



| №<br>реп.                            | Прием пищи,<br>Наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |      | Минеральные в-ва (МГ) |        |        |      |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------------|----------------|------|------|-----------------------|--------|--------|------|
|                                      |                                           |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А    | С    | Ca                    | Р      | Mg     | Fe   |
| День №3 - Среда      Неделя первая   |                                           |                 |                  |       |        |                              |                |                |      |      |                       |        |        |      |
| 56                                   | Икра кабачковая (пром.пр-ва)              | 100             | 2.72             | 7,18  | 14,55  | 133,3                        | 0,03           | 0,03           | -    | 4,7  | 90,93                 | 55,80  | 18,1   | 0.73 |
| 79                                   | Суп картофельный<br>макаронными изделиями | 250             | 2.7              | 2,85  | 17,46  | 117,50                       | 0,13           | 0,08           | -    | 8,25 | 29,2                  | 67,57  | 27,28  | 1,13 |
| 199                                  | Плов из птицы                             | 180             | 15,25            | 9,42  | 32,20  | 275,0                        | 0,09           | 0,12           | 17,5 | 5,42 | 41,71                 | 157,8  | 48,64  | 1,8  |
| 261                                  | Чай с сахаром                             | 180/10          | 0,06             | 0,18  | 9,06   | 40,0                         | -              | -              | -    | 0,03 | 10,0                  | 2,5    | 1,3    | 0,21 |
| к/к                                  | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                       | 0,06           | 0,06           | -    | -    | 13,8                  | 52,2   | 19,8   | 0,66 |
| к/к                                  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82  | 68,97                        | 0,03           | 0,03           | -    | -    | 6,9                   | 31,8   | 7,5    | 0,93 |
| 402                                  | Пирожок печеный с повидлом                | 80              | 6,4              | 6,4   | 46,4   | 272                          | 0,08           | 0,03           | -    | 0,02 | 10,7                  | 38,4   | 14,1   | 0,69 |
|                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                      | 890             | 33,55            | 26,96 | 163,47 | 1047,1                       | 0,34           | 0,32           | 17,5 | 18,4 | 203,2                 | 406,07 | 136,72 | 6,15 |
| День №4 - Четверг      Неделя первая |                                           |                 |                  |       |        |                              |                |                |      |      |                       |        |        |      |
| 119                                  | Суп с горохом                             | 250             | 7,18             | 0,88  | 23,6   | 131,0                        | 0,3            | 0,07           | -    | 1,0  | 53,02                 | 95,4   | 37,0   | 2,7  |
| 164                                  | Тефтели рыбные                            | 80              | 6,96             | 6,65  | 8,9    | 123,0                        | 0,06           | 0,38           | 9,8  | 1,46 | 36,49                 | 106,45 | 23,90  | 0,54 |
| 116                                  | Каша вязкая из пшеничной<br>крупы         | 180             | 5,32             | 9,41  | 28,31  | 213,5                        | 0,21           | 0,1            | 44   | -    | 23,4                  | 123,7  | 48,0   | 0,8  |
| 261                                  | Чай с сахаром                             | 180/10          | 0,06             | 0,18  | 9,06   | 40,0                         | -              | -              | -    | 0,03 | 10,0                  | 2,5    | 1,3    | 0,21 |
| 231                                  | Плоды свежие                              | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,80   | 47,0                         | 0,03           | 0,02           | -    | 10,0 | 16,0                  | 11,1   | 9,0    | 2,2  |
| к/к                                  | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                       | 0,06           | 0,06           | -    | -    | 13,8                  | 52,2   | 19,8   | 0,66 |
| к/к                                  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82  | 68,97                        | 0,03           | 0,03           | -    | -    | 6,9                   | 31,8   | 7,5    | 0,93 |
| к/к                                  | Сок фруктовый в упаковке                  | 200             | 1                | -     | 20,2   | 75,60                        | 0,02           | 0,02           | -    | 4,0  | 14,0                  | 14,0   | 8,0    | 2,80 |
|                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                      | 1090            | 27,3             | 18,45 | 143,67 | 839,4                        | 0,71           | 0,68           | 53,8 | 16,5 | 173,6                 | 437,2  | 154,50 | 10,8 |

