**Согласовано: Утверждаю:**

Врио начальника территориального отделаДиректор ГКОУ «Бежецкая школа-интернат»

Управления Роспотребнадзора Ломакова О.А.

по Тверской области в Бежецком районе

Звездочкина Е.А.

**Примерное меню на 14 дней для учащихся ГКОУ «Бежецкая школа-интернат».**

**Использован: сборник рецептур Могильного М.П.**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **15.12** | **24.39** | **124.03** | **726.66** | **0.23** | **3.17** | **80.8** | **2.29** | **548.95** | **535.18** | **117.38** | **4.42** |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая с молоком | 300 | 5.55 | 8.25 | 46.53 | 266 | 0.09 | 1.56 | 28.8 | 0.89 | 191.28 | 216.18 | 48.05 | 0.72 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 5.90 | 4.64 |  | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52.0 | 0.10 | 176 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 2.67 | 3.60 | 29.20 | 155.20 | 0.03 | 1.47 |  |  | 158.67 | 132.00 | 29.33 | 2.40 |
|  | **Обед** |  | **28.75** | **38.49** | **156.85** | **1.095.48** | **0.41** | **19.45** | **81.0** | **8.66** | **217.27** | **744.10** | **190.33** | **9.67** |
| 81 | Борщ сибирский | 300 | 5.40 | 7.50 | 16.50 | 144.60 | 0.06 | 10.5 | 6.0 | 3.30 | 75.0 | 273.0 | 39.0 | 1.80 |
| 284 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 300 | 15.56 | 21.19 | 41.25 | 389.81 | 0.17 | 1.50 | 75.0 | 1.13 | 90.38 | 264.38 | 70.13 | 3.00 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 6.09 | 0.67 | 1.81 | 64.65 | 0.03 | 6.65 |  | 2.74 | 16.15 | 28.62 | 13.30 | 0.48 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.30 | 1.16 | 47.26 | 196.38 | 0.02 | 0.80 |  | 0.20 | 5.84 | 46.0 | 33.0 | 0.96 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 0.30 | 2.37 | 0.63 | 70.14 | 0.03 |  |  | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
|  | **Полдник 1** |  | **2.22** | **6.44** | **68.77** | **320.91** | **0.13** | **70.64** |  | **1.07** | **63.86** | **86.06** | **29.87** | **4.23** |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 4.00 |  | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 0.21 | 0.96 | 8.68 | 40.50 | 0.04 | 64.29 |  | 0.21 | 36.43 | 24.64 | 13.93 | 0.32 |
| 409 | Пирожки печёные ( с яблоком) | 80 | 1.81 | 4.48 | 39.89 | 193.81 | 0.07 | 2.35 |  | 0.66 | 13.43 | 47.42 | 7.94 | 1.11 |
|  | **Ужин** |  | **25.06** | **40.25** | **149.68** | **984.02** | **0.52** | **40.56** | **45.5** | **6.36** | **114.31** | **697.52** | **121.11** | **15.2** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 6.08 | 1.33 | 8.52 | 94.12 | 0.02 | 24.43 |  | 2.31 | 43.0 | 28.32 | 16.00 | 0.52 |
| 255 | Печень по - строгановски | 100 | 10.20 | 22.80 | 9.40 | 219.40 | 0.32 | 14.00 | 9500.0 | 1.50 | 18.00 | 424.00 | 22.00 | 9.20 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 7.23 | 4.89 | 48.89 | 280.15 | 0.03 |  | 36.0 | 0.80 | 3.48 | 82.0 | 25.34 | 0.70 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 |  | 0.53 | 9.87 | 41.60 |  | 2.13 |  |  | 15.33 | 23.20 | 12.27 | 2.13 |
|  | **Полдник 2** |  | **6.26** | **5.33** | **18.94** | **156.65** | **0.06** | **0.88** | **38.0** | **0.26** | **158.20** | **136.15** | **20.5** | **0.33** |
| 386 | Кефир 3,2% | 125 | 4.00 | 3.63 | 5.00 | 73.75 | 0.04 | 0.88 | 25.0 |  | 150.0 | 118.75 | 17.50 | 0.13 |
| пр | Изделие кондитерское | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|  | **Итого за день** |  | **77.41** | **114.9** | **518.27** | **3.283.72** | **1.35** | **134.7** | **245.3** | **18.64** | **1102.59** | **2.175.91** | **479.19** | **33.85** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **33.67** | **46.08** | **125.95** | **991.11** | **0.28** | **1.93** | **265** | **3.26** | **504.13** | **699.71** | **114.16** | **5.94** |
| 222 | Пудинг из творога запечённый | 200 | 19.20 | 27.80 | 40.20 | 444.80 | 0.12 | 0.40 | 120.00 | 1.60 | 260.00 | 376.00 | 44.00 | 1.80 |
| пр | Молоко сгущённое с сахаром | 20 | 1.00 | 1.42 | 11.04 | 58.84 | 0.01 | 0.20 | 5.00 | 0.02 | 63.40 | 45.80 | 6.80 | 0.04 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 4.60 | 5.08 | 0.28 | 62.84 | 0.03 |  | 100.0 | 0.24 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0.67 | 3.78 | 26.00 | 125.11 | 0.02 | 1.33 |  |  | 133.33 | 111.11 | 25.56 | 2.00 |
|  | **Обед** |  | **30.38** | **47.99** | **145.13** | **1112.54** | **1.39** | **21.68** | **24.0** | **4.88** | **158.68** | **667.96** | **317.77** | **14.62** |
| 96 | Рассольник ленинградский | 300 | 6.24 | 2.64 | 2.49 | 141.48 | 0.18 | 17.16 |  | 2.91 | 19.86 | 41.94 | 33.60 | 1.23 |
| 288 | Курица отварная | 120 | 16.00 | 26.00 |  | 248.00 | 0.05 |  | 24.00 | 0.20 | 48.00 | 172.00 | 24.00 | 2.40 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5.47 | 11.87 | 53.12 | 309.15 | 0.27 |  |  |  | 19.47 | 280.00 | 186.67 | 6.68 |
| 66 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1.41 | 1.72 | 16.24 | 86.41 | 0.78 | 2.72 |  | 0.87 | 41.95 | 63.62 | 44.90 | 1.03 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.60 | 0.01 | 1.80 |  |  | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.18 |
|  | **Полдник 1** |  | **2.49** | **3.47** | **13.94** | **214.1** | **0.25** | **18.55** | **13.00** | **1.09** | **57.12** | **65.4** | **24.0** | **2.6** |
| 389 | Сок вишнёвый | 200 |  | 1.47 | 22.80 | 97.07 | 0.03 | 14.80 |  | 0.53 | 34.67 | 36.0 | 12.0 | 0.67 |
| 338 | Груша свежая | 75 | 0.23 | 0.30 | 7.73 | 34.13 | 0.02 | 3.75 |  | 0.30 | 14.25 | 12.00 | 9.00 | 1.73 |
| ПР | Печенье | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|  | **Ужин** |  | **16.02** | **24.28** | **103.65** | **750.3** | **1.86** | **18.62** | **71.7** | **7.03** | **176.23** | **412.36** | **132.23** | **7.47** |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 6.20 | 1.62 | 8.90 | 97.88 | 0.10 | 13.00 |  | 2.95 | 40.40 | 48.80 | 23.40 | 1.02 |
