

Краевое государственное автономное учреждение «Социально-оздоровительный центр «Жарки»



Утверждаю
Директор КГАУ «СОЦ «Жарки»
Е.А. Захаренка

_____ 2022 год

Примерное двухнедельное циклическое меню (дети 3-6 лет)

2022 г.

День 1

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|--------|-------|-------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 262 | Каша манная молочная жидкая | 200.00 | 6.20 | 7.46 | 30.80 | 215.00 | 0.07 | 1.38 | 0.05 | 0.52 | 132.00 | 121.00 | 20.20 | 0.44 |
| ГП | Сыр | 10.00 | 3.48 | 3.42 | 0.00 | 43.74 | 0.00 | 0.10 | 39.00 | 0.07 | 132.90 | 75.00 | 5.25 | 0.15 |
| № 493 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 14.95 | 19.77 | 77.16 | 545.34 | 0.17 | 1.48 | 39.09 | 1.52 | 293.02 | 265.00 | 42.85 | 2.24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 32 | Салат Летний | 60.00 | 2.05 | 5.00 | 4.2 | 69.12 | 0.042 | 8.47 | 0.021 | 2.1 | 15.7 | 38.5 | 12.2 | 0.5 |
| № 153 | Суп с рыбными консервами | 200.00 | 9.20 | 7.20 | 16.05 | 166.00 | 0.10 | 7.90 | 0.03 | 0.75 | 64.00 | 166.00 | 48.00 | 1.25 |
| № 404 | Птица отварная (курица) | 80.00 | 25.80 | 17.82 | 0.62 | 266.00 | 0.05 | 5.17 | 0.02 | 0.55 | 39.20 | 174.30 | 25.08 | 1.65 |
| № 291 | Макаронные изделия отварные | 130.00 | 5.60 | 0.60 | 29.00 | 145.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.79 | 5.70 | 35.70 | 8.10 | 0.78 |
| № 519 | Напиток из шиповника | 200.00 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.01 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 49.13 | 31.68 | 107.29 | 912.32 | 0.36 | 91.56 | 0.07 | 5.16 | 157.10 | 497.40 | 117.48 | 7.40 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 35.25 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 0.67 | 0.40 | 32.60 | 81.25 | 0.03 | 30.00 | 0.00 | 0.87 | 68.00 | 93.67 | 39.00 | 5.40 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 106 | Овощи натуральные (нарезка из свежих огурцов) | 60.00 | 0.50 | 0.07 | 1.75 | 10.00 | 0.02 | 7.00 | 0.00 | 0.07 | 16.00 | 29.00 | 9.80 | 0.42 |
| № 381 | Котлета (из говядины) | 80.00 | 16.02 | 15.75 | 12.85 | 257.00 | 0.08 | 0.00 | 0.03 | 0.40 | 29.20 | 166.50 | 23.40 | 2.52 |
| № 429 | Картофельное пюре | 150.00 | 4.20 | 8.80 | 21.80 | 184.00 | 0.18 | 6.80 | 0.06 | 0.20 | 52.00 | 114.00 | 38.00 | 1.40 |
| № 509 | Компот из яблок с лимоном | 200.00 | 0.30 | 0.20 | 25.10 | 103.00 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 0.01 | 11.00 | 7.00 | 5.00 | 1.20 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| № 442 | Соус сметанный | 20.00 | 0.30 | 2.10 | 0.60 | 23.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 8.40 | 9.90 | 0.96 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого : | | 27.10 | 27.68 | 96.72 | 746.20 | 0.40 | 17.11 | 0.10 | 1.69 | 137.10 | 406.30 | 98.26 | 7.46 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 569 | Кольцо сладкое, обсыпанное сахарной | 90.00 | 6.00 | 15.90 | 46.35 | 353.00 | 0.08 | 0.00 | 0.12 | 0.90 | 30.00 | 66.00 | 12.00 | 1.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 10.35 | 19.65 | 52.35 | 428.00 | 0.14 | 1.05 | 0.15 | 0.90 | 210.00 | 201.00 | 33.00 | 1.35 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за первый день: | | 102.20 | 99.18 | 366.12 | 2713.11 | 1.09 | 141.20 | 39.41 | 10.14 | 865.22 | 1463.37 | 330.59 | 23.85 |

День 2

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес жидкая" | 200.00 | 7.10 | 9.40 | 29.00 | 228.00 | 0.16 | 1.54 | 0.05 | 0.54 | 157.00 | 206.00 | 56.00 | 1.24 |
| № 301 | Омлет натуральный | 70.00 | 5.90 | 9.30 | 1.50 | 113.70 | 0.03 | 0.17 | 0.14 | 0.26 | 56.80 | 107.60 | 8.50 | 1.05 |
| № 501 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 126.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21.37 | 30.29 | 77.76 | 647.30 | 0.33 | 3.01 | 0.25 | 1.73 | 356.92 | 469.60 | 94.90 | 3.74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60.00 | 2.17 | 4.83 | 15.31 | 113.75 | 0.06 | 7.14 | 0.00 | 2.17 | 14.00 | 60.40 | 23.80 | 0.91 |
| № 134 | Рассольник Ленинградский | 200.00 | 8.20 | 21.00 | 65.00 | 485.00 | 0.09 | 7.60 | 0.00 | 2.30 | 16.00 | 63.00 | 26.00 | 0.90 |
| № 343 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80.00 | 10.45 | 5.50 | 4.90 | 112.50 | 0.06 | 3.60 | 0.01 | 3.30 | 27.00 | 159.00 | 34.00 | 0.59 |
| № 240 | Каша рисовая рассыпчатая | 130.00 | 3.60 | 6.06 | 36.75 | 218.80 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.27 | 6.60 | 79.70 | 25.90 | 0.47 |
| № 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200.00 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 30.70 | 38.15 | 183.58 | ##### | 0.36 | 18.84 | 0.04 | 9.01 | 112.10 | 461.00 | 137.80 | 6.09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Апельсин | 100.00 | 1.26 | 0.28 | 11.57 | 54.00 | 0.05 | 85.70 | 0.00 | 0.28 | 48.57 | 32.85 | 18.57 | 0.43 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.53 | 0.28 | 34.37 | 100.00 | 0.05 | 105.70 | 0.00 | 0.95 | 100.57 | 115.52 | 48.57 | 3.63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 69 | Салат овощной с зеленым горошком | 60.00 | 1.96 | 4.97 | 6.37 | 77.70 | 0.05 | 8.19 | 0.01 | 2.10 | 13.30 | 44.80 | 16.10 | 0.63 |
| № 372 | Голубцы ленивые | 80.00 | 7.08 | 6.90 | 3.30 | 104.00 | 0.03 | 10.30 | 0.01 | 0.25 | 28.30 | 85.80 | 17.50 | 1.25 |
| № 234 | Запеканка овощная | 150.00 | 6.60 | 13.10 | 29.60 | 263.00 | 0.16 | 16.90 | 0.03 | 7.40 | 72.00 | 130.00 | 53.00 | 2.10 |
| № 494 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21.52 | 25.73 | 89.09 | 674.90 | 0.35 | 38.19 | 0.05 | 10.72 | 148.30 | 344.50 | 109.70 | 6.10 |
| Наужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 564 | Булочка Домашняя | 90.00 | 6.70 | 11.70 | 54.00 | 349.00 | 0.06 | 0.00 | 0.07 | 1.04 | 13.50 | 52.00 | 9.00 | 0.74 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11.05 | 15.45 | 60.00 | 424.00 | 0.12 | 1.05 | 0.10 | 1.04 | 193.50 | 187.00 | 30.00 | 0.89 |
| Итого за второй день: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 86.17 | 109.90 | 444.80 | ##### | 1.20 | 166.79 | 0.44 | 23.45 | 911.39 | ##### | 420.97 | 20.45 |

