**День 1 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 181 | Каша молочная манная | 250 | 2,75 | 3,63 | 20,50 | 125,63 | 0,04 | - | - | 1,38 | 15,0 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156 | 0,04 | 0,1 | 20 | 1,66 | 55,20 | 22,80 | 5,6 | 0,60 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,4 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 0,02 | 0,38 | 10,0 | 0,06 | 128,78 | 86,56 | 12,88 | 0,08 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,0 | - | 0,15 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **Итого** |  | **8,49** | **9,89** | **79,05** | **442,03** | **0,13** | **10,48** | **30** | **3,25** | **214,98** | **142,86** | **33,73** | **3,13** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | - | 3,37 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| 96 | Рассольник на курином бульоне «Ленинградский» | 250 | 2,06 | 2,50 | 16,98 | 100,80 | 0,10 | 13,0 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 291 | Плов из курицы | 200 | 16,0 | 10,5 | 35,73 | 305,3 | 0,11 | 6,03 | 19,5 | 1,3 | 46,35 | 175,3 | 54,04 | 1,97 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **Итого** |  | **25,52** | **14,36** | **146** | **821,56** | **0,63** | **28,58** | **19,5** | **8,75** | **12,029** | **372,8** | **145,34** | **6,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **34,01** | **24,25** | **225,05** | **1263,59** | **0.76** | **39,06** | **49,50** | **12** | **335,27** | **515,66** | **179,07** | **9,72** |

**День 2 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 0,06 | 0,17 | 86,40 | 3,12 | 221,40 | 151,56 | 15,24 | 0.93 |
|  | Булочка Веснушка | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139 | 0,07 | - | 3,0 |  | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,37 |
| 14 | Масло сливочное фасованное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | - | 40.0 | 0,10 | 2,4 | 3,0 | - | - |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| 338 | Бананы | 100 | 1.50 | 0,50 | 21 | 96 | 0.04 | 10.0 | - |  | 8.0 | 28.0 | 42.0 | 0.60 |
|  | **Итого** |  | **16,81** | **23,0** | **117,87** | **747,9** | **0,19** | **10,97** | **129,4** | **3,42** | **248,94** | **267,76** | **105,44** | **2,86** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | Зеленый горошек консервированный | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,10 | 0,06 | 5,0 | - | 0,10 | 10,0 | 0.03 | 0,6 | 0,21 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,3 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 305 | Рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | - | 36,0 | 0,8 | 3,48 | 82,0 | 25,34 | 0,70 |
| 229 | Рыба (минтай) тушеная с овощами | 100 | 15,13 | 3,66 | 1,88 | 101,16 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36,0 | 221,16 | 35,66 | 0,69 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | Итого: |  | 30,31 | 17,15 | 157,16 | 904,27 | 0,63 | 17,6 | 54,5 | 6,28 | 110,47 | 491,92 | 145,7 | 5,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **47,12** | **40,15** | **275,03** | **1652,17** | **0,82** | **28,57** | **183,9** | **9,7** | **359,41** | **759,68** | **251,14** | **8,79** |

**День 3 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 183 | Суп молочный с крупой гречневой | 250 | 7,50 | 8,50 | 36,50 | 252,50 | 0,20 | - | - | 2,25 | 30,0 | 180,0 | 122,5 | 4,0 |
|  | Батон | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 | 0,20- | - | - |  | 12,50 | 41,0 | - |  |
| 15 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 107,49 | 0,01 | 0,21 | 78,0 | 0,15 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Свежие фрукты(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,0 | - | 0,15 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **Итого** |  | **19,09** | **19,2** | **81,47** | **611,99** | **0,44** | **10,48** | **78,0** | **2,55** | **336,1** | **404,13** | **153,73** | **8,63** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,02 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 106 | 0,12 | 11,08 | - | 1,15 | 29,7 | 72,23 | 29,68 | 1,15 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 3,37 | 7,41 | 16,38 | 270,48 | 0,11 | 16,68 | 61,3 |  | 70,78 | 60,0 | 30,97 | 1,14 |
| 243 | Сосиска отварная | 50 | 4,70 | 7,50 | 0,40 | 87,90 | - | - | - | 0,30 | 9,60 | 49,30 | 5,30 | 0,60 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **Итого:** |  | **17,53** | **19,0** | **124,51** | **874,84** | **0,64** | **31,01** | **61,3** | **2,58** | **145,12** | **332,23** | **130,85** | **6,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **36,62** | **38,2** | **205,98** | **1486,83** | **1,08** | **41,49** | **139,3** | **5,13** | **481,22** | **736,36** | **284,58** | **14,92** |