| 239 | Тефтели рыбные | 100 | 5.17 | 7.33 | 10.38 | 117.37 | 0.07 | 0.35 | 27.50 | 2.13 | 36.73 | 98.83 | 16.00 | 0.53 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 3.10 | 4.10 | 1.90 | 146.30 | 1.54 | 5.00 | 44.20 | 0.20 | 51.00 | 102.60 | 35.60 | 1.14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.53 | 9.47 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
|  | **Полдник 2** |  | **14.4** | **12.58** | **51.3** | **384.88** | **0.16** | **0.75** | **12.50** | **3.16** | **174.8** | **188.75** | **46.15** | **1.43** |
| ПР | Йогурт 1.5% жирности | 125 | 1.88 | 5.13 | 7.38 | 66.88 | 0.04 | 0.75 | 12.50 |  | 155.00 | 118.75 | 18.75 | 0.13 |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 12.52 | 7.28 | 43.92 | 318 | 0.12 |  |  | 3.16 | 19.8 | 70.0 | 27.4 | 1.30 |
|  | **Итого за день** |  | **96.96** | **134.4** | **439.97** | **3.452.93** | **3.94** | **61.53** | **386.2** | **19.42** | **1.070.96** | **2.034.18** | **634.31** | **32.06** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **16.37** | **21.74** | **111.1** | **678.66** | **0.3** | **1.61** | **52.0** | **3.0** | **385.67** | **431** | **111.33** | **5.1** |
| 182 | Каша пшённая молочная | 200 | 6.80 | 5.60 | 33.60 | 218.00 | 0.16 |  |  | 1.60 | 28.00 | 112.00 | 42.00 | 1.40 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 5.90 | 4.64 |  | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52.0 | 0.10 | 176 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 2.67 | 3.60 | 29.20 | 155.20 | 0.03 | 1.47 |  |  | 158.67 | 132.00 | 29.33 | 2.40 |
|  | **ОБЕД** |  | **46.51** | **43.6** | **134.44** | **1130.59** | **0.97** | **119.07** |  | **7.53** | **141.21** | **673.23** | **181.33** | **72.68** |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 300 | 3.36 | 3.27 | 24.54 | 141.48 | 0.18 | 9.90 |  | 1.47 | 18.24 | 76.26 | 28.86 | 1.17 |
| 259 | Жаркое по- домашнему | 350 | 36.65 | 33.35 | 27.79 | 574.41 | 0.62 | 42.82 |  | 2.47 | 55.38 | 433.59 | 86.47 | 6.79 |
| 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 0.18 | 0.52 | 24.84 | 102.90 | 0.02 | 59.40 |  | 0.20 | 23.40 | 23.40 | 17.00 | 60.30 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 5.22 | 0.86 | 7.87 | 81.90 | 0.05 | 6.95 |  | 2.49 | 21.19 | 33.98 | 24.0 | 1.32 |
|  | **ПОЛДНИК 1** |  | **2.64** | **5.1** | **52.49** | **246.05** | **0.05** | **27.50** | **13.00** | **1.23** | **66.2** | **121.07** | **64.50** | **3.85** |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 |  | 2.27 | 22.80 | 92.27 |  | 20.00 |  | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| 338 | Бананы | 75 | 0.38 | 1.13 | 15.75 | 70.88 | 0.03 | 7.50 |  | 0.30 | 6.00 | 21.00 | 31.50 | 0.45 |
| пр | Изделие кондитерское | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|  | **УЖИН** |  | **30.95** | **64.12** | **123.59** | **905.56** | **0.3** | **52.78** | **44.25** | **4.79** | **2113.7** | **530.72** | **149.7** | **67.98** |
| 24 | Салат из помидор и огурцов свежих с растительным маслом и с луком репчатым | 100 | 6.15 | 0.94 | 3.47 | 72.96 | 0.05 | 15.65 |  | 3.04 | 16.37 | 30.02 | 16.18 | 0.70 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом тушёные ( из говядины) | 300 | 23.25 | 21.0 | 37.25 | 442.25 | 0.10 | 35.0 | 44.25 |  | 2047.50 | 337.50 | 75.75 | 62.50 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 |  | 0.53 | 9.87 | 41.60 |  | 2.13 |  |  | 15.33 | 23.20 | 12.27 | 2.13 |
|  | **ПОЛДНИК 2** |  | **3.75** | **3.68** | **21.25** | **133.26** | **0.03** | **0.42** |  |  | **160.36** | **117.64** | **18.86** | **0.41** |
| 386 | Ряженка | 125 | 3.75 | 3.50 | 5.25 | 68.75 | 0.03 | 0.42 |  |  | 155.0 | 115.0 | 17.50 | 0.17 |
| пр | Зефир | 20 |  | 0.13 | 16.0 | 64.51 |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **100.22** | **138.24** | **442.87** | **3094.12** | **1.65** | **201.38** | **109.25** | **16.55** | **2867.14** | **1873.66** | **525.72** | **150.02** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **18.47** | **24.49** | **120.91** | **747.77** | **0.43** | **3.93** | **180.0** | **2.72** | **457.73** | **672.16** | **162.86** | **6.73** |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев | 250 | 5.0 | 7.63 | 46.20 | 260.30 | 0.28 | 2.60 | 40.0 | 1.08 | 277.0 | 394.25 | 99.50 | 2.63 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 4.60 | 5.08 | 0.28 | 62.84 | 0.03 |  | 100.0 | 0.24 | 22.0 | 76.80 | 4.80 | 1.0 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0.67 | 3.78 | 26.00 | 125.11 | 0.02 | 1.33 |  |  | 133.33 | 111.11 | 25.56 | 2.00 |
|  | **ОБЕД** |  | **42.78** | **36.36** | **179.29** | **1247.5** | **0.46** | **16.08** | **77.13** | **5.02** | **127.77** | **664.29** | **190.18** | **9.22** |
| 140 | Суп картофельный с рыбными консервами | 300 | 9.93 | 10.14 | 15.75 | 192.93 | 0.14 | 8.25 | 18.0 | 1.05 | 37.98 | 210.84 | 55.26 | 1.50 |
| 267 | Котлета мясная | 100 | 21.67 | 12.33 | 11.0 | 288.33 | 0.10 | 0.33 | 5.83 | 1.17 | 43.17 | 175.0 | 33.33 | 2.33 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 7.23 | 4.89 | 48.89 | 280.15 | 0.03 |  | 36.0 | 0.80 | 3.48 | 82.0 | 25.34 | 0.70 |
| 993 | Соус томатный | 50 | 2.45 | 0.69 | 3.74 | 39.71 | 0.01 | 1.70 | 17.30 | 0.80 | 4.30 | 13.45 | 7.75 | 0.28 |
| 306 | Горошек зелёный консервированный | 50 | 0.10 | 1.55 | 3.25 | 20.10 | 0.06 | 5.00 |  | 0.10 | 10.00 | 31.00 | 10.50 | 0.35 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.30 | 1.16 | 47.26 | 196.38 | 0.02 | 0.80 |  | 0.20 | 5.84 | 46.0 | 33.0 | 0.96 |
|  | **ПОЛДНИК 1** |  | **12.82** | **9.85** | **74.07** | **443.57** | **0.14** | **27.50** |  | **3.98** | **83.8** | **160.92** | **64.15** | **6.15** |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 |  | 2.27 | 22.80 | 92.27 |  | 20.00 |  | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0.30 | 0.30 | 7.35 | 33.30 | 0.02 | 7.50 |  | 0.15 | 12.00 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 12.52 | 7.28 | 43.92 | 318 | 0.12 |  |  | 3.16 | 19.8 | 70.0 | 27.4 | 1.30 |
