**УТВЕРЖДЕНО**
**приказом МБОУ Центр образования г.Певек**
**от 31.08.2024 № 02-02/672**

## Перспективное меню (14 дней) Интернат при МБОУ центр образования г.Певек в 2024-2025 учебном году для обучающихся в возрасте 12 лет и старше

| день 1 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с манной крупой) | 250 | 5,33 | 5,38 | 19,00 | 145,75 | 0,38 | 0,05 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 160,53 | 86,18 | 21,45 | 0,30 | 52,08 | 0,00 | 0,00 | 0,15 |
| | 22 | Мясо отварное (с говядиной, покромка) | 50 | 15,13 | 6,23 | 1,10 | 102,31 | 0,01 | 0,02 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 24,50 | 71,48 | 4,65 | 1,17 | 77,06 | 0,01 | 0,02 | 0,05 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 29 | Икра морковная | 100 | 2,12 | 7,12 | 10,12 | 109,79 | 4,40 | 0,06 | 0,05 | 0,93 | 0,00 | 28,75 | 62,50 | 38,75 | 2,28 | 31,53 | 0,02 | 0,00 | 0,01 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **695** | **26,48** | **30,54** | **88,07** | **694,87** | **4,80** | **0,30** | **0,34** | **1,00** | **0,00** | **304,74** | **313,26** | **82,40** | **4,20** | **207,72** | **0,05** | **0,03** | **0,66** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **25,55** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 5 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 4,65 | 3,03 | 17,88 | 127,10 | 16,50 | 0,13 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,88 | 56,30 | 20,25 | 1,60 | 116,63 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | 23 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,76 | 11,22 | 6,62 | 185,00 | 9,38 | 0,21 | 0,33 | 0,14 | 0,06 | 38,75 | 239,32 | 17,22 | 6,52 | 63,90 | 0,07 | 0,40 | 0,25 |
| | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,00 | 0,25 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 53,78 | 244,72 | 76,59 | 0,43 | 39,74 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 86,63 | 12,16 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 42,13 | 30,91 | 14,36 | 0,58 | 88,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,48 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **910** | **37,08** | **27,57** | **147,57** | **967,63** | **39,12** | **0,78** | **0,63** | **0,14** | **0,06** | **194,99** | **660,73** | **144,67** | **9,31** | **309,96** | **0,07** | **0,40** | **0,72** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **35,57** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 43 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 1,58 | 0,06 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 192,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 56,34 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 66 | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 10,20 | 7,00 | 14,10 | 159,40 | 0,08 | 0,08 | 0,14 | 39,71 | 0,00 | 69,00 | 135,00 | 24,00 | 0,90 | 84,00 | 18,50 | 13,80 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **390** | **16,15** | **10,98** | **56,94** | **382,00** | **1,66** | **0,23** | **0,35** | **39,73** | **0,00** | **279,34** | **299,32** | **51,86** | **1,43** | **158,86** | **18,51** | **13,80** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **14,04** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 19 | Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок)) | 200 | 18,52 | 20,68 | 18,94 | 337,14 | 7,72 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 34,86 | 175,14 | 48,54 | 6,42 | 253,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 37 | Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым) | 100 | 1,10 | 5,11 | 2,53 | 61,63 | 9,60 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 15,99 | 29,76 | 18,30 | 1,50 | 145,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 11,00 | 9,00 | 0,31 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **650** | **22,48** | **26,76** | **76,55** | **631,63** | **29,86** | **0,32** | **0,29** | **0,20** | **0,00** | **320,30** | **269,56** | **86,15** | **8,62** | **483,03** | **0,01** | **0,01** | **0,38** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **23,22** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **255** | **2,05** | **11,34** | **39,41** | **258,82** | **0,02** | **0,09** | **0,05** | **0,06** | **0,00** | **72,04** | **46,86** | **7,82** | **0,34** | **31,02** | **0,00** | **0,00** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **9,52** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2900** | **104,24** | **107,19** | **408,54** | **2934,95** | **75,46** | **1,722** | **1,657** | **41,125** | **0,06** | **1171,414** | **1589,725** | **372,895** | **23,89489** | **1190,589** | **18,642** | **14,238** | **2,008** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **107,90** | | | | | | | | | | | | | |

| день 2 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 41 | Омлет натуральный (с молоком) | 200 | 18,58 | 17,09 | 3,52 | 386,20 | 0,34 | 0,14 | 0,68 | 0,26 | 0,00 | 303,41 | 261,04 | 13,52 | 0,30 | 125,20 | 0,02 | 0,00 | 0,46 |
| | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 83 | Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 | 34,95 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 196,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **600** | **28,47** | **29,00** | **69,57** | **782,16** | **37,97** | **0,34** | **0,80** | **0,31** | **0,00** | **805,93** | **475,71** | **52,09** | **1,52** | **196,53** | **0,04** | **0,01** | **0,91** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **28,76** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 1 | Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным) | 250 | 9,18 | 7,67 | 11,97 | 153,58 | 18,75 | 0,08 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 49,45 | 141,73 | 30,73 | 2,55 | 221,68 | 0,00 | 0,00 | 0,28 |
| | 15 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 12,79 | 0,16 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 170,37 | 103,91 | 33,30 | 0,49 | 112,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 27 | Котлеты (биточки) рыбные (с треской) | 100 | 10,02 | 6,76 | 7,54 | 128,86 | 2,14 | 0,08 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 90,06 | 118,29 | 17,71 | 0,64 | 103,10 | 0,14 | 0,00 | 0,37 |
| | 36 | Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым) | 100 | 0,87 | 5,12 | 2,62 | 61,63 | 5,55 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 8,70 | 2,10 | 0,61 | 26,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 46 | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34,18 | 4,40 | 5,14 | 0,96 | 52,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **910** | **27,62** | **26,38** | **118,24** | **805,57** | **40,13** | **0,53** | **0,68** | **0,01** | **0,00** | **404,39** | **463,03** | **105,23** | **5,25** | **515,61** | **0,14** | **0,00** | **0,65** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **29,62** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый) | 200 | 1,40 | 0,00 | 24,40 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 68 | Пирог открытый с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,00 | 0,06 | 0,08 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 13,65 | 42,98 | 16,87 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 60 | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 23,07 | 43,00 | 10,01 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 34,45 | 23,00 | 13,00 | 0,35 | 97,46 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **370** | **6,63** | **2,45** | **86,19** | **341,00** | **10,07** | **0,11** | **0,03** | **11,91** | **0,00** | **48,10** | **65,98** | **29,87** | **1,32** | **97,46** | **0,00** | **0,00** | **0,01** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **12,54** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,00 | 0,25 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 53,78 | 244,71 | 76,59 | 0,43 | 39,74 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 25 | Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей) | 100 | 14,37 | 17,09 | 3,08 | 223,91 | 1,44 | 0,07 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 24,94 | 0,00 | 0,38 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,04 |
| | 72 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 1,00 | 5,20 | 3,10 | 62,50 | 19,10 | 0,04 | 0,04 | 107,30 | 0,00 | 28,00 | 31,00 | 17,00 | 0,80 | 220,00 | 15,60 | 0,40 | 0,00 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 | 0,00 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,80 | 72,60 | 16,20 | 0,18 | 22,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **640** | **28,50** | **30,34** | **90,75** | **739,13** | **20,56** | **0,48** | **0,37** | **107,30** | **0,00** | **185,84** | **350,91** | **111,47** | **2,93** | **290,54** | **15,60** | **0,44** | **0,52** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **27,17** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 196,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **260** | **6,63** | **6,36** | **38,96** | **231,86** | **2,68** | **0,10** | **0,09** | **0,05** | **0,00** | **438,92** | **143,72** | **15,68** | **0,57** | **55,30** | **0,00** | **0,00** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **8,52** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2780** | **97,85** | **94,53** | **403,71** | **2899,72** | **111,407** | **1,555** | **1,97** | **119,585** | **0** | **1883,188** | **1499,349** | **314,33** | **11,58** | **1155,439** | **15,782** | **0,4515** | **2,339** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **106,61** | | | | | | | | | | | | | |