**День 4 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 189 | 0,042 | 0,33 | 45,5 |  | 136,91 | 150,61 | 18,59 | 0,45 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Свежие фрукты(бананы) | 100 | 1.50 | 0,50 | 21 | 96 | 0.04 | 10.0 | - |  | 8.0 | 28.0 | 42.0 | 0.60 |
|  | **Итого:** |  | **12,26** | **8,24** | **50,07** | **325,0** | **0,46** | **10,6** | **45,5** | **-** | **158,51** | **200,74** | **72,32** | **3,18** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | - | 3,37 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 250 | 2,70 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 0,06 | 10,0 | - | - | 49,25 | 222,50 | 26,5 | 0,78 |
| 202 | Макароны отварные | 200 | 6,80 | 10,0 | 38,0 | 269,2 | 0,08 | - | - | 2,60 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 21,67 | 13,33 |  | 206,67 | 0,04 | - | 20,0 | 0,17 | 40,0 | 143,33 | 20,0 | 2,0 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **Итого:** |  | **38,63** | **27,47** | **145,87** | **982,01** | **0,6** | **19,55** | **20,0** | **7,27** | **138,79** | **560,53** | **124,4** | **7,38** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **50,89** | **35,71** | **195,94** | **1307,01** | **1,06** | **30,15** | **65,5** | **7,27** | **297,3** | **761,27** | **196,72** | **10,56** |

 **День 5 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 175 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,9 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,0 | 26,7 | 1,3 |
| 14 | Масло сливочное фасованное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | - | 40.0 | 0,10 | 2,4 | 3,0 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,9 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| 380 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 0,02 | 0,38 | 10,0 | 0,06 | 128,78 | 86,56 | 12,88 | 0,08 |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,0 | - | 0,15 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **Итого:** |  | **10,69** | **18,69** | **78,2** | **526,42** | **0,5** | **12,28** | **121,6** | **1,36** | **250,98** | **272,06** | **65,08** | **4,13** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,02 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 106 | Суп картофельный из рыбных консервов | 250 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 | 0,11 | 6,88 | 15,0 | 0,88 | 31,65 | 175,7 | 56,05 | 1,25 |
| 303 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 5,34 | 5,66 | 32,74 | 203,2 | 0,11 | - | - |  | 20,86 | 134,6 | 28,8 | 2,27 |
| 279 | Тефтели мясные (говядина) | 100 | 8,67 | 9,33 | 13,83 | 174 | 0,07 | 2,0 | 29,17 | 0,50 | 40,17 | 204,58 | 27,25 | 3,75 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,72** | **24,58** | **152,04** | **948,44** | **0,7** | **12,13** | **44,17** | **2,51** | **127,72** | **665,58** | **177,0** | **10,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **40,41** | **43,27** | **230,24** | **1474,86** | **1,2** | **24,41** | **165,77** | **3,87** | **378,7** | **937,64** | **242,08** | **14,8** |