|  | **УЖИН** |  | **34.03** | **32.96** | **137.72** | **988.99** | **0.44** | **37.4** | **5280.0** | **7.76** | **139.50** | **478.45** | **100.23** | **11.3** |
| 45 | Салат из капусты с морковью | 100 | 6.08 | 1.33 | 8.52 | 94.12 | 0.02 | 24.43 |  | 2.31 | 43.00 | 28.32 | 16.00 | 0.52 |
| 261 | Печень тушёная в соусе | 100 | 9.20 | 13.50 | 8.60 | 171.20 | 0.19 | 12.70 | 5240.0 | 1.00 | 30.00 | 239.00 | 17.00 | 5.00 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 10.00 | 6.80 | 38.00 | 269.20 | 0.08 |  |  | 2.60 | 16.00 | 46.00 | 10.00 | 1.00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.53 | 9.47 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
|  | **ПОЛДНИК 2** |  | **2.38** | **1.94** | **49.7** | **227.98** | **0.02** | **80.00** | **13.00** | **0.44** | **16.4** | **23.82** | **3.96** | **0.48** |
| 352 | Кисель из яблок | 200 | 0.12 | 0.24 | 35.76 | 145.08 | 0.00 | 80.00 |  | 0.18 | 8.20 | 6.42 | 0.96 | 0.28 |
| ПР | Печенье | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **110.48** | **105.6** | **561.69** | **3655.81** | **1.49** | **164.91** | **5550.13** | **19.92** | **825.2** | **1999.64** | **623.8** | **33.88** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **26.3** | **24.34** | **96.85** | **721.38** | **0.21** | **1.51** | **252.35** | **3.25** | **249** | **389.61** | **77.48** | **5.17** |
| 181 | Каша манная молочная | 250 | 3.63 | 2.75 | 20.50 | 125.63 | 0.04 |  |  | 1.38 | 15.00 | 22.50 | 6.25 | 0.25 |
| 215 | Омлет паровой | 100 | 13.80 | 9.81 | 1.92 | 171.12 | 0.05 | 0.18 | 212.35 | 0.47 | 75.27 | 166.00 | 12.67 | 1.82 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0.67 | 3.78 | 26.00 | 125.11 | 0.02 | 1.33 |  |  | 133.33 | 111.11 | 25.56 | 2.00 |
|  | **ПОЛДНИК 1** |  | **2.69** | **3.0** | **41.87** | **203.63** | **0.06** | **7.75** | **13.00** | **0.76** | **36.45** | **43.4** | **20.0** | **4.73** |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 4.00 |  | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| 338 | Груша свежая | 75 | 0.23 | 0.30 | 7.73 | 34.13 | 0.02 | 3.75 |  | 0.30 | 14.25 | 12.00 | 9.00 | 1.73 |
| ПР | Печенье | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|   | **ОБЕД** |  | **32.9** | **47.02** | **181.8** | **1267.16** | **0.64** | **9.33** | **54.0** | **5.13** | **344.08** | **1045.67** | **353.55** | **17.13** |
| 119 | Суп гороховый | 300 | 3.90 | 9.00 | 20.70 | 153.90 | 0.18 | 1.20 |  | 1.20 | 99.0 | 393.0 | 57.0 | 2.70 |
| 250 | Бефстроганов из мяса отварного | 100 | 12.33 | 12.08 | 2.83 | 170.67 | 0.02 | 0.01 | 15.0 | 0.08 | 21.42 | 74.17 | 15.58 | 1.83 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5.47 | 11.87 | 53.12 | 309.15 | 0.27 |  |  |  | 19.47 | 280.00 | 186.67 | 6.68 |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 9.50 | 4.94 | 7.86 | 137.02 | 0.02 | 7.32 | 39.0 | 2.36 | 168.45 | 120.40 | 26.40 | 1.53 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 0.30 | 2.37 | 0.63 | 70.14 | 0.03 |  |  | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.30 | 1.16 | 47.26 | 196.38 | 0.02 | 0.80 |  | 0.20 | 5.84 | 46.0 | 33.0 | 0.96 |
|  | **УЖИН** |  | **42.77** | **27.82** | **132.55** | **1026.43** | **4.21** | **46.41** |  | **9.72** | **211.05** | **320.27** | **99.68** | **14.26** |
| 243 | Сосиска отварная | 98 | 14.70 | 9.21 | 0.78 | 172.28 |  |  |  | 0.59 | 18.82 | 96.63 | 10.39 | 1.18 |
| 321 | Капуста тушёная | 200 | 16.0 | 5.80 | 44.28 | 344.32 | 0.08 | 43.20 |  | 2.20 | 151.60 | 119.0 | 57.20 | 4.60 |
| 403 | Оладьи с яблоками с вареньем | 150/15 | 11.52 | 9.48 | 52.92 | 353.28 | 4.08 | 1.08 |  | 6.48 | 13.80 | 28.44 | 7.32 | 4.80 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 |  | 0.53 | 9.87 | 41.60 |  | 2.13 |  |  | 15.33 | 23.20 | 12.27 | 2.13 |
|  | **Полдник 2** |  | **6.26** | **5.33** | **18.94** | **156.65** | **0.06** | **0.88** | **38.0** | **0.26** | **158.20** | **136.15** | **20.5** | **0.33** |
| 386 | Кефир 3,2% | 125 | 4.00 | 3.63 | 5.00 | 73.75 | 0.04 | 0.88 | 25.0 |  | 150.0 | 118.75 | 17.50 | 0.13 |
| пр | Изделие кондитерское | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **110.92** | **108.23** | **472.01** | **3375.25** | **5.18** | **65.88** | **675.7** | **19.12** | **999.23** | **1935.1** | **571.21** | **69.52** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **18.07** | **23.64** | **114** | **713.16** | **4.3** | **1.61** | **52.0** | **3.65** | **387.67** | **499** | **191.83** | **7.7** |
| 183 | Каша молочная из гречневой крупы | 250 | 8.50 | 7.50 | 36.50 | 252.50 | 0.20 |  |  | 2.25 | 30.00 | 180.00 | 122.50 | 4.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 5.90 | 4.64 |  | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52.0 | 0.10 | 176 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 2.67 | 3.60 | 29.20 | 155.20 | 0.03 | 1.47 |  |  | 158.67 | 132.00 | 29.33 | 2.40 |
|  | **ПОЛДНИК 1** |  | **0.41** | **2.09** | **44.88** | **191.61** | **0.06** | **68.29** |  | **0.41** | **55.79** | **41.28** | **23.29** | **3.36** |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 4.00 |  | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 0.21 | 0.96 | 8.68 | 40.50 | 0.04 | 64.29 |  | 0.21 | 36.43 | 24.64 | 13.93 | 0.32 |
| пр | Зефир | 20 |  | 0.13 | 16.0 | 64.51 |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  | **ОБЕД** |  | **33.12** | **30.39** | **130.18** | **940.5** | **0.35** | **108.55** | **44.25** | **6.24** | **2148.55** | **704.27** | **162.8** | **127.38** |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2.50 | 2.60 | 16.98 | 100.80 | 0.10 | 7.50 |  | 2.40 | 38.50 | 208.75 | 31.75 | 1.00 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом тушёные ( из говядины) | 300 | 23.25 | 21.0 | 37.25 | 442.25 | 0.10 | 35.0 | 44.25 |  | 2047.50 | 337.50 | 75.75 | 62.50 |
