
| 388    | Компот из шиповника                     | 200         | 0,1          |              | 35,8          | 87            | 0,08         | 3,63          | 0             | 162,4          | 117,2          | 87,3          | 3,49          |
| тк 2/1 | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,3          | 0,3          | 13,9          | 67            | 0,096        | 0             | 0             | 13,8           | 52,2           | 19,8          | 1,2           |
| тк 2/2 | Хлеб ржаной                             | 30          | 2,2          | 0,4          | 13,8          | 64            | 0,09         | 0             | 0             | 9,9            | 58,2           | 17,1          | 1,35          |
|        | Итого                                   | 940         | 34,09        | 29,7         | 130,68        | 951,9         | 0,895        | 75,725        | 341,62        | 564,615        | 999,945        | 489,63        | 23,305        |
|        | <b>Итого за день</b>                    | <b>1535</b> | <b>52,39</b> | <b>49,65</b> | <b>222,48</b> | <b>1533,4</b> | <b>1,201</b> | <b>91,215</b> | <b>396,42</b> | <b>809,035</b> | <b>1242,32</b> | <b>583,62</b> | <b>32,175</b> |

### 4 день

|       | Завтрак                                | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1(мг) | C(мг) | A(мг) | Ca(мг) | P(мг) | Mg(мг) | Fe(мг) |
|-------|----------------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 223   | Запеканка из творога со сгущен.молоком | 150/50     | 15,4  | 18,5  | 39,4     | 327,7    | 0,04   | 0,33  | 45,5  | 136,9  | 150,6 | 18,59  | 0,45   |
| 376   | Чай с сахаром                          | 200/15     | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0      | 0,03  | 0     | 11,1   | 2,8   | 1,4    | 0,28   |
| 338   | Фрукт                                  | 100        | 0,4   | 0     | 9,8      | 142      | 0,03   | 10    | 0     | 16     | 11    | 9      | 2,2    |
| тк2/2 | Батон                                  | 50         | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096  | 0     | 0     | 13,8   | 52,2  | 19,8   | 1,2    |
|       | Итого                                  | 565        | 18,2  | 18,75 | 78       | 573,9    | 0,166  | 10,36 | 45,5  | 177,8  | 216,6 | 48,79  | 4,13   |
|       | Обед                                   |            |       |       |          |          |        |       |       |        |       |        |        |
| 70    | Огурец соленый                         | 100        | 0,8   | 0,1   | 1,8      | 19,2     | 0,01   | 1,758 | 0     | 11,5   | 12    | 7      | 0,3    |
| 98    | Суп крестьянский со сметаной           | 250/5      | 2,25  | 8,29  | 13,5     | 129,12   | 36     | 20    | 0     | 40     | 40    | 40     | 40     |



|        |                           |      |       |       |       |         |        |        |      |        |        |        |       |
|--------|---------------------------|------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 265    | Плов с мясом              | 210  | 19,3  | 19,78 | 43,1  | 480,4   | 0,06   | 1,28   | 0    | 14,23  | 200,14 | 39,29  | 2,65  |
| 342    | Компот из свежеморож.ягод | 200  | 0,2   | 0     | 29,6  | 109,8   | 0      | 4,5    | 0    | 70,9   | 22     | 25,7   | 4,76  |
| тк 2/1 | Хлеб пшеничный            | 30   | 2,3   | 0,3   | 13,9  | 67      | 0,096  | 0      | 0    | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 1,2   |
| тк 2   | Хлеб ржаной               | 30   | 2,2   | 0,4   | 13    | 64      | 0,09   | 0      | 0    | 9,9    | 58,2   | 17,1   | 1,35  |
|        | Итого                     | 825  | 27,05 | 28,87 | 114,9 | 869,52  | 36,256 | 27,538 | 0    | 160,33 | 384,54 | 148,89 | 50,26 |
|        | Итого за день             | 1390 | 45,25 | 47,62 | 192,9 | 1443,42 | 36,422 | 37,898 | 45,5 | 338,13 | 601,14 | 197,68 | 54,39 |

| 5 день  |                                  | Пищевые вещества (г) |       |       |          |          | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------|----------------------------------|----------------------|-------|-------|----------|----------|---------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Завтрак |                                  | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C     | A(мкг) | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 210     | Омлет натуральный                | 200                  | 17,1  | 19,5  | 17,86    | 298,4    | 0             | 0,1   | 125,5  | 39,9                     | 87,3   | 6,24   | 1,02  |
| 376     | Чай с сахаром                    | 200/15               | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0             | 0,03  | 0      | 11,1                     | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| 338     | Фрукт                            | 100                  | 0,4   | 0     | 42       | 142      | 0,03          | 10    | 0      | 16                       | 11     | 9      | 2,2   |
| тк2/2   | Батон                            | 50                   | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096         | 0     | 0      | 13,8                     | 52,2   | 19,8   | 1,2   |
|         | Итого                            | 565                  | 19,9  | 19,75 | 88,66    | 544,6    | 0,126         | 10,13 | 125,5  | 80,8                     | 153,3  | 36,44  | 4,7   |
| Обед    |                                  | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C     | A(мкг) | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 131     | Горошек зеленый консервир.       | 100                  | 4,42  | 0,4   | 4,75     | 81       | 0             | 0     | 40     | 2,4                      | 3      | 0      | 0,02  |
| 88      | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5                | 3,6   | 15,9  | 16,8     | 96,8     | 4,27          | 6,31  | 0      | 197                      | 196    | 88,5   | 3,3   |
| 229     | Рыба тушеная с овощами           | 100                  | 12,1  | 1,98  | 14,94    | 199      | 0,05          | 0,72  | 33,92  | 27,95                    | 88,37  | 18,33  | 0,87  |
| 171     | Рис отварной                     | 180                  | 6,28  | 9,32  | 38,5     | 265,2    | 0,03          | 0     | 40     | 17,04                    | 82,4   | 27,9   | 0,59  |
| 342     | Компот из свежих фруктов         | 200                  | 0,16  | 0     | 29       | 116,6    | 0,06          | 4,5   | 0      | 70,9                     | 22     | 25,7   | 4,76  |
| тк2/1   | Хлеб пшеничный                   | 30                   | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096         | 0     | 0      | 13,8                     | 52,2   | 19,8   | 1,2   |
| тк2/2   | Хлеб ржаной                      | 30                   | 2,2   | 0,4   | 13,8     | 64       | 0,09          | 0     | 0      | 9,9                      | 58,2   | 17,1   | 1,35  |
|         | Итого                            | 895                  | 31,06 | 28,3  | 131,69   | 889,6    | 4,596         | 11,53 | 113,92 | 338,99                   | 502,17 | 197,33 | 12,09 |
|         | Итого за день                    | 1460                 | 50,96 | 48,05 | 220,35   | 1434,2   | 4,722         | 21,66 | 239,42 | 419,79                   | 655,47 | 233,77 | 16,79 |

