|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 200 | 5,6 | 10,2 | 28,6 | 228,9 | 0,44 | 328,34 | 15,98 | 0,44 | 26 | ТТК |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 36,9 | 15,20 | 31,50 | 9,90 | 0,10 | 118 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,2 | 16,5 | 98,2 | 0,50 | 100,30 | 17,80 | 0,50 | 41 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,88 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **15,4** | **13,3** | **91,8** | **552,0** | 16,14 | 476,14 | 43,68 | 1,92 |  |  |
| **Обед** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 120 | 1,2 | 9,7 | 18,5 | 166,2 | 9,96 | 44,40 | 9,00 | 1,08 | 11 | ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,9 | 6,0 | 9,1 | 99,9 | 16,38 | 44,63 | 7,88 | 1,00 | 85 | ТТК |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 100 | 15,2 | 14,5 | 10,2 | 229,2 | 0,60 | 44,00 | 19,70 | 1,50 | 2 | ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,7 | 0,8 | 43,1 | 206,5 | 0,00 | 36,70 | 5,70 | 1,30 | 202,1 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 9,2 | 40,0 | 1,80 | 13,20 | 4,60 | 0,90 | 35 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 197,0 | 0,00 | 2,90 | 40,00 | 3,60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **930** | **31,3** | **32,4** | **130,0** | **938,8** | 28,74 | 185,83 | 86,88 | 9,38 |  |  |
| **Всего за день:** | **1510** | **46,7** | **45,7** | **221,8** | **1490,8** | **44,88** | **661,97** | **130,56** | **11,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |

|  |
| --- |
| **ВТОРНИК, 2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,0 | 7,7 | 32,9 | 229,4 | 0,56 | 135,65 | 39,18 | 1,00 | 28 | ТТК |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 39,0 | 4,00 | 14,40 | 7,20 | 2,00 | 40 | ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,5 | 2,5 | 18,2 | 105,3 | 0,10 | 94,30 | 16,40 | 0,40 | 380 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,88 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **16,0** | **11,2** | **99,3** | **561,7** | 4,66 | 260,35 | 62,78 | 4,28 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 120 | 1,9 | 7,6 | 8,9 | 118,6 | 14,76 | 50,94 | 13,70 | 0,96 | 62 | ТТК |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 10,6 | 1,5 | 16,6 | 121,2 | 7,30 | 32,00 | 23,70 | 1,00 | 73 | ТТК |
| ГУЛЯШ | 100 | 11,9 | 29,1 | 2,6 | 320,2 | 1,20 | 15,00 | 10,19 | 1,00 | 13 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 1,5 | 4,7 | 28,9 | 138,6 | 2,79 | 23,40 | 25,10 | 0,18 | 23 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,00 | 7,50 | 1,60 | 0,00 | 34 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 197,0 | 0,00 | 2,90 | 42,00 | 3,60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **930** | **32,0** | **44,1** | **105,5** | **930,4** | 26,05 | 131,74 | 116,29 | 6,74 |  |  |
| **Всего за день:** | **1510** | **48,00** | **55,30** | **204,80** | **1492,10** | **30,71** | **392,09** | **179,07** | **11,02** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |

|  |
| --- |
| **СРЕДА, 3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 1,8 | 4,2 | 25,1 | 135,1 | 1,54 | 143,54 | 17,70 | 0,10 | 29 | ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 40 | 9,8 | 11,0 | 0,0 | 138,2 | 0,20 | 312,76 | 10,68 | 0,40 | 14 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 1,5 | 22,7 | 0,3 | 172,3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,8 | 11,9 | 85,4 | 0,00 | 143,96 | 20,80 | 0,22 | 19 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,88 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **22,4** | **41,3** | **76,7** | **719,0** | 1,74 | 619,26 | 49,18 | 1,60 |  |  |
| **Обед** |
| СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 4,5 | 9,0 | 16,9 | 160,9 | 7,90 | 30,45 | 8,25 | 0,30 | 67 | ТТК |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | 250 | 2,0 | 4,4 | 11,1 | 91,3 | 14,00 | 46,00 | 8,70 | 0,10 | 103 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 120 | 15,7 | 10,7 | 1,3 | 164,3 | 13,40 | 18,10 | 14,90 | 5,60 | 51 | ТТК |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 2,1 | 6,0 | 57,1 | 264,0 | 0,00 | 22,18 | 63,55 | 1,20 | 25 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,8 | 0,0 | 12,4 | 53,0 | 0,18 | 28,44 | 6,67 | 0,10 | 33 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 120 | 7,3 | 1,4 | 47,9 | 236,4 | 0,00 | 3,50 | 20,40 | 4,30 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **32,4** | **31,5** | **146,7** | **969,9** | 35,48 | 148,67 | 122,47 | 11,60 |  |  |
| **Всего за день:** | **1550** | **54,80** | **72,80** | **223,40** | **1688,90** | **37,22** | **767,93** | **171,65** | **13,20** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 6,3 | 7,5 | 53,4 | 307,4 | 0,20 | 149,33 | 32,10 | 0,80 | 18 | ТТК |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 36,9 | 15,20 | 31,50 | 9,90 | 0,10 | 118 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,7 | 8,9 | 16,6 | 169,3 | 0,08 | 156,30 | 14,50 | 0,70 | 8 | ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,2 | 16,5 | 98,2 | 0,50 | 100,30 | 17,80 | 0,50 | 41 | ТТК |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **15,8** | **18,8** | **93,8** | **611,8** | 15,98 | 437,43 | 74,30 | 2,10 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 120 | 5,6 | 11,4 | 14,3 | 174,9 | 7,20 | 262,20 | 26,50 | 0,60 | 65 | ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 7,1 | 5,1 | 38,0 | 159,5 | 7,60 | 46,75 | 5,75 | 0,50 | 70 | ТТК |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 100 | 15,2 | 14,2 | 10,2 | 229,1 | 0,60 | 44,10 | 20,70 | 1,50 | 2 | ТТК |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,7 | 7,4 | 23,0 | 169,4 | 10,42 | 68,00 | 15,40 | 0,40 | 54 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 9,2 | 40,0 | 1,80 | 13,20 | 4,60 | 0,90 | 35 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 197,0 | 0,00 | 2,90 | 31,07 | 3,60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **32,5** | **35,4** | **129,6** | **917,0** | 28,34 | 233,03 | 100,52 | 8,82 |  |  |
| **Всего за день:** | **1500** | **48,30** | **54,20** | **223,40** | **1528,80** | **44,32** | **670,46** | **174,82** | **10,92** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |

|  |
| --- |
| **ПЯТНИЦА, 5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 16,1 | 14,8 | 32,7 | 306,5 | 0,53 | 358,71 | 21,18 | 0,40 | 76 | ТТК |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 | 24,00 | 30,60 | 11,70 | 0,30 | 118 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 2,5 | 8,0 | 65,0 | 0,60 | 144,80 | 15,20 | 0,05 | 81 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,00 | 10,40 | 14,90 | 0,90 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23,2** | **17,8** | **72,9** | **528,0** | 25,13 | 544,51 | 62,98 | 1,65 |  |  |
| **Обед** |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 120 | 2,4 | 10,8 | 10,5 | 152,8 | 1,20 | 49,20 | 16,80 | 1,00 | 121 | 2013 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,3 | 4,4 | 21,4 | 135,0 | 6,70 | 29,20 | 25,20 | 1,10 | 55 | ТТК |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ") | 100 | 11,0 | 17,8 | 14,6 | 249,2 | 1,11 | 48,40 | 19,31 | 0,22 | 77 | ТТК |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 2,9 | 5,7 | 16,2 | 127,9 | 14,10 | 119,70 | 28,57 | 0,30 | 20 | ТТК |
| ЧАЙ | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,00 | 11,70 | 5,00 | 0,10 | 84 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 197,0 | 0,00 | 2,90 | 42,00 | 3,60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **970** | **24,9** | **39,9** | **102,9** | **863,8** | 23,11 | 261,10 | 136,88 | 6,32 |  |  |
| **Всего за день:** | **1520** | **48,10** | **57,70** | **175,80** | **1391,80** | **48,24** | **805,61** | **199,86** | **7,97** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |

|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 6,3 | 7,5 | 53,4 | 307,4 | 0,20 | 149,33 | 32,10 | 0,80 | 285 | 2013 |
| БУЛОЧКА  | 50 | 1,9 | 4,0 | 18,1 | 106,2 | 5,00 | 3,47 | 0,00 | 2,00 | 582 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 2,5 | 8,0 | 65,0 | 0,60 | 144,80 | 15,20 | 0,05 | 81 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,2 | 234,8 | 0,00 | 19,98 | 0,00 | 1,10 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18,3** | **14,8** | **125,7** | **713,4** | 5,80 | 317,58 | 47,30 | 3,95 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 120 | 5,6 | 11,4 | 14,3 | 174,9 | 7,20 | 262,20 | 26,50 | 0,60 | 65 | ТТК |
| БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 300 | 6,2 | 11,1 | 10,9 | 149,3 | 10,35 | 62,40 | 9,60 | 0,30 | 3 | ТТК |
| ПЛОВ | 270 | 15,0 | 12,5 | 49,0 | 370,5 | 0,20 | 28,70 | 42,93 | 0,50 | 53 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 | 0,00 | 7,50 | 1,60 | 0,00 | 34 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 197,0 | 0,00 | 2,90 | 42,00 | 3,60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **970** | **32,9** | **36,2** | **122,8** | **926,5** | 17,75 | 363,70 | 122,63 | 5,00 |  |  |
| **Всего за день:** | **1520** | **51,20** | **51,00** | **248,50** | **1639,90** | **23,55** | **681,28** | **169,93** | **8,95** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |

|  |
| --- |
| **ВТОРНИК, 7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,5 | 7,7 | 32,9 | 229,4 | 0,70 | 114,55 | 28,08 | 0,22 | 28 | ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 50 | 10,8 | 13,8 | 0,0 | 153,8 | 0,40 | 440,78 | 15,85 | 0,50 | 14 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,8 | 11,9 | 85,4 | 0,00 | 153,96 | 20,98 | 0,89 | 19 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,8 | 0,00 | 19,98 | 0,00 | 1,10 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **26,1** | **25,1** | **94,0** | **703,4** | 1,10 | 729,27 | 64,91 | 2,71 |  |  |
| **Обед** |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 150 | 11,1 | 15,3 | 5,0 | 189,1 | 0,50 | 78,54 | 17,06 | 1,52 | 68 | ТТК |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 8,2 | 2,3 | 12,9 | 108,4 | 8,00 | 30,13 | 24,25 | 0,88 | 87 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 300 | 11,2 | 20,9 | 32,4 | 322,2 | 1,20 | 25,20 | 43,20 | 2,68 | 14 | ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,8 | 21,6 | 0,00 | 11,40 | 5,00 | 0,10 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 5,4 | 1,2 | 39,9 | 197,0 | 0,00 | 2,90 | 42,00 | 3,60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **36,1** | **39,8** | **94,9** | **838,3** | 9,70 | 148,17 | 131,51 | 8,78 |  |  |
| **Всего за день:** | **1550** | **62,20** | **64,90** | **188,90** | **1541,70** | **10,80** | **877,44** | **196,42** | **11,49** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |

|  |
| --- |
| **СРЕДА, 8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 13,4 | 10,2 | 1,9 | 170,0 | 0,27 | 159,41 | 11,83 | 1,91 | 49 | ТТК |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 1,9 | 14,3 | 17,3 | 205,5 | 0,00 | 7,80 | 7,50 | 0,60 | 5 | ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,8 | 11,9 | 85,4 | 0,00 | 153,96 | 20,98 | 0,89 | 19 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 1,10 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **26,1** | **28,1** | **80,3** | **695,9** | 0,27 | 341,17 | 40,31 | 4,50 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 2,2 | 8,6 | 18,6 | 145,6 | 8,96 | 42,00 | 9,72 | 0,36 | 66 | ТТК |
| БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 300 | 5,4 | 9,0 | 15,3 | 177,4 | 10,35 | 62,40 | 9,60 | 0,30 | 3 | ТТК |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 120 | 11,8 | 9,4 | 14,8 | 179,8 | 0,36 | 62,28 | 23,76 | 1,56 | 58 | ТТК |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 0,5 | 7,5 | 44,0 | 242,6 | 0,00 | 3,59 | 12,74 | 0,72 | 56 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,5 | 28,6 | 1,20 | 9,90 | 4,30 | 0,00 | 36 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 197,0 | 0,00 | 2,90 | 42,00 | 3,60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **26,0** | **35,7** | **139,1** | **971,0** | 20,87 | 183,07 | 102,12 | 6,54 |  |  |
| **Всего за день:** | **1550** | **52,10** | **63,80** | **219,40** | **1666,90** | **21,14** | **524,24** | **142,43** | **11,04** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |

|  |
| --- |
| **ЧЕТВЕРГ, 9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6,5 | 9,3 | 26,5 | 217,0 | 1,29 | 160,82 | 36,84 | 1,58 | 27 | ТТК |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 1,0 | 15,1 | 0,2 | 121,5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| ДЖЕМ | 50 | 0,3 | 0,1 | 19,6 | 90,7 | 15,00 | 19,39 | 6,30 | 0,80 | 96 | ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,2 | 16,5 | 98,2 | 0,50 | 100,30 | 17,80 | 0,50 | 41 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,1 | 0,6 | 34,4 | 188,0 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,88 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **16,9** | **27,3** | **97,2** | **715,4** | 16,79 | 301,51 | 60,94 | 3,76 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 120 | 1,0 | 6,1 | 18,4 | 132,5 | 0,60 | 59,76 | 21,60 | 0,24 | 61 | ТТК |
| СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) | 200 | 4,2 | 5,0 | 29,2 | 193,7 | 0,50 | 49,80 | 34,20 | 0,20 | 69 | ТТК |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 120 | 10,5 | 7,1 | 17,0 | 168,1 | 0,84 | 38,00 | 21,40 | 1,20 | 39 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 1,5 | 4,7 | 26,5 | 128,6 | 2,80 | 23,40 | 29,10 | 0,20 | 23 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 9,2 | 40,0 | 1,80 | 13,20 | 4,60 | 0,90 | 35 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,1 | 1,2 | 29,9 | 154,8 | 0,00 | 2,90 | 19,00 | 3,60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **900** | **23,5** | **24,3** | **130,2** | **817,7** | 6,54 | 187,06 | 129,90 | 6,34 |  |  |
| **Всего за день:** | **1450** | **40,40** | **51,60** | **227,40** | **1533,10** | **23,33** | **488,57** | **190,84** | **10,10** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |

|  |
| --- |
| **ПЯТНИЦА, 10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 12,2 | 10,0 | 32,9 | 268,9 | 0,48 | 305,20 | 7,08 | 0,12 | 75 | ТТК |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 38,00 | 35,00 | 11,00 | 0,10 | 118 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,8 | 11,9 | 85,4 | 0,00 | 153,96 | 22,64 | 0,89 | 19 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160,8 | 0,00 | 14,50 | 20,80 | 1,30 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **21,3** | **13,4** | **86,3** | **553,1** | 38,48 | 508,66 | 61,52 | 2,41 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 120 | 1,9 | 8,9 | 8,9 | 118,6 | 14,76 | 49,44 | 14,70 | 0,96 | 62 | ТТК |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | 250 | 2,0 | 4,4 | 11,1 | 91,3 | 14,00 | 46,00 | 9,25 | 0,13 | 103 | 2008 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 17,6 | 14,3 | 8,2 | 275,2 | 0,60 | 105,20 | 30,12 | 1,50 | 59 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 180 | 2,1 | 4,0 | 23,2 | 137,2 | 2,20 | 75,20 | 9,99 | 0,27 | 22 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,5 | 28,6 | 1,20 | 9,90 | 4,30 | 0,00 | 36 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 197,0 | 0,00 | 0,30 | 19,00 | 2,00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **29,8** | **32,8** | **97,8** | **847,8** | 32,76 | 286,04 | 87,36 | 4,86 |  |  |
| **Всего за день:** | **1500** | **51,10** | **46,20** | **184,10** | **1400,90** | **71,24** | **794,70** | **148,88** | **7,27** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |

|  |
| --- |
| **ИТОГО ПО ПЕРСПЕКТИВНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные вещества** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |  |  |
| Итого за весь период | 502,90 | 563,20 | 2117,50 | 15374,90 | 355,43 | 6664,29 | 1704,46 | 103,26 |  |  |
| Среднее значение за период | 50,29 | 56,32 | 211,75 | 1537,49 | 35,543 | 666,429 | 170,446 | 10,326 |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 13,0 | 32,6 | 54,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **Обед** |  |
|  |
| 12-18 лет | 561 | 962 |  |
| 11 |