| день 3 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой) | 250 | 5,02 | 5,40 | 19,05 | 145,00 | 0,38 | 0,05 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 160,53 | 90,15 | 23,25 | 0,55 | 84,01 | 0,00 | 0,00 | 0,15 |
| | 43 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 1,58 | 0,06 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 192,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 56,34 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 11,00 | 9,00 | 0,31 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за завтрак** | | | **645** | **13,34** | **21,13** | **90,32** | **591,80** | **11,96** | **0,31** | **0,45** | **0,08** | **0,00** | **415,40** | **316,21** | **69,84** | **1,53** | **221,40** | **0,03** | **0,01** | **0,34** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **21,76** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 6 | Суп картофельный (с бульоном костным № 80) | 250 | 2,35 | 2,82 | 16,88 | 114,00 | 12,00 | 0,13 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 30,45 | 77,73 | 18,90 | 0,95 | 151,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 18 | Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная) | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 0,92 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 61,81 | 114,15 | 12,03 | 1,06 | 43,50 | 0,06 | 0,03 | 0,54 |
| | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,00 | 0,25 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 53,78 | 244,71 | 76,59 | 0,43 | 39,74 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 34 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 4,65 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 75,46 | 40,63 | 20,70 | 2,75 | 79,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 1,02 | 160,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **910** | **33,34** | **33,84** | **138,30** | **986,94** | **21,57** | **0,62** | **0,44** | **0,00** | **0,00** | **272,55** | **577,22** | **152,47** | **6,37** | **509,22** | **0,08** | **0,04** | **0,96** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **36,28** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 67 | Запеканка со свежимы плодами (со | 220 | 6,20 | 10,62 | 56,75 | 268,69 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 115,34 | 85,12 | 24,56 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **460** | **8,19** | **11,08** | **95,71** | **428,55** | **3,26** | **0,12** | **0,03** | **0,09** | **0,00** | **358,26** | **128,84** | **33,24** | **1,03** | **37,70** | **0,00** | **0,00** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **15,76** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 10 | Капуста тушеная (с капустой белокачанной) | 180 | 3,67 | 6,62 | 14,20 | 138,60 | 30,74 | 0,05 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 177,75 | 73,24 | 37,53 | 1,49 | 238,72 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | 21 | Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо) | 100 | 15,00 | 22,00 | 13,02 | 312,73 | 0,31 | 0,07 | 0,15 | 0,04 | 0,00 | 39,22 | 171,64 | 50,71 | 2,55 | 179,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 | 0,00 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,80 | 72,60 | 16,20 | 0,18 | 22,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 85 | Овощи натуральные соленые (Огурцы соленые) | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 0,00 | 12,00 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **640** | **22,15** | **29,48** | **67,70** | **624,75** | **41,57** | **0,24** | **0,27** | **0,04** | **0,00** | **304,49** | **320,08** | **117,74** | **5,02** | **448,54** | **0,02** | **0,00** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **22,97** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 75 | Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой | 200 | 10,00 | 6,00 | 15,60 | 158,00 | 2,00 | 0,12 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 400,00 | 0,00 | 38,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **200** | **10,00** | **6,00** | **15,60** | **158,00** | **2,00** | **0,12** | **0,54** | **0,00** | **0,00** | **400,00** | **0,00** | **38,00** | **0,10** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **5,81** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2855** | **87,02** | **101,53** | **407,63** | **2790,04** | **80,355** | **1,402** | **1,725** | **0,21** | **0** | **1750,699** | **1342,345** | **411,29** | **14,04644** | **1216,859** | **0,134** | **0,05344** | **1,8175** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **102,58** | | | | | | | | | | | | | |