| 20 | Салат из огурцов свежих с зеленью с растительным маслом. | 100 | 6.09 | 0.67 | 1.71 | 64.65 | 0.03 | 6.65 |  | 2.74 | 16.15 | 28.62 | 13.30 | 0.48 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 0.18 | 0.52 | 24.84 | 102.90 | 0.02 | 59.40 |  | 0.20 | 23.40 | 23.40 | 17.00 | 60.30 |
|  | **УЖИН** |  | **14.72** | **36.37** | **55.71** | **613.95** | **0.412** | **33.26** | **59.1** | **5.3** | **234.73** | **606.48** | **129.91** | **6.48** |
| 219 | Сырники из творога со сгущённым молоком | 70 | 8.97 | 10.84 | 17.14 | 193 | 0.042 | 0.33 | 36.9 | 2.43 | 140.7 | 156.88 | 18.34 | 0.38 |
| 229 | Рыба тушёная в томате с овощами | 120 | 4.40 | 18.20 | 2.20 | 121.40 | 0.12 | 1.80 | 22.20 | 2.22 | 43.20 | 265.40 | 42.80 | 0.82 |
| 310 | Картофель отварной | 200 | 0.80 | 4.00 | 1.80 | 149.60 | 0.20 | 29.0 |  | 0.20 | 24.0 | 108 | 44.0 | 1.60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 |  | 0.53 | 9.87 | 41.60 |  | 2.13 |  |  | 15.33 | 23.20 | 12.27 | 2.13 |
|  | **ПОЛДНИК 2** |  | **12.52** | **7.81** | **53.39** | **358** | **0.12** | **0.27** |  | **3.16** | **33.4** | **92.13** | **39.13** | **3.43** |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.53 | 9.47 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 12.52 | 7.28 | 43.92 | 318 | 0.12 |  |  | 3.16 | 19.8 | 70.0 | 27.4 | 1.30 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **78.84** | **100.3** | **398.16** | **2787.52** | **5.242** | **211.98** | **155.35** | **18.35** | **2860.14** | **1943.16** | **546.96** | **148.35** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **19.02** | **25.11** | **121.24** | **753.47** | **0.24** | **2.89** | **168.8** | **2.53** | **372.01** | **494.09** | **111.41** | **4.82** |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая с молоком | 300 | 5.55 | 8.25 | 46.53 | 266 | 0.09 | 1.56 | 28.8 | 0.89 | 191.28 | 216.18 | 48.05 | 0.72 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 4.60 | 5.08 | 0.28 | 62.84 | 0.03 |  | 100.0 | 0.24 | 22.0 | 76.80 | 4.80 | 1.0 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0.67 | 3.78 | 26.00 | 125.11 | 0.02 | 1.33 |  |  | 133.33 | 111.11 | 25.56 | 2.00 |
|  | **Полдник 1** |  | **2.22** | **6.44** | **68.77** | **320.91** | **0.13** | **70.64** |  | **1.07** | **63.86** | **86.06** | **29.87** | **4.23** |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 4.00 |  | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 0.21 | 0.96 | 8.68 | 40.50 | 0.04 | 64.29 |  | 0.21 | 36.43 | 24.64 | 13.93 | 0.32 |
| 409 | Пирожки печёные с яблоком | 80 | 1.81 | 4.48 | 39.89 | 193.81 | 0.07 | 2.35 |  | 0.66 | 13.43 | 47.42 | 7.94 | 1.11 |
|  | **ОБЕД** |  | **28.04** | **32.83** | **167.29** | **1108.2** | **0.4** | **38.03** | **12.13** | **9.91** | **189.96** | **486.68** | **151.47** | **8.07** |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 5.88 | 2.19 | 14.10 | 118.08 | 0.06 | 12.36 |  | 2.88 | 41.34 | 63.63 | 31.44 | 1.41 |
| 234 | Биточки рыбные | 100 | 4.38 | 13.38 | 9.38 | 130.38 | 0.09 | 0.44 | 12.13 | 0.63 | 53.88 | 170.63 | 26.13 | 0.75 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 10.00 | 6.80 | 38.00 | 269.20 | 0.08 |  |  | 2.60 | 16.00 | 46.00 | 10.00 | 1.00 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 6.08 | 1.33 | 8.52 | 94.12 | 0.02 | 24.43 |  | 2.31 | 43.0 | 28.32 | 16.00 | 0.52 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 0.30 | 2.37 | 0.63 | 70.14 | 0.03 |  |  | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.30 | 1.16 | 47.26 | 196.38 | 0.02 | 0.80 |  | 0.20 | 5.84 | 46.0 | 33.0 | 0.96 |
|  | **УЖИН** |  | **13.27** | **27.23** | **112.52** | **678.4** | **1.74** | **12.23** | **66.2** | **2.33** | **132.16** | **369.8** | **113.04** | **13.55** |
| 290 | Курица тушёная в соусе | 100 | 8.57 | 11.50 | 2.90 | 134.70 | 0.03 | 0.10 | 22.00 | 0.33 | 31.33 | 83.0 | 12.67 | 7.33 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 3.10 | 4.10 | 25.50 | 146.30 | 1.54 | 5.00 | 44.20 | 0.20 | 51.00 | 102.60 | 35.60 | 1.14 |
| 71 | Огурцы свежие | 50 | 0.05 | 0.40 | 1.25 | 7.05 | 0.02 | 5.00 |  | 0.05 | 11.50 | 21.00 | 7.00 | 0.30 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 |  | 0.53 | 9.87 | 41.60 |  | 2.13 |  |  | 15.33 | 23.20 | 12.27 | 2.13 |
|  | **Полдник 2** |  | **6.26** | **5.33** | **18.94** | **156.65** | **0.06** | **0.88** | **38.0** | **0.26** | **158.20** | **136.15** | **20.5** | **0.33** |
| 386 | Кефир 3,2% | 125 | 4.00 | 3.63 | 5.00 | 73.75 | 0.04 | 0.88 | 25.0 |  | 150.0 | 118.75 | 17.50 | 0.13 |
| пр | Изделие кондитерское | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **68.81** | **96.94** | **488.76** | **3017.63** | **2.57** | **124.67** | **285.13** | **16.1** | **916.19** | **1572.78** | **426.29** | **31.0** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **36.2** | **38.55** | **146.61** | **1066.56** | **0.298** | **3.15** | **231.5** | **7.16** | **566.25** | **667.98** | **123.74** | **5.91** |
| 224 | Запеканка из творога с морковью,и молоком сгущённым | 210 | 20.73 | 21.87 | 68.7 | 549 | 0.138 | 1.68 | 91.5 | 5.52 | 360.18 | 369.18 | 56.61 | 1.41 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 4.60 | 5.08 | 0.28 | 62.84 | 0.03 |  | 100.0 | 0.24 | 22.0 | 76.80 | 4.80 | 1.0 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 2.67 | 3.60 | 29.20 | 155.20 | 0.03 | 1.47 |  |  | 158.67 | 132.00 | 29.33 | 2.40 |
|  | **ПОЛДНИК 1** |  | **2.64** | **5.1** | **52.49** | **246.05** | **0.05** | **27.50** | **13.00** | **1.23** | **66.2** | **121.07** | **64.50** | **3.85** |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 |  | 2.27 | 22.80 | 92.27 |  | 20.00 |  | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| 338 | Бананы | 75 | 0.38 | 1.13 | 15.75 | 70.88 | 0.03 | 7.50 |  | 0.30 | 6.00 | 21.00 | 31.50 | 0.45 |