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |   |   | Минеральные в-ва (МГ) |   |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|------------------------------|----------------|----------------|---|---|-----------------------|---|----|----|
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А | С | Ca                    | P | Mg | Fe |

**День: №5 - Пятница      Неделя первая**

|     |                                |            |              |              |              |               |            |             |              |             |               |               |              |             |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 72  | Рассольник ленинградский       | 250        | 2,03         | 5,10         | 12,0         | 105,00        | 0,1        | 0,05        | -            | 8,38        | 29,15         | 56,73         | 24,18        | 0,93        |
| 116 | Каша вязкая из гречневой крупы | 180        | 5,32         | 9,41         | 28,31        | 213,5         | 0,21       | 0,1         | 44,0         | -           | 23,40         | 123,7         | 48,0         | 0,80        |
| 198 | Птица тушеная в соусе          | 100        | 11,65        | 11,66        | 3,51         | 166,0         | 0,04       | 0,09        | 30,1         | 0,68        | 30,32         | 79,0          | 16,19        | 0,70        |
| 261 | Кисломолочный продукт          | 200        | 5,2          | 4,50         | 7,56         | 91,8          | 0,04       | 0,23        | 36,0         | 0,54        | 223,2         | 165,6         | 25,2         | 0,18        |
| к/к | Хлеб пшеничный                 | 60         | 4,74         | 0,6          | 28,98        | 140,28        | 0,06       | 0,06        | -            | -           | 13,8          | 52,2          | 19,80        | 0,66        |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный           | 30         | 1,68         | 14,82        | 14,82        | 68,97         | 0,03       | 0,03        | -            | -           | 6,9           | 31,8          | 7,50         | 0,93        |
| 402 | Пирожок печеный с повидлом     | 80         | 6,4          | 6,4          | 46,4         | 272           | 0,08       | 0,03        | -            | 0,02        | 10,7          | 38,4          | 14,10        | 0,69        |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>    | <b>900</b> | <b>37,02</b> | <b>52,49</b> | <b>141,6</b> | <b>1057,6</b> | <b>0,6</b> | <b>0,59</b> | <b>110,1</b> | <b>9,62</b> | <b>337,47</b> | <b>547,43</b> | <b>155,0</b> | <b>4,89</b> |

**День: №6 - Понедельник      Неделя вторая**

|     |                                     |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |             |             |
|-----|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| 101 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250         | 2,5          | 2,63         | 16,75        | 101,30        | 0,09        | 0,060       | -            | 8,3          | 26,70        | 56,00         | 22,80       | 0,9         |
| 137 | Макаронь отварные с маслом          | 180         | 6,77         | 6,73         | 43,20        | 259,2         | 0,09        | 0,018       | 100,8        | -            | 14,47        | 55,0          | 10,0        | 1,01        |
| 268 | Котлета мясная                      | 100         | 6,58         | 14,63        | 8,6          | 194,0         | 0,19        | 0,06        | 10,1         | 2,50         | 13,32        | 84,39         | 18,89       | 1,10        |
| 261 | Чай с сахаром                       | 180/10      | 0,06         | 0,18         | 9,06         | 40,0          | -           | -           | -            | 0,03         | 10,0         | 2,5           | 1,30        | 0,21        |
| к/к | Хлеб пшеничный                      | 60          | 4,74         | 0,6          | 28,98        | 140,28        | 0,06        | 0,06        | -            | -            | 13,8         | 52,2          | 19,80       | 0,66        |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный                | 30          | 1,68         | 14,82        | 14,82        | 68,97         | 0,03        | 0,03        | -            | -            | 6,9          | 31,8          | 7,50        | 0,93        |
| 231 | Сок фруктовый в упаковке            | 200         | 1            | -            | 20,2         | 75,60         | 0,02        | 0,02        | -            | 4,0          | 14,0         | 14,0          | 8,0         | 2,80        |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>         | <b>1010</b> | <b>23,33</b> | <b>39,59</b> | <b>141,6</b> | <b>879,35</b> | <b>0,48</b> | <b>0,25</b> | <b>110,9</b> | <b>14,83</b> | <b>99,19</b> | <b>295,89</b> | <b>88,3</b> | <b>7,61</b> |

| №<br>реп.                           | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |       | Минеральные в-ва (МГ) |       |       |      |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|------|-------|-----------------------|-------|-------|------|
|                                     |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А    | С     | Ca                    | Р     | Mg    | Fe   |
| День: №7 - Вторник    Неделя вторая |                                   |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |       |                       |       |       |      |
| 53/54                               | Овощи натуральные по сезону       | 60              | 0,67             | 0,06  | 2,1   | 12,0                         | 0,012          | 0,04           | -    | 6,3   | 6,0                   | 4,68  | 9,0   | 0,48 |
| 113                                 | Суп-лапша "Домашняя"              | 250             | 3,56             | 5,79  | 11,62 | 122,0                        | 0,05           | 0,035          | -    | 0,5   | 31,05                 | 38,5  | 10,68 | 0,65 |
| 199                                 | Плов из птицы                     | 180             | 15,25            | 9,42  | 32,2  | 275,0                        | 0,09           | 0,12           | 17,5 | 5,42  | 41,71                 | 157,8 | 48,64 | 1,80 |
| 261                                 | Чай с сахаром                     | 180/10          | 0,06             | 0,18  | 9,06  | 40,0                         | -              | -              | -    | 0,03  | 10,0                  | 2,5   | 1,30  | 0,21 |
| к/к                                 | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98 | 140,28                       | 0,06           | 0,06           | -    | -     | 13,8                  | 52,2  | 19,8  | 0,66 |
| к/к                                 | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82 | 68,97                        | 0,03           | 0,03           | -    | -     | 6,9                   | 31,8  | 7,5   | 0,93 |
| 402                                 | Пирожок печеный с повидлом        | 80              | 6,4              | 6,4   | 46,4  | 272                          | 0,08           | 0,03           | -    | 0,02  | 10,7                  | 38,4  | 14,1  | 0,69 |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 850             | 32,36            | 22,78 | 145,2 | 930,25                       | 0,32           | 0,32           | 17,5 | 12,27 | 120,2                 | 325,9 | 111,0 | 5,42 |
| День: №8 - Среда    Неделя вторая   |                                   |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |       |                       |       |       |      |
| 119                                 | Суп с горохом                     | 250             | 7,18             | 0,88  | 23,6  | 131,00                       | 0,3            | 0,07           | -    | 1,0   | 53,02                 | 95,4  | 37,00 | 2,70 |
| 116                                 | Каша вязкая пшеничная             | 180             | 5,32             | 9,41  | 28,31 | 213,5                        | 0,2            | 0,10           | 44,0 | -     | 23,4                  | 123,7 | 48,0  | 0,8  |
| 187                                 | Тефтели                           | 110             | 6,96             | 16,11 | 11,61 | 223,0                        | 0,19           | 0,07           | 14,3 | 0,92  | 21,62                 | 85,51 | 17,32 | 0,88 |
| 261                                 | Чай с сахаром                     | 180/10          | 0,06             | 0,18  | 9,06  | 40,0                         | -              | -              | -    | 0,03  | 10,0                  | 2,5   | 1,30  | 0,21 |
| 231                                 | Плоды свежие                      | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,80  | 47,0                         | 0,03           | 0,02           | -    | 10,0  | 16,0                  | 11,1  | 9,0   | 2,2  |
| к/к                                 | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98 | 140,28                       | 0,06           | 0,06           | -    | -     | 13,8                  | 52,2  | 19,8  | 0,66 |
| к/к                                 | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82 | 68,97                        | 0,03           | 0,03           | -    | -     | 6,9                   | 31,8  | 7,5   | 0,93 |
| к/к                                 | Сок фруктовый в упаковке          | 200             | 1                | -     | 20,2  | 75,60                        | 0,02           | 0,02           | -    | 4,0   | 14,0                  | 14,0  | 8,0   | 2,80 |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 1120            | 27,34            | 27,9  | 146,4 | 939,35                       | 0,84           | 0,37           | 58,3 | 16,0  | 158,7                 | 416,2 | 147,9 | 11,2 |