**День 6 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 173 | Каша молочная геркулесовая | 250 | 7,63 | 5,0 | 46,2 | 260,30 | 0,28 | 2,6 | 40,0 | 1,08 | 277,0 | 394,25 | 99,50 | 2,63 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156 | 0,04 | 0,1 | 20 | 1,66 | 55,20 | 22,80 | 5,6 | 0,60 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Свежие фрукты (бананы) | 100 | 1.50 | 0,50 | 21 | 96 | 0.04 | 10.0 | - |  | 8.0 | 28.0 | 42.0 | 0.60 |
|  | **Итого:** |  | **12,69** | **9,67** | **42,29** | **708,68** | **0,38** | **13,5** | **60,0** | **2,94** | **346,04** | **491,05** | **180,1** | **4,79** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | - | 3,37 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелемсо сметаной | 250/10 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
| 302 | Каша гречневая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - |  |  | 19,47 | 280,0 | 186,67 | 6,68 |
| 234 | Котлеты рыбные | 100 | 8,15 | 6,73 | 11,29 | 138,75 | 0,05 | 0,22 | 15,88 |  | 37,42 | 110,84 | 25,89 | 0,98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **Итого:** |  | **28,65** | **18,24** | **128,04** | **791,46** | **0,8** | **27,72** | **15,88** | **6,68** | **132,17** | **563,1** | **281,39** | **13,26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **41,34** | **27,91** | **270,33** | **1500,14** | **1,18** | **41,22** | **75,88** | **9,62** | **478,21** | **1054,15** | **461,49** | **18,05** |

**День 7 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 200 | 6,80 | 10,0 | 38,0 | 269,2 | 0,08 | - | - | 2,60 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| 243 | Сосиска отварная | 50 | 4,70 | 7,50 | 0,40 | 87,90 | - | - | - | 0,30 | 9,60 | 49,30 | 5,30 | 0,60 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Булочка | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139 | 0,07 | - | 3,0 |  | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,37 |
|  | Свежие фрукты(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,0 | - | 0,15 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **Итого:** |  | **16,33** | **20,96** | **81,57** | **583,10** | **0,18** | **10,27** | **3,0** | **3,05** | **66,5** | **167,63** | **51,23** | **6,3** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | Зеленый горошек консервированный | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,10 | 0,06 | 5,0 | - | 0,10 | 10,0 | 0.03 | 0,6 | 0,21 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 41,48 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом (ленивые) | 200 | 12,66 | 10,41 | 20,82 | 226,58 | 0,09 | 18,86 | 35,06 |  | 67,61 | 161,56 | 43,23 | 1,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **Итого:** |  | **26,02** | **17,10** | **134,69** | **795,57** | **0,69** | **30,49** | **35,06** | **3,68** | **145,63** | **435,07** | **139,98** | **6,69** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **42,35** | **38,06** | **216,26** | **1378,67** | **0,87** | **40,76** | **38,06** | **6,73** | **212,13** | **602,13** | **191,21** | **12,99** |

**День 8 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 182 | Каша молочная пшенная | 200 | 7,30 | 4,30 | 38,27 | 220,98 | 0,19 | - | 5,0 | 2,9 | 4,10 | 131,0 | 45,0 | 2,58 |
| 15 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 107,49 | 0,01 | 0,21 | 78,0 | 0,15 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Булочка | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139 | 0,07 | - | 3,0 |  | 11,3 | 39,2 | 15,2 | 0,37 |
|  | Свежие фрукты (бананы) | 100 | 1.50 | 0,50 | 21 | 96 | 0.04 | 10.0 | - |  | 8.0 | 28.0 | 42.0 | 0.60 |
|  | **Итого:** |  | **20,82** | **17,01** | **130,43** | **759,85** | **0,33** | **11,01** | **86,0** | **3,25** | **293,24** | **394,2** | **145,7** | **4,81** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | - | 3,37 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,73 | 2,80 | 29,45 | 117,9 | 0,15 | 8,25 | - | 1,23 | 15,2 | 63,55 | 24,05 | 0,98 |
| 197 | Пюре гороховое | 200 | 18,11 | 1,9 | 46,57 | 274,6 | 0,66 | - | - |  | 123,89 | 281,1 | 82,26 | 6,25 |
| 280 | Фрикадельки мясные | 105 | 8,50 | 11,21 | 10,61 | 180 | 0,04 | 0,27 | 16,31 |  | 24,45 | 79,59 | 14,19 | 5,29 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **Итого:** |  | **36,17** | **16,97** | **142,13** | **831,58** | **1,25** | **17,54** | **16,31** | **5,53** | **204,84** | **549,07** | **167,13** | **17,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **56,99** | **33,98** | **272,56** | **1591,43** | **1,58** | **28,55** | **102,31** | **8,78** | **498,08** | **943,27** | **312,83** | **22,1** |