| 6 день  |                                    | Пищевые вещества (г) |       |       |          |          | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества(мг) |       |       |       |
|---------|------------------------------------|----------------------|-------|-------|----------|----------|---------------|--------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|
| Завтрак |                                    | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P     | Mg    | Fe    |
| 204     | Макароны отварные с маслом,сыром   | 215                  | 16,4  | 18,83 | 26,9     | 380      | 0,13          | 0,54   | 125,2  | 204,8                    | 160,8 | 36,38 | 1,829 |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200/15               | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0             | 0,03   | 0      | 11,1                     | 2,8   | 1,4   | 0,28  |
| тк2/2   | Батон                              | 50                   | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2  | 19,8  | 1,2   |
| 338     | Фрукт                              | 100                  | 0,4   | 0     | 12,6     | 100      | 0,06          | 38     | 10     | 35                       | 17    | 11    | 0,1   |
|         | Итого                              | 580                  | 19,2  | 19,08 | 68,3     | 584,2    | 0,286         | 38,57  | 135,2  | 264,7                    | 232,8 | 68,58 | 3,409 |
| Обед    |                                    | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P     | Mg    | Fe    |
| 71      | Помидоры свежие порционно          | 100                  | 1,2   | 0,2   | 4,6      | 26       | 0,04          | 16,5   | 87,78  | 9,24                     | 17,16 | 13,2  | 0,594 |
| 82      | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5                | 6,3   | 4,8   | 16,1     | 130,8    | 0,084         | 23,261 | 279,35 | 45,8                     | 83,67 | 28    | 1,504 |
| 279     | Тефтели мясные в соусе             | 100/30               | 8,86  | 19,85 | 14,4     | 271,8    | 0,05          | 0,72   | 33,92  | 27,95                    | 88,37 | 18,33 | 0,87  |
| 171     | Каша гречневая рассыпчатая         | 180                  | 9     | 5,2   | 29,88    | 279,6    | 0,21          | 0      | 40     | 26,39                    | 210,4 | 140,5 | 4,73  |
| 348     | Компот из изюма                    | 200                  | 0,1   | 0     | 45,7     | 87       | 0,08          | 3,63   | 0      | 162,4                    | 117,2 | 87,3  | 3,49  |
| тк 2/1  | Хлеб пшеничный                     | 30                   | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2  | 19,8  | 1,2   |
| тк 2    | Хлеб ржаной                        | 30                   | 2,2   | 0,4   | 13       | 64       | 0,09          | 0      | 0      | 9,9                      | 58,2  | 17,1  | 1,35  |



|         |                                     |                      |       |       |          |          |               |        |        |                          |         |         |        |
|---------|-------------------------------------|----------------------|-------|-------|----------|----------|---------------|--------|--------|--------------------------|---------|---------|--------|
|         | Итого                               | 925                  | 29,96 | 30,75 | 137,58   | 926,2    | 0,65          | 44,111 | 441,05 | 295,48                   | 627,2   | 324,23  | 13,738 |
|         | Итого за день                       | 1505                 | 49,16 | 49,83 | 205,88   | 1510,4   | 0,936         | 82,681 | 576,25 | 560,18                   | 860     | 392,81  | 17,147 |
|         |                                     |                      |       |       |          |          |               |        |        |                          |         |         |        |
| 7 день  |                                     | Пищевые вещества (г) |       |       |          |          | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества(мг) |         |         |        |
|         | Завтрак                             | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P       | Mg      | Fe     |
| 173     | Каша молочная геркулесовая с маслом | 250/10               | 16,7  | 18,9  | 36,5     | 316,17   | 0,203         | 1,511  | 48,787 | 153,613                  | 214,763 | 54,838  | 1,131  |
| 376     | Чай с сахаром                       | 200/15               | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0             | 24,4   | 0      | 78,5                     | 31,7    | 11,6    | 1,347  |
| 338     | Фрукт                               | 100                  | 0,4   | 0     | 22       | 142      | 0,03          | 10     | 0      | 16                       | 11      | 9       | 2,2    |
| ттк 2/2 | Батон                               | 30                   | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 41       | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2    | 19,8    | 1,2    |
|         | Итого                               | 605                  | 19,5  | 19,15 | 87,3     | 559,17   | 0,329         | 35,911 | 48,787 | 261,913                  | 309,663 | 95,238  | 5,878  |
|         |                                     |                      |       |       |          |          |               |        |        |                          |         |         |        |
|         | Обед                                | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P       | Mg      | Fe     |
| 71      | Огурец свежий порционно             | 100                  | 0,8   | 0     | 3,4      | 16       | 0,017         | 4,35   | 2,61   | 20,01                    | 20,88   | 12,18   | 0,522  |
| 102     | Суп картофельный с горохом          | 250                  | 4,7   | 9,5   | 19,9     | 170,1    | 0,91          | 4,66   | 0      | 170,7                    | 352,4   | 142,3   | 8,2    |
| ТТК 5   | Гречка по- купчески                 | 220                  | 19,1  | 22,9  | 35,5     | 439,1    | 0,09          | 0      | 20     | 18,5                     | 81      | 10      | 0,9    |
| 342     | Компот из яблок                     | 200                  | 0,16  | 0     | 29       | 116,6    | 0,06          | 4,5    | 0      | 70,9                     | 22      | 25,7    | 4,76   |
| ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                      | 30                   | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2    | 19,8    | 1,2    |
| ттк 2   | Хлеб ржаной                         | 30                   | 2,2   | 0,4   | 13       | 64       | 0,09          | 0      | 0      | 9,9                      | 58,2    | 17,1    | 1,35   |
|         | Итого                               | 830                  | 29,26 | 33,1  | 114,7    | 872,8    | 1,263         | 13,51  | 22,61  | 303,81                   | 586,68  | 227,08  | 16,932 |
|         | Итого за день                       | 1435                 | 48,76 | 52,25 | 202      | 1431,97  | 1,592         | 49,421 | 71,397 | 565,723                  | 896,343 | 322,318 | 22,81  |
|         |                                     |                      |       |       |          |          |               |        |        |                          |         |         |        |
| 8 день  |                                     | Пищевые вещества (г) |       |       |          |          | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества(мг) |         |         |        |
|         | Завтрак                             | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P       | Mg      | Fe     |
| 210     | Омлет натуральный                   | 200                  | 17,1  | 19,5  | 9,88     | 290      | 0             | 0,1    | 125,5  | 39,9                     | 87,3    | 6,24    | 1,02   |
| 377     | Чай с сахаром и лимоном             | 200/15/7             | 0,1   | 0     | 16       | 61,3     | 0             | 24,4   | 0      | 78,5                     | 31,7    | 11,6    | 1,347  |
| 338     | Фрукт                               | 100                  | 0,4   | 0     | 42       | 162      | 0,03          | 10     | 0      | 16                       | 11      | 9       | 2,2    |
| ттк2/2  | Батон                               | 50                   | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2    | 19,8    | 1,2    |
|         | Итого                               | 572                  | 19,9  | 19,75 | 81,68    | 557,5    | 0,126         | 34,5   | 125,5  | 148,2                    | 182,2   | 46,64   | 5,767  |
|         |                                     |                      |       |       |          |          |               |        |        |                          |         |         |        |
|         | Обед                                | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P       | Mg      | Fe     |
| 67      | Винегрет овощной                    | 100                  | 1,4   | 2,6   | 8,6      | 63       | 0,44          | 96,3   | 0      | 312,4                    | 432,7   | 195,3   | 8,2    |
| 81      | Свекольник со сметаной              | 250/5                | 2,5   | 5,5   | 21       | 102,5    | 36            | 22     | 0      | 40                       | 40      | 40      | 40     |
| 234     | Котлета рыбная с маслом             | 100/5                | 15,4  | 11,9  | 11,9     | 206,3    | 80            | 40     | 0      | 94                       | 93      | 94      | 95     |
| 143     | Рагу из овощей                      | 180                  | 6,8   | 8,4   | 8,7      | 250      | 0,18          | 102,59 | 0      | 487,9                    | 360,6   | 185,5   | 7,28   |
| 388     | Компот из шиповника                 | 200                  | 0,1   |       | 37,8     | 87       | 0,08          | 3,63   | 0      | 162,4                    | 117,2   | 87,3    | 3,49   |
| ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                      | 30                   | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2    | 19,8    | 1,2    |
| ттк 2   | Хлеб ржаной                         | 30                   | 2,2   | 0,4   | 13       | 64       | 0,09          | 0      | 0      | 9,9                      | 58,2    | 17,1    | 1,35   |
|         | Итого                               | 900                  | 30,7  | 29,1  | 114,9    | 839,8    | 116,886       | 264,52 | 0      | 1120,4                   | 1153,9  | 639     | 156,52 |