| день 4 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 66 | Творожно-пшенная запеканка | 200 | 13,50 | 9,20 | 18,80 | 212,50 | 0,11 | 0,11 | 0,20 | 52,90 | 0,00 | 91,00 | 179,00 | 31,00 | 1,10 | 112,00 | 24,70 | 18,30 | 0,00 |
| | 56 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 8,19 | 6,82 | 1,58 | 0,06 | 11,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,48 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 0,43 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **625** | **18,20** | **22,79** | **99,51** | **657,13** | **6,20** | **0,31** | **0,31** | **52,97** | **0,00** | **165,24** | **295,80** | **60,83** | **1,96** | **225,86** | **24,72** | **18,31** | **0,42** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **24,16** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 4 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80) | 250 | 12,47 | 7,75 | 19,47 | 197,88 | 11,70 | 0,28 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 43,63 | 168,33 | 41,63 | 3,33 | 242,35 | 0,00 | 0,00 | 0,23 |
| | 17 | Голубцы ленивые | 200 | 17,42 | 12,10 | 18,50 | 251,26 | 69,40 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 121,00 | 244,00 | 63,80 | 3,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 37 | Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым) | 100 | 1,10 | 5,11 | 2,53 | 61,63 | 9,60 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 15,99 | 29,76 | 18,30 | 1,50 | 145,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 45 | Компот из свежемороженных ягод | 200 | 0,34 | 0,24 | 43,92 | 169,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 41,20 | 0,02 | 2,04 | 0,12 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **830** | **35,05** | **26,11** | **128,12** | **862,57** | **90,70** | **0,61** | **0,49** | **0,30** | **0,00** | **258,87** | **528,11** | **142,02** | **8,76** | **423,66** | **0,02** | **0,01** | **0,81** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **31,71** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 69 | Оладьи | 100 | 6,98 | 6,26 | 37,63 | 234,74 | 0,29 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 73,01 | 0,00 | 15,08 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 77 | Молоко сгущенное с сахаром | 50 | 3,60 | 4,25 | 27,75 | 164,00 | 0,50 | 0,03 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 153,50 | 0,00 | 17,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **350** | **10,64** | **10,53** | **79,34** | **454,56** | **0,81** | **0,13** | **0,29** | **0,00** | **0,00** | **276,83** | **2,60** | **33,38** | **1,09** | **8,00** | **0,00** | **0,00** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **16,71** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 13 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 184,60 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 2,48 | 40,46 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| | 20 | Котлеты домашние (с маслом) | 100 | 13,06 | 22,42 | 10,24 | 221,36 | 0,22 | 0,18 | 0,14 | 0,00 | 0,02 | 24,96 | 49,88 | 8,04 | 1,34 | 80,33 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | 30 | Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,00 | 0,02 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 141,00 | 36,67 | 15,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 40 | 1,84 | 0,48 | 16,16 | 69,60 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 48,40 | 10,80 | 0,12 | 15,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 51 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 1,24 | 0,04 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 117,76 | 86,32 | 14,32 | 0,38 | 83,82 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **640** | **25,58** | **39,08** | **84,16** | **669,90** | **8,46** | **0,40** | **0,35** | **0,18** | **0,02** | **309,40** | **270,83** | **76,32** | **5,02** | **219,81** | **0,00** | **0,03** | **0,24** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **24,63** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 61 | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 82,00 | 12,00 | 0,60 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 22 | Мясо отварное (с говядиной, покромка) | 50 | 15,13 | 6,23 | 1,10 | 102,31 | 0,01 | 0,02 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 24,50 | 71,48 | 4,65 | 1,17 | 77,06 | 0,01 | 0,02 | 0,05 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **290** | **17,00** | **6,67** | **40,76** | **288,31** | **12,01** | **0,71** | **0,68** | **0,51** | **0,00** | **101,62** | **111,24** | **13,17** | **1,22** | **102,08** | **0,01** | **0,02** | **0,05** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **10,60** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2735** | **106,47** | **105,18** | **431,89** | **2932,47** | **118,177** | **2,151** | **2,119** | **53,954** | **0,02** | **1111,95** | **1208,569** | **325,714** | **18,04744** | **979,406** | **24,754** | **18,3736** | **1,779** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **107,81** | | | | | | | | | | | | | |

| день 5 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным) | 250 | 6,08 | 5,90 | 21,70 | 164,20 | 0,38 | 0,10 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 162,93 | 62,28 | 35,35 | 0,68 | 73,18 | 0,00 | 0,00 | 0,15 |
| | 42 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 22,00 | 48,80 | 4,80 | 1,00 | 56,00 | 0,01 | 0,01 | 0,13 |
| | 84 | Помидор в нарезке | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 25,00 | 0,06 | 0,04 | 133,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,40 | 0,00 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 60 | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 23,07 | 43,00 | 10,01 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 34,45 | 23,00 | 13,00 | 0,35 | 97,46 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за завтрак** | | | **770** | **16,94** | **11,83** | **106,51** | **529,62** | **35,40** | **0,40** | **0,49** | **133,11** | **0,00** | **320,75** | **248,68** | **90,70** | **3,34** | **559,19** | **2,03** | **0,42** | **0,74** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **19,47** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 7 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,35 | 167,25 | 5,35 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 45,30 | 176,53 | 16,10 | 2,50 | 9,05 | 0,02 | 0,00 | 0,58 |
| | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,00 | 0,25 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 53,78 | 244,71 | 76,59 | 0,43 | 39,74 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 25 | Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей) | 100 | 14,37 | 17,09 | 3,08 | 223,91 | 1,44 | 0,07 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 24,94 | 0,00 | 0,38 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,04 |
| | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 86,63 | 6,99 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 42,13 | 30,91 | 14,36 | 0,58 | 88,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **910** | **38,72** | **38,83** | **129,44** | **1008,35** | **16,32** | **0,61** | **0,36** | **0,40** | **0,00** | **428,00** | **542,11** | **125,84** | **5,25** | **191,23** | **0,04** | **0,05** | **1,28** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **37,07** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 1,02 | 160,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | 28 | Винегрет овощной (с луком репчатым) | 100 | 1,37 | 10,16 | 7,37 | 127,42 | 12,95 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 25,65 | 31,98 | 12,63 | 0,77 | 51,18 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **350** | **4,71** | **10,71** | **59,15** | **341,86** | **16,95** | **0,18** | **0,10** | **0,00** | **0,00** | **62,30** | **95,68** | **28,78** | **1,86** | **234,33** | **0,01** | **0,01** | **0,15** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **12,57** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 86 | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 170,82 | 25,20 | 0,18 | 0,00 | 25,20 | 0,00 | 17,57 | 95,67 | 35,19 | 1,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 27 | Котлеты (биточки) рыбные (с треской) | 100 | 10,02 | 6,76 | 7,54 | 128,86 | 2,14 | 0,08 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 90,06 | 118,29 | 17,71 | 0,64 | 103,10 | 0,14 | 0,00 | 0,37 |
| | 36 | Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым) | 100 | 0,87 | 5,12 | 2,62 | 61,63 | 5,55 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 8,70 | 2,10 | 0,61 | 26,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 51 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 1,24 | 0,04 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 117,76 | 86,32 | 14,32 | 0,38 | 83,82 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **630** | **18,08** | **18,87** | **84,16** | **566,65** | **34,13** | **0,43** | **0,27** | **25,21** | **0,00** | **271,32** | **358,68** | **77,47** | **3,09** | **236,32** | **0,15** | **0,01** | **0,69** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **20,83** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 68 | Пирог открытый с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 | 0,06 | 0,08 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 13,65 | 42,98 | 16,87 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **270** | **4,39** | **2,27** | **52,68** | **248,32** | **0,08** | **0,08** | **0,00** | **11,90** | **0,00** | **63,97** | **45,58** | **18,17** | **1,23** | **8,00** | **0,00** | **0,00** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **9,13** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2930** | **82,84** | **82,51** | **431,94** | **2694,8** | **102,88** | **1,698** | **1,211** | **170,621** | **0** | **1146,343** | **1290,725** | **340,955** | **14,76** | **1229,069** | **2,234** | **0,4855** | **3,106** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **99,07** | | | | | | | | | | | | | |