**День 9 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 120 | Суп молочный вермишелевый | 250 | 5,47 | 4,75 | 17,96 | 150 | 0,09 | 0,83 | 33 |  | 163 | 136,88 | 26,68 | 0,65 |
| 14 | Масло сливочное фасованное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | - | 40.0 | 0,10 | 2,4 | 3,0 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,9 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Свежие фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,0 | - | 0,15 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **Итого:** |  | **10,45** | **12,85** | **61,51** | **419,62** | **0,17** | **11,1** | **43,65** | **14,5** | **206,5** | **216,51** | **63,91** | **5,53** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,02 | 2,45 | - | - | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (рис на мясном бульоне) | 250 | 1,97 | 2,71 | 9,43 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | - |  | 26,7 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| 259 | Мясо тушеное с картофелем по-домашнему | 230 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 | 0,41 | 28,14 | - | 1,62 | 36,39 | 284,93 | 56,82 | 4,46 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **Итого:** |  | **31,15** | **28,1** | **120,03** | **873,68** | **0,91** | **39,64** | **-** | **2,75** | **98,13** | **491,61** | **144,5** | **8,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **41,6** | **40,95** | **181,54** | **1293,3** | **1,08** | **50,74** | **73,65** | **17,25** | **304,63** | **708,12** | **208,41** | **14,27** |

**День 10 Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 174 | Каша молочная рисовая | 250 | 6,0 | 10,85 | 52,93 | 334 | 0,06 | 0,96 | 54,8 |  | 130,97 | 157,44 | 36,46 | 0,63 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156 | 0,04 | 0,1 | 20 | 1,66 | 55,20 | 22,80 | 5,6 | 0,60 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 0,02 | 0,38 | 10,0 | 0,06 | 128,78 | 86,56 | 12,88 | 0,08 |
|  | Свежие фрукты (бананы) | 100 | 1.50 | 0,50 | 21 | 96 | 0.04 | 10.0 | - |  | 8.0 | 28.0 | 42.0 | 0.60 |
|  | **Итого:** |  | **12,84** | **17,21** | **122,68** | **699,4** | **0,16** | **11,44** | **84,8** | **1,72** | **322,95** | **294,8** | **96,94** | **1,91** |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****(мп)** | **Минеральные** **вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | Зеленый горошек консервированный | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,10 | 0,06 | 5,0 | - | 0,10 | 10,0 | 0.03 | 0,6 | 0,21 |
| 99 | Суп овощной на мясном бульоне | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0.08 | 10,63 | - | 2,43 | 43,25 | 188,25 | 27,50 | 0,83 |
| 302 | Пшено отварное | 150 | 6,6 | 5,73 | 37,88 | 229,5 | 0,17 | - | - |  | 16,64 | 134,43 | 47,34 | 1,55 |
| 260 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,92 | - |  | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0.3 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15,0 | 1,86 |
|  | **Итого:** |  | **31,26** | **25,91** | **108,87** | **793,71** | **0,71** | **16,82** | **-** | **3,46** | **126,0** | **588,69** | **134,1** | **9,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВСЕГО** |  | **44,1** | **43,12** | **231,55** | **1493,11** | **0,87** | **28,26** | **84,8** | **5,18** | **448,95** | **883,49** | **231,04** | **11,88** |

|  |
| --- |
| **Расчет средней калорийности** |
| **День** | **Калорийность** |
| **1** | **1263,59** |
| **2** | **1652,17** |
| **3** | **1486,83** |
| **4** | **1307,01** |
| **5** | **1474,86** |
| **6** | **1500,14** |
| **7** | **1378,67** |
| **8** | **1591,43** |
| **9** | **1293,3** |
| **10** | **1493,11** |
| **Всего** | **14441,11** |
| **Средняя** | **1444,111** |

**Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных**

**учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2017.**

**ISBN 978-5-905170-75-1**