| пр | Изделие кондитерское | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|  | **ОБЕД** |  | **48.75** | **45.25** | **120.84** | **1116.56** | **1.1** | **52.1** | **33** | **7.79** | **113.93** | **709.49** | **155.05** | **11.2** |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4.745 | 5.47 | 17.96 | 150 | 0.34 | 0.83 | 33 | 1.68 | 163 | 136.88 | 26.68 | 0.65 |
| 259 | Жаркое по- домашнему | 350 | 36.65 | 33.35 | 27.79 | 574.41 | 0.62 | 42.82 |  | 2.47 | 55.38 | 433.59 | 86.47 | 6.79 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6.09 | 0.67 | 1.81 | 64.65 | 0.03 | 6.65 |  | 2.74 | 16.15 | 28.62 | 13.30 | 0.48 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.60 | 0.01 | 1.80 |  |  | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.18 |
|  | **УЖИН** |  | **24.3** | **39.82** | **141.48** | **943.86** | **0.36** | **9.16** | **110.2** | **7.36** | **291.97** | **643.51** | **156.37** | **7.82** |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 5.22 | 0.86 | 7.87 | 81.90 | 0.05 | 6.95 |  | 2.49 | 21.19 | 33.98 | 24.00 | 1.32 |
| 229 | Рыба тушёная | 120 | 4.40 | 18.20 | 2.25 | 121.40 | 0.12 | 1.80 | 22.20 | 2.22 | 43.20 | 265.40 | 42.80 | 0.82 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 7.23 | 4.89 | 48.89 | 280.15 | 0.03 |  | 36.00 | 0.80 | 3.48 | 82.00 | 25.34 | 0.70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 5.90 | 4.64 |  | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52.0 | 0.10 | 176 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.53 | 9.47 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
|  | **ПОЛДНИК 2** |  | **3.75** | **3.68** | **21.25** | **133.26** | **0.03** | **0.42** |  |  | **160.36** | **117.64** | **18.86** | **0.41** |
| 386 | Ряженка | 125 | 3.75 | 3.50 | 5.25 | 68.75 | 0.03 | 0.42 |  |  | 155.0 | 115.0 | 17.50 | 0.17 |
| пр | Зефир | 20 |  | 0.13 | 16.0 | 64.51 |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  | **Итого за день** |  | **115.64** | **132.4** | **482.67** | **3561.73** | **1.84** | **92.33** | **387.7** | **23.54** | **1198.71** | **2259.69** | **518.52** | **29.19** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **23.42** | **399.54** | **96.03** | **696.47** | **0.2** | **1.47** | **212.0** | **3.86** | **365.23** | **404.21** | **76.06** | **4.87** |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 125 | 9.95 | 8.46 | 21.32 | 209 | 0.05 | 0.14 | 72.0 | 2.22 | 184.5 | 126.3 | 12.7 | 0.77 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 4.60 | 5.08 | 0.28 | 62.84 | 0.03 |  | 100.0 | 0.24 | 22.0 | 76.80 | 4.80 | 1.0 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0.67 | 3.78 | 26.00 | 125.11 | 0.02 | 1.33 |  |  | 133.33 | 111.11 | 25.56 | 2.00 |
|  | **ОБЕД** |  | **33.58** | **40.3** | **173.3** | **1152.54** | **1.87** | **141.20** | **64.20** | **4.68** | **307.64** | **820.32** | **177.44** | **13.39** |
| 98 | Суп крестьянский | 300 | 3.33 | 3.24 | 17.49 | 108.81 | 0.07 | 12.00 |  |  | 59.10 | 267.00 | 31.80 | 0.93 |
| 280 | Фрикадельки мясные | 100 | 9.93 | 21.32 | 0.87 | 178.13 | 0.08 | 1.00 | 20.0 | 1.20 | 14.74 | 219.30 | 26.88 | 3.34 |
| 321 | Капуста тушёная | 200 | 16.0 | 5.80 | 44.28 | 344.32 | 0.08 | 43.20 |  | 2.20 | 151.60 | 119.0 | 57.20 | 4.60 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 3.10 | 4.10 | 25.50 | 146.30 | 1.54 | 5.00 | 44.20 | 0.20 | 51.00 | 102.60 | 35.60 | 1,14 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| 352 | Кисель из яблок | 200 | 0.12 | 0.24 | 35.76 | 145.08 | 0.00 | 80.0 |  | 0.18 | 8.20 | 6.42 | 0.96 | 0.28 |
|  | **ПОЛДНИК 1** |  | **2.69** | **3.0** | **41.87** | **203.63** | **0.06** | **7.75** | **13.0** | **0.76** | **36.45** | **43.4** | **20.0** | **4.73** |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 4.00 |  | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| 338 | Груша свежая | 75 | 0.23 | 0.30 | 7.73 | 34.13 | 0.02 | 3.75 |  | 0.30 | 14.25 | 12.00 | 9.00 | 1.73 |
| ПР | Печенье | 20 | 2.26 | 1.70 | 13.94 | 82.90 | 0.02 |  | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
|  | **УЖИН** |  | **29.43** | **38.11** | **152.98** | **1029.22** | **0.63** | **21.48** | **5280** | **3.22** | **137.16** | **725.83** | **282.14** | **17.78** |
| 261 | Печень тушёная в соусе | 100 | 9.20 | 13.50 | 8.60 | 171.20 | 0.19 | 12.70 | 5240.0 | 1.00 | 30.00 | 239.00 | 17.00 | 5.00 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5.47 | 11.87 | 53.12 | 309.15 | 0.27 |  |  |  | 19.47 | 280.00 | 186.67 | 6.68 |
| 52 | Салат из свеклы  | 100 | 6.01 | 1.41 | 8.26 | 92.8 | 0.017 | 6.65 |  | 0.37 | 35.46 | 40.63 | 20.7 | 1.32 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 |  | 0.53 | 9.87 | 41.60 |  | 2.13 |  |  | 15.33 | 23.20 | 12.27 | 2.13 |
|  | **ПОЛДНИК 2** |  | **7.93** | **8.64** | **44.61** | **284.17** | **0.16** | **1.00** | **19.9** | **2.05** | **216.86** | **176.86** | **36.21** | **1.27** |
| 386 | Простокваша | 125 | 5.17 | 3.50 | 5.17 | 81.17 | 0.05 | 1.00 |  |  | 155.0 | 115.0 | 17.50 | 0.17 |
| 399 | Блинчики с сахаром | 110 | 2.76 | 5.14 | 39.44 | 203 | 0.11 |  | 19.9 | 2.05 | 21.66 | 61.86 | 18.71 | 1.10 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **97.05** | **489.59** | **508.79** | **3366.03** | **2.92** | **172.9** | **5589.1** | **14.57** | **1063.3** | **2170.62** | **591.85** | **42.04** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **15.12** | **24.39** | **124.03** | **726.66** | **0.23** | **3.17** | **80.8** | **2.29** | **548.95** | **535.18** | **117.38** | **4.42** |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая с молоком | 300 | 5.55 | 8.25 | 46.53 | 266 | 0.09 | 1.56 | 28.8 | 0.89 | 191.28 | 216.18 | 48.05 | 0.72 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 5.90 | 4.64 |  | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52.0 | 0.10 | 176 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 2.67 | 3.60 | 29.20 | 155.20 | 0.03 | 1.47 |  |  | 158.67 | 132.00 | 29.33 | 2.40 |
