

**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**

**Возраст 7-11 лет**

**Сезон осенне-зимний**

| День/неделя: Понедельник-1 |   |              |                      |               |                |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта                  | Наименование дней недели, блюдо           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|                            |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А (мкг)       | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <i>Завтрак</i>             |   |              |                      |               |                |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 173М                       | Каша вязкая молочная из овсяной крупы     | 220          | 8,79                 | 13,45         | 35,61          | 299,30                         | 0,23          | 0,63          | 54,50         | 0,62         | 152,56                    | 248,68         | 28,04         | 1,79         |
| 4М                         | Бутерброд с отварными мясными продуктами  | 50           | 7,81                 | 4,41          | 15,24          | 129,32                         | 0,09          |               |               | 0,53         | 9,62                      | 102,26         | 16,36         | 1,99         |
| 15М                        | Сыр порционный                            | 10           | 2,60                 | 2,61          |                | 34,40                          | 0,00          | 0,08          | 23,00         | 0,05         | 100,00                    | 64,00          | 4,50          | 0,10         |
| 379М/ЖКТ                   | Кофейный напиток с молоком                | 180          | 3,61                 | 2,75          | 12,80          | 86,52                          | 0,02          | 0,72          | 9,00          |              | 112,77                    | 81,00          | 12,60         | 0,12         |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,16                 | 0,40          | 19,32          | 94,00                          | 0,06          |               |               | 0,52         | 9,20                      | 34,80          | 13,20         | 0,80         |
|                            | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>500</b>   | <b>25,97</b>         | <b>23,63</b>  | <b>82,97</b>   | <b>643,54</b>                  | <b>0,41</b>   | <b>1,43</b>   | <b>86,50</b>  | <b>1,71</b>  | <b>384,15</b>             | <b>530,74</b>  | <b>74,70</b>  | <b>4,80</b>  |
| <i>Второй завтрак</i>      |   |              |                      |               |                |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 242К                       | Суфле творожное запеченное                | 125          | 19,12                | 12,29         | 18,23          | 263,59                         | 0,12          | 0,59          | 90,75         | 0,24         | 184,37                    | 248,88         | 26,71         | 0,85         |
| 386М                       | Йогурт                                    | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38           | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50         |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75         | 0,13         |
|                            | <b>Итого за Второй завтрак</b>            | <b>250</b>   | <b>24,25</b>         | <b>14,16</b>  | <b>25,61</b>   | <b>334,84</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>1,34</b>   | <b>103,25</b> | <b>0,24</b>  | <b>339,37</b>             | <b>367,63</b>  | <b>45,46</b>  | <b>0,97</b>  |
| <i>Обед</i>                |   |              |                      |               |                |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 73М/ЖКТ                    | Икра свекольная                           | 60           | 1,55                 | 4,06          | 8,71           | 78,66                          | 0,04          | 12,35         |               | 1,98         | 26,74                     | 36,76          | 19,16         | 1,10         |
| 113М                       | Суп-лапша домашняя на курином б-не        | 200          | 3,147                | 4,697         | 11,457         | 100,499                        | 0,131         | 1,114         | 51,800        | 2,046        | 17,524                    | 35,052         | 5,586         | 0,489        |
| 281М/330М                  | Биточек паровой с соусом сметанным, 80/30 | 110          | 13,88                | 10,50         | 9,36           | 187,82                         | 0,08          | 0,14          | 25,80         | 0,51         | 38,49                     | 147,10         | 21,16         | 1,94         |
| 309М/ЖКТ                   | Макаронные изделия отварные               | 150          | 5,85                 | 2,86          | 37,40          | 198,97                         | 0,09          |               | 12,00         | 0,83         | 11,89                     | 47,24          | 8,55          | 0,86         |
| 349М/ЖКТ                   | Компот из сухофруктов                     | 180          | 0,70                 | 0,05          | 17,11          | 72,78                          | 0,02          | 0,72          |               | 0,99         | 28,80                     | 26,28          | 18,90         | 0,60         |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,74                 | 0,60          | 28,98          | 141,00                         | 0,10          |               |               | 0,78         | 13,80                     | 52,20          | 19,80         | 1,20         |
|                            | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>760</b>   | <b>29,876</b>        | <b>22,776</b> | <b>113,025</b> | <b>779,726</b>                 | <b>0,453</b>  | <b>14,324</b> | <b>89,600</b> | <b>7,130</b> | <b>137,248</b>            | <b>344,627</b> | <b>93,152</b> | <b>6,186</b> |
| <i>Полдник</i>             |   |              |                      |               |                |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 242К                       | Суфле творожное запеченное                | 125          | 19,12                | 12,29         | 18,23          | 263,59                         | 0,12          | 0,59          | 90,75         | 0,24         | 184,37                    | 248,88         | 26,71         | 0,85         |
| 386М                       | Йогурт                                    | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38           | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50         |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75         | 0,13         |
|                            | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>250</b>   | <b>24,25</b>         | <b>14,16</b>  | <b>25,61</b>   | <b>334,84</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>1,34</b>   | <b>103,25</b> | <b>0,24</b>  | <b>339,37</b>             | <b>367,63</b>  | <b>45,46</b>  | <b>0,97</b>  |
|                            | <b>Всего за Понедельник-1</b>             | <b>1760</b>  | <b>104,34</b>        | <b>74,73</b>  | <b>247,20</b>  | <b>2092,95</b>                 | <b>1,10</b>   | <b>18,43</b>  | <b>382,60</b> | <b>9,33</b>  | <b>1200,13</b>            | <b>1610,63</b> | <b>258,77</b> | <b>12,93</b> |

| День/неделя: Вторник-1         |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |                |               |              |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта                      | Наименование дней недели, блюдо          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|                                |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А (мкг)       | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <i>Завтрак</i>                 |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |                |               |              |
|                                | Поджаренная из огурцов свежих без кожицы | 40           | 0,28                 | 0,04         | 0,76          | 4,40                           | 0,01          | 2,80         |               | 0,04        | 6,80                      | 12,00          | 5,60          | 0,20         |
| 260М/ЖКТ                       | Гуляш из говядины                        | 90           | 14,88                | 10,00        | 3,47          | 163,76                         | 0,07          | 4,05         |               | 1,72        | 10,94                     | 145,24         | 20,70         | 2,17         |
| 304М/ЖКТ                       | Рис отварной                             | 150          | 3,81                 | 3,08         | 40,01         | 202,95                         | 0,04          |              | 14,00         | 0,25        | 5,71                      | 82,16          | 27,03         | 0,55         |
| 382М/ЖКТ                       | Какао с молоком                          | 180          | 3,59                 | 2,85         | 14,71         | 100,06                         | 0,02          | 0,54         | 9,12          | 0,01        | 113,12                    | 107,20         | 29,60         | 1,00         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                          | 0,06          |              |               | 0,52        | 9,20                      | 34,80          | 13,20         | 0,80         |
| <i>Итого за Завтрак</i>        |  | <b>500</b>   | <b>25,72</b>         | <b>16,37</b> | <b>78,26</b>  | <b>565,18</b>                  | <b>0,22</b>   | <b>7,39</b>  | <b>23,12</b>  | <b>2,55</b> | <b>145,77</b>             | <b>381,40</b>  | <b>96,13</b>  | <b>4,73</b>  |
| <i>Второй завтрак</i>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| 372М/ЖКТ                       | Яблоки печеные                           | 125          | 0,46                 | 0,46         | 24,24         | 102,96                         | 0,04          | 11,50        | 5,75          | 0,23        | 18,40                     | 12,65          | 10,35         | 2,57         |
| 386М                           | Йогурт                                   | 125          | 5,13                 | 1,88         | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75         | 12,50         |             | 155,00                    | 118,75         | 18,75         | 0,13         |