|       |                                      |                      |       |       |          |          |               |        |        |                          |        |        |         |
|-------|--------------------------------------|----------------------|-------|-------|----------|----------|---------------|--------|--------|--------------------------|--------|--------|---------|
|       | Итого за день                        | 1472                 | 50,6  | 48,85 | 196,58   | 1397,3   | 117,012       | 299,02 | 125,5  | 1268,6                   | 1336,1 | 685,64 | 162,287 |
|       | 9 день                               | Пищевые вещества (г) |       |       |          |          | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества(мг) |        |        |         |
|       | Завтрак                              | выход блюд           | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1            | C      | A(мкг) | Ca                       | P      | Mg     | Fe      |
| 204   | Макароны отварные с маслом,сыром     | 215                  | 16,4  | 18,83 | 26,9     | 380      | 0,13          | 0,54   | 125,2  | 204,8                    | 160,8  | 36,38  | 1,829   |
| 338   | Фрукт                                | 100                  | 0,4   | 0     | 21       | 142      | 0,03          | 10     | 0      | 16                       | 11     | 9      | 2,2     |
| 376   | Чай с сахаром                        | 200/15               | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0             | 0,03   | 0      | 11,1                     | 2,8    | 1,4    | 0,28    |
| тк2/2 | Батон                                | 30                   | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2   | 19,8   | 1,2     |
|       | Итого                                | 560                  | 19,2  | 19,08 | 76,7     | 626,2    | 0,256         | 10,57  | 125,2  | 245,7                    | 226,8  | 66,58  | 5,509   |
|       | О Б Е Д                              |                      |       |       |          |          |               |        |        |                          |        |        |         |
| 131   | Горошек зеленый консервированный     | 100                  | 5,42  | 0,4   | 6,18     | 81       | 0             | 0      | 40     | 2,4                      | 3      | 0      | 0,02    |
| 96    | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5                | 2,6   | 5,1   | 15,05    | 116,5    | 0,37          | 3,35   | 0      | 116,6                    | 226,9  | 96,7   | 3,7     |
| 279   | Тефтели мясные в соусе               | 100/30               | 8,86  | 13,85 | 10,2     | 228      | 0,05          | 0,72   | 33,92  | 27,95                    | 88,37  | 18,33  | 0,87    |
| 171   | Каша рисовая рассыпчатая             | 180                  | 6,28  | 9,32  | 45,7     | 265,2    | 0,03          | 0      | 40     | 17,04                    | 82,4   | 27,9   | 0,59    |
| 342   | Компот из свежеморож.ягод            | 200                  | 0,2   | 0     | 29,6     | 109,8    | 0             | 4,5    | 0      | 70,9                     | 22     | 25,7   | 4,76    |
| тк2/1 | Хлеб пшеничный                       | 30                   | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096         | 0      | 0      | 13,8                     | 52,2   | 19,8   | 1,2     |
| тк2/1 | Хлеб ржаной                          | 30                   | 2,2   | 0,4   | 13       | 64       | 0,09          | 0      | 0      | 9,9                      | 58,2   | 17,1   | 1,35    |
|       | Итого                                | 925                  | 27,86 | 29,37 | 133,63   | 931,5    | 0,636         | 8,57   | 113,92 | 258,59                   | 533,07 | 205,53 | 12,49   |
|       | Итого за день                        | 1485                 | 47,06 | 48,45 | 210,33   | 1557,7   | 0,892         | 19,14  | 239,12 | 504,29                   | 759,87 | 272,11 | 17,999  |

#### 10 день

|         |                                           |            |       |       |          |          |        |         |        |         |         |         |        |
|---------|-------------------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|
|         | Завтрак                                   | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1(мг) | C(мг)   | A(мг)  | Ca(мг)  | P(мг)   | Mg(мг)  | Fe(мг) |
| 402     | Оладьи со сгущен.молоком                  | 200/50     | 18,8  | 18,6  | 65,3     | 395      | 0,15   | 0       | 22     | 173     | 125     | 33      | 1,3    |
| 376     | Чай с сахаром                             | 200/15     | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0      | 0,03    | 0      | 11,1    | 2,8     | 1,4     | 0,28   |
| 338     | Фрукт                                     | 100        | 1,4   | 0     | 9,8      | 100      | 0,03   | 10      | 0      | 16      | 11      | 9       | 2,2    |
|         | Итого                                     | 565        | 20,3  | 18,6  | 90,1     | 555      | 0,18   | 10,03   | 22     | 200,1   | 138,8   | 43,4    | 3,78   |
|         | Обед                                      |            |       |       |          |          |        |         |        |         |         |         |        |
| 45/71   | Салат из свежей капусты со свежим огурцом | 100        | 1,66  | 3,38  | 6,85     | 31,2     | 18,16  | 11      | 10,13  | 9,47    | 32,51   | 30,71   | 0,37   |
| 101     | Суп картофельный с рисовой крупой         | 250        | 5,5   | 5,45  | 20,13    | 160,8    | 0,91   | 2,33    | 0      | 170,7   | 352,4   | 142,3   | 8,2    |
| 2сб.86г | Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом | 105/30     | 12,5  | 11,3  | 16,92    | 199      | 0,185  | 87,073  | 18,931 | 66,432  | 151,076 | 36,627  | 2,077  |
| 203     | Макароны отварные                         | 180        | 5,15  | 7,3   | 25,56    | 235      | 0,04   | 0       | 20     | 8,5     | 26,3    | 5,7     | 0,57   |
| 349     | Компот из сухофруктов                     | 200        | 0,1   | 0     | 21,8     | 87,6     | 0,02   | 3,63    | 0      | 162,4   | 117,2   | 17,1    | 3,49   |
| тк2/1   | Хлеб пшеничный                            | 30         | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096  | 0       | 0      | 13,8    | 52,2    | 19,8    | 1,2    |
| тк2     | Хлеб ржаной                               | 30         | 2,2   | 0,4   | 13,8     | 64       | 0,09   | 0       | 0      | 9,9     | 58,2    | 17,1    | 1,35   |
|         | Итого                                     | 925        | 29,41 | 28,13 | 118,96   | 844,6    | 19,501 | 104,033 | 49,061 | 441,202 | 789,886 | 269,337 | 17,257 |
|         | Итого за день                             | 1490       | 49,71 | 46,73 | 209,06   | 1399,6   | 19,681 | 114,063 | 71,061 | 641,302 | 928,686 | 312,737 | 21,037 |