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 256 | Каша пшеничная вязкая | 200.00 | 8.66 | 11.90 | 38.04 | 294.00 | 0.14 | 1.38 | 0.08 | 0.24 | 143.60 | 218.60 | 50.00 | 2.38 |
| № 319 | Пудинг творожный запеченный | 70.00 | 11.30 | 7.08 | 23.10 | 192.50 | 0.04 | 0.35 | 41.30 | 0.00 | 126.00 | 140.00 | 18.70 | 0.56 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 496 | Какао с молоком | 200.00 | 3.60 | 3.30 | 25.00 | 144.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 124.00 | 110.00 | 27.00 | 0.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 28.73 | 31.17 | 117.50 | 857.10 | 0.32 | 3.03 | 41.44 | 1.17 | 410.72 | 534.60 | 112.10 | 5.09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Горошек зеленый | 60.00 | 2.52 | 0.07 | 6.86 | 38.50 | 0.05 | 4.46 | 0.00 | 0.01 | 14.00 | 0.70 | 13.30 | 0.90 |
| № 144 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200.00 | 2.30 | 4.25 | 15.10 | 108.00 | 0.19 | 8.60 | 0.03 | 0.20 | 19.00 | 66.00 | 26.00 | 0.90 |
| № 367 | Гуляш из говядины | 80.00 | 15.40 | 16.00 | 3.50 | 222.00 | 0.05 | 0.90 | 0.02 | 0.50 | 12.70 | 161.00 | 22.50 | 2.30 |
| № 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 130.00 | 8.55 | 7.80 | 37.08 | 253.05 | 0.20 | 0.00 | 0.04 | 0.60 | 14.25 | 202.00 | 135.00 | 4.50 |
| № 495 | Чай с молоком | 200.00 | 1.50 | 1.30 | 15.90 | 81.00 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | 127.00 | 93.00 | 15.00 | 0.40 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 36.05 | 30.18 | 113.06 | 871.75 | 0.64 | 15.26 | 0.10 | 2.28 | 207.45 | 602.60 | 232.90 | 10.72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Банан | 100.00 | 1.50 | 1.50 | 21.00 | 57.60 | 0.04 | 10.00 | 0.00 | 0.40 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.77 | 1.50 | 43.80 | 103.60 | 0.04 | 30.00 | 0.00 | 1.07 | 60.00 | 110.67 | 72.00 | 3.80 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 76 | Винегрет овощной | 60.00 | 0.91 | 7.50 | 4.70 | 91.00 | 0.03 | 5.80 | 0.00 | 3.20 | 15.75 | 28.00 | 12.25 | 0.50 |
| № 345 | Котлета рыбная | 80.00 | 15.29 | 2.31 | 10.56 | 124.30 | 0.07 | 0.44 | 0.02 | 0.90 | 38.50 | 176.00 | 25.30 | 0.66 |
| № 128/7.20 | Сложный гарнир | 150.00 | 49.40 | 16.00 | 29.60 | 310.00 | 0.26 | 40.80 | 0.12 | 1.60 | 174.00 | 224.00 | 86.00 | 3.40 |
| № 506 | Кисель из яблоч сушеных | 200.00 | 0.20 | 0.00 | 21.50 | 87.00 | 0.01 | 29.30 | 0.00 | 87.40 | 10.00 | 11.00 | 7.00 | 0.30 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| № 435 | Соус молочный | 20.00 | 0.70 | 1.39 | 1.70 | 22.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 8.40 | 9.90 | 0.96 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 72.28 | 27.96 | 102.68 | 803.50 | 0.48 | 76.35 | 0.15 | 94.11 | 267.15 | 528.80 | 152.61 | 6.78 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 559 | Булочка "Веснушка" | 90.00 | 7.04 | 5.55 | 51.30 | 283.50 | 0.09 | 0.00 | 0.04 | 1.05 | 15.00 | 57.00 | 10.50 | 0.90 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11.39 | 9.30 | 57.30 | 358.50 | 0.15 | 1.05 | 0.07 | 1.05 | 195.00 | 192.00 | 31.50 | 1.05 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за третий день: | | 150.22 | 100.11 | 434.34 | 2994.45 | 1.62 | 125.69 | 41.76 | 99.68 | 1140.32 | 1968.67 | 601.11 | 27.44 |