| день 6 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 41 | Омлет натуральный (с молоком) | 200 | 18,58 | 17,09 | 3,52 | 386,20 | 0,34 | 0,14 | 0,68 | 0,26 | 0,00 | 303,41 | 261,04 | 13,52 | 0,30 | 125,20 | 0,02 | 0,00 | 0,46 |
| | 74 | Салат из кукурузы (консервированной) | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,30 | 9,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,66 | 5,78 | 19,53 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 11,00 | 9,00 | 0,31 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **680** | **25,70** | **24,60** | **78,76** | **770,56** | **22,18** | **0,44** | **0,76** | **0,26** | **0,00** | **605,92** | **367,78** | **60,46** | **1,75** | **220,93** | **0,04** | **0,01** | **0,91** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **28,33** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 1 | Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным) | 250 | 9,18 | 7,67 | 11,97 | 153,58 | 18,75 | 0,08 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 49,45 | 141,73 | 30,73 | 2,55 | 221,68 | 0,00 | 0,00 | 0,28 |
| | 18 | Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная) | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 0,92 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 61,81 | 114,15 | 12,03 | 1,06 | 43,50 | 0,06 | 0,03 | 0,54 |
| | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,00 | 0,25 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 53,78 | 244,71 | 76,59 | 0,43 | 39,74 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 63 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 4,69 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,32 | 39,59 | 13,19 | 0,57 | 132,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 46 | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34,18 | 4,40 | 5,14 | 0,96 | 52,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **910** | **38,67** | **38,86** | **135,16** | **1030,48** | **25,26** | **0,58** | **0,74** | **0,00** | **0,00** | **258,59** | **630,58** | **153,93** | **5,73** | **524,29** | **0,08** | **0,04** | **1,22** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **37,89** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 82 | Сырники | 100 | 17,10 | 9,00 | 22,40 | 239,30 | 0,19 | 0,05 | 0,20 | 39,60 | 0,00 | 137,00 | 190,00 | 21,00 | 0,60 | 106,00 | 17,20 | 25,10 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **350** | **19,50** | **9,57** | **67,94** | **425,12** | **0,21** | **0,16** | **0,24** | **39,60** | **0,00** | **209,97** | **242,30** | **30,45** | **0,93** | **137,15** | **17,21** | **25,11** | **0,38** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **15,63** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 87 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 | 10,40 | 0,08 | 0,00 | 37,20 | 0,00 | 28,68 | 74,16 | 33,36 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 80 | Тефтели мясные | 120 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 0,85 | 0,06 | 0,00 | 39,00 | 0,00 | 43,90 | 106,70 | 21,60 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 85 | Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые) | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 0,00 | 12,00 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 | 0,00 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,80 | 72,60 | 16,20 | 0,18 | 22,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,48 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **660** | **15,08** | **23,87** | **80,32** | **582,00** | **22,83** | **0,26** | **0,05** | **76,20** | **0,00** | **116,18** | **256,94** | **83,16** | **3,04** | **23,78** | **0,00** | **0,00** | **0,22** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **21,40** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 65 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **200** | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **106,00** | **1,40** | **0,08** | **0,00** | **0,04** | **0,00** | **240,00** | **190,00** | **28,00** | **0,20** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **3,90** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2800** | **104,75** | **101,9** | **370,18** | **2914,16** | **71,88** | **1,517** | **1,785** | **116,1** | **0** | **1430,664** | **1687,595** | **355,995** | **11,64344** | **906,154** | **17,334** | **25,15844** | **2,7175** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **107,14** | | | | | | | | | | | | | |

| день 7 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой) | 250 | 5,02 | 5,40 | 19,05 | 145,00 | 0,38 | 0,05 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 160,53 | 90,15 | 23,25 | 0,55 | 84,01 | 0,00 | 0,00 | 0,15 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 43 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 1,58 | 0,06 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 192,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 56,34 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 11,00 | 9,00 | 0,31 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **645** | **13,34** | **21,13** | **90,32** | **591,80** | **11,96** | **0,31** | **0,45** | **0,08** | **0,00** | **415,40** | **316,21** | **69,84** | **1,53** | **221,40** | **0,03** | **0,01** | **0,34** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **21,76** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 6 | Суп картофельный (с бульоном костным № 80) | 250 | 2,35 | 2,82 | 16,88 | 114,00 | 12,00 | 0,13 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 30,45 | 77,73 | 18,90 | 0,95 | 151,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 19 | Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок)) | 200 | 18,52 | 20,68 | 18,94 | 337,14 | 7,72 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 34,86 | 175,14 | 48,54 | 6,42 | 253,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 83 | Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 | 34,95 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 47 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,72 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 5,46 | 0,30 | 69,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **830** | **26,66** | **29,57** | **120,19** | **852,04** | **55,39** | **0,48** | **0,35** | **0,00** | **0,00** | **179,51** | **387,02** | **102,31** | **8,37** | **509,12** | **0,02** | **0,01** | **0,19** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **31,33** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 76 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 2,60 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 70 | Булочка школьная | 60 | 5,20 | 1,90 | 34,00 | 173,80 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 6,00 | 0,00 | 10,60 | 42,60 | 7,60 | 0,60 | 57,00 | 28,80 | 2,60 | 0,00 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 0,43 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **360** | **11,40** | **7,20** | **53,90** | **328,80** | **7,60** | **0,17** | **0,06** | **6,02** | **0,00** | **269,60** | **238,60** | **47,60** | **1,23** | **119,00** | **28,80** | **2,60** | **0,01** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **12,09** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 23 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,76 | 11,22 | 6,62 | 185,00 | 9,38 | 0,21 | 0,33 | 0,14 | 0,06 | 38,75 | 239,32 | 17,22 | 6,52 | 63,90 | 0,07 | 0,40 | 0,25 |
| | 16 | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 169,04 | 73,13 | 19,60 | 0,63 | 48,69 | 0,00 | 0,00 | 0,34 |
| | 34 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 4,65 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 75,46 | 40,63 | 20,70 | 2,75 | 79,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **630** | **24,94** | **24,24** | **104,45** | **715,26** | **14,05** | **0,38** | **0,42** | **0,14** | **0,06** | **356,22** | **405,38** | **66,97** | **10,23** | **223,54** | **0,08** | **0,41** | **0,97** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **26,30** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 196,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **260** | **6,63** | **6,36** | **38,96** | **231,86** | **2,68** | **0,10** | **0,09** | **0,05** | **0,00** | **438,92** | **143,72** | **15,68** | **0,57** | **55,30** | **0,00** | **0,00** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **8,52** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2725** | **82,97** | **88,5** | **407,82** | **2719,76** | **91,675** | **1,427** | **1,376** | **6,292** | **0,06** | **1659,643** | **1490,929** | **302,402** | **21,921** | **1128,355** | **28,934** | **3,033** | **1,761** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **99,99** | | | | | | | | | | | | | |