#### 11 день

|     |                               |            |       |       |          |          |      |      |        |       |       |       |      |
|-----|-------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|------|------|--------|-------|-------|-------|------|
|     | Завтрак                       | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1   | C    | A(мкг) | Ca    | P     | Mg    | Fe   |
| 181 | Каша молочная манная с маслом | 250/5      | 15,9  | 14,05 | 36,5     | 286      | 0,14 | 0,96 | 14,8   | 144,7 | 218,3 | 444,3 | 2,35 |
| 14  | Масло сливочное               | 15         | 0,15  | 8,2   | 0,15     | 112,2    | 0    | 0    | 40     | 2,4   | 3     | 0     | 0,02 |



|        |               |        |       |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
|--------|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 376    | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1   | 0     | 15    | 60    | 0    | 0,03  | 0    | 11,1  | 2,8   | 1,4   | 0,28 |
| тк 2/2 | Батон         | 30     | 2,3   | 0,3   | 13,8  | 44,2  | 0,06 | 4,5   | 0    | 70,9  | 22    | 25,7  | 4,76 |
| 338    | Фрукт         | 100    | 0,4   | 0     | 22    | 141   | 0,03 | 10    | 0    | 16    | 11    | 9     | 2,2  |
|        | Итого         | 615    | 18,85 | 22,55 | 87,45 | 643,4 | 0,23 | 15,49 | 54,8 | 245,1 | 257,1 | 480,4 | 9,61 |

### Обед

|       |                                    |             |              |              |               |               |              |               |             |              |              |              |              |
|-------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 70    | Огурец соленый                     | 100         | 0,8          | 0,1          | 5,9           | 13,5          | 0,01         | 1,758         | 0           | 11,5         | 12           | 7            | 0,3          |
| 82    | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5       | 6,2          | 4,9          | 17,2          | 124,4         | 0,2          | 4,27          | 0           | 198,9        | 218,4        | 104,5        | 4,9          |
| 259   | Жаркое по-домашнему                | 210         | 19,01        | 19,01        | 35,8          | 405           | 0,37         | 6,76          | 0           | 28,7         | 180,2        | 42,8         | 3,02         |
| 342   | Компот из свежеморож.ягод          | 200         | 0,2          | 0            | 29,6          | 109,8         | 0            | 4,5           | 0           | 70,9         | 22           | 25,7         | 4,76         |
| тк2/1 | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,3          | 0,3          | 13,9          | 67            | 0,096        | 0             | 0           | 13,8         | 52,2         | 19,8         | 1,2          |
| тк 2  | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,2          | 0,4          | 13            | 64            | 0,09         | 0             | 0           | 9,9          | 58,2         | 17,1         | 1,35         |
|       | Итого                              | 825         | 30,71        | 24,71        | 115,4         | 783,7         | 0,766        | 17,288        | 0           | 333,7        | 543          | 216,9        | 15,53        |
|       | <b>Итого за день</b>               | <b>1440</b> | <b>49,56</b> | <b>47,26</b> | <b>202,85</b> | <b>1427,1</b> | <b>0,996</b> | <b>32,778</b> | <b>54,8</b> | <b>578,8</b> | <b>800,1</b> | <b>697,3</b> | <b>25,14</b> |

### 12 день

|       | Завтрак           | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1    | C     | A(мкг) | Ca    | P     | Mg     | Fe   |
|-------|-------------------|------------|-------|-------|----------|----------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|
| 210   | Омлет натуральный | 200        | 15,1  | 19,5  | 9,88     | 290      | 0     | 0,1   | 125,5  | 39,9  | 87,3  | 6,24   | 1,02 |
| 382   | Какао с молоком   | 200        | 3,8   | 3,2   | 26,7     | 150,8    | 0,021 | 7,94  | 122    | 761,1 | 622,8 | 106,7  | 2,39 |
| 338   | Фрукт             | 100        | 0,4   | 0     | 36       | 142      | 0,03  | 10    | 0      | 16    | 11    | 9      | 2,2  |
| тк2/2 | Батон             | 50         | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096 | 0     | 0      | 13,8  | 52,2  | 19,8   | 1,2  |
|       | Итого             | 550        | 21,6  | 22,95 | 86,38    | 627      | 0,147 | 18,04 | 247,5  | 830,8 | 773,3 | 141,74 | 6,81 |

### Обед

|        |                               |             |              |              |               |               |               |                |              |                |                |               |                |
|--------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| 52     | Салат из свеклы отварной      | 100         | 1,6          | 2,7          | 11            | 104           | 0,17          | 66,5           | 0            | 354,6          | 406,3          | 206,95        | 13,24          |
| 103    | Суп картофельный с макаронами | 250         | 5,69         | 4,8          | 14,9          | 138,2         | 0,109         | 11,875         | 267,7        | 16,975         | 78,725         | 20,4          | 1,065          |
| 234    | Биточки рыбные с маслом       | 100/10      | 13,2         | 12,9         | 11,6          | 266           | 80            | 40             | 0            | 94             | 93             | 94            | 95             |
| 128    | Картофельное пюре             | 180         | 3,6          | 8,5          | 30            | 205,7         | 0,12          | 12,5           | 35           | 29,16          | 60,92          | 87,3          | 0,72           |
| 342    | Компот из яблок               | 200         | 0,16         | 0            | 29            | 116,6         | 0,06          | 4,5            | 0            | 70,9           | 22             | 25,7          | 4,76           |
| тк 2/1 | Хлеб пшеничный                | 30          | 2,3          | 0,3          | 13,9          | 67            | 0,096         | 0              | 0            | 13,8           | 52,2           | 19,8          | 1,2            |
| тк 2   | Хлеб ржаной                   | 30          | 2,2          | 0,4          | 13            | 64            | 0,09          | 0              | 0            | 9,9            | 58,2           | 17,1          | 1,35           |
|        | Итого                         | 900         | 28,75        | 29,6         | 123,4         | 961,5         | 80,645        | 135,375        | 302,7        | 589,335        | 771,345        | 471,25        | 117,335        |
|        | <b>Итого за день</b>          | <b>1450</b> | <b>50,35</b> | <b>52,55</b> | <b>209,78</b> | <b>1588,5</b> | <b>80,792</b> | <b>153,415</b> | <b>550,2</b> | <b>1420,14</b> | <b>1544,65</b> | <b>612,99</b> | <b>124,145</b> |