| №<br>реп.                         | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценнос<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |       |       | Минеральные в-ва (МГ) |       |        |      |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------|-------|--------|------|
|                                   |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | С     | Ca                    | P     | Mg     | Fe   |
| День № 9 - Четверг Неделя вторая  |                                   |                 |                  |       |        |                            |                |                |       |       |                       |       |        |      |
| 38                                | Салат из свеклы отварной          | 100             | 1,4              | 6,01  | 8,25   | 92,0                       | 0,020          | 0,04           | -     | 6,65  | 35,5                  | 40,63 | 20,7   | 1,32 |
| 74                                | Суп "Крестьянский" с крупой       | 250             | 1,48             | 4,92  | 6,1    | 75,0                       | 0,05           | 0,03           | -     | 9,63  | 35,9                  | 33,6  | 14,18  | 0,58 |
| 117                               | Каша вязкая рисовая               | 180             | 2,83             | 10,39 | 27,56  | 207,1                      | -              | 0,01           | 49,2  | -     | 10,7                  | 37,7  | 13,7   | 0,5  |
|                                   | Котлета рыбная                    | 80              | 6,56             | 5,31  | 9,03   | 108,0                      | 0,04           | 0,06           | -     | 0,34  | 25,28                 | 79,46 | 12,95  | 0,7  |
| 261                               | Чай с сахаром                     | 180/10          | 0,06             | 0,18  | 9,06   | 40,0                       | -              | -              | -     | 0,03  | 10,0                  | 2,5   | 1,3    | 0,21 |
| к/к                               | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                     | 0,06           | 0,06           | -     | -     | 13,8                  | 52,2  | 19,80  | 0,66 |
| к/к                               | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82  | 69,0                       | 0,03           | 0,03           | -     | -     | 6,9                   | 31,8  | 7,50   | 0,93 |
| к/к                               | Сок фруктовый в упаковке          | 200             | 1                | -     | 20,2   | 75,60                      | 0,02           | 0,02           | -     | 4,0   | 14,0                  | 14,0  | 8,0    | 2,80 |
|                                   | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 1090            | 19,75            | 27,74 | 124,00 | 806,95                     | 0,200          | 0,23           | 49,2  | 16,65 | 152,1                 | 291,9 | 98,12  | 7,70 |
| День № 10 - Пятница Неделя вторая |                                   |                 |                  |       |        |                            |                |                |       |       |                       |       |        |      |
| 66                                | Щи из свежей капусты с картофелем | 250             | 1,78             | 4,95  | 7,90   | 87,5                       | 0,05           | 0,05           | -     | 15,80 | 49,30                 | 49,0  | 22,13  | 0,83 |
| 137                               | Макароны отварные с маслом        | 180             | 6,77             | 6,73  | 43,20  | 259,2                      | 0,09           | 0,018          | 100,8 | -     | 14,47                 | 55,0  | 10,0   | 1,01 |
| 189                               | Фрикадельки мясные в соусе        | 100             | 7,00             | 14,81 | 8,10   | 194                        | 0,22           | 0,07           | 12,5  | 1,75  | 21,64                 | 84,5  | 15,27  | 0,95 |
| 261                               | Кисломолочный продукт             | 200             | 5,2              | 4,5   | 7,56   | 91,80                      | 0,0            | 0,23           | 360   | 0,5   | 223,2                 | 165,6 | 25,2   | 0,2  |
| к/к                               | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                     | 0,06           | 0,06           | -     | -     | 13,8                  | 52,2  | 19,80  | 0,66 |
| к/к                               | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82  | 69,0                       | 0,03           | 0,03           | -     | -     | 6,9                   | 31,8  | 7,50   | 0,93 |
| 402                               | Пирожок печеный с повидлом        | 80              | 6,4              | 6,4   | 46,4   | 272                        | 0,08           | 0,03           | -     | 0,02  | 10,7                  | 38,4  | 14,1   | 0,69 |
|                                   | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 900             | 33,57            | 38,32 | 156,96 | 1113,8                     | 0,57           | 0,49           | 473,3 | 18,09 | 340,0                 | 476,5 | 114,00 | 5,25 |
|                                   | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                 | 9520            | 279,4            | 293,4 | 1358,2 | 8927,7                     | 4,25           | 4,85           | 539,4 | 215,0 | 3610                  | 3233  | 957,19 | 54,3 |

Всего: Норма - 8160,0 - 9520,0 ккал, факт-8927,7 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.