День 4

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|-------|------|------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 265 | Каша молочная кукурузная жидкая | 200.00 | 6.20 | 7.46 | 37.00 | 240.00 | 0.08 | 1.30 | 0.05 | 0.32 | 0.12 | 133.00 | 25.80 | 1.20 |
| № 300 | Яйцо вареное | 40.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 22.00 | 77.00 | 5.00 | 1.00 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 493 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 16.57 | 20.95 | 83.66 | 589.60 | 0.21 | 1.30 | 0.19 | 1.45 | 50.24 | 279.00 | 48.20 | 3.85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 353 | Сельдь с луком | 60.00 | 6.72 | 14.10 | 2.66 | 165.30 | 0.01 | 2.1 | 0 | 0.35 | 33.6 | 112.8 | 16.1 | 0.63 |
| № 131 | Свекольник | 200.00 | 2.10 | 4.70 | 12.00 | 97.00 | 0.06 | 9.10 | 0.03 | 0.25 | 38.00 | 69.00 | 31.00 | 1.50 |
| № 377 | Картофельная запеканка с мясом | 210.00 | 27.96 | 28.20 | 22.68 | 456.00 | 0.25 | 4.80 | 0.84 | 0.96 | 30.00 | 349.20 | 67.20 | 4.20 |
| № 512 | Компот из кураги | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 42.86 | 47.76 | 92.06 | 968.50 | 0.43 | 16.80 | 0.87 | 2.53 | 132.10 | 616.90 | 138.40 | 8.65 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 35.25 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 0.67 | 0.40 | 32.60 | 81.25 | 0.03 | 30.00 | 0.00 | 0.87 | 68.00 | 93.67 | 39.00 | 5.40 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 48 | Салат Витаминный | 60.00 | 0.50 | 4.20 | 3.60 | 56.00 | 0.02 | 6.14 | 0.00 | 0.00 | 13.10 | 21.00 | 12.25 | 0.72 |
| № 404 | Птица отварная (курица) | 80.00 | 25.80 | 17.82 | 0.62 | 266.00 | 0.05 | 5.17 | 0.02 | 0.55 | 39.20 | 174.30 | 25.08 | 1.65 |
| № 291 | Макаронные изделия отварные | 150.00 | 7.54 | 0.90 | 38.70 | 193.00 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 1.06 | 7.00 | 47.00 | 10.00 | 1.04 |
| № 512 | Компот из изюма | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 39.92 | 23.68 | 97.64 | 765.20 | 0.25 | 12.13 | 0.02 | 2.58 | 89.80 | 328.20 | 71.43 | 5.73 |
| Пажин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 555 | Крендель сахарный | 90.00 | 6.24 | 11.76 | 52.92 | 342.00 | 0.07 | 0.00 | 0.80 | 1.08 | 14.40 | 52.80 | 8.40 | 0.72 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 5.60 | 6.40 | 8.20 | 118.00 | 0.06 | 1.40 | 0.06 | 0.34 | 240.00 | 190.00 | 228.00 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за четвертый день: | | 105.62 | 99.19 | 314.16 | 2522.55 | 0.97 | 61.63 | 1.14 | 7.77 | 580.14 | 1507.77 | 525.03 | 23.83 |

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес жидкая" | 200.00 | 7.10 | 9.40 | 29.00 | 228.00 | 0.16 | 1.54 | 0.05 | 0.54 | 157.00 | 206.00 | 56.00 | 1.24 |
| № 314 | Запеканка морковная с творогом | 70.00 | 6.11 | 7.28 | 12.74 | 135.30 | 0.05 | 1.12 | 0.05 | 0.05 | 68.13 | 100.80 | 24.73 | 0.65 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 501 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 126.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21.58 | 28.27 | 89.00 | 668.90 | 0.35 | 3.96 | 0.16 | 1.52 | 368.25 | 462.80 | 111.13 | 3.34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 69 | Салат овощной с зеленым горошком | 60.00 | 1.96 | 4.97 | 6.37 | 77.70 | 0.05 | 8.19 | 0.01 | 2.10 | 13.30 | 44.80 | 16.10 | 0.63 |
| № 135 | Солянка сборная мясная | 200.00 | 7.60 | 12.20 | 2.90 | 153.00 | 0.09 | 2.30 | 0.04 | 0.80 | 30.00 | 120.00 | 20.00 | 1.90 |
| № 374 | Запеканка капустная с говядиной | 210.00 | 29.40 | 27.60 | 12.60 | 416.40 | 0.13 | 10.56 | 0.10 | 1.32 | 142.80 | 344.40 | 60.00 | 4.44 |
| № 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200.00 | 0.50 | 0.20 | 22.20 | 93.00 | 0.03 | 11.60 | 0.00 | 0.10 | 19.00 | 12.00 | 8.00 | 0.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 45.24 | 45.73 | 78.69 | 909.30 | 0.41 | 32.65 | 0.15 | 5.29 | 225.60 | 601.10 | 125.20 | 9.49 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Апельсин | 100.00 | 1.26 | 0.28 | 11.57 | 54.00 | 0.05 | 85.70 | 0.00 | 0.28 | 48.57 | 32.85 | 18.57 | 0.43 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.53 | 0.28 | 34.37 | 100.00 | 0.05 | 105.70 | 0.00 | 0.95 | 100.57 | 115.52 | 48.57 | 3.63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 19 | Салат из свежих помидор и огурцов | 60.00 | 0.61 | 3.57 | 2.45 | 44.60 | 0.02 | 9.80 | 0.00 | 1.82 | 12.25 | 22.75 | 11.30 | 0.49 |
| № 372 | Голубцы ленивые | 80.00 | 7.08 | 6.90 | 3.30 | 104.00 | 0.03 | 10.30 | 0.01 | 0.25 | 28.30 | 85.80 | 17.50 | 1.25 |
| № 429 | Картофельное пюре | 150.00 | 4.20 | 8.80 | 21.80 | 184.00 | 0.18 | 6.80 | 0.06 | 0.20 | 52.00 | 114.00 | 38.00 | 1.40 |
| № 494 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| № 435 | Соус молочный | 20.00 | 0.70 | 1.39 | 1.70 | 22.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 8.40 | 9.90 | 0.96 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 18.47 | 21.42 | 79.07 | 584.80 | 0.34 | 29.71 | 0.08 | 3.28 | 135.65 | 316.35 | 90.86 | 5.46 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 550 | Шанежка наливная | 90.00 | 6.84 | 6.12 | 41.70 | 250.00 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 0.90 | 27.00 | 59.00 | 10.80 | 0.72 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11.19 | 9.87 | 47.70 | 325.00 | 0.13 | 1.05 | 0.06 | 0.90 | 207.00 | 194.00 | 31.80 | 0.87 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за пятый день: | | 98.01 | 105.57 | 328.83 | 2588.00 | 1.27 | 173.07 | 0.45 | 11.94 | 1037.07 | 1689.77 | 407.56 | 22.79 |

День 6

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|---------------|--------|-------|-------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 258 | Каша пшениная вязкая | 200.00 | 8.72 | 12.80 | 37.12 | 299.00 | 0.18 | 1.36 | 0.08 | 0.24 | 138.00 | 210.00 | 55.40 | 1.46 |
| ГП | Сыр | 10.00 | 3.48 | 3.42 | 0.00 | 43.74 | 0.00 | 0.10 | 39.00 | 0.07 | 132.90 | 75.00 | 5.25 | 0.15 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 496 | Какао с молоком | 200.00 | 3.60 | 3.30 | 25.00 | 144.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 124.00 | 110.00 | 27.00 | 0.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 20.97 | 28.41 | 93.48 | 713.34 | 0.32 | 2.76 | 39.14 | 1.24 | 412.02 | 461.00 | 104.05 | 3.76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 32 | Салат Летний | 60.00 | 2.05 | 5.00 | 4.2 | 69.12 | 0.042 | 8.47 | 0.021 | 2.1 | 15.7 | 38.5 | 12.2 | 0.5 |
| № 146/172 | Суп картофельный с клецками | 200.00 | 15.80 | 16.30 | 68.55 | 485.00 | 0.25 | 6.40 | 0.13 | 2.50 | 182.70 | 258.20 | 48.45 | 2.20 |
| № 366 | Бефстроганов из отварной говядины | 80.00 | 13.59 | 12.42 | 2.16 | 174.60 | 0.04 | 0.54 | 0.01 | 0.36 | 23.94 | 142.20 | 17.10 | 1.98 |
| № 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 130.00 | 8.55 | 7.80 | 37.08 | 253.05 | 0.20 | 0.00 | 0.04 | 0.60 | 14.25 | 202.00 | 135.00 | 4.50 |
| № 509 | Компот из яблок с лимоном | 200.00 | 0.30 | 0.20 | 25.10 | 103.00 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 0.01 | 11.00 | 7.00 | 5.00 | 1.20 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| № 442 | Соус сметанный | 20.00 | 0.30 | 2.10 | 0.60 | 23.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 8.40 | 9.90 | 0.96 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 46.37 | 44.58 | 172.31 | 1276.97 | 0.65 | 18.72 | 0.21 | 6.58 | 276.49 | 737.70 | 239.81 | 12.30 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Банан | 100.00 | 1.50 | 1.50 | 21.00 | 57.60 | 0.04 | 10.00 | 0.00 | 0.40 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.77 | 1.50 | 43.80 | 103.60 | 0.04 | 30.00 | 0.00 | 1.07 | 60.00 | 110.67 | 72.00 | 3.80 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 76 | Винегрет овощной | 60.00 | 0.91 | 7.50 | 4.70 | 91.00 | 0.03 | 5.80 | 0.00 | 3.20 | 15.75 | 28.00 | 12.25 | 0.50 |
| № 338 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 230.00 | 9.30 | 7.90 | 9.98 | 147.40 | 0.08 | 1.14 | 0.02 | 2.28 | 63.30 | 153.50 | 25.52 | 0.74 |
| № 519 | Напиток из шиповника | 200.00 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.01 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| № 442 | Соус сметанный | 20.00 | 0.30 | 2.10 | 0.60 | 23.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 8.40 | 9.90 | 0.96 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 16.99 | 18.56 | 72.70 | 527.60 | 0.23 | 76.95 | 0.03 | 6.49 | 119.95 | 274.30 | 62.83 | 4.66 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 559 | Булочка "Веснушка" | 90.00 | 7.04 | 5.55 | 51.30 | 283.50 | 0.09 | 0.00 | 0.04 | 1.05 | 15.00 | 57.00 | 10.50 | 0.90 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11.39 | 9.30 | 57.30 | 358.50 | 0.15 | 1.05 | 0.07 | 1.05 | 195.00 | 192.00 | 31.50 | 1.05 |
| Итого за шестой день: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 97.49 | 102.35 | 439.59 | 2980.01 | 1.38 | 129.49 | 39.45 | 16.43 | 1063.46 | 1775.67 | 510.19 | 25.57 |

День 7

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|-------|------|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 260 | Каша Дружба | 200.00 | 5.20 | 11.60 | 25.00 | 226.00 | 0.08 | 1.30 | 0.08 | 0.20 | 127.00 | 140.00 | 31.00 | 0.50 |
| № 301 | Омлет натуральный | 70.00 | 5.90 | 9.30 | 1.50 | 113.70 | 0.03 | 0.17 | 0.14 | 0.26 | 56.80 | 107.60 | 8.50 | 1.05 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 493 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 16.37 | 29.79 | 72.86 | 626.30 | 0.21 | 1.47 | 0.26 | 1.39 | 211.92 | 316.60 | 56.90 | 3.20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 48 | Салат Витаминный | 60.00 | 0.50 | 4.20 | 3.60 | 56.00 | 0.02 | 6.14 | 0.00 | 0.00 | 13.10 | 21.00 | 12.25 | 0.72 |
| № 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200.00 | 1.80 | 5.00 | 10.65 | 95.00 | 0.04 | 10.30 | 0.00 | 2.40 | 35.00 | 53.00 | 26.00 | 1.20 |
| № 398 | Печень говяжья по-строгановски | 80.00 | 14.67 | 11.25 | 3.51 | 174.60 | 0.04 | 0.72 | 0.09 | 0.45 | 18.90 | 97.20 | 14.40 | 1.35 |
| № 291 | Макаронные изделия отварные | 130.00 | 5.60 | 0.60 | 29.00 | 145.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.79 | 5.70 | 35.70 | 8.10 | 0.78 |
| № 507 | Компот из свежих яблок | 200.00 | 0.50 | 0.20 | 23.10 | 96.00 | 0.02 | 4.30 | 0.00 | 0.20 | 22.00 | 16.00 | 14.00 | 1.10 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 28.85 | 22.01 | 104.48 | 735.80 | 0.28 | 21.48 | 0.09 | 4.81 | 115.20 | 302.80 | 95.85 | 6.87 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 35.25 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 0.67 | 0.40 | 32.60 | 81.25 | 0.03 | 30.00 | 0.00 | 0.87 | 68.00 | 93.67 | 39.00 | 5.40 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60.00 | 2.17 | 4.83 | 15.31 | 113.75 | 0.06 | 7.14 | 0.00 | 2.17 | 14.00 | 60.40 | 23.80 | 0.91 |
| № 390 | Тефтели из говядины с рисом | 80.00 | 8.55 | 13.77 | 10.26 | 198.90 | 0.05 | 0.72 | 0.09 | 0.04 | 18.90 | 97.20 | 14.40 | 1.35 |
| № 234 | Запеканка овощная | 150.00 | 6.60 | 13.10 | 29.60 | 263.00 | 0.16 | 16.90 | 0.03 | 7.40 | 72.00 | 130.00 | 53.00 | 2.10 |
| № 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200.00 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 23.60 | 32.46 | 116.79 | 854.85 | 0.38 | 25.26 | 0.12 | 10.58 | 153.40 | 386.50 | 119.30 | 7.58 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 574 | Булочка школьная | 90.00 | 7.20 | 2.90 | 50.20 | 257.00 | 0.09 | 0.00 | 0.01 | 135.00 | 13.50 | 54.00 | 10.40 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 5.60 | 6.40 | 8.20 | 118.00 | 0.06 | 1.40 | 0.06 | 0.34 | 240.00 | 190.00 | 228.00 | 0.20 |
| Итого за седьмой день: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | 75.09 | 91.06 | 334.93 | 2416.20 | 0.95 | 79.61 | 0.53 | 17.99 | 788.52 | 1289.57 | 539.05 | 23.25 |