|  | **ОБЕД** |  | **38.56** | **37.49** | **158.48** | **1243.6** | **0.39** | **66.88** | **48.05** | **9.95** | **359.31** | **500.27** | **121.21** | **67.71** |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 6.09 | 0.67 | 1.81 | 64.65 | 0.03 | 6.65 |  | 2.74 | 16.15 | 28.62 | 13.30 | 0.48 |
| 111 | Суп вермишелевый | 300 | 7.59 | 8.70 | 43.23 | 339.75 | 0.08 | 0.63 | 28.05 | 0.39 | 236.76 | 200.25 | 29.91 | 0.63 |
| 295 | Котлеты рубленные из птицы | 100 | 13.60 | 15.20 | 1.20 | 237.20 | 0.08 | 0.20 | 20.0 | 0.38 | 44.0 | 96.0 | 26.0 | 2.20 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 10.00 | 6.80 | 38.00 | 269.20 | 0.08 |  |  | 2.60 | 16.00 | 46.00 | 10.00 | 1.00 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 1.1 | 5.6 | 49.4 | 229.9 | 0.1 |  |  | 0.9 | 23.0 | 106.0 | 25.0 | 3.1 |
| 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 0.18 | 0.52 | 24.84 | 102.90 | 0.02 | 59.40 |  | 0.20 | 23.40 | 23.40 | 17.00 | 60.30 |
|  | **Полдник 1** |  | **2.22** | **6.44** | **68.77** | **320.91** | **0.13** | **70.64** |  | **1.07** | **63.86** | **86.06** | **29.87** | **4.23** |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 0.20 | 1.00 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 4.00 |  | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 0.21 | 0.96 | 8.68 | 40.50 | 0.04 | 64.29 |  | 0.21 | 36.43 | 24.64 | 13.93 | 0.32 |
| 409 | Пирожки печёные с яблоком | 80 | 1.81 | 4.48 | 39.89 | 193.81 | 0.07 | 2.35 |  | 0.66 | 13.43 | 47.42 | 7.94 | 1.11 |
|  | **Ужин** |  | **37.75** | **22.33** | **88.76** | **839.57** | **0.26** | **56.47** |  | **6.58** | **242.82** | **365.66** | **125.12** | **10.81** |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 6.20 | 1.62 | 8.90 | 97.88 | 0.10 | 13.00 |  | 2.95 | 40.40 | 48.80 | 23.40 | 1.02 |
| 243 | Сосиска отварная | 98 | 14.70 | 9.21 | 0.78 | 172.28 |  |  |  | 0.59 | 18.82 | 96.63 | 10.39 | 1.18 |
| 321 | Капуста тушёная | 200 | 16.0 | 5.80 | 44.28 | 344.32 | 0.08 | 43.20 |  | 2.20 | 151.60 | 119.0 | 57.20 | 4.60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0.55 | 2.8 | 24.7 | 114.95 | 0.05 |  |  | 0.45 | 11.5 | 53.0 | 12.5 | 1.55 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 0.30 | 2.37 | 0.63 | 70.14 | 0.03 |  |  | 0.39 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.53 | 9.47 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
|  | **Полдник 2** |  | **14.4** | **12.58** | **51.3** | **384.88** | **0.16** | **0.75** | **12.50** | **3.16** | **174.8** | **188.75** | **46.15** | **1.43** |
| ПР | Йогурт 1.5% жирности | 125 | 1.88 | 5.13 | 7.38 | 66.88 | 0.04 | 0.75 | 12.50 |  | 155.00 | 118.75 | 18.75 | 0.13 |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 12.52 | 7.28 | 43.92 | 318 | 0.12 |  |  | 3.16 | 19.8 | 70.0 | 27.4 | 1.30 |
|  | **Итого за день** |  | **108.05** | **103.23** | **491.34** | **3515.62** | **1.17** | **197.91** | **141.35** | **23.05** | **1389.74** | **1675.92** | **439.73** | **88.6** |

**ДЕНЬ 11**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | 11,646 | 17,638 | 87,23 | 506,3 | 106,42 | 0,57 | 0,184 | 1,216 | 269,46 | 56,82 | 269,52 | 1,574 |
| 175 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром | 220 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300 | 61,70 | 0,18 | 0,10 | 0,96 | 133,68 | 37,22 | 156,72 | 0,84 |
| 378 |  Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,94 | 50,3 | 22,22 | - | 0,044 | 0,156 | 125,78 | 14,0 | 90,0 | 0,134 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,4 | 3,78 | 27,83 | 156 | 22,50 | 0,39 | 0,04 | 0,1 | 10,, | 5,60 | 22,80 | 0,60 |
|  | **ОБЕД** |  | 38.77 | 39.06 | 171.99 | 984.06 | 427,22 | 7.35 | 0,882 | 14.18 | 113.91 | 135.04 | 360.19 | 7.492 |
| 50 | Суп картофельный с рыбой | 300 | 3,96 | 1,23 | 2,01 | 137,1 | 249,6 | 1,53 | 0,051 | 3,63 | 7,73 | 11,49 | 41,67 | 0,43 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 11,03 | 9,03 | 52,89 | 224,6 | 47,4 | 1,94 | 0,111 | - | 9,72 | 42,24 | 74,34 | 2,21 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | - | - | 0,01 | 1,2 | 23,60 | 20,27 | 117,03 | 2,00 |
| 73 | Икра кабачковая | 50 | 3.59 | 13.66 | 7.27 | 66.9 | 0.019 | 2.34 | - | 6.95 | 27.4 | 25.58 | 10.25 | 0.36 |
| 359 | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | - | 39,46 | 160 | 130,2 | 0,48 | 0,6 | 2,4 | 22,46 | 7,26 | 18,5 | 0,192 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | - | 0,54 | 0,07 | - | 13,8 | 15,00 | 63,6 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 | - | 0,52 | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **Полдник 1** |  | 3,88 | 1,17 | 47,98 | 225,27 | 3,0 | 0,92 | 0,112 | 4,02 | 23,7 | 19,6 | 42,4 | 3,48 |
| 389 | Сок натуральный | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 92,27 | - | 0,2 | 0,062 | 4,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| 406 | Ватрушка с повидлом или творогом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133 | 3,0 | 0,72 | 0,05 | 0,02 | 9,7 | 11,6 | 28,4 | 0,68 |
|  | **Ужин** |  | 29.07 | 23.43 | 128.12 | 840.46 | 196.02 | 4.77 | 0.23 | 4.42 | 191.1 | 91.69 | 427.8 | 5.96 |
| 265 | Плов | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322 | 176 | 2,75 | 0,06 | 1,28 | 14,23 | 39,29 | 200,14 | 2,65 |
| 186 | Запеканка манная с изюмом | 120 | 5,93 | 5,46 | 37,90 | 225 | 20,02 | 0,95 | 0,06 | 0,21 | 139,67 | 21,80 | 124,86 | 0,65 |
| 377 | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 0,01 | - | 2,93 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | - | 0,54 | 0,07 | - | 13,8 | 15,00 | 63,6 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 | - | 0,52 | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | ПОЛДНИК 2 |  | 7,5 | 7,26 | 22,34 | 182,90 | 57,4 | 0,26 | 0,06 | 0,6 | 257,2 | 38 | 226,4 | 1,44 |
