|  |
| --- |
| **Понедельник (первая неделя)** |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 145 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **18,19** | **14,67** | **81,63** | **542,63** | **0,39** | **45,07** | **0,022** | **0,** | **38,71** | **0,** | **0,** | **30,562** |

II-СМЕНА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Куриная грудка тушеная | 100 | 19 | 1,5 | 1,2 | 93,9 | 0,04 | 8,54 |   | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 204 | Макароны отварные | 150 | 10,64 | 12,24 | 29 | 225,72 | 0,08 | 0,24 | 113,7 | 285,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0,4 | 15,4 | 60,1 |   | 0,27 |   | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 45 | Закуска из капусты с морковью | 80 | 1,064 | 4,86 | 6,82 | 48,32 | 0,02 | 19,54 | - | 34,4 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **370,** | **33,944** | **19,4** | **71,94** | **524,84** | **0,18** | **28,59** | **113,7** | **382,66** | **305,13** | **76,91** | **5,08** |
|  |  **Вторник (первая неделя)** |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|   | **ЗАВТРАК** |   |  | Завтрак |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9,66 | 6,23 | 42,75 | 283,69 | 0,084 | 1,3 | 0, | 0, | 132,945 | 0, | 0, | 0,489 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,21** | **12,06** | **74,07** | **530,71** | **0,151** | **4,971** | **0,022** | **0,** | **153,993** | **0,** | **0,** | **0,94** |

II-СМЕНА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп гороховый с картофелем и растительным маслом | 200 | 7 | 3,6 | 10,4 | 99,4 | 0,18 | 4,66 | 113,7 | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43, | 0,03 | 45, | 0 | 0,225 | 0 | 0 | 2,25 |
| 45 | Закуска из капусты с морковью | 100 | 1,5 | 1,7 | 7,2 | 50,2 | 0,02 | 19,54 | - | 34,4 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 |   | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **24,67** | **6,65** | **71,3** | **489,31** | **0,29** | **70,53** | **113,7** | **211,295** | **241,04** | **80,02** | **6,75** |
| **Среда (первая неделя)** |  |
|  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 9,16 | 6,94 | 24,56 | 209,5 | 0,147 | 1,95 | 0, | 0, | 187, | 0, | 0, | 1,526 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,2 | 2,9 | 24,66 | 139,8 | 0,04 | 1,3 | 0, | 0, | 125,56 | 0, | 0, | 0,16 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 145 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **24,18** | **15,74** | **76,3** | **585,35** | **0,28** | **47,02** | **0,022** | **0,** | **321,985** | **0,** | **0,** | **27,546** |

II-СМЕНА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | Мясной суп с картофелем и рисом | 200 | 8,4 | 5,8 | 23,4 | 176 | 0,07 | 4,86 | 23,6 | 46,18 | 19,04 | 0,8 |   |
| 27 | Капуста тушеная с рисом | 100 | 2,1 | 5,3 | 12,9 | 106,8 | 0,04 | 43,8 |   | 18,16 | 17,83 | 12,5 | 0,62 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 |   | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **17,52** | **12,17** | **81,82** | **504,71** | **0,17** | **49,99** | **23,6** | **206,87** | **182,78** | **52,06** | **3,06** |

**Четверг (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша риса молочная жидкая | 200 | 7,68 | 5,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,901 |
| 174 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 349 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| ПР | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
|  | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
|  | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0,014 | 3,562 | 0, | 0, | 13,537 | 0, | 0, | 1,639 |
| 101 | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **19,45** | **11,95** | **74,29** | **514,75** | **0,237** | **4,87** | **0,022** | **0,** | **160,973** | **0,** | **0,** | **2,96** |

**II-СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 11,6 | 3,8 | 6,4 | 109 | 0,04 | 6,6 |   | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 |
| 23 | Салат из свежей капусты, моркови и перца | 100 | 1,5 | 6,3 | 4,9 | 81,9 | 0,03 | 14,44 |   | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,66 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,4 | 15,4 | 60,1 |   | 0,27 |   | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 338 | Груши | 100 | 0,36 | 0,14 | 12,13 | 57, | 0,03 | 45, | 0 | 0,225 | 0 | 0 | 2,25 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **640,** | **16,7** | **11,04** | **58,35** | **404,8** | **0,14** | **66,31** | **0,** | **58,575** | **127,18** | **57,11** | **6,18** |

**Пятница (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **19,18** | **16,09** | **82,9** | **563,43** | **0,383** | **7,92** | **0,** | **0,** | **196,135** | **0,** | **0,** | **17,242** |

**II-СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |   |
| 82 | Суп куриный с крупой и картофелем | 200 | 8 | 6,6 | 4,4 | 108,2 | 0,04 | 8,54 |   | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 144 | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52, | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0 | 12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 45 | Закуска из капусты с морковью и с горохом | 100 | 1,9 | 3,1 | 5,8 | 58 | 0,02 | 19,54 | - | 34,4 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0,4 | 15,4 | 60,1 |   | 0,27 |   | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **440,** | **13,4** | **10,67** | **56,53** | **375,1** | **0,122** | **35,85** | **0,** | **98,63** | **123,26** | **58,63** | **15,97** |

**Суббота (первая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |   |   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 204 | Макароны с сыром | 200/20 | 14,18 | 16,32 | 38,7 | 300,96 | 0,08 | 0,24 | 113,7 | 0 | 258,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 |
| 243 | Сосиска отварная | 80 | 4,7 | 7,5 | 0,4 | 87,9 | 0,09 | - | - | 0 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **22,52** | **24,3** | **68,94** | **528,88** | **0,214** | **3,841** | **113,7** | **0,** | **298,228** | **297,67** | **41,48** | **2,541** |

II-СМЕНА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 254 | 6,6 | 7,7 | 9,8 | 134,7 | 0,09 | 8,86 |   | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 0,92 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 23 | Салат из свежей капусты, моркови и перца | 100 | 1,5 | 6,3 | 4,9 | 81,9 | 0,03 | 14,44 |   | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,66 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,8 |   | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **594,** | **12,5** | **14,7** | **81,48** | **446,2** | **0,18** | **24,1** | **0,** | **52,99** | **164,05** | **83,9** | **2,98** |