| <i>Итого за Второй завтрак</i> |  | <b>250</b>   | <b>5,59</b>          | <b>2,34</b>  | <b>31,62</b>  | <b>174,21</b>                  | <b>0,04</b>   | <b>12,25</b> | <b>18,25</b>  | <b>0,23</b> | <b>173,40</b>             | <b>131,40</b>  | <b>29,10</b>  | <b>2,69</b>  |
| <i>Обед</i>                    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| 74М                            | Икра овощная                             | 60           | 1,28                 | 3,14         | 5,62          | 51,84                          | 0,04          | 16,15        | 220,63        | 1,52        | 22,28                     | 30,14          | 15,70         | 0,60         |
| 128/К/ЖКТ                      | Суп-пюре картофельный на курином бульоне | 200          | 3,65                 | 3,31         | 17,19         | 113,46                         | 0,14          | 15,83        | 128,00        | 0,21        | 57,26                     | 87,88          | 25,36         | 0,95         |
| 259М/ЖКТ                       | Жаркое по-домашнему                      | 200          | 21,67                | 9,97         | 20,81         | 261,39                         | 0,23          | 28,85        | 36,00         | 2,68        | 32,31                     | 222,07         | 48,57         | 2,47         |
| 342М/ЖКТ                       | Компот из свежих груш                    | 180          | 0,14                 | 0,11         | 11,69         | 48,84                          | 0,01          | 1,80         |               | 0,14        | 6,84                      | 5,76           | 4,32          | 0,85         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,74                 | 0,60         | 28,98         | 141,00                         | 0,10          |              |               | 0,78        | 13,80                     | 52,20          | 19,80         | 1,20         |
| <i>Итого за Обед</i>           |  | <b>700</b>   | <b>31,48</b>         | <b>17,13</b> | <b>84,29</b>  | <b>616,53</b>                  | <b>0,51</b>   | <b>62,63</b> | <b>384,63</b> | <b>5,33</b> | <b>132,49</b>             | <b>398,06</b>  | <b>113,75</b> | <b>6,07</b>  |
| <i>Полдник</i>                 |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| 372М/ЖКТ                       | Яблоки печеные                           | 125          | 0,46                 | 0,46         | 24,24         | 102,96                         | 0,04          | 11,50        | 5,75          | 0,23        | 18,40                     | 12,65          | 10,35         | 2,57         |
| 386М                           | Йогурт                                   | 125          | 5,13                 | 1,88         | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75         | 12,50         |             | 155,00                    | 118,75         | 18,75         | 0,13         |
| <i>Итого за Полдник</i>        |  | <b>250</b>   | <b>5,59</b>          | <b>2,34</b>  | <b>31,62</b>  | <b>174,21</b>                  | <b>0,04</b>   | <b>12,25</b> | <b>18,25</b>  | <b>0,23</b> | <b>173,40</b>             | <b>131,40</b>  | <b>29,10</b>  | <b>2,69</b>  |
| <b>Всего за Вторник-1</b>      |  | <b>1700</b>  | <b>68,37</b>         | <b>38,16</b> | <b>225,79</b> | <b>1530,12</b>                 | <b>0,80</b>   | <b>94,52</b> | <b>444,25</b> | <b>8,33</b> | <b>625,06</b>             | <b>1042,26</b> | <b>268,08</b> | <b>16,19</b> |

| День/неделя: Среда-1  |  |              |                      |              |               |                                |               |               |                |             |                           |                |               |              |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта             | Наименование дней недели, блюдо                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|                       |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)        | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <i>Завтрак</i>        |  |              |                      |              |               |                                |               |               |                |             |                           |                |               |              |
| 241К/386М             | Пудинг творожный с йогуртом, 120/30                | 150          | 21,59                | 12,35        | 20,73         | 285,62                         | 0,07          | 0,70          | 80,00          | 0,29        | 211,74                    | 276,52         | 32,26         | 0,84         |
| 376М/ЖКТ              | Чай с сахаром                                      | 180          |                      |              | 7,99          | 31,93                          | 0,00          | 0,10          |                |             | 4,95                      | 8,24           | 4,40          | 0,84         |
|                       | Фрукты (Бананы)                                    | 150          | 2,25                 | 0,75         | 31,50         | 144,00                         | 0,06          | 15,00         |                | 0,60        | 12,00                     | 42,00          | 63,00         | 0,90         |