День 8

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 256 | Каша пшеничная вязкая | 200.00 | 8.66 | 11.90 | 38.04 | 294.00 | 0.14 | 1.38 | 0.08 | 0.24 | 143.60 | 218.60 | 50.00 | 2.38 |
| № 222 | Пудинг из творога | 70.00 | 11.30 | 7.08 | 23.10 | 192.50 | 0.04 | 0.35 | 41.30 | 0.00 | 126.00 | 140.00 | 18.70 | 0.56 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 501 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 126.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 28.33 | 30.57 | 108.40 | 792.10 | 0.32 | 3.03 | 41.44 | 1.17 | 412.72 | 514.60 | 99.10 | 4.39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 106 | Овощи натуральные (нарезка из свежих огурцов) | 60.00 | 0.50 | 0.07 | 1.75 | 10.00 | 0.02 | 7.00 | 0.00 | 0.07 | 16.00 | 29.00 | 9.80 | 0.42 |
| № 144 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200.00 | 2.30 | 4.25 | 15.10 | 108.00 | 0.19 | 8.60 | 0.03 | 0.20 | 19.00 | 66.00 | 26.00 | 0.90 |
| № 345 | Котлета рыбная | 80.00 | 15.29 | 2.31 | 10.56 | 124.30 | 0.07 | 0.44 | 0.02 | 0.90 | 38.50 | 176.00 | 25.30 | 0.66 |
| № 195 | Рагу из овощей | 130.00 | 4.00 | 10.70 | 17.00 | 180.00 | 0.12 | 15.30 | 0.02 | 3.90 | 68.00 | 105.00 | 39.00 | 1.40 |
| № 512 | Компот из изюма | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 28.17 | 18.09 | 99.13 | 672.50 | 0.51 | 32.14 | 0.07 | 6.04 | 172.00 | 461.90 | 124.20 | 5.70 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Мандарин | 100.00 | 1.26 | 0.28 | 11.57 | 54.00 | 0.05 | 85.70 | 0.00 | 0.28 | 48.57 | 32.85 | 18.57 | 0.43 |
| ГП | Сок | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.53 | 0.28 | 34.37 | 100.00 | 0.05 | 105.70 | 0.00 | 0.95 | 100.57 | 115.52 | 48.57 | 3.63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 56 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60.00 | 3.40 | 6.40 | 5.10 | 92.75 | 0.01 | 7.07 | 0.01 | 1.50 | 115.50 | 99.75 | 16.60 | 0.98 |
| № 372 | Голубцы ленивые | 80.00 | 7.08 | 6.90 | 3.30 | 104.00 | 0.03 | 10.30 | 0.01 | 0.25 | 28.30 | 85.80 | 17.50 | 1.25 |
| № 202 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 150.00 | 5.00 | 11.60 | 18.00 | 225.00 | 0.14 | 5.40 | 0.01 | 0.40 | 62.60 | 125.00 | 34.60 | 1.06 |
| № 494 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| № 435 | Соус молочный | 20.00 | 0.70 | 1.39 | 1.70 | 22.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 8.40 | 9.90 | 0.96 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22.06 | 27.05 | 77.92 | 673.95 | 0.29 | 25.58 | 0.04 | 3.16 | 249.50 | 404.35 | 92.76 | 5.61 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 555 | Крендель сахарный | 90.00 | 6.24 | 11.76 | 52.92 | 342.00 | 0.07 | 0.00 | 0.80 | 1.08 | 14.40 | 52.80 | 8.40 | 0.72 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 10.59 | 15.51 | 58.92 | 417.00 | 0.13 | 1.05 | 0.83 | 1.08 | 194.40 | 187.80 | 29.40 | 0.87 |
| Итого за восьмой день: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 90.68 | 91.50 | 378.74 | 2655.55 | 1.29 | 167.50 | 42.38 | 12.40 | 1129.19 | 1684.17 | 394.03 | 20.20 |

День 9

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 265 | Каша молочная кукурузная жидкая | 200.00 | 6.20 | 7.46 | 37.00 | 240.00 | 0.08 | 1.30 | 0.05 | 0.32 | 0.12 | 133.00 | 25.80 | 1.20 |
| № 300 | Яйцо вареное | 40.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 22.00 | 77.00 | 5.00 | 1.00 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 496 | Какао с молоком | 200.00 | 3.60 | 3.30 | 25.00 | 144.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 124.00 | 110.00 | 27.00 | 0.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 20.07 | 24.25 | 93.66 | 673.60 | 0.25 | 2.60 | 0.21 | 1.45 | 163.24 | 386.00 | 74.20 | 4.35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 353 | Сельдь с луком | 60.00 | 6.72 | 14.10 | 2.66 | 165.30 | 0.01 | 2.1 | 0 | 0.35 | 33.6 | 112.8 | 16.1 | 0.63 |
| № 134 | Рассольник Ленинградский | 200.00 | 8.20 | 21.00 | 65.00 | 485.00 | 0.09 | 7.60 | 0.00 | 2.30 | 16.00 | 63.00 | 26.00 | 0.90 |
| № 377 | Картофельная запеканка с мясом | 210.00 | 27.96 | 28.20 | 22.68 | 456.00 | 0.25 | 4.80 | 0.84 | 0.96 | 30.00 | 349.20 | 67.20 | 4.20 |
| № 512 | Компот из кураги | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 48.96 | 64.06 | 145.06 | 1356.50 | 0.46 | 15.30 | 0.84 | 4.58 | 110.10 | 610.90 | 133.40 | 8.05 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Банан | 100.00 | 1.50 | 1.50 | 21.00 | 57.60 | 0.04 | 10.00 | 0.00 | 0.40 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |
| ГП | Сок | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.77 | 1.50 | 43.80 | 103.60 | 0.04 | 30.00 | 0.00 | 1.07 | 60.00 | 110.67 | 72.00 | 3.80 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 76 | Винегрет овощной | 60.00 | 0.91 | 7.50 | 4.70 | 91.00 | 0.03 | 5.80 | 0.00 | 3.20 | 15.75 | 28.00 | 12.25 | 0.50 |
| № 338 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 230.00 | 9.30 | 7.90 | 9.98 | 147.40 | 0.08 | 1.14 | 0.02 | 2.28 | 63.30 | 153.50 | 25.52 | 0.74 |
| № 510 | Компот из апельсин с яблоками | 200.00 | 0.50 | 0.20 | 22.20 | 93.00 | 0.03 | 11.60 | 0.00 | 0.10 | 19.00 | 12.00 | 8.00 | 0.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| № 442 | Соус сметанный | 20.00 | 0.30 | 2.10 | 0.60 | 23.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 8.40 | 9.90 | 0.96 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 16.79 | 18.46 | 72.10 | 523.60 | 0.25 | 18.55 | 0.03 | 6.59 | 126.95 | 283.30 | 67.83 | 3.96 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 569 | Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной | 90.00 | 6.00 | 15.90 | 46.35 | 353.00 | 0.08 | 0.00 | 0.12 | 0.90 | 30.00 | 66.00 | 12.00 | 1.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 10.35 | 19.65 | 52.35 | 428.00 | 0.14 | 1.05 | 0.15 | 0.90 | 210.00 | 201.00 | 33.00 | 1.35 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за девятый день: | | 97.94 | 127.92 | 406.97 | 3085.30 | 1.13 | 67.50 | 1.23 | 14.59 | 670.29 | 1591.87 | 380.43 | 21.51 |

