

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 246 | 1/60 | Огурец свежий | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 18,5 | 17 | 34 | 0,75 | 0 | 0,04 | 0 | 17 |
| 35 | 1/250/25/10 | Борщ на мясном бульоне(говяж) с капустой и картофелем со сметаной | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 10,29 |
| 227 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 293 | 1/80 | Курица в соусе с томатом | 23 | 27,7 | 3,62 | 356,19 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| 282 | 1/200 | Компот из свежих яблок | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 38 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **33,05** | **32,75** | **159,84** | **747,73** | **143,48** | **105,05** | **420** | **4,67** | **43** | **0,22** | **1,8** | **65,32** |
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 248 | 1/60 | Свекла отварная | 0,56 | 1,18 | 3,11 | 33,21 | 18,5 | 17 | 39 | 0,75 | 0 | 0,03 | 0 | 17,5 |
| 45 | 1/250 | Суп из овощей с фасолью (на кур буль) | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 24 | 26,65 | 67,7 | 0,96 | 0 | 0,11 | 00 | 8,25 |
| 241 | 1/150 | Картофельное пюре | 3,19 | 4,25 | 23,29 | 151,36 | 18 | 33 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0,5 | 21,75 |
| 161 | 1/80 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 130,9 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 283 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,56 | 0 | 16,5 | 113,79 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43.5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **19,95** | **18,12** | **83,58** | **593,05** | **101,9** | **80,45** | **128,3** | **2,64** | **0,05** | **0,22** | **0,96** | **54,8** |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 246 | 1/60 | Огурец свежий | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 18,4 | 17 | 34 | 0,75 | 0 | 0,04 | 0 | 17 |
| 48 | 1/250/25 | Суп картофельный с мясными (говяж) фрикадельками | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| 129 | 1/150 | Пуре из гороха | 17,25 | 6,2 | 28,1 | 232,2 | 269 | 871,4 | 30 | 2,79 | 0,06 | 2,97 | 1,6 | 0 |
| 192 | 1/80 | Печень говяжья по-строгановски | 16,96 | 21,05 | 3,4 | 269,2 | 7,6 | 12,6 | 145,6 | 4,6 | 0,01 | 0,014 | 3,2 | 10,6 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **34,18** | **33,21** | **82,47** | **841,3** | **340,7** | **961,11** | **398,66** | **10,65** | **5,02** | **3,224** | **5,32** | **199,94** |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 246 | 1/60 | Помидор свежий | 0,66 | 0,12 | 2,7 | 11,5 | 18,5 | 17 | 34 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 0,14 | 17,5 |
| 42 | 1/250/25 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| 211 | 1/230/80 | Плов из курицы | 15,6 | 20,3 | 43 | 747,09 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| 283 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0.6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0.15 | 0.04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **23,09** | **31,72** | **107,58** | **1101,19** | **93,7** | **71,8** | **176,1** | **3,45** | **0,03** | **0,25** | **2,2** | **41,7** |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 246 | 1/60 | Огурец свежий | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 185 | 17 | 34 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 17,5 |
| 62 | 1/250/10 | Щи из свежей капусты на мясн бульоне(говяж) со сметаной | 3,23 | 9,78 | 8,49 | 141,94 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 219 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 172 | 1/80 | Рыба тушеная с овощами | 13,87 | 8,03 | 6,53 | 150 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| 282 | 1/200 | Компот из свежих фруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **26,98** | **25,07** | **89,2** | **699,64** | **293,59** | **121,81** | **479,06** | **8,35** | **0,04** | **0,28** | **0,53** | **104,82** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** |  |  |  |  |  |  | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 229 | 1/60 | Горошек зеленый консервированный отварной | 1,87 | 1,97 | 4,19 | 46,72 | 67,03 | 0,06 | 0,03 | 0,21 | 0,03 | 0,03 | 0,015 | 3,4 |
| 45 | 1/250 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (говяж) | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 181 | 1/230/80 | Жаркое по домашнему | 27,53 | 18,11 | 23,13 | 349,26 | 31,1 | 65,7 | 3,37 | 4,03 | 0 | 0 | 0 | 8,71 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **37,29** | **25,36** | **73,15** | **723,73** | **149,61** | **125,56** | **154,08** | **6,92** | **0,3** | **0,09** | **0,475** | **24,72** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 247 | 1/60 | Огурец соленый | 0,4 | 0,05 | 1,15 | 6,3 | 12,5 | 5 | 10 | 0,6 | 0,03 | 0,01 | 0 | 2,5 |
| 71 | 1/250 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 | 55,91 | 43,79 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 180 | 1/80 | Гуляш из отварной говядины | 14,45 | 16,13 | 4,3 | 221,1 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,40 |
| 224 | 1/150 | Рис отварной | 3,88 | 5,08 | 20,27 | 225,72 | 2,21 | 6,74 | 26,47 | 0,35 | 0 | 0,02 | 0 | 0,13 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **27,35** | **29,47** | **73,61** | **817,1** | **84,02** | **80,03** | **99,97** | **3,8** | **0,07** | **0,09** | **0,46** | **16,43** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 246 | 1/60 | Помидоры свежие | 0,66 | 0,12 | 2,7 | 11,5 | 18,5 | 17 | 34 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 17,5 |
| 46 | 1/250/50 | Суп картофельный с клецками на кур бульоне | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 234,78 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 178 | 1/200/50 | Ленивые голубцы | 13,12 | 13,38 | 9,86 | 212,42 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 60 | 0 | 0 | 0 |
| 289 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,68 | 0 | 40,4 | 121,87 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43.5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **21,75** | **18,78** | **82,29** | **645,57** | **126,76** | **131,78** | **385,91** | **6,42** | **60,26** | **0,09** | **0,44** | **183,31** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 248 | 1/60 | Свекла отварная | 0,56 | 1,87 | 3,11 | 33,21 | 18,5 | 17 | 39 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 0 | 17,5 |
| 35 | 1/250/10 | Борщ с капустой на мясом бульоне (говяж) со сметаной | 1,93 | 2,31 | 10,05 | 104,16 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,01 | 10,29 |
| 227 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 210,82 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 189 | 1/80 | Котлета мясная (из мяса говядины) | 12,2 | 13,39 | 6,56 | 202 | 14,3 | 5,3 | 17,1 | 0,1 | 0,04 | 0,03 | 1,6 | 3,2 |
| 283 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **22,61** | **22,86** | **84,54** | **743,19** | **96,28** | **94,05** | **325,83** | **3,49** | **0,11** | **0,24** | **3,37** | **37,805** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 246 | 1/60 | Огурец свежий | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 8,4 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 56 | 1/250 | Суп-лапша | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 | 19,7 | 0,3 | 0,5 | 0,58 | 0,02 | 0,05 | 0,015 | 0,5 |
| 219 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 161 | 1/80 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 5,31 | 148,57 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 283 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **23,19** | **21,12** | **89,61** | **697,52** | **100,52** | **57,9** | **228,6** | **6,73** | **0,07** | **0,18** | **0,505** | **19** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |