



|    |                   |     |              |              |              |               |             |              |              |              |              |              |               |
|----|-------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 33 | Макароны отварные | 100 | 3,68         | 3,01         | 17,63        | 112,30        | 0,04        | 0,00         | 14,00        | 3,24         | 14,80        | 0,74         | 49,56         |
| 72 | Чай с лимоном     | 200 | 0,10         | 0,02         | 5,11         | 21,14         | 0,00        | 1,43         | 0,00         | 7,87         | 2,98         | 0,32         | 3,65          |
|    | Хлеб ржаной       | 20  | 1,30         | 0,20         | 0,20         | 38,00         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 7,60         | 9,90         | 0,52          |
|    | Хлеб пшеничный    | 20  | 1,58         | 0,20         | 10,38        | 47,60         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 2,75         | 3,85         | 0,32          |
|    | <b>ИТОГО</b>      |     | <b>16,93</b> | <b>17,17</b> | <b>51,82</b> | <b>457,84</b> | <b>0,23</b> | <b>17,05</b> | <b>53,00</b> | <b>89,67</b> | <b>67,53</b> | <b>16,41</b> | <b>198,85</b> |

### ДЕНЬ 3

| № рецептуры | Наименование блюда       | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины    |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |               |
|-------------|--------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
|             |                          |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1          | С            | А            | Са                        | Mg           | Fe           | Р             |
|             |                          |              |                      |              |              |                                |             |              |              |                           |              |              |               |
| 21          | Суп картофельный с мясом | 200/20       | 1,87                 | 2,26         | 13,31        | 81                             | 0,11        | 9,6          | 0            | 20,68                     | 24,9         | 0,94         | 61,44         |
| 70          | Сосиска отварная         | 70           | 4,51                 | 7,35         | 0,36         | 85,63                          | 0,00        | 0,00         | 0,08         | 7,44                      | 15,51        | 1,74         | 137,39        |
| 30          | Капуста тушеная          | 100          | 1,85                 | 4,32         | 23,15        | 142,30                         | 0,15        | 21,00        | 21,00        | 14,64                     | 29,32        | 1,16         | 79,72         |
| 73          | Компот из сухофруктов    | 200          | 0,04                 | 0,00         | 24,76        | 94,20                          | 0,01        | 1,08         | 0,00         | 6,40                      | 0,00         | 0,18         | 3,60          |
|             | Хлеб ржаной              | 20           | 1,30                 | 0,20         | 0,20         | 38,00                          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00                      | 7,60         | 9,90         | 0,52          |
|             | Хлеб пшеничный           | 20           | 1,58                 | 0,20         | 10,38        | 47,60                          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00                      | 2,75         | 3,85         | 0,32          |
|             | <b>ИТОГО</b>             |              | <b>11,15</b>         | <b>14,33</b> | <b>72,16</b> | <b>488,73</b>                  | <b>0,35</b> | <b>31,68</b> | <b>21,08</b> | <b>49,16</b>              | <b>80,08</b> | <b>17,77</b> | <b>282,99</b> |

### ДЕНЬ 4

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины     |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |               |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
|             |                    |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1           | С           | А            | Са                        | Mg           | Fe           | Р             |
|             |                    |              |                      |               |               |                                |              |             |              |                           |              |              |               |
| 17          | Боц                | 200/20       | 1,81                 | 4,91          | 125,25        | 0,05                           | 10,29        | 0,00        | 44,38        | 26,25                     | 1,19         | 53,23        | 87,35         |
| 40          | Гречка отварная    | 150          | 0,57                 | 96,24         | 0,93          | 872,07                         | 0,00         | 0,00        | 1,16         | 136,66                    | 1,43         | 1,20         | 22,16         |
| 59          | Котлета куриная    | 80           | 12,01                | 10,88         | 10,80         | 189,76                         | 0,06         | 0,16        | 16,00        | 35,20                     | 20,80        | 1,76         | 76,80         |
|             | Сок в пакетах      | 200          | 1,00                 | 0,20          | 20,20         | 86,60                          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00                      | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
|             | Хлеб ржаной        | 20           | 1,30                 | 0,20          | 0,20          | 38,00                          | 0,04         | 0,00        | 0,00         | 0,00                      | 7,60         | 9,90         | 0,52          |
|             | Хлеб пшеничный     | 20           | 1,58                 | 0,20          | 10,38         | 47,60                          | 0,04         | 0,00        | 0,00         | 0,00                      | 2,75         | 3,85         | 0,32          |
|             | <b>ИТОГО</b>       |              | <b>18,27</b>         | <b>112,63</b> | <b>167,76</b> | <b>1234,08</b>                 | <b>10,43</b> | <b>0,16</b> | <b>61,54</b> | <b>198,11</b>             | <b>33,77</b> | <b>69,94</b> | <b>187,15</b> |



|    |                       |        |              |              |               |               |              |              |               |              |              |              |               |
|----|-----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 17 | Боц                   | 200/20 | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 0,05          | 10,29        | 0,00         | 44,38         | 26,25        | 1,19         | 53,23        | 87,35         |
| 24 | Рис отварной          | 100    | 2,56         | 3,66         | 25,58         | 145,50        | 0,19         | 0,00         | 0,00          | 24,70        | 34,70        | 0,91         | 119,00        |
| 52 | <i>Тефтели рыбные</i> | 80     | 10,64        | 3,76         | 7,67          | 107           | 42,7         | 24,0         | 146,8         | 0,59         | 0,07         | 0,34         | 21,00         |
| 73 | Компот из сухофруктов | 200    | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20         | 0,01         | 1,08         | 0,00          | 6,40         | 0,00         | 0,18         | 3,60          |
|    | Хлеб ржаной           | 20     | 1,30         | 0,20         | 0,20          | 38,00         | 0,04         | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 7,60         | 9,90         | 0,52          |
|    | Хлеб пшеничный        | 20     | 1,58         | 0,20         | 10,38         | 47,60         | 0,04         | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 2,75         | 3,85         | 0,32          |
|    | <b>ИТОГО</b>          |        | <b>17,93</b> | <b>12,73</b> | <b>193,84</b> | <b>432,35</b> | <b>53,27</b> | <b>25,08</b> | <b>191,18</b> | <b>57,94</b> | <b>46,31</b> | <b>68,41</b> | <b>231,79</b> |