### 13 день

|       | Завтрак                        | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1    | C     | A(мкг) | Ca     | P      | Mg    | Fe   |
|-------|--------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 173   | Каша молочная пшенная с маслом | 250        | 16,19 | 19,99 | 31,19    | 348,5    | 0,18  | 0,96  | 54,8   | 146,42 | 206,37 | 57,89 | 1,63 |
| 338   | Фрукт                          | 100        | 0,4   | 0     | 22       | 142      | 0,03  | 10    | 0      | 16     | 11     | 9     | 2,2  |
| тк2/2 | Батон                          | 30         | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096 | 0     | 0      | 13,8   | 52,2   | 19,8  | 1,2  |
| 376   | Чай с сахаром                  | 200/15     | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0     | 0,03  | 0      | 11,1   | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
|       |                                | 595        | 18,99 | 20,24 | 81,99    | 594,7    | 0,306 | 10,99 | 54,8   | 187,32 | 272,37 | 88,09 | 5,31 |



| Обед   |                                  |       |       |       |        |        |       |       |        |        |        |        |        |
|--------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 71     | Помидор свежий порционно         | 100   | 1,2   | 0,2   | 3,6    | 26     | 0,04  | 16,5  | 87,78  | 9,24   | 17,16  | 13,2   | 0,594  |
| 88     | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 2,7   | 11,9  | 16,6   | 121    | 4,27  | 6,31  | 0      | 197    | 196    | 88,5   | 3,3    |
| 265    | Плов с мясом                     | 210   | 18,6  | 18,78 | 43,1   | 480,4  | 0,06  | 1,28  | 0      | 14,23  | 200,14 | 39,29  | 2,65   |
| 348    | Компот из изюма                  | 200   | 0,1   | 0     | 25,7   | 87     | 0,08  | 3,63  | 0      | 162,4  | 117,2  | 87,3   | 3,49   |
| тк 2/1 | Хлеб пшеничный                   | 30    | 2,3   | 0,3   | 13,9   | 67     | 0,096 | 0     | 0      | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 1,2    |
| тк 2   | Хлеб ржаной                      | 30    | 2,2   | 0,4   | 13     | 64     | 0,09  | 0     | 0      | 9,9    | 58,2   | 17,1   | 1,35   |
|        | Итого                            | 825   | 27,1  | 31,58 | 115,9  | 845,4  | 4,636 | 27,72 | 87,78  | 406,57 | 640,9  | 265,19 | 12,584 |
|        | Итого за день                    | 1420  | 46,09 | 51,82 | 197,89 | 1440,1 | 4,942 | 38,71 | 142,58 | 593,89 | 913,27 | 353,28 | 17,894 |

#### 14 день

| Завтрак |                                | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1(мг) | C(мг) | A(мг) | Ca(мг) | P(мг) | Mg(мг) | Fe(мг) |
|---------|--------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 174     | Каша молочная рисовая с маслом | 250/10     | 18,8  | 18,7  | 39       | 306      | 0,09   | 0     | 20    | 18,5   | 81    | 10     | 0,9    |
| 376     | Чай с сахаром                  | 200/15     | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0      | 0,03  | 0     | 11,1   | 2,8   | 1,4    | 0,28   |
| тк 2/2  | Батон                          | 30         | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 44,2     | 0,096  | 0     | 0     | 13,8   | 52,2  | 19,8   | 1,2    |
| 338     | Фрукт                          | 100        | 0,4   | 0     | 12,6     | 100      | 0,06   | 38    | 10    | 35     | 17    | 11     | 0,1    |
|         | Итого                          | 605        | 21,6  | 18,95 | 80,4     | 510,2    | 0,246  | 38,03 | 30    | 78,4   | 153   | 42,2   | 2,48   |

#### Обед

|        |                             |        |       |       |        |        |       |       |       |        |        |        |        |
|--------|-----------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 71     | Огурец свежий порционно     | 100    | 1     | 0     | 3,4    | 16     | 0,017 | 4,35  | 2,61  | 20,01  | 20,88  | 12,18  | 0,522  |
| 102    | Суп картофельный с горохом  | 250    | 4,7   | 9,5   | 19,9   | 170,1  | 0,91  | 4,66  | 0     | 170,7  | 352,4  | 142,3  | 8,2    |
| 268    | Котлета рубленая мясная с/с | 100/30 | 13,4  | 14,32 | 12,4   | 185,6  | 0,09  | 0     | 20    | 18,5   | 81     | 10     | 0,9    |
| 203    | Макароны отварные           | 180    | 5,15  | 7,3   | 25,56  | 235    | 0,04  | 0     | 20    | 8,5    | 26,3   | 5,7    | 0,57   |
| 388    | Компот из шиповника         | 200    | 0,1   |       | 35,8   | 87     | 0,08  | 3,63  | 0     | 162,4  | 117,2  | 87,3   | 3,49   |
| тк 2/1 | Хлеб пшеничный              | 30     | 2,3   | 0,3   | 13,9   | 67     | 0,096 | 0     | 0     | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 1,2    |
| тк 2   | Хлеб ржаной                 | 30     | 2,2   | 0,4   | 13     | 64     | 0,09  | 0     | 0     | 9,9    | 58,2   | 17,1   | 1,35   |
|        | Итого                       | 920    | 28,85 | 31,82 | 123,96 | 824,7  | 1,323 | 12,64 | 42,61 | 403,81 | 708,18 | 294,38 | 16,232 |
|        | Итого за день               | 1525   | 50,45 | 50,77 | 204,36 | 1334,9 | 1,569 | 50,67 | 72,61 | 482,21 | 861,18 | 336,58 | 18,712 |

#### 15 день

| Завтрак |                                  | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1    | C     | A(мкг) | Ca     | P     | Mg    | Fe    |
|---------|----------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 204     | Макароны отварные с маслом,сыром | 215        | 15,72 | 18,48 | 40       | 380      | 0,12  | 0,49  | 112,7  | 184,38 | 160,8 | 36,38 | 1,829 |
| 338     | Фрукт                            | 100        | 0,1   | 0     | 12,6     | 142      | 0,06  | 38    | 10     | 35     | 17    | 11    | 0,1   |
| 376     | Чай с сахаром                    | 200/15     | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0     | 0,03  | 0      | 11,1   | 2,8   | 1,4   | 0,28  |
| тк 2/2  | Батон                            | 30         | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 41       | 0,096 | 0     | 0      | 13,8   | 52,2  | 19,8  | 1,2   |
|         | Итого                            | 560        | 18,22 | 18,73 | 81,4     | 623      | 0,276 | 38,52 | 122,7  | 244,28 | 232,8 | 68,58 | 3,409 |