|                       | Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                          | 0,06          |               |                | 0,52        | 9,20                      | 34,80          | 13,20         | 0,80         |
|                       | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>520</b>   | <b>27,00</b>         | <b>13,50</b> | <b>79,54</b>  | <b>555,55</b>                  | <b>0,19</b>   | <b>15,80</b>  | <b>80,00</b>   | <b>1,41</b> | <b>237,89</b>             | <b>361,56</b>  | <b>112,86</b> | <b>3,39</b>  |
| <i>Второй завтрак</i> |  |              |                      |              |               |                                |               |               |                |             |                           |                |               |              |
| 369М/ЖКТ              | Мусс яблочный                                      | 125          | 1,18                 | 0,25         | 24,76         | 106,02                         | 0,03          | 3,80          | 1,90           | 0,23        | 8,08                      | 12,68          | 5,22          | 0,98         |
| 386М                  | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88         | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50          |             | 155,00                    | 118,75         | 18,75         | 0,13         |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак</b>                     | <b>250</b>   | <b>6,31</b>          | <b>2,13</b>  | <b>32,13</b>  | <b>177,27</b>                  | <b>0,03</b>   | <b>4,55</b>   | <b>14,40</b>   | <b>0,23</b> | <b>163,08</b>             | <b>131,43</b>  | <b>23,97</b>  | <b>1,10</b>  |
| <i>Обед</i>           |  |              |                      |              |               |                                |               |               |                |             |                           |                |               |              |
|                       | Поджаривка из огурцов свежих без кожицы            | 100          | 0,70                 | 0,10         | 1,90          | 11,00                          | 0,03          | 7,00          |                | 0,10        | 17,00                     | 30,00          | 14,00         | 0,50         |
| 156М/ЖКТ              | Суп с макаронными изделиями                        | 200          | 2,89                 | 4,26         | 12,80         | 101,13                         | 0,04          | 1,51          | 201,80         | 2,07        | 18,57                     | 32,98          | 8,36          | 0,53         |
| 23/330М               | Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным, 80/30 | 110          | 15,86                | 13,08        | 15,88         | 245,35                         | 0,18          | 10,76         | 2570,00        | 2,19        | 22,20                     | 203,47         | 24,15         | 3,78         |
| 312М/ЖКТ              | Картофельное пюре                                  | 150          | 3,28                 | 3,99         | 22,18         | 138,19                         | 0,16          | 25,94         | 18,30          | 0,17        | 45,14                     | 97,47          | 33,11         | 1,22         |
| 350М/ЖКТ              | Кисель из плодов чёрной смородины                  | 180          | 0,19                 | 0,04         | 16,31         | 63,80                          | 0,01          | 36,00         |                | 0,13        | 9,68                      | 12,10          | 5,58          | 0,26         |
|                       | Хлеб пшеничный                                     | 60           | 4,74                 | 0,60         | 28,98         | 141,00                         | 0,10          |               |                | 0,78        | 13,80                     | 52,20          | 19,80         | 1,20         |
|                       | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>800</b>   | <b>27,65</b>         | <b>22,06</b> | <b>98,06</b>  | <b>700,47</b>                  | <b>0,51</b>   | <b>81,21</b>  | <b>2790,10</b> | <b>5,44</b> | <b>126,39</b>             | <b>428,22</b>  | <b>105,00</b> | <b>7,49</b>  |
| <i>Полдник</i>        |  |              |                      |              |               |                                |               |               |                |             |                           |                |               |              |
| 369М/ЖКТ              | Мусс яблочный                                      | 125          | 1,18                 | 0,25         | 24,76         | 106,02                         | 0,03          | 3,80          | 1,90           | 0,23        | 8,08                      | 12,68          | 5,22          | 0,98         |
| 386М                  | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88         | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50          |             | 155,00                    | 118,75         | 18,75         | 0,13         |
|                       | <b>Итого за Полдник</b>                            | <b>250</b>   | <b>6,31</b>          | <b>2,13</b>  | <b>32,13</b>  | <b>177,27</b>                  | <b>0,03</b>   | <b>4,55</b>   | <b>14,40</b>   | <b>0,23</b> | <b>163,08</b>             | <b>131,43</b>  | <b>23,97</b>  | <b>1,10</b>  |