| день 8 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 90 | Макаронны запеченные с сыром, со сметаной | 210 | 10,70 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 0,25 | 0,10 | 0,00 | 4,53 | 0,00 | 177,25 | 164,55 | 20,30 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 36 | Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым) | 100 | 0,87 | 5,12 | 2,62 | 61,63 | 5,55 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 8,70 | 2,10 | 0,61 | 26,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 51 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 1,24 | 0,04 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 117,76 | 86,32 | 14,32 | 0,38 | 83,82 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **605** | **16,83** | **29,44** | **107,27** | **730,05** | **7,04** | **0,33** | **0,23** | **4,59** | **0,00** | **358,94** | **350,07** | **52,97** | **2,44** | **149,12** | **0,02** | **0,01** | **0,39** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **26,84** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 2 | Рассольник (с бульоном костным) | 250 | 1,65 | 5,05 | 11,30 | 106,00 | 4,63 | 0,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 54,13 | 21,08 | 0,65 | 120,10 | 0,00 | 0,00 | 0,28 |
| | 10 | Капуста тушеная (с капустой белокачанной) | 180 | 3,67 | 6,62 | 14,20 | 138,60 | 30,74 | 0,05 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 177,75 | 73,24 | 37,53 | 1,49 | 238,72 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | 21 | Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной | 100 | 15,00 | 22,00 | 13,02 | 312,73 | 0,31 | 0,07 | 0,15 | 0,04 | 0,00 | 39,22 | 171,64 | 50,71 | 2,55 | 179,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 62 | Кукуруза сахарная | 100 | 2,00 | 0,25 | 10,25 | 52,25 | 1,92 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 35,75 | 11,25 | 0,32 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 1,02 | 160,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **910** | **27,04** | **34,83** | **112,67** | **876,22** | **41,60** | **0,41** | **0,40** | **0,04** | **0,00** | **333,02** | **434,76** | **144,82** | **6,19** | **845,39** | **0,04** | **0,01** | **0,48** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **32,21** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,48 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 71 | Пирожки с яблочным джемом | 100 | 5,58 | 7,07 | 61,13 | 326,65 | 0,15 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 17,58 | 0,00 | 10,16 | 1,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 81 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 0,00 | 11,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **400** | **6,42** | **7,27** | **93,39** | **458,85** | **39,23** | **0,15** | **0,07** | **0,00** | **0,00** | **58,98** | **3,48** | **21,16** | **1,35** | **0,98** | **0,00** | **0,00** | **0,22** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **16,87** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой) | 180 | 8,60 | 6,09 | 48,85 | 243,75 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 44,82 | 203,93 | 63,83 | 0,36 | 33,12 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | 25 | Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей) | 100 | 14,37 | 17,09 | 3,08 | 223,91 | 1,44 | 0,07 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 24,94 | 0,00 | 0,38 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,04 |
| | 29 | Икра морковная | 100 | 2,12 | 7,12 | 10,12 | 109,79 | 4,40 | 0,06 | 0,05 | 0,93 | 0,00 | 28,75 | 62,50 | 38,75 | 2,28 | 31,53 | 0,02 | 0,00 | 0,01 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| **Итого за ужин** | | | **630** | **27,49** | **30,87** | **107,59** | **763,27** | **5,84** | **0,45** | **0,35** | **0,93** | **0,00** | **121,16** | **316,13** | **111,11** | **4,23** | **95,80** | **0,03** | **0,04** | **0,61** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **28,06** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 65 | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **200** | **5,80** | **5,00** | **8,40** | **108,00** | **0,60** | **0,04** | **0,00** | **0,08** | **0,00** | **248,00** | **184,00** | **28,00** | **0,20** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **3,97** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2745** | **83,58** | **107,41** | **429,32** | **2936,39** | **94,314** | **1,379** | **1,05** | **5,64** | **0** | **1120,1** | **1288,437** | **358,055** | **14,40844** | **1091,286** | **0,094** | **0,0705** | **1,694** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **107,96** | | | | | | | | | | | | | |

| день 9 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 15 | Пюре картофельное | 160 | 3,26 | 5,12 | 21,81 | 146,40 | 11,38 | 0,14 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 151,44 | 92,37 | 29,60 | 0,43 | 99,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 27 | Котлеты (биточки) рыбные (с треской) | 80 | 8,02 | 5,42 | 6,02 | 103,10 | 1,71 | 0,06 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 72,05 | 94,63 | 14,17 | 0,51 | 82,48 | 0,11 | 0,00 | 0,30 |
| | 63 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 4,69 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,32 | 39,59 | 13,19 | 0,57 | 132,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 61 | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 82,00 | 12,00 | 0,60 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 196,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **640** | **20,39** | **23,37** | **88,28** | **652,30** | **29,92** | **1,01** | **0,93** | **0,56** | **0,00** | **537,86** | **412,59** | **82,21** | **1,87** | **373,19** | **0,13** | **0,01** | **0,48** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **23,98** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 3 | Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80) | 250 | 10,28 | 7,75 | 14,35 | 169,38 | 20,73 | 0,15 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 47,75 | 135,63 | 28,03 | 2,60 | 261,50 | 0,00 | 0,00 | 0,25 |
| | 24 | Плов из птицы или кролика (с курицей) | 210 | 22,05 | 19,53 | 37,84 | 268,21 | 3,36 | 0,13 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 26,10 | 79,17 | 25,87 | 1,06 | 66,15 | 0,00 | 0,03 | 0,19 |
| | 35 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 6,57 | 4,36 | 18,13 | 134,69 | 5,50 | 0,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 48,80 | 24,40 | 11,70 | 3,09 | 152,75 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | 45 | Компот из свежемороженных ягод | 200 | 0,34 | 0,24 | 43,92 | 169,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 41,20 | 0,02 | 2,04 | 0,12 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **840** | **42,96** | **32,79** | **157,94** | **924,08** | **29,59** | **0,66** | **0,69** | **0,00** | **0,00** | **200,90** | **325,22** | **83,89** | **7,03** | **516,15** | **0,02** | **0,05** | **1,04** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **33,97** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 43 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 1,58 | 0,06 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 192,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 56,34 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | 78 | Ватрушка творожная | 50 | 7,30 | 12,70 | 16,30 | 207,70 | 0,10 | 0,03 | 0,10 | 65,00 | 0,00 | 53,60 | 79,10 | 8,80 | 0,40 | 48,00 | 15,60 | 10,00 | 0,00 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 11,00 | 9,00 | 0,31 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **350** | **11,78** | **16,64** | **43,68** | **373,30** | **11,68** | **0,12** | **0,30** | **65,02** | **0,00** | **267,82** | **214,66** | **39,14** | **1,19** | **146,34** | **15,61** | **10,00** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **13,72** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,00 | 0,25 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 53,78 | 244,72 | 76,59 | 0,43 | 39,74 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 18 | Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная) | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 0,92 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 61,81 | 114,15 | 12,03 | 1,06 | 43,50 | 0,06 | 0,03 | 0,54 |
| | 85 | Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые) | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 0,00 | 12,00 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 | 0,00 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,80 | 72,60 | 16,20 | 0,18 | 22,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **640** | **28,34** | **24,96** | **89,74** | **686,92** | **11,44** | **0,40** | **0,29** | **0,00** | **0,00** | **203,11** | **434,07** | **118,12** | **2,47** | **114,04** | **0,06** | **0,03** | **1,01** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **25,25** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 42 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 22,00 | 48,80 | 4,80 | 1,00 | 56,00 | 0,01 | 0,01 | 0,13 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **290** | **7,54** | **5,17** | **45,56** | **248,86** | **2,54** | **0,14** | **0,22** | **0,10** | **0,00** | **269,45** | **102,46** | **15,11** | **1,39** | **98,33** | **0,02** | **0,01** | **0,51** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **9,15** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2760** | **111,01** | **102,93** | **425,2** | **2885,46** | **85,163** | **2,334** | **2,422** | **65,68** | **0** | **1479,145** | **1488,995** | **338,465** | **13,947** | **1248,054** | **15,846** | **10,09784** | **3,0385** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **106,08** | | | | | | | | | | | | | |