| 386 | Кефир, ряженка | 200 | 5,8 | 50, | 8,4 | 100 | 44,4 | - | 0,04 | 0,6 | 248,0 | 28,0 | 184,0 | 0,2 |
|  | Изделия кондитерские  | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 13,0 | 0,26 | 0,02 | - | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **90.87** | **88.56** | **457.66** | **2738.99** | **790.06** | **13.87** | **1.468** | **24.436** | **855.37** | **341.15** | **1326.31** | **19.946** |

**День 12**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | 17,276 | 24,098 | 78,38 | 549,3 | 149,2 | 1,09 | 0,264 | 1,226 | 414,9 | 94,27 | 420,98 | 2,384 |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом и сахаром | 220 | 8,31 | 13,12 | 47,61 | 342 | 61,28 | 0,62 | 0,18 | 0,96 | 149,92 | 70,82 | 234,98 | 1,76 |
| 378 |  Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,94 | 50,3 | 22,22 | - | 0,044 | 0,156 | 125,78 | 14,0 | 90,0 | 0,134 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 65,7 | 0,47 | 0,04 | 0,11 | 139,2 | 9,45 | 96,0 | 0,49 |
|  | **ОБЕД** |  | 27,25 | 25,435 | 126,98 | 936,56 | 6526,0 | 7,946 | 0,421 | 27,74 | 133,4 | 102,73 | 489,5 | 9,33 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,28 | 5,94 | 9,48 | 107,7 | 248,94 | 2,82 | 0,069 | 18,93 | 59,1 | 26,55 | 58,8 | 0,99 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,86 | 7,16 | 48,91 | 279,6 | 40,6 | 0,376 | 0,034 | - | 1,82 | 21,78 | 81,26 | 0,70 |
| 255 | Печень по -строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 | 6216,1 | 3,44 | 0,2 | 8,45 | 33,24 | 17,47 | 239,32 | 5,0 |
| 55 | Салат из свеклы с огурцами солёными | 100 | 6.03 | 1.42 | 6.28 | 85 | 0.029 | 5.95 | - | 2.72 | 30.72 | 39.5 | 18.62 | 1.07 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,045 | 16,07 | 132,8 | 20,4 | 0,25 | 0,008 | 0,36 | 16,24 | 8,73 | 11,72 | 0,34 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | - | 0,54 | 0,07 | - | 13,8 | 15,00 | 63,6 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 | - | 0,52 | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **Полдник 1** |  | **4.51** | **1.69** | **63.98** | **291** | **23.0** | **1.13** | **0.09** | **12.95** | **31.9** | **56.0** | **60.8** | **1.64** |
| 377 | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 0,01 | - | 2,93 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| 338 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 20,0 | 0,40 | 0,04 | 10,00 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,60 |
| 133 | Пирожок с повидлом или творогом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133 | 3,0 | 0,72 | 0,05 | 0,02 | 9,7 | 11,6 | 28,4 | 0,68 |
|  | **Ужин** |  | 27,087 | 19,398 | 101,085 | 688,96 | 57,955 | 2,27 | 0,274 | 33,71 | 143,62 | 102,39 | 395,34 | 5,23 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 250 | 15,44 | 12,94 | 25,86 | 283 | 54,08 | 0,78 | 0,094 | 21,3 | 82,45 | 50,14 | 195,47 | 1,76 |
| 36 | Салат картофельный с сельдью | 100 | 4,997 | 5,378 | 11,025 | 112,5 | 3,875 | 0,42 | 0,07 | 9,48 | 23,97 | 21,65 | 97,07 | 0,81 |
| 377 | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 0,01 | - | 2,93 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | - | 0,54 | 0,07 | - | 13,8 | 15,00 | 63,6 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 | - | 0,52 | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **Полдник 2** |  | 7,5 | 7,26 | 22,34 | 182,90 | 57,4 | 0,26 | 0,06 | 0,6 | 257,2 | 38 | 226,4 | 1,44 |
| 386 | Кефир, ряженка | 200 | 5,8 | 50, | 8,4 | 100 | 44,4 | - | 0,04 | 0,6 | 248,0 | 28,0 | 184,0 | 0,2 |
|  | Изделия кондитерские  | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 13,0 | 0,26 | 0,02 | - | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 |
|  | **Итого за день** |  | **89.653** | **79.301** | **399.045** | **2649.57** | **6813.58** | **18.646** | **1109** | **78.95** | **1011.74** | **432.89** | **1611.64** | **21.09** |

**День 13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **17.74** | **27.13** | **64.76** | **536.4** | **10.692** | **0.878** | **58.616** | **152.19** | **297.7** | **210.99** | **201.36** | **1.824** |
| 218 | Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным | 120 | 8.74 | 16.27 | 24.86 | 243 | 0.052 | 0.39 | 58.5 | 151.81 | 158.51 | 183.8 | 23.6 | 0.41 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,7 | 2,6 | 25,08 | 138,4 | 10,64 | 0,038 | 0,026 | 0,38 | 127,99 | 17,99 | 117,86 | 0,644 |
| 6 | Бутерброд с п/к колбасой | 50 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 | - | 0,45 | 0,09 | - | 11,2 | 9,2 | 59,9 | 0,77 |
|  | **ОБЕД** |  | 50.64 | 31.66 | 127.87 | 1106.56 | 670,34 | 18.73 | 0,643 | 27.38 | 290.44 | 308.7 | 774.17 | 11.99 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 2,63 | 3,36 | 3,30 | 127,3 | 246,9 | 1,53 | 0,144 | 13,29 | 35,64 | 35,61 | 86,67 | 1,38 |
| 105 | Фрикадельки мясные | 50 | 9,97 | 5,86 | 0,38 | 98,05 | 10,4 | 0,32 | 0,035 | 0,25 | 10,76 | 16,1 | 103,83 | 0,78 |
| 302 |  Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,093 | 38,64 | 248,8 | 25,05 | 0,607 | 0,208 | - | 14,82 | 135,82 | 203,92 | 4,56 |
| 289 | Рагу из птицы | 175 | 12,81 | 10,65 | 15,2 | 208 | 361,3 | 2,0 | 0,09 | 11,7 | 28,59 | 36,0 | 138,1 | 1,83 |
| 348 | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 4,078 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 26,66 | - | 0,056 | 1,588 | 152,2 | 21,34 | 124,41 | 0,478 |
| 29 | Салат из свежих овощей | 100 | 6.042 | 1.092 | 3.78 | 73.9 | 0.031 | 13.21 | - | 0.55 | 25.43 | 35.63 | 18.84 | 0.66 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | - | 0,54 | 0,07 | - | 13,8 | 15,00 | 63,6 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 | - | 0,52 | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **ПОЛДНИК 1** |  | 0,93 | 0,82 | 34,8 | 156,0 | 10 | 0,41 | 0,06 | 22,93 | 36,2 | 20,4 | 26,4 | 4,76 |