|                       | <b>Всего за Среда-1</b>                            | <b>1820</b>  | <b>67,27</b>         | <b>39,81</b> | <b>241,86</b> | <b>1610,56</b>                 | <b>0,75</b>   | <b>106,11</b> | <b>2898,90</b> | <b>7,31</b> | <b>690,44</b>             | <b>1052,64</b> | <b>265,80</b> | <b>13,08</b> |

| День/неделя: Четверг-1         |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта                      | Наименование дней недели, блюд                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                 |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|                                |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)         | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| <i>Завтрак</i>                 |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 320К/330М                      | Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 80/30 | 110          | 22,47                | 7,48          | 1,69          | 165,13                         | 0,11          | 2,13          | 50,00           | 0,81         | 25,78                     | 175,37         | 21,21          | 1,43         |
| 304М/ЖКТ                       | Рис отварной                                     | 150          | 3,81                 | 3,08          | 40,01         | 202,95                         | 0,04          |               | 14,00           | 0,25         | 5,71                      | 82,16          | 27,03          | 0,55         |
| 379М/ЖКТ                       | Кофейный напиток с молоком                       | 180          | 3,61                 | 2,75          | 12,80         | 86,52                          | 0,02          | 0,72          | 9,00            |              | 112,77                    | 81,00          | 12,60          | 0,12         |
| 15М                            | Сыр порционный                                   | 10           | 2,60                 | 2,61          |               | 34,40                          | 0,00          | 0,08          | 23,00           | 0,05         | 100,00                    | 64,00          | 4,50           | 0,10         |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,95                 | 0,50          | 24,15         | 117,50                         | 0,08          |               |                 | 0,65         | 11,50                     | 43,50          | 16,50          | 1,00         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>500</b>   | <b>36,44</b>         | <b>16,41</b>  | <b>78,65</b>  | <b>606,50</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>2,94</b>   | <b>96,00</b>    | <b>1,76</b>  | <b>255,76</b>             | <b>446,03</b>  | <b>81,84</b>   | <b>3,20</b>  |
| <i>Второй завтрак</i>          |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 366М/ЖКТ                       | Желе из молока                                   | 125          | 6,21                 | 2,37          | 13,52         | 100,24                         | 0,02          | 0,56          | 9,40            |              | 112,80                    | 84,60          | 13,16          | 0,12         |
| 386М                           | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50           |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>250</b>   | <b>11,34</b>         | <b>4,24</b>   | <b>20,90</b>  | <b>171,49</b>                  | <b>0,02</b>   | <b>1,31</b>   | <b>21,90</b>    |              | <b>267,80</b>             | <b>203,35</b>  | <b>31,91</b>   | <b>0,25</b>  |
| <i>Обед</i>                    |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 69К/ЖКТ                        | Салат из отварной моркови с сыром                | 60           | 2,184                | 5,610         | 3,312         | 73,404                         | 0,031         | 2,448         | 973,800         | 1,982        | 73,622                    | 65,015         | 20,980         | 0,401        |
| 115М/ЖКТ                       | Суп с крупой рисовой на курином бульоне          | 200          | 2,295                | 3,213         | 13,380        | 91,605                         | 0,027         | 1,530         | 204,000         | 1,455        | 15,056                    | 43,086         | 13,744         | 0,421        |
| 234М/330М                      | Котлеты рыбные с соусом сметанным, 80/30         | 110          | 11,46                | 6,48          | 14,86         | 164,40                         | 0,12          | 0,42          | 15,40           | 2,15         | 60,97                     | 175,18         | 41,60          | 1,04         |
| 312М/ЖКТ                       | Картофельное пюре                                | 150          | 3,279                | 3,991         | 22,183        | 138,186                        | 0,160         | 25,938        | 18,300          | 0,169        | 45,140                    | 97,470         | 33,110         | 1,221        |