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/л (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|--------|------|-------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 262 | Каша манная молочная жидкая | 200.00 | 6.20 | 7.46 | 30.80 | 215.00 | 0.07 | 1.38 | 0.05 | 0.52 | 132.00 | 121.00 | 20.20 | 0.44 |
| № 320 | Сырники из творога | 70.00 | 11.01 | 10.21 | 14.05 | 191.80 | 0.04 | 0.01 | 0.06 | 0.04 | 100.50 | 150.00 | 14.90 | 0.49 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 493 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22.48 | 26.56 | 91.21 | 693.40 | 0.21 | 1.39 | 0.15 | 1.49 | 260.62 | 340.00 | 52.50 | 2.58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 115 | Икра кабачковая | 60.00 | 1.33 | 6.23 | 5.39 | 83.30 | 0.01 | 4.90 | 0.00 | 2.17 | 28.80 | 25.90 | 10.50 | 0.49 |
| № 153 | Суп с рыбными консервами | 200.00 | 9.20 | 7.20 | 16.05 | 166.00 | 0.10 | 7.90 | 0.03 | 0.75 | 64.00 | 166.00 | 48.00 | 1.25 |
| № 398 | Печень говяжья по-строгановски | 80.00 | 14.67 | 11.25 | 3.51 | 174.60 | 0.04 | 0.72 | 0.09 | 0.45 | 18.90 | 97.20 | 14.40 | 1.35 |
| № 291 | Макаронные изделия отварные | 130.00 | 5.60 | 0.60 | 29.00 | 145.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.79 | 5.70 | 35.70 | 8.10 | 0.78 |
| № 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200.00 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 37.08 | 26.04 | 115.57 | 848.10 | 0.32 | 14.04 | 0.12 | 5.13 | 165.90 | 423.70 | 109.10 | 7.09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 35.25 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 0.67 | 0.40 | 32.60 | 81.25 | 0.03 | 30.00 | 0.00 | 0.87 | 68.00 | 93.67 | 39.00 | 5.40 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 21 | Салат из свежих помидоров с перцем | 60.00 | 0.70 | 7.07 | 2.30 | 76.00 | 0.03 | 29.82 | 0.00 | 3.57 | 16.10 | 15.40 | 10.50 | 0.56 |
| № 366 | Бефстроганов из отварной говядины | 80.00 | 13.59 | 12.42 | 2.16 | 174.60 | 0.04 | 0.54 | 0.01 | 0.36 | 23.94 | 142.20 | 17.10 | 1.98 |
| № 237 | Каша гречневая рассычатая | 150.00 | 11.40 | 10.40 | 49.44 | 337.00 | 0.20 | 0.00 | 0.05 | 0.80 | 19.00 | 270.00 | 180.00 | 6.06 |
| № 519 | Напиток из шиповника | 200.00 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.01 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 32.17 | 30.95 | 111.32 | 853.80 | 0.38 | 100.36 | 0.06 | 5.70 | 91.54 | 510.50 | 231.70 | 11.82 |
| Поздний ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| ГП | Печенье | 90.00 | 6.75 | 8.80 | 66.90 | 375.00 | 0.00 | 70.00 | 0.01 | 3.15 | 26.10 | 81.00 | 18.00 | 1.80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11.10 | 12.55 | 72.90 | 450.00 | 0.06 | 71.05 | 0.04 | 3.15 | 206.10 | 216.00 | 39.00 | 1.95 |
| Итого за десятидневный период | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Эн/л | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Итого за десятидневный период: | | 103.50 | 96.50 | 423.60 | 2926.55 | 0.99 | 216.84 | 0.36 | 16.34 | 792.16 | 1583.87 | 471.30 | 28.84 |

День 11

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|--------|-------|-------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 258 | Каша пшенная вязкая | 200.00 | 8.72 | 12.80 | 37.12 | 299.00 | 0.18 | 1.36 | 0.08 | 0.24 | 138.00 | 210.00 | 55.40 | 1.46 |
| № 535 | Оладьи с изюмом | 70.00 | 12.30 | 3.57 | 14.88 | 142.81 | 0.04 | 0.33 | 45.50 | 50.41 | 136.91 | 150.61 | 80.59 | 0.45 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 501 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 126.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 29.39 | 27.96 | 99.26 | 747.41 | 0.36 | 2.99 | 45.64 | 51.58 | 418.03 | 516.61 | 166.39 | 3.36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 66 | Салат картофельный с огурцами солеными | 60.00 | 1.19 | 3.71 | 7.35 | 67.20 | 0.06 | 9.17 | 0.00 | 1.68 | 13.30 | 34.30 | 14.70 | 0.49 |
| № 142 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200.00 | 1.75 | 4.90 | 7.70 | 83.00 | 0.05 | 18.40 | 0.00 | 2.30 | 34.00 | 47.00 | 22.00 | 0.80 |
| № 370 | Плов из отварной говядины | 210.00 | 18.10 | 17.80 | 47.20 | 422.00 | 0.06 | 0.30 | 0.05 | 0.70 | 22.00 | 217.92 | 50.88 | 2.60 |
| № 512 | Компот из изюма | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 27.12 | 27.17 | 116.97 | 822.40 | 0.28 | 28.67 | 0.05 | 5.65 | 99.80 | 385.12 | 111.68 | 6.21 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Мандарин | 100.00 | 1.26 | 0.28 | 11.57 | 54.00 | 0.05 | 85.70 | 0.00 | 0.28 | 48.57 | 32.85 | 18.57 | 0.43 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.53 | 0.28 | 34.37 | 100.00 | 0.05 | 105.70 | 0.00 | 0.95 | 100.57 | 115.52 | 48.57 | 3.63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 69 | Салат овощной с зеленым горошком | 60.00 | 1.96 | 4.97 | 6.37 | 77.70 | 0.05 | 8.19 | 0.01 | 2.10 | 13.30 | 44.80 | 16.10 | 0.63 |
| № 343 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80.00 | 10.45 | 5.66 | 4.95 | 112.36 | 0.07 | 3.69 | 0.00 | 3.30 | 27.50 | 159.50 | 30.64 | 0.63 |
| № 429 | Картофельное пюре | 150.00 | 4.20 | 8.80 | 21.80 | 184.00 | 0.18 | 6.80 | 0.06 | 0.20 | 52.00 | 114.00 | 38.00 | 1.40 |
| № 494 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22.49 | 20.19 | 82.94 | 604.26 | 0.41 | 21.48 | 0.07 | 6.57 | 127.50 | 402.20 | 107.84 | 4.78 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 550 | Шанежка наливная | 90.00 | 6.84 | 6.12 | 41.70 | 250.00 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 0.90 | 27.00 | 59.00 | 10.80 | 0.72 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11.19 | 9.87 | 47.70 | 325.00 | 0.13 | 1.05 | 0.06 | 0.90 | 207.00 | 194.00 | 31.80 | 0.87 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за одиннадцатый день: | | 91.72 | 85.47 | 381.24 | 2599.07 | 1.22 | 159.89 | 45.82 | 65.65 | 952.90 | 1613.45 | 466.28 | 18.85 |