| 338 | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 10,0 | 0,4 | 0,06 | 20,0 | 32,0 | 18,0 | 22,0 | 4,4 |
| 377 | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 0,01 | - | 2,93 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | **Ужин** |  | 23,936 | 16,422 | 113,17 | 713,46 | 495,17 | 7,462 | 0,385 | 36,72 | 131,1 | 107,76 | 418,54 | 5,966 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,086 | 6,402 | 27,25 | 183 | 43,2 | 0,242 | 0,186 | 24,34 | 49,3 | 37 | 115,46 | 1,346 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами в томате | 100 | 11,35 | 2,90 | 3,66 | 103 | 392,29 | 2,88 | 0,05 | 3,92 | 39,42 | 37,08 | 140,98 | 0,80 |
| 51 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 1,85 | 6,04 | 18,06 | 134 | 59,68 | 3,27 | 0,039 | 5,53 | 5,18 | 3,08 | 59,30 | 1,16 |
| 377 | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 0,01 | - | 2,93 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | - | 0,54 | 0,07 | - | 13,8 | 15,00 | 63,6 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 | - | 0,52 | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **Полдник 2** |  | 7,5 | 7,26 | 22,34 | 182,90 | 57,4 | 0,26 | 0,06 | 0,6 | 257,2 | 38 | 226,4 | 1,44 |
| 386 | Кефир, ряженка | 200 | 5,8 | 50, | 8,4 | 100 | 44,4 | - | 0,04 | 0,6 | 248,0 | 28,0 | 184,0 | 0,2 |
|  | Изделия кондитерские  | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 13,0 | 0,26 | 0,02 | - | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 |
|  | **Итого за день** |  | **94.704** | **82.195** | **359.16** | **2621.42** | **1243.57** | **14.527** | **59.764** | **239.27** | **987.21** | **650.22** | **1628.03** | **25.318** |

**День 14**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | Энергетическаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| жиры | белки | углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  | **27.026** | **24.398** | **118.95** | **764.66** | **22.49** | **0.96** | **194.84** | **2.57** | **320.25** | **402.1** | **172.13** | **4.604** |
| 173 | Каша молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром | 220 | 11.06 | 8.64 | 54.3 | 352 | 0.14 | 0.96 | 54.8 | 0.77 | 147.07 | 221.30 | 44.33 | 2.37 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 4.60 | 5.08 | 0.28 | 62.84 | 0.03 |  | 100.0 | 0.24 | 22.0 | 76.80 | 4.80 | 1.0 |
| пр | Хлеб пшеничный | 100 | 1.00 | 7.9 | 48.3 | 233.8 | 0.1 |  |  | 1.3 | 23.0 | 87.0 | 33.0 | 1.1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 7.20 | 0.10 | 0.13 | 65.72 | 0.00 |  | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 |  |  |
| 378 |  Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,94 | 50,3 | 22,22 | - | 0,044 | 0,156 | 125,78 | 14,0 | 90,0 | 0,134 |
|  | **ОБЕД** |  | 24.27 | 31.44 | 120.59 | 881,34 | 304.77 | 83.37 | 3963.31 | 44.73 | 151.97 | 438.36 | 260.09 | 12.73 |
| 99 | Суп из овощей | 300 | 2.79 | 2.73 | 13.50 | 90.03 | 0.09 | 12.75 |  | 2.91 | 51.90 | 225.90 | 33.0 | 0.99 |
| 282 | Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом | 55 | 11.28 | 9.34 | 3.82 | 164 | 0.13 | 47.63 | 3963 | 3.25 | 12.01 | 136.51 | 9.22 | 7.01 |
| 313 |  Картофель жареный из отварного | 150 | 3,43 | 13,15 | 27,91 | 243,75 | 5,55 | 6,52 | 0,168 | 18,77 | 17,38 | 29,35 | 85,73 | 1,096 |
| 46 | Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 0,12 | 5,14 | 11,16 | 90,1 | 299,0 | 15,4 | 0,033 | 16,87 | 33,48 | 16,0 | 29,34 | 0,97 |
| 377 | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 0,01 | - | 2,93 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | - | 0,54 | 0,07 | - | 13,8 | 15,00 | 63,6 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 | - | 0,52 | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **ПОЛДНИК 1** |  | 5,38 | 1,67 | 68,98 | 321,27 | 23,0 | 1,32 | 0,152 | 14,02 | 31,7 | 61,6 | 70,4 | 4,08 |
| 389 | Сок натуральный | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 92,27 | - | 0,2 | 0,062 | 4,0 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| 338 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 20,0 | 0,40 | 0,04 | 10,00 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,60 |
| 406 | Ватрушка с повидлом или творогом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133 | 3,0 | 0,72 | 0,05 | 0,02 | 9,7 | 11,6 | 28,4 | 0,68 |
|  | **Ужин** |  | 18.44 | 30.12 | 88.91 | 773.96 | 359.67 | 6.7 | 0.269 | 45.94 | 129.93 | 97.71 | 283.38 | 5.21 |
| 143 | Рагу из овощей | 105 | 1,77 | 10,99 | 8,6 | 142 | 276,79 | 2,01 | 0,06 | 12,51 | 37,16 | 16,26 | 45 | 0,6 |
| 268 | Шницель  | 55 | 8,25 | 12,1 | 7,16 | 172 | 24,78 | 1,78 | 0,04 | 0,17 | 21,57 | 27,89 | 94,4 | 1,4 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,045 | 16,07 | 132,8 | 20,4 | 0,25 | 0,008 | 0,36 | 16,24 | 8,73 | 11,72 | 0,34 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | - | 0,54 | 0,07 | - | 13,8 | 15,00 | 63,6 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,36 | 93,52 | - | 0,52 | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 49 | Салат Витаминный | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,08 | 95,7 | 37,70 | 1,60 | 0,051 | 32,9 | 31,96 | 16,63 | 33,86 | 0,57 |
|  | **Полдник 2** |  | **14.4** | **12.58** | **51.3** | **384.88** | **0.16** | **0.75** | **12.50** | **3.16** | **174.8** | **188.75** | **46.15** | **1.43** |
| ПР | Йогурт 1.5% жирности | 125 | 1.88 | 5.13 | 7.38 | 66.88 | 0.04 | 0.75 | 12.50 |  | 155.00 | 118.75 | 18.75 | 0.13 |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 12.52 | 7.28 | 43.92 | 318 | 0.12 |  |  | 3.16 | 19.8 | 70.0 | 27.4 | 1.30 |
|  | **Итого за день** |  | **89.52** | **100.21** | **448.73** | **3126.11** | **710.09** | **93.1** | **4171.07** | **110.42** | **808.65** | **1188.52** | **832.15** | **28.05** |