| 342М/ЖКТ                       | Компот из свежих яблок                           | 180          | 0,144                | 0,144         | 11,512        | 48,840                         | 0,011         | 3,600         | 1,800           | 0,072        | 5,760                     | 3,960          | 3,240          | 0,816        |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,740                | 0,600         | 28,980        | 141,000                        | 0,096         |               |                 | 0,780        | 13,800                    | 52,200         | 19,800         | 1,200        |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>760</b>   | <b>24,104</b>        | <b>20,034</b> | <b>94,223</b> | <b>657,439</b>                 | <b>0,445</b>  | <b>33,939</b> | <b>1213,300</b> | <b>6,606</b> | <b>214,350</b>            | <b>436,911</b> | <b>132,472</b> | <b>5,100</b> |
| <i>Полдник</i>                 |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 366М/ЖКТ                       | Желе из молока                                   | 125          | 6,21                 | 2,37          | 13,52         | 100,24                         | 0,02          | 0,56          | 9,40            |              | 112,80                    | 84,60          | 13,16          | 0,12         |
| 386М                           | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50           |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>250</b>   | <b>11,34</b>         | <b>4,24</b>   | <b>20,90</b>  | <b>171,49</b>                  | <b>0,02</b>   | <b>1,31</b>   | <b>21,90</b>    |              | <b>267,80</b>             | <b>203,35</b>  | <b>31,91</b>   | <b>0,25</b>  |
| <b>Всего за Четверг-1</b>      |  | <b>1760</b>  | <b>83,22</b>         | <b>44,93</b>  | <b>214,66</b> | <b>1606,92</b>                 | <b>0,74</b>   | <b>39,50</b>  | <b>1353,10</b>  | <b>8,37</b>  | <b>1005,71</b>            | <b>1289,64</b> | <b>278,14</b>  | <b>8,80</b>  |

| День/неделя: Пятница-1         |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта                      | Наименование дней недели, блюд                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|                                |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| <i>Завтрак</i>                 |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
|                                | Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы           | 40           | 0,280                | 0,040         | 0,760         | 4,400                          | 0,012         | 2,800         |                | 0,040        | 6,800                     | 12,000         | 5,600          | 0,200        |
| 215М                           | Омлет паровой  | 150          | 15,887               | 20,760        | 4,144         | 267,331                        | 0,091         | 0,408         | 315,300        | 0,744        | 144,715                   | 273,385        | 22,660         | 2,819        |
| 378М/ЖКТ                       | Чай с молоком  | 180          | 1,305                | 1,125         | 10,147        | 56,232                         | 0,010         | 0,370         | 4,500          |              | 58,950                    | 48,740         | 10,700         | 0,889        |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 40           | 3,160                | 0,400         | 19,320        | 94,000                         | 0,064         |               |                | 0,520        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800        |
|                                | Фрукты (Бананы)                                      | 150          | 2,250                | 0,750         | 31,500        | 144,000                        | 0,060         | 15,000        |                | 0,600        | 12,000                    | 42,000         | 63,000         | 0,900        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>560</b>   | <b>22,882</b>        | <b>23,075</b> | <b>65,871</b> | <b>565,963</b>                 | <b>0,237</b>  | <b>18,578</b> | <b>319,800</b> | <b>1,904</b> | <b>231,665</b>            | <b>410,925</b> | <b>115,160</b> | <b>5,608</b> |
| <i>Второй завтрак</i>          |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 242К                           | Суфле творожное запеченное                           | 125          | 19,12                | 12,29         | 18,23         | 263,59                         | 0,12          | 0,59          | 90,75          | 0,24         | 184,37                    | 248,88         | 26,71          | 0,85         |
| 386М                           | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50          |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>250</b>   | <b>24,25</b>         | <b>14,16</b>  | <b>25,61</b>  | <b>334,84</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>1,34</b>   | <b>103,25</b>  | <b>0,24</b>  | <b>339,37</b>             | <b>367,63</b>  | <b>45,46</b>   | <b>0,97</b>  |
| <i>Обед</i>                    |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 73М                            | Икра свекольная                                      | 60           | 1,549                | 5,062         | 8,710         | 87,655                         | 0,037         | 12,350        |                | 2,417        | 26,740                    | 36,780         | 19,160         | 1,095        |