#### Обед

|     |                                    |       |      |       |       |       |      |      |       |       |       |       |       |
|-----|------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 71  | Помидор свежий порционно           | 100   | 1,2  | 0,2   | 3,6   | 26    | 0,04 | 16,5 | 87,78 | 9,24  | 17,16 | 13,2  | 0,594 |
| 82  | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 4,2  | 9,8   | 17,2  | 124,4 | 0,2  | 4,27 | 0     | 198,9 | 218,4 | 104,5 | 4,9   |
| 229 | Рыба тушеная с овощами             | 100   | 12,1 | 11,98 | 14,94 | 199   | 0,05 | 0,72 | 33,92 | 27,95 | 88,37 | 18,33 | 0,87  |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая           | 180   | 6,28 | 9,32  | 45,7  | 265,2 | 0,03 | 0    | 40    | 17,04 | 82,4  | 27,9  | 0,59  |



|       |                       |             |             |              |               |               |              |              |              |               |               |               |               |
|-------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 349   | Компот из сухофруктов | 200         | 0,1         | 0            | 21,8          | 87,6          | 0,02         | 3,63         | 0            | 162,4         | 117,2         | 17,1          | 3,49          |
| тк2/1 | Хлеб пшеничный        | 30          | 2,3         | 0,3          | 13,9          | 67            | 0,096        | 0            | 0            | 13,8          | 52,2          | 19,8          | 1,2           |
| тк2   | Хлеб ржаной           | 30          | 2,2         | 0,4          | 13,8          | 64            | 0,09         | 0            | 0            | 9,9           | 58,2          | 17,1          | 1,35          |
|       | Итого                 | 895         | 28,38       | 32           | 130,94        | 833,2         | 0,526        | 25,12        | 161,7        | 439,23        | 633,93        | 217,93        | 12,994        |
|       | <b>Итого за день</b>  | <b>1455</b> | <b>46,6</b> | <b>50,73</b> | <b>212,34</b> | <b>1456,2</b> | <b>0,802</b> | <b>63,64</b> | <b>284,4</b> | <b>683,51</b> | <b>866,73</b> | <b>286,51</b> | <b>16,403</b> |

### 16 день

| Завтрак |                                           | выход блюд  | белки        | жиры         | углеводы      | ккалории      | B1            | C              | A(мкг)         | Ca             | P              | Mg             | Fe            |
|---------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 203     | Лаваш с творогом, со сметаной             | 180/50      | 16,5         | 18,93        | 24,8          | 325           | 0,13          | 0,54           | 125,2          | 204,8          | 160,8          | 36,38          | 1,829         |
| 377     | Чай с сахаром, лимоном                    | 200/15/7    | 0,1          | 0            | 16            | 61,3          | 0             | 24,4           | 0              | 78,5           | 31,7           | 11,6           | 1,347         |
| 338     | Фрукт                                     | 100         | 1,5          | 0            | 22            | 142           | 0,03          | 10             | 0              | 16             | 11             | 9              | 2,2           |
| тк2/2   | Батон                                     | 30          | 2,3          | 0,25         | 13,8          | 41            | 0,096         | 0              | 0              | 13,8           | 52,2           | 19,8           | 1,2           |
|         | Итого                                     | 582         | 20,4         | 19,08        | 76,6          | 569,3         | 0,256         | 34,94          | 125,2          | 313,1          | 255,7          | 76,78          | 6,576         |
| Обед    |                                           |             |              |              |               |               |               |                |                |                |                |                |               |
| 45/71   | Салат из свежей капусты со свежим огурцом | 100         | 2,76         | 3,38         | 6,85          | 31,2          | 18,16         | 11             | 10,13          | 9,47           | 32,51          | 30,71          | 0,37          |
| 96      | Рассольник ленинградский со сметаной      | 250/5       | 2,6          | 5,1          | 20,6          | 136,5         | 0,37          | 3,35           | 0              | 116,6          | 226,9          | 96,7           | 3,7           |
| 2сб.86г | Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом | 105/30      | 12,5         | 11,3         | 16,92         | 199           | 0,185         | 87,073         | 18,931         | 66,432         | 151,076        | 36,627         | 2,077         |
| 203     | Макароны отварные                         | 180         | 5,15         | 7,3          | 25,56         | 235           | 0,04          | 0              | 20             | 8,5            | 26,3           | 5,7            | 0,57          |
| 349     | Компот из сухофруктов                     | 200         | 0,1          | 0            | 21,8          | 87,6          | 0,02          | 3,63           | 0              | 162,4          | 117,2          | 17,1           | 3,49          |
| тк2/1   | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,3          | 0,3          | 13,9          | 67            | 0,096         | 0              | 0              | 13,8           | 52,2           | 19,8           | 1,2           |
| тк2/2   | Хлеб ржаной                               | 30          | 2,2          | 0,4          | 13,8          | 64            | 0,09          | 0              | 0              | 9,9            | 58,2           | 17,1           | 1,35          |
|         | Итого                                     | 930         | 27,61        | 27,78        | 119,43        | 820,3         | 18,961        | 105,053        | 49,061         | 387,102        | 664,386        | 223,737        | 12,757        |
|         | <b>Итого за день</b>                      | <b>1512</b> | <b>48,01</b> | <b>46,86</b> | <b>196,03</b> | <b>1389,6</b> | <b>19,217</b> | <b>139,993</b> | <b>174,261</b> | <b>700,202</b> | <b>920,086</b> | <b>300,517</b> | <b>19,333</b> |

### 17 день

|       |                                     |        |      |       |      |        |       |        |        |         |         |        |       |
|-------|-------------------------------------|--------|------|-------|------|--------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 173   | Каша молочная геркулесовая с маслом | 250/10 | 16,5 | 18,9  | 34,5 | 316,17 | 0,203 | 1,511  | 48,787 | 153,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 |
| 376   | Чай с сахаром                       | 200/15 | 0,1  | 0     | 15   | 60     | 0     | 24,4   | 0      | 78,5    | 31,7    | 11,6   | 1,347 |
| 338   | Фрукт                               | 100    | 0,4  | 0     | 22   | 142    | 0,03  | 10     | 0      | 16      | 11      | 9      | 2,2   |
| тк2/2 | Батон                               | 30     | 2,3  | 0,25  | 13,8 | 41     | 0,096 | 0      | 0      | 13,8    | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
|       | Итого                               | 605    | 19,3 | 19,15 | 85,3 | 559,17 | 0,329 | 35,911 | 48,787 | 261,913 | 309,663 | 95,238 | 5,878 |