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|--------|------|------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес жидкая" | 200.00 | 7.10 | 9.40 | 29.00 | 228.00 | 0.16 | 1.54 | 0.05 | 0.54 | 157.00 | 206.00 | 56.00 | 1.24 |
| № 301 | Омлет натуральный | 70.00 | 5.90 | 9.30 | 1.50 | 113.70 | 0.03 | 0.17 | 0.14 | 0.26 | 56.80 | 107.60 | 8.50 | 1.05 |
| | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 496 | Какао с молоком | 200.00 | 3.60 | 3.30 | 25.00 | 144.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 124.00 | 110.00 | 27.00 | 0.80 |
| | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21.77 | 30.89 | 86.86 | 712.30 | 0.33 | 3.01 | 0.25 | 1.73 | 354.92 | 489.60 | 107.90 | 4.44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 48 | Салат Витаминный | 60.00 | 0.50 | 4.20 | 3.60 | 56.00 | 0.02 | 6.14 | 0.00 | 0.00 | 13.10 | 21.00 | 12.25 | 0.72 |
| № 144 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200.00 | 2.30 | 4.25 | 15.10 | 108.00 | 0.19 | 8.60 | 0.03 | 0.20 | 19.00 | 66.00 | 26.00 | 0.90 |
| № 404 | Птица отварная (курица) | 80.00 | 25.80 | 17.82 | 0.62 | 266.00 | 0.05 | 5.17 | 0.02 | 0.55 | 39.20 | 174.30 | 25.08 | 1.65 |
| № 423 | Капуста тушеная | 130.00 | 5.55 | 5.40 | 5.85 | 94.50 | 0.06 | 25.50 | 0.05 | 1.05 | 91.50 | 82.50 | 36.00 | 1.50 |
| № 512 | Компот из чернослива | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 40.23 | 32.43 | 79.89 | 774.70 | 0.43 | 46.21 | 0.10 | 2.77 | 193.30 | 429.70 | 123.43 | 7.09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Банан | 100.00 | 1.50 | 1.50 | 21.00 | 57.60 | 0.04 | 10.00 | 0.00 | 0.40 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.77 | 1.50 | 43.80 | 103.60 | 0.04 | 30.00 | 0.00 | 1.07 | 60.00 | 110.67 | 72.00 | 3.80 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| № 106 | Овощи натуральные (нарезка из свежих помидор) | 60.00 | 0.77 | 1.40 | 2.66 | 16.80 | 0.04 | 17.50 | 0.00 | 0.49 | 9.80 | 18.00 | 14.00 | 0.63 |
| № 364 | Азу | 80.00 | 7.34 | 7.86 | 9.36 | 137.63 | 0.07 | 4.00 | 0.02 | 0.30 | 13.30 | 83.63 | 22.07 | 1.52 |
| № 240 | Каша рисовая рассыпчатая | 150.00 | 4.90 | 8.09 | 49.00 | 291.80 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.30 | 6.60 | 106.00 | 4.50 | 0.60 |
| № 506 | Кисель из яблок сушеных | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 31.10 | 126.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 12.00 | 3.00 | 0.70 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 19.09 | 18.11 | 126.74 | 741.43 | 0.25 | 21.60 | 0.06 | 2.06 | 64.20 | 299.53 | 64.67 | 5.17 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 555 | Крендель сахарный | 90.00 | 6.24 | 11.76 | 52.92 | 342.00 | 0.07 | 0.00 | 0.80 | 1.08 | 14.40 | 52.80 | 8.40 | 0.72 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 10.59 | 15.51 | 58.92 | 417.00 | 0.13 | 1.05 | 0.83 | 1.08 | 194.40 | 187.80 | 29.40 | 0.87 |
| Итого за двенадцатый день: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 93.45 | 98.44 | 396.21 | 2749.03 | 1.17 | 101.87 | 1.24 | 8.71 | 866.82 | 1517.30 | 397.40 | 21.37 |

День 13

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|---------------|--------|------|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 256 | Каша пшеничная вязкая | 200.00 | 8.66 | 11.90 | 38.04 | 294.00 | 0.14 | 1.38 | 0.08 | 0.24 | 143.60 | 218.60 | 50.00 | 2.38 |
| № 314 | Запеканка морковная с творогом | 70.00 | 6.11 | 7.28 | 12.74 | 135.30 | 0.05 | 1.12 | 0.05 | 0.05 | 68.13 | 100.80 | 24.73 | 0.65 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 493 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 20.04 | 28.07 | 97.14 | 715.90 | 0.29 | 2.50 | 0.17 | 1.22 | 239.85 | 388.40 | 92.13 | 4.68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 76 | Винегрет овощной | 60.00 | 0.91 | 7.50 | 4.70 | 91.00 | 0.03 | 5.80 | 0.00 | 3.20 | 15.75 | 28.00 | 12.25 | 0.50 |
| № 135 | Солянка сборная мясная | 200.00 | 7.60 | 12.20 | 2.90 | 153.00 | 0.09 | 2.30 | 0.04 | 0.80 | 30.00 | 120.00 | 20.00 | 1.90 |
| № 345 | Котлета рыбная | 80.00 | 15.29 | 2.31 | 10.56 | 124.30 | 0.07 | 0.44 | 0.02 | 0.90 | 38.50 | 176.00 | 25.30 | 0.66 |
| № 128/7.20 | Сложный гарнир | 130.00 | 37.05 | 12.00 | 22.20 | 232.50 | 0.19 | 30.60 | 0.09 | 1.20 | 130.50 | 168.00 | 64.50 | 2.55 |
| № 512 | Компот из кураги | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 66.93 | 34.77 | 95.08 | 851.00 | 0.48 | 39.94 | 0.15 | 7.07 | 245.25 | 577.90 | 146.15 | 7.93 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Апельсин | 100.00 | 1.26 | 0.28 | 11.57 | 54.00 | 0.05 | 85.70 | 0.00 | 0.28 | 48.57 | 32.85 | 18.57 | 0.43 |
| ГП | Сок фруктовый | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.53 | 0.28 | 34.37 | 100.00 | 0.05 | 105.70 | 0.00 | 0.95 | 100.57 | 115.52 | 48.57 | 3.63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 353 | Сельдь с луком | 60 | 6.72 | 14.10 | 2.66 | 165.30 | 0.01 | 2.1 | 0 | 0.35 | 33.6 | 112.8 | 16.1 | 0.63 |
| № 369 | Жаркое по-домашнему | 230.00 | 34.20 | 30.50 | 21.80 | 500.00 | 0.21 | 10.00 | 0.05 | 1.05 | 46.10 | 350.60 | 73.80 | 4.48 |
| № 507 | Компот из свежих яблок | 200.00 | 0.50 | 0.20 | 23.10 | 96.00 | 0.02 | 4.30 | 0.00 | 0.20 | 22.00 | 16.00 | 14.00 | 1.10 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 47.20 | 45.56 | 82.18 | 930.50 | 0.35 | 16.40 | 0.05 | 2.57 | 122.20 | 559.30 | 125.00 | 7.93 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| № 574 | Булочка школьная | 90.00 | 7.20 | 2.90 | 50.20 | 257.00 | 0.09 | 0.00 | 0.01 | 135.00 | 13.50 | 54.00 | 10.40 | 0.70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11.55 | 6.65 | 56.20 | 332.00 | 0.15 | 1.05 | 0.04 | 135.00 | 193.50 | 189.00 | 31.40 | 0.85 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за тринадцатый день: | | 147.25 | 115.33 | 364.97 | 2929.40 | 1.31 | 165.59 | 0.41 | 146.81 | 901.37 | 1830.12 | 443.25 | 25.02 |