| день 10 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 28 | Винегрет овощной (с луком репчатым) | 100 | 1,37 | 10,16 | 7,37 | 127,42 | 12,95 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 25,65 | 31,98 | 12,63 | 0,77 | 51,18 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | 41 | Омлет натуральный (с молоком) | 200 | 18,58 | 17,09 | 3,52 | 386,20 | 0,34 | 0,14 | 0,68 | 0,26 | 0,00 | 303,41 | 261,04 | 13,52 | 0,30 | 125,20 | 0,02 | 0,00 | 0,46 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **595** | **23,85** | **39,06** | **68,74** | **850,64** | **13,31** | **0,36** | **0,79** | **0,32** | **0,00** | **420,03** | **386,12** | **43,70** | **1,52** | **223,43** | **0,04** | **0,01** | **0,92** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **31,27** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 5 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 4,65 | 3,03 | 17,88 | 127,10 | 16,50 | 0,13 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,88 | 56,30 | 20,25 | 1,60 | 116,63 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | 19 | Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок)) | 200 | 18,52 | 20,68 | 18,94 | 337,14 | 7,72 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 34,86 | 175,14 | 48,54 | 6,42 | 253,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 83 | Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 | 34,95 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый) | 200 | 1,40 | 0,00 | 24,40 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **830** | **29,70** | **29,70** | **113,57** | **838,34** | **59,17** | **0,46** | **0,34** | **0,00** | **0,00** | **133,46** | **342,15** | **98,20** | **8,72** | **404,32** | **0,02** | **0,01** | **0,22** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **30,82** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 67 | Запеканка со свежимы плодами (со сгу | 220 | 6,20 | 10,62 | 56,75 | 268,69 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 115,34 | 85,12 | 24,56 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **460** | **8,13** | **11,08** | **95,97** | **428,51** | **0,74** | **0,12** | **0,03** | **0,09** | **0,00** | **183,78** | **127,48** | **32,38** | **0,97** | **26,52** | **0,00** | **0,00** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **15,75** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 17 | Голубцы ленивые | 200 | 17,42 | 12,10 | 18,50 | 251,26 | 69,40 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 121,00 | 244,00 | 63,80 | 3,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 37 | Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым) | 100 | 1,10 | 5,11 | 2,53 | 61,63 | 9,60 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 15,99 | 29,76 | 18,30 | 1,50 | 145,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 61 | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 82,00 | 12,00 | 0,60 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 0,43 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **650** | **21,26** | **18,06** | **77,31** | **571,89** | **96,00** | **0,89** | **0,70** | **0,80** | **0,00** | **237,64** | **339,46** | **104,25** | **5,66** | **237,21** | **0,01** | **0,01** | **0,13** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **21,03** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 51 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 1,24 | 0,04 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 117,76 | 86,32 | 14,32 | 0,38 | 83,82 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 196,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **260** | **7,93** | **7,60** | **40,06** | **251,34** | **1,38** | **0,14** | **0,23** | **0,05** | **0,00** | **331,88** | **226,08** | **27,84** | **0,63** | **119,94** | **0,00** | **0,00** | **0,20** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **9,24** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2795** | **90,87** | **105,5** | **395,65** | **2940,72** | **170,6** | **1,966** | **2,088** | **1,262** | **0** | **1306,79** | **1421,29** | **306,37** | **17,491** | **1011,42** | **0,074** | **0,033** | **1,719** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **108,11** | | | | | | | | | | | | | |

| день 11 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица) | 250 | 6,30 | 5,90 | 19,82 | 157,40 | 0,38 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 161,53 | 75,56 | 58,75 | 1,48 | 95,25 | 0,00 | 0,00 | 0,15 |
| | 43 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 1,58 | 0,06 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 192,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 56,34 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 11,00 | 9,00 | 0,31 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за завтрак** | | | **645** | **14,62** | **21,63** | **91,09** | **604,20** | **11,96** | **0,36** | **0,47** | **0,08** | **0,00** | **416,40** | **301,62** | **105,34** | **2,46** | **232,64** | **0,03** | **0,01** | **0,34** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **22,21** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 7 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,35 | 167,25 | 5,35 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 45,30 | 176,53 | 16,10 | 2,50 | 9,05 | 0,02 | 0,00 | 0,58 |
| | 13 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 184,60 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 2,48 | 40,46 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| | 20 | Котлеты домашние (с маслом) | 100 | 13,06 | 22,42 | 10,24 | 221,36 | 0,22 | 0,18 | 0,14 | 0,00 | 0,02 | 24,96 | 49,88 | 8,04 | 1,34 | 80,33 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | 30 | Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,00 | 0,02 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 141,00 | 36,67 | 15,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 47 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,72 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 5,46 | 0,30 | 69,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **930** | **35,30** | **46,73** | **143,27** | **1007,21** | **13,29** | **0,57** | **0,26** | **0,58** | **0,02** | **287,27** | **422,08** | **89,01** | **7,48** | **234,19** | **0,04** | **0,04** | **0,80** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **37,03** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,48 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 29 | Икра морковная | 100 | 2,12 | 7,12 | 10,12 | 109,79 | 4,40 | 0,06 | 0,05 | 0,93 | 0,00 | 28,75 | 62,50 | 38,75 | 2,28 | 31,53 | 0,02 | 0,00 | 0,01 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **350** | **4,50** | **7,67** | **66,46** | **333,99** | **5,48** | **0,17** | **0,09** | **0,93** | **0,00** | **57,80** | **115,68** | **46,90** | **2,53** | **55,66** | **0,03** | **0,01** | **0,35** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **12,28** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 10 | Капуста тушеная (с капустой белокачанной) | 180 | 3,67 | 6,62 | 14,20 | 138,60 | 30,74 | 0,05 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 177,75 | 73,24 | 37,53 | 1,49 | 238,72 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | 64 | Шницель из курицы | 100 | 19,20 | 4,40 | 13,47 | 169,47 | 0,63 | 0,07 | 0,08 | 6,27 | 0,00 | 29,33 | 144,00 | 64,00 | 1,33 | 229,33 | 17,07 | 18,40 | 0,00 |
| | 62 | Кукуруза сахарная | 100 | 2,00 | 0,25 | 10,25 | 52,25 | 1,92 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 35,75 | 11,25 | 0,32 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 | 0,00 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,80 | 72,60 | 16,20 | 0,18 | 22,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 1,02 | 160,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **640** | **28,63** | **11,99** | **82,36** | **549,16** | **37,29** | **0,28** | **0,27** | **6,27** | **0,00** | **286,88** | **339,59** | **136,98** | **4,34** | **763,85** | **17,09** | **18,40** | **0,02** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **20,19** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 70 | Булочка школьная | 60 | 5,20 | 1,90 | 34,00 | 173,80 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 6,00 | 0,00 | 10,60 | 42,60 | 7,60 | 0,60 | 57,00 | 28,80 | 2,60 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **260** | **5,26** | **1,92** | **47,96** | **229,62** | **0,02** | **0,07** | **0,03** | **6,00** | **0,00** | **60,92** | **45,20** | **8,90** | **0,86** | **65,00** | **28,80** | **2,60** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **8,44** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2825** | **88,31** | **89,94** | **431,14** | **2724,18** | **68,039** | **1,454** | **1,118** | **13,86** | **0,02** | **1109,265** | **1224,167** | **387,13** | **17,66788** | **1351,336** | **45,994** | **21,0596** | **1,764** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **100,15** | | | | | | | | | | | | | |