| Обед  |                              | выход блюд | белки | жиры | углеводы | ккалории | B1(мг) | C(мг) | A(мг) | Ca(мг) | P(мг) | Mg(мг) | Fe(мг) |
|-------|------------------------------|------------|-------|------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 71    | Помидор свежий порционно     | 100        | 1,2   | 0,2  | 3,6      | 26       | 0,04   | 16,5  | 87,78 | 9,24   | 17,16 | 13,2   | 0,594  |
| 98    | Суп крестьянский со сметаной | 250/5      | 4,2   | 8,29 | 15,9     | 129,12   | 36     | 20    | 0     | 40     | 40    | 40     | 40     |
| 234   | Котлета рыбная с маслом      | 100/5      | 15,4  | 11,9 | 11,9     | 206,3    | 80     | 40    | 0     | 94     | 93    | 94     | 95     |
| 128   | Картофельное пюре            | 180        | 3,6   | 9,8  | 30,1     | 245,7    | 0,12   | 12,5  | 35    | 29,16  | 60,92 | 87,3   | 0,72   |
| 348   | Компот из изюма              | 200        | 0,1   | 0    | 25,7     | 87       | 0,08   | 3,63  | 0     | 162,4  | 117,2 | 87,3   | 3,49   |
| тк2/1 | Хлеб пшеничный               | 30         | 2,3   | 0,3  | 13,9     | 67       | 0,096  | 0     | 0     | 13,8   | 52,2  | 19,8   | 1,2    |
| тк2/2 | Хлеб ржаной                  | 30         | 2,2   | 0,4  | 13,8     | 64       | 0,09   | 0     | 0     | 9,9    | 58,2  | 17,1   | 1,35   |



|       |                                        |            |       |       |          |          |         |         |         |         |         |         |         |
|-------|----------------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|       | Итого                                  | 900        | 29    | 30,89 | 114,9    | 825,12   | 116,426 | 92,63   | 122,78  | 358,5   | 438,68  | 358,7   | 142,354 |
|       | Итого за день                          | 1505       | 48,3  | 50,04 | 200,2    | 1384,29  | 116,755 | 128,541 | 171,567 | 620,413 | 748,343 | 453,938 | 148,232 |
|       | <b>18 день</b>                         |            |       |       |          |          |         |         |         |         |         |         |         |
|       | Завтрак                                | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1(мг)  | C(мг)   | A(мг)   | Ca(мг)  | P(мг)   | Mg(мг)  | Fe(мг)  |
| 223   | Запеканка из творога со сгущен.молоком | 150/50     | 15,4  | 18,5  | 39,4     | 427,7    | 0,04    | 0,33    | 45,5    | 136,9   | 150,6   | 18,59   | 0,45    |
| 376   | Чай с сахаром                          | 200/15     | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0       | 0,03    | 0       | 11,1    | 2,8     | 1,4     | 0,28    |
| 338   | Фрукт                                  | 100        | 0,4   | 0     | 9,8      | 52       | 0,03    | 10      | 0       | 16      | 11      | 9       | 2,2     |
| тк2/2 | Батон                                  | 50         | 2,3   | 0,25  | 13,3     | 44,2     | 0,096   | 0       | 0       | 13,8    | 52,2    | 19,8    | 1,2     |
|       | Итого                                  | 565        | 18,2  | 18,75 | 78       | 583,9    | 0,166   | 10,36   | 45,5    | 177,8   | 216,6   | 48,79   | 4,13    |
|       | Обед                                   |            |       |       |          |          |         |         |         |         |         |         |         |
| 67    | Винегрет овощной                       | 100        | 1,4   | 2,6   | 8,6      | 63       | 0,44    | 96,3    | 0       | 312,4   | 432,7   | 195,3   | 8,2     |
| 103   | Суп картофельный с макаронами          | 250        | 3,69  | 4,5   | 7,37     | 138,2    | 0,109   | 11,875  | 267,7   | 16,975  | 78,725  | 20,4    | 1,065   |
| 292   | Куриное мясо тушеное с овощами         | 120        | 14,3  | 13,2  | 18,9     | 252      | 0,13    | 8,68    | 56,1    | 61      | 147     | 33,46   | 3,27    |
| 171   | Каша гречневая рассыпчатая             | 180        | 9     | 5,2   | 37,88    | 279,6    | 0,18    | 102,59  | 0       | 487,9   | 360,6   | 185,5   | 7,28    |
| 342   | Компот из свежих фруктов               | 200        | 0,1   | 0     | 25,7     | 87       | 0,08    | 3,63    | 0       | 162,4   | 117,2   | 87,3    | 3,49    |
| тк2/1 | Хлеб пшеничный                         | 30         | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096   | 0       | 0       | 13,8    | 52,2    | 19,8    | 1,2     |
| тк2   | Хлеб ржаной                            | 30         | 2,2   | 0,4   | 13       | 64       | 0,09    | 0       | 0       | 9,9     | 58,2    | 17,1    | 1,35    |
|       | Итого                                  | 910        | 32,99 | 26,2  | 125,35   | 950,8    | 1,125   | 223,075 | 323,8   | 1064,38 | 1246,63 | 558,86  | 25,855  |
|       | Итого за день                          | 1475       | 51,19 | 44,95 | 203,35   | 1534,7   | 1,291   | 233,435 | 369,3   | 1242,18 | 1463,23 | 607,65  | 29,985  |

### 19 день

|       |                                  |            |       |       |          |          |       |       |        |        |        |        |       |
|-------|----------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 402   | Оладьи со сгущен.молоком         | 200/50     | 18,8  | 21,4  | 64,2     | 505      | 0,15  | 0     | 22     | 173    | 125    | 33     | 1,3   |
| 376   | Чай с сахаром                    | 200/15     | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0     | 0,03  | 0      | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| 338   | Фрукт                            | 100        | 1,4   | 0     | 9,8      | 100      | 0,03  | 10    | 0      | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
|       | Итого                            | 565        | 20,3  | 21,4  | 89       | 665      | 0,18  | 10,03 | 22     | 200,1  | 138,8  | 43,4   | 3,78  |
|       | Обед                             | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1    | C     | A(мкг) | Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 131   | Горошек зеленый консервир.       | 100        | 2,42  | 0,4   | 8,75     | 81       | 0     | 0     | 40     | 2,4    | 3      | 0      | 0,02  |
| 88    | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5      | 2,6   | 13,5  | 16,8     | 96,8     | 4,27  | 6,31  | 0      | 197    | 196    | 88,5   | 3,3   |
| 265   | Плов с мясом                     | 210        | 19,3  | 16,78 | 43,1     | 480,4    | 0,06  | 1,28  | 0      | 14,23  | 200,14 | 39,29  | 2,65  |
| 342   | Компот из яблок                  | 200        | 0,1   | 0     | 25,7     | 87       | 0,08  | 3,63  | 0      | 162,4  | 117,2  | 87,3   | 3,49  |
| тк2/1 | Хлеб пшеничный                   | 30         | 2,3   | 0,3   | 13,9     | 67       | 0,096 | 0     | 0      | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 1,2   |
| тк2   | Хлеб ржаной                      | 30         | 2,2   | 0,4   | 13       | 64       | 0,09  | 0     | 0      | 9,9    | 58,2   | 17,1   | 1,35  |
|       | Итого                            | 825        | 28,92 | 31,38 | 121,25   | 876,2    | 4,596 | 11,22 | 40     | 399,73 | 626,74 | 251,99 | 12,01 |
|       | Итого за день                    | 1390       | 49,22 | 52,78 | 210,25   | 1541,2   | 4,776 | 21,25 | 62     | 599,83 | 765,54 | 295,39 | 15,79 |