### ДЕНЬ 8

| № рецептуры | Наименование блюда    | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины    |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |               |
|-------------|-----------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
|             |                       |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1          | С            | А            | Са                        | Mg           | Fe           | Р             |
| 23          | Суп гороховый с мясом | 200/20       | 5,49                 | 5,28         | 16,33        | 134,75                         | 0,23        | 5,81         | 0,00         | 38,08                     | 35,30        | 2,03         | 87,18         |
| 31          | Картофельное пюре     | 150          | 3,06                 | 4,80         | 20,48        | 137,25                         | 0,14        | 18,17        | 25,50        | 36,98                     | 27,75        | 1,01         | 86,60         |
| 62          | <i>Биточки мясные</i> | 50           | 7,78                 | 5,78         | 7,85         | 114,38                         | 0,05        | 0,1          | 14,38        | 21,88                     | 16,06        | 0,75         | 83,19         |
| 72          | Чай с лимоном         | 200          | 0,10                 | 0,02         | 5,11         | 21,14                          | 0,00        | 1,43         | 0,00         | 7,87                      | 2,98         | 0,32         | 3,65          |
|             | Хлеб ржаной           | 20           | 1,30                 | 0,20         | 0,20         | 38,00                          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00                      | 7,60         | 9,90         | 0,52          |
|             | Хлеб пшеничный        | 20           | 1,58                 | 0,20         | 10,38        | 47,60                          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00                      | 2,75         | 3,85         | 0,32          |
|             | <b>ИТОГО</b>          |              | <b>19,31</b>         | <b>16,28</b> | <b>60,35</b> | <b>493,12</b>                  | <b>0,50</b> | <b>25,49</b> | <b>39,88</b> | <b>104,81</b>             | <b>92,44</b> | <b>17,86</b> | <b>261,46</b> |

### ДЕНЬ 9

| № рецептуры | Наименование блюда  | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |        |
|-------------|---------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|------|------|---------------------------|-------|------|--------|
|             |                     |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1       | С    | А    | Са                        | Mg    | Fe   | Р      |
| 29          | Суп пюре с гречками | 200          | 1,68                 | 5,98  | 9,35  | 98,37                          | 1,00     |      |      |                           |       |      |        |
| 33          | Макаронные отварные | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45 | 168,45                         | 0,11     | 6,80 | 0,00 | 25,71                     | 43,02 | 0,07 | 69,47  |
| 67          | Бефстроганов        | 80           | 11,95                | 14,99 | 3,75  | 196,20                         | 0,05     | 2,35 | 0,05 | 23,41                     | 16,73 | 1,77 | 138,81 |
| 76          | Кисель              | 200          | 0,20                 | 0,00  | 32,60 | 132,00                         | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 18,00                     | 0,00  | 0,60 | 0,52   |
|             | Хлеб ржаной         | 20           | 1,30                 | 0,20  | 0,20  | 38,00                          | 0,04     | 0,00 | 0,00 | 0,00                      | 7,60  | 9,90 | 0,52   |

|  |                |    |              |              |              |               |             |             |             |              |              |              |               |
|--|----------------|----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58         | 0,20         | 10,38        | 47,60         | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 2,75         | 3,85         | 0,32          |
|  | <b>ИТОГО</b>   |    | <b>22,23</b> | <b>25,89</b> | <b>82,73</b> | <b>680,62</b> | <b>1,24</b> | <b>9,15</b> | <b>0,05</b> | <b>67,12</b> | <b>70,10</b> | <b>16,19</b> | <b>209,64</b> |

**ДЕНЬ 10**

| № рецептуры | Наименование блюда             | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины    |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |               |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
|             |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1          | С            | А            | Са                        | Mg            | Fe           | Р             |
|             |                                |              |                      |              |              |                                |             |              |              |                           |               |              |               |
| 19          | Суп рыбный                     | 250          | 8,61                 | 8,40         | 14,34        | 167,25                         | 0,10        | 9,11         | 15,00        | 45,30                     | 47,35         | 1,26         | 176,53        |
| 31          | Картофельное пюре              | 150          | 3,06                 | 4,80         | 20,48        | 137,25                         | 0,14        | 18,17        | 25,50        | 36,98                     | 27,75         | 1,01         | 86,60         |
| 58          | <i>Птица Тушеная в сметане</i> | 80           | 17,65                | 14,58        | 4,7          | 221                            | 0,05        | 0,0          | 43           | 54,5                      | 20,3          | 1,62         | 132,90        |
| 72          | Чай с лимоном                  | 200          | 0,10                 | 0,02         | 5,11         | 21,14                          | 0,00        | 1,43         | 0,00         | 7,87                      | 2,98          | 0,32         | 3,65          |
|             | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,30                 | 0,20         | 0,20         | 38,00                          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00                      | 7,60          | 9,90         | 0,52          |
|             | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 10,38        | 47,60                          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00                      | 2,75          | 3,85         | 0,32          |
|             | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>32,30</b>         | <b>28,20</b> | <b>55,21</b> | <b>632,24</b>                  | <b>0,37</b> | <b>28,73</b> | <b>83,50</b> | <b>144,65</b>             | <b>108,73</b> | <b>17,96</b> | <b>400,52</b> |