| день 12 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 40 | Пудинг из творога (запеченный) (с соус | 200 | 20,46 | 16,70 | 36,42 | 373,08 | 1,02 | 0,12 | 0,44 | 0,08 | 0,00 | 237,20 | 255,72 | 32,38 | 1,24 | 249,22 | 0,03 | 0,00 | 0,19 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 196,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 0,43 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за завтрак** | | | **600** | **29,34** | **23,83** | **104,12** | **730,14** | **8,70** | **0,32** | **0,59** | **0,13** | **0,00** | **714,05** | **461,68** | **69,79** | **2,36** | **382,55** | **0,05** | **0,01** | **0,64** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **26,84** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 2 | Рассольник (с бульоном костным) | 250 | 1,65 | 5,05 | 11,30 | 106,00 | 4,63 | 0,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 54,13 | 21,08 | 0,65 | 120,10 | 0,00 | 0,00 | 0,28 |
| | 16 | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 169,04 | 73,13 | 19,60 | 0,63 | 48,69 | 0,00 | 0,00 | 0,34 |
| | 18 | Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная) | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 0,92 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 61,81 | 114,15 | 12,03 | 1,06 | 43,50 | 0,06 | 0,03 | 0,54 |
| | 32 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 11,00 | 0,11 | 0,00 | 0,54 | 0,00 | 31,45 | 6,38 | 20,80 | 0,28 | 19,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 45 | Компот из свежемороженных ягод | 200 | 0,34 | 0,24 | 43,92 | 169,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 41,20 | 0,02 | 2,04 | 0,12 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **910** | **27,61** | **34,62** | **152,09** | **1014,04** | **16,55** | **0,42** | **0,23** | **0,54** | **0,00** | **368,55** | **333,81** | **91,80** | **2,90** | **267,29** | **0,08** | **0,04** | **1,74** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **37,28** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 61 | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 82,00 | 12,00 | 0,60 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 79 | Ватрушка с джемом | 100 | 6,80 | 4,72 | 38,96 | 225,29 | 0,12 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 40,49 | 0,00 | 11,65 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 60 | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 23,07 | 43,00 | 10,01 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 34,45 | 23,00 | 13,00 | 0,35 | 97,46 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **400** | **7,70** | **4,92** | **76,43** | **350,29** | **22,13** | **0,72** | **0,71** | **0,51** | **0,00** | **133,94** | **23,00** | **26,65** | **1,18** | **103,96** | **0,00** | **0,00** | **0,01** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **12,88** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 86 | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 170,82 | 25,20 | 0,18 | 0,00 | 25,20 | 0,00 | 17,57 | 95,67 | 35,19 | 1,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 27 | Котлеты (биточки) рыбные (с треской) | 100 | 10,02 | 6,76 | 7,54 | 128,86 | 2,14 | 0,08 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 90,06 | 118,29 | 17,71 | 0,64 | 103,10 | 0,14 | 0,00 | 0,37 |
| | 83 | Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 | 34,95 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 0,72 | 24,24 | 104,40 | 0,00 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,80 | 72,60 | 16,20 | 0,18 | 22,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **640** | **17,68** | **17,76** | **82,01** | **545,80** | **62,31** | **0,40** | **0,12** | **25,21** | **0,00** | **231,42** | **313,87** | **83,56** | **3,01** | **133,90** | **0,14** | **0,00** | **0,63** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **20,07** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 49 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 224,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 19,18 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 42 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 22,00 | 48,80 | 4,80 | 1,00 | 56,00 | 0,01 | 0,01 | 0,13 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **280** | **7,07** | **5,06** | **39,24** | **222,86** | **2,54** | **0,12** | **0,21** | **0,10** | **0,00** | **264,92** | **92,52** | **13,48** | **1,37** | **93,70** | **0,01** | **0,01** | **0,39** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **8,19** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2830** | **89,4** | **86,19** | **453,89** | **2863,13** | **112,227** | **1,983** | **1,858** | **26,493** | **0** | **1712,882** | **1224,879** | **285,272** | **10,81228** | **981,395** | **0,284** | **0,05844** | **3,417** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **105,26** | | | | | | | | | | | | | |