### 20 день

|     |                                  |            |       |       |          |          |      |      |        |       |       |       |       |
|-----|----------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|
|     | Завтрак                          | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1   | C    | A(мкг) | Ca    | P     | Mg    | Fe    |
| 204 | Макароны отварные с маслом,сыром | 215        | 16,4  | 18,83 | 24       | 380      | 0,13 | 0,54 | 125,2  | 204,8 | 160,8 | 36,38 | 1,829 |



|       |               |        |      |       |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------|---------------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 338   | Фрукт         | 100    | 0,4  | 0     | 42   | 142   | 0,03  | 10    | 0     | 16    | 11    | 9     | 2,2   |
| 376   | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1  | 0     | 15   | 60    | 0     | 0,03  | 0     | 11,1  | 2,8   | 1,4   | 0,28  |
| тк2/2 | Батон         | 30     | 2,3  | 0,25  | 13,8 | 44,2  | 0,096 | 0     | 0     | 13,8  | 52,2  | 19,8  | 1,2   |
|       | Итого         | 560    | 19,2 | 19,08 | 94,8 | 626,2 | 0,256 | 10,57 | 125,2 | 245,7 | 226,8 | 66,58 | 5,509 |

#### Обед

|        |                            |       |      |       |        |        |        |        |        |        |         |        |        |
|--------|----------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| 71     | Помидор свежий порционно   | 100   | 1,2  | 0,2   | 3,6    | 26     | 0,04   | 16,5   | 87,78  | 9,24   | 17,16   | 13,2   | 0,594  |
| 81     | Свекольник со сметаной     | 250/5 | 2,5  | 5,5   | 10     | 105,4  | 36     | 22     | 0      | 40     | 40      | 40     | 40     |
| 288    | Птица отварная             | 100   | 13,4 | 18,8  | 1,8    | 306    | 0,37   | 6,76   | 0      | 28,7   | 180,2   | 42,8   | 3,02   |
| 171    | Каша гречневая рассыпчатая | 160   | 3    | 3,2   | 37,88  | 275,0  | 0,13   | 102,55 | 0      | 437,3  | 360,6   | 185,3  | 7,28   |
| 388    | Компот из шиповника        | 200   | 0,1  | 0     | 35,6   | 87     | 0,08   | 3,63   | 0      | 162,4  | 117,2   | 87,3   | 3,49   |
| тк 2/1 | Хлеб пшеничный             | 30    | 2,3  | 0,3   | 13,9   | 67     | 0,096  | 0      | 0      | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2    |
| тк 2   | Хлеб ржаной                | 30    | 2,2  | 0,4   | 13     | 64     | 0,09   | 0      | 0      | 9,9    | 58,2    | 17,1   | 1,35   |
|        | Итого                      | 895   | 30,7 | 30,4  | 115,78 | 935    | 36,856 | 151,48 | 87,78  | 751,94 | 825,56  | 405,7  | 56,934 |
|        | Итого за день              | 1455  | 49,9 | 49,48 | 210,58 | 1561,2 | 37,112 | 162,05 | 212,98 | 997,64 | 1052,36 | 472,28 | 62,443 |

#### 21 день

|       | Завтрак                        | выход блюд | белки | жиры  | углеводы | ккалории | B1    | C     | A(мкг) | Ca   | P    | Mg   | Fe   |
|-------|--------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
| 174   | Каша молочная рисовая с маслом | 250/10     | 18,8  | 18,7  | 39       | 306      | 0,09  | 0     | 20     | 18,5 | 81   | 10   | 0,9  |
| 338   | Фрукт                          | 100        | 0,5   | 0     | 12,6     | 142      | 0,06  | 38    | 10     | 35   | 17   | 11   | 0,1  |
| 376   | Чай с сахаром                  | 200/15     | 0,1   | 0     | 15       | 60       | 0     | 0,03  | 0      | 11,1 | 2,8  | 1,4  | 0,28 |
| тк2/2 | Батон                          | 30         | 2,3   | 0,25  | 13,8     | 41       | 0,096 | 0     | 0      | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2  |
|       | Итого                          | 605        | 21,7  | 18,95 | 80,4     | 549      | 0,246 | 38,03 | 30     | 78,4 | 153  | 42,2 | 2,48 |

#### Обед

|        |                              |        |      |       |        |         |        |       |       |        |        |        |        |
|--------|------------------------------|--------|------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 71     | Огурец свежий порционно      | 100    | 0,8  | 0     | 3,4    | 16      | 0,017  | 4,35  | 2,61  | 20,01  | 20,88  | 12,18  | 0,522  |
| 98     | Суп крестьянский со сметаной | 250/5  | 5,2  | 8,29  | 15,9   | 129,12  | 36     | 20    | 0     | 40     | 40     | 40     | 40     |
| 279    | Тефтели мясные в соусе       | 100/30 | 10,2 | 13,52 | 14,4   | 271,8   | 0,05   | 0,72  | 33,92 | 27,95  | 88,37  | 18,33  | 0,87   |
| 203    | Макароны отварные            | 180    | 6,6  | 7,3   | 25,56  | 235     | 0,04   | 0     | 20    | 8,5    | 26,3   | 5,7    | 0,57   |
| 342    | Компот из свежеморож.ягод    | 200    | 0,2  | 0     | 29,6   | 109,8   | 0      | 4,5   | 0     | 70,9   | 22     | 25,7   | 4,76   |
| тк 2/1 | Хлеб пшеничный               | 30     | 2,3  | 0,3   | 13,9   | 67      | 0,096  | 0     | 0     | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 1,2    |
| тк 2   | Хлеб ржаной                  | 30     | 2,2  | 0,4   | 13,8   | 64      | 0,09   | 0     | 0     | 9,9    | 58,2   | 17,1   | 1,35   |
|        | Итого                        | 925    | 27,5 | 29,81 | 116,56 | 892,72  | 36,293 | 29,57 | 56,53 | 191,06 | 307,95 | 138,81 | 49,272 |
|        | Итого за день                | 1530   | 49,2 | 48,76 | 196,96 | 1441,72 | 36,539 | 67,6  | 86,53 | 269,46 | 460,95 | 181,01 | 51,752 |

\* Использован "Сборник технических нормативов" 2007 года под редакцией М.П.Могильного.

ООО "Дели принт", 2007г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.Москва "Экономика" 1983г.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ГОУ ВПО

"Пермская государственная медицинская академия"им.академика Е.А.Вагнера,Уральский региональный центр питания.