День 14

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|---------------|--------|-------|-------|-----------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 260 | Каша Дружба | 200.00 | 5.20 | 11.60 | 25.00 | 226.00 | 0.08 | 1.30 | 0.08 | 0.20 | 127.00 | 140.00 | 31.00 | 0.50 |
| № 535 | Оладьи с изюмом | 70.00 | 12.50 | 3.56 | 19.08 | 161.52 | 0.04 | 0.47 | 11.48 | 25.04 | 150.50 | 185.83 | 24.08 | 0.63 |
| ГП | Масло сливочное | 10.00 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.02 |
| № 495 | Чай с молоком | 200.00 | 1.50 | 1.30 | 15.90 | 81.00 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | 127.00 | 93.00 | 15.00 | 0.40 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 10.00 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.80 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 24.37 | 25.35 | 91.34 | 695.12 | 0.26 | 3.07 | 11.61 | 26.17 | 421.62 | 484.83 | 86.48 | 2.88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 115 | Икра кабачковая | 60.00 | 1.33 | 6.23 | 5.39 | 83.30 | 0.01 | 4.90 | 0.00 | 2.17 | 28.80 | 25.90 | 10.50 | 0.49 |
| № 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200.00 | 1.80 | 5.00 | 10.65 | 95.00 | 0.04 | 10.30 | 0.00 | 2.40 | 35.00 | 53.00 | 26.00 | 1.20 |
| № 398 | Печень говяжья по-строгановски | 80.00 | 14.67 | 11.25 | 3.51 | 174.60 | 0.04 | 0.72 | 0.09 | 0.45 | 18.90 | 97.20 | 14.40 | 1.35 |
| № 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 130.00 | 8.55 | 7.80 | 37.08 | 253.05 | 0.20 | 0.00 | 0.04 | 0.60 | 14.25 | 202.00 | 135.00 | 4.50 |
| № 512 | Компот из изюма | 200.00 | 0.30 | 0.00 | 20.10 | 81.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 6.00 | 3.00 | 0.60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| № 442 | Соус сметанный | 20.00 | 0.30 | 2.10 | 0.60 | 23.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 8.40 | 9.90 | 0.96 | 0.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 32.73 | 33.14 | 111.95 | 879.15 | 0.40 | 16.73 | 0.14 | 6.63 | 135.85 | 473.90 | 210.96 | 10.06 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Мандарин | 100.00 | 1.26 | 0.28 | 11.57 | 54.00 | 0.05 | 85.70 | 0.00 | 0.28 | 48.57 | 32.85 | 18.57 | 0.43 |
| ГП | Сок | 200.00 | 0.27 | 0.00 | 22.80 | 46.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1.53 | 0.28 | 34.37 | 100.00 | 0.05 | 105.70 | 0.00 | 0.95 | 100.57 | 115.52 | 48.57 | 3.63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| № 56 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60.00 | 3.43 | 6.51 | 5.18 | 93.10 | 0.02 | 7.07 | 0.01 | 1.61 | 115.50 | 99.40 | 16.80 | 0.98 |
| № 274 | Зразы с яйцом | 80.00 | 9.67 | 12.14 | 12.60 | 201.00 | 0.06 | 1.71 | 24.93 | 0.00 | 40.87 | 2.08 | 25.36 | 6.74 |
| № 195 | Рагу из овощей | 200.00 | 4.00 | 10.70 | 17.00 | 180.00 | 0.12 | 15.30 | 0.02 | 3.90 | 68.00 | 105.00 | 39.00 | 1.40 |
| № 495 | Чай с молоком | 200.00 | 1.50 | 1.30 | 15.90 | 81.00 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | 127.00 | 93.00 | 15.00 | 0.40 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30.00 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 117.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20.00 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 24.38 | 31.41 | 85.30 | 724.30 | 0.35 | 25.38 | 24.97 | 6.48 | 371.87 | 379.38 | 117.26 | 11.24 |
| Паужин | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кисломолочный продукт | 150.00 | 4.35 | 3.75 | 6.00 | 75.00 | 0.06 | 1.05 | 0.03 | 0.00 | 180.00 | 135.00 | 21.00 | 0.15 |
| ГП | Печенье | 90.00 | 6.75 | 8.80 | 66.90 | 375.00 | 0.00 | 70.00 | 0.01 | 3.15 | 26.10 | 81.00 | 18.00 | 1.80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11.10 | 12.55 | 72.90 | 450.00 | 0.06 | 71.05 | 0.04 | 3.15 | 206.10 | 216.00 | 39.00 | 1.95 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за четырнадцатый день: | | 94.11 | 102.73 | 395.86 | 2848.57 | 1.11 | 221.93 | 36.76 | 43.38 | 1236.01 | 1669.63 | 502.27 | 29.76 |

Средние показатели

| Средние показатели энергитической ценности и химического состава рациона питания дети 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|---------|---------|-------------|---------------|---------|--------|--------|-----------------------|----------|---------|--------|
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Итого за весь период: | | 1433.45 | 1425.25 | 5410.36 | 39063.24 | 16.67 | 1978.61 | 251.37 | 495.28 | 12934.86 | 22762.85 | 6389.46 | 332.73 |
| | Среднее значение за весь период: | | 97.64 | 100.28 | 411.5 | 2875 | 18.78 | 152.66 | 102 | 118.11 | 1,058,15 | 1645.41 | 650.47 | 31.63 |
| | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период в % от калорийности : | | 3.4 | 3.4 | 13.6 | | | | | | | | | |