| день 13 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с манной круп | 250 | 5,33 | 5,38 | 19,00 | 145,75 | 0,38 | 0,05 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 160,53 | 86,18 | 21,45 | 0,30 | 52,08 | 0,00 | 0,00 | 0,15 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 51 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 1,24 | 0,04 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 117,76 | 86,32 | 14,32 | 0,38 | 83,82 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 11,00 | 9,00 | 0,31 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за завтрак** | | | **645** | **10,99** | **18,83** | **87,49** | **549,29** | **11,62** | **0,29** | **0,41** | **0,06** | **0,00** | **340,94** | **274,00** | **61,02** | **1,18** | **216,95** | **0,02** | **0,01** | **0,54** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **20,19** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 4 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80) | 250 | 12,47 | 7,75 | 19,47 | 197,88 | 11,70 | 0,28 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 43,63 | 168,33 | 41,63 | 3,33 | 242,35 | 0,00 | 0,00 | 0,23 |
| | 87 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 | 10,40 | 0,08 | 0,00 | 37,20 | 0,00 | 28,68 | 74,16 | 33,36 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 80 | Тефтели мясные | 120 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 0,85 | 0,06 | 0,00 | 39,00 | 0,00 | 43,90 | 106,70 | 21,60 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 84 | Помидор в нарезке | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 25,00 | 0,06 | 0,04 | 133,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,40 | 0,00 |
| | 46 | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34,18 | 4,40 | 5,14 | 0,96 | 52,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **930** | **29,07** | **32,05** | **123,89** | **886,28** | **48,85** | **0,67** | **0,50** | **209,20** | **0,00** | **201,44** | **465,59** | **137,98** | **7,48** | **619,34** | **2,02** | **0,41** | **0,41** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **32,58** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 43 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 1,58 | 0,06 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 192,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 56,34 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | 68 | Пирог открытый с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 | 0,06 | 0,08 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 13,65 | 42,98 | 16,87 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 81 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 0,00 | 11,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **370** | **9,21** | **5,99** | **63,80** | **349,10** | **39,64** | **0,20** | **0,21** | **11,92** | **0,00** | **240,87** | **167,54** | **49,21** | **1,55** | **56,34** | **0,01** | **0,00** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **12,83** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица) | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,00 | 0,25 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 53,78 | 244,71 | 76,59 | 0,43 | 39,74 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 25 | Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей) | 100 | 14,37 | 17,09 | 3,08 | 223,91 | 1,44 | 0,07 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 24,94 | 0,00 | 0,38 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,04 |
| | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 86,63 | 6,99 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 42,13 | 30,91 | 14,36 | 0,58 | 88,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **630** | **28,68** | **30,07** | **103,23** | **788,86** | **8,45** | **0,45** | **0,34** | **0,00** | **0,00** | **193,82** | **327,92** | **100,78** | **2,60** | **159,60** | **0,01** | **0,04** | **0,63** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **29,00** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 65 | кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **200** | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **106,00** | **1,40** | **0,08** | **0,00** | **0,04** | **0,00** | **240,00** | **190,00** | **28,00** | **0,20** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **3,90** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2775** | **83,75** | **91,94** | **386,41** | **2679,53** | **109,953** | **1,687** | **1,457** | **221,22** | **0** | **1217,064** | **1425,045** | **376,985** | **13,008** | **1052,229** | **2,064** | **0,4705** | **1,58** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **98,51** | | | | | | | | | | | | | |

| день 14 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным) | 250 | 6,08 | 5,90 | 21,70 | 164,20 | 0,38 | 0,10 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 162,93 | 62,28 | 35,35 | 0,68 | 73,18 | 0,00 | 0,00 | 0,15 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 196,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 44 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,48 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 57 | Плоды или ягоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 0,43 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Итого за завтрак** | | | **650** | **14,88** | **13,01** | **100,46** | **559,60** | **6,60** | **0,30** | **0,32** | **0,05** | **0,00** | **421,38** | **267,76** | **70,60** | **1,64** | **188,31** | **0,02** | **0,01** | **0,57** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **20,57** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 1 | Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным) | 250 | 9,18 | 7,67 | 11,97 | 153,58 | 18,75 | 0,08 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 49,45 | 141,73 | 30,73 | 2,55 | 221,68 | 0,00 | 0,00 | 0,28 |
| | 15 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 12,79 | 0,16 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 170,37 | 103,91 | 33,30 | 0,49 | 112,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 64 | Шницель из курицы | 100 | 19,20 | 4,40 | 13,47 | 169,47 | 0,63 | 0,07 | 0,08 | 6,27 | 0,00 | 29,33 | 144,00 | 64,00 | 1,33 | 229,33 | 17,07 | 18,40 | 0,00 |
| | 36 | Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым) | 100 | 0,87 | 5,12 | 2,62 | 61,63 | 5,55 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 8,70 | 2,10 | 0,61 | 26,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 47 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,72 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 5,46 | 0,30 | 69,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,36 | 12,12 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 36,30 | 8,10 | 0,09 | 11,40 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| **Итого за обед** | | | **910** | **37,30** | **23,94** | **128,31** | **864,38** | **38,44** | **0,52** | **0,71** | **6,27** | **0,00** | **341,96** | **507,78** | **151,84** | **5,43** | **693,75** | **17,09** | **18,41** | **0,46** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **31,78** | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | 48 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый) | 200 | 1,40 | 0,00 | 24,40 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 66 | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 10,20 | 7,00 | 14,10 | 159,40 | 0,08 | 0,08 | 0,14 | 39,71 | 0,00 | 69,00 | 135,00 | 24,00 | 0,90 | 84,00 | 18,50 | 13,80 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | | **390** | **13,47** | **7,44** | **63,76** | **369,40** | **0,08** | **0,17** | **0,17** | **39,71** | **0,00** | **87,12** | **174,76** | **30,52** | **0,95** | **102,52** | **18,50** | **13,80** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(15%) | | | | | **13,58** | | | | | | | | | | | | | |
| ужин | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой) | 180 | 8,60 | 6,09 | 48,85 | 243,75 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 44,82 | 203,93 | 63,83 | 0,36 | 33,12 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | 20 | Котлеты домашние (с маслом) | 100 | 13,06 | 22,42 | 10,24 | 221,36 | 0,22 | 0,18 | 0,14 | 0,00 | 0,02 | 24,96 | 49,88 | 8,04 | 1,34 | 80,33 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | 34 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 4,65 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 75,46 | 40,63 | 20,70 | 2,75 | 79,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 0,55 | 31,58 | 130,00 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 49,70 | 8,15 | 0,07 | 23,15 | 0,01 | 0,01 | 0,12 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 50,32 | 2,60 | 1,30 | 0,26 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за ужин** | | | **630** | **25,47** | **35,09** | **112,89** | **743,73** | **4,89** | **0,52** | **0,34** | **0,00** | **0,02** | **218,21** | **346,74** | **102,02** | **4,78** | **224,40** | **0,01** | **0,01** | **0,60** |
| | | % от сут потребн(20%) | | | | | **27,34** | | | | | | | | | | | | | |
| второй ужин | 61 | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 82,00 | 12,00 | 0,60 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 73 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 6,25 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,28 | 44,00 | 30,75 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за второй ужин** | | | **340** | **2,95** | **0,62** | **48,28** | **226,40** | **18,25** | **0,74** | **0,63** | **0,50** | **0,00** | **101,40** | **83,76** | **39,27** | **1,13** | **25,02** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
| | | % от сут потребн(5%) | | | | | **8,32** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **2920** | **94,07** | **80,1** | **453,7** | **2763,51** | **68,255** | **2,243** | **2,164** | **46,532** | **0,02** | **1170,065** | **1380,799** | **394,245** | **13,932** | **1234** | **35,624** | **32,233** | **1,624** |
| | | % от сут потребн(90-100%) | | | | | **101,60** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за 14 дней** | | | **39375** | **1307,13** | **1345,35** | **5837,02** | **39678,82** | **1360,385** | **24,518** | **24** | **888,574** | **0,18** | **19269,21** | **19562,85** | **4870,103** | **217,1598** | **15775,59** | **207,794** | **125,8164** | **30,3645** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Среднее за 14 дней** | | | 2812,5 | 93,36643 | 96,09643 | 416,93 | 2834,201429 | 97,17036 | 1,751286 | 1,714286 | 63,46957 | 0,012857 | 1376,372 | 1397,346 | 347,8645 | 15,51142 | 1126,828 | 14,84243 | 8,986883 | 2,168893 |