| 130К                           | Суп-пюре овощной на курином б-не со сметаной, 220/10 | 200          | 2,76                 | 3,61          | 8,90          | 79,68                          | 0,07          | 12,74         | 271,14         | 0,21         | 56,23                     | 60,57          | 17,52          | 0,60         |
| 294М/ЖКТ                       | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30  | 110          | 13,68                | 13,00         | 15,20         | 233,32                         | 0,12          | 1,21          | 49,30          | 1,48         | 24,92                     | 126,22         | 21,75          | 1,62         |
| 302М/ЖКТ                       | Рис отварной   | 150          | 3,81                 | 3,08          | 40,01         | 202,95                         | 0,04          |               | 14,00          | 0,25         | 5,71                      | 82,16          | 27,03          | 0,55         |
| 349М/ЖКТ                       | Компот из сухофруктов                                | 180          | 0,70                 | 0,05          | 17,11         | 72,78                          | 0,02          | 0,72          |                | 0,99         | 28,80                     | 26,28          | 18,90          | 0,60         |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 60           | 4,74                 | 0,60          | 28,98         | 141,00                         | 0,10          |               |                | 0,78         | 13,80                     | 52,20          | 19,80          | 1,20         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>760</b>   | <b>27,24</b>         | <b>25,40</b>  | <b>118,90</b> | <b>817,39</b>                  | <b>0,38</b>   | <b>27,02</b>  | <b>334,44</b>  | <b>6,13</b>  | <b>156,21</b>             | <b>384,21</b>  | <b>124,16</b>  | <b>5,67</b>  |
| <i>Полдник</i>                 |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 242К                           | Суфле творожное запеченное                           | 125          | 19,12                | 12,29         | 18,23         | 263,59                         | 0,12          | 0,59          | 90,75          | 0,24         | 184,37                    | 248,88         | 26,71          | 0,85         |
| 386М                           | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50          |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>250</b>   | <b>24,25</b>         | <b>14,16</b>  | <b>25,61</b>  | <b>334,84</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>1,34</b>   | <b>103,25</b>  | <b>0,24</b>  | <b>339,37</b>             | <b>367,63</b>  | <b>45,46</b>   | <b>0,97</b>  |
| <b>Всего за Пятница-1</b>      |  | <b>1820</b>  | <b>98,61</b>         | <b>76,80</b>  | <b>235,98</b> | <b>2053,04</b>                 | <b>0,86</b>   | <b>48,27</b>  | <b>860,74</b>  | <b>8,52</b>  | <b>1066,62</b>            | <b>1530,40</b> | <b>330,23</b>  | <b>13,22</b> |

| День/неделя: Понедельник-2     |   |              |                      |               |                |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта                      | Наименование дней недели, блюд                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|                                |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| <i>Завтрак</i>                 |   |              |                      |               |                |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 174М/ЖКТ                       | Каша кукурузная молочная с сахаром                            | 220          | 8,297                | 7,769         | 61,210         | 348,674                        | 0,103         | 0,642         | 34,700         | 0,060        | 149,600                   | 99,600         | 15,420         | 1,887        |
| 4М                             | Бутерброд с отварными мясными продуктами                      | 50           | 7,810                | 4,414         | 15,238         | 129,320                        | 0,089         |               |                | 0,526        | 9,620                     | 102,260        | 16,360         | 1,994        |
| 15М                            | Сыр порционный  | 10           | 2,600                | 2,610         |                | 34,400                         | 0,003         | 0,080         | 23,000         | 0,050        | 100,000                   | 64,000         | 4,500          | 0,100        |
| 382М/ЖКТ                       | Какао с молоком   | 180          | 3,590                | 2,850         | 12,712         | 92,080                         | 0,022         | 0,540         | 9,120          | 0,012        | 113,120                   | 107,200        | 29,600         | 0,994        |
|                                | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,160                | 0,400         | 19,320         | 94,000                         | 0,064         |               |                | 0,520        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800        |
| <i>Итого за Завтрак</i>        |   | <b>500</b>   | <b>25,457</b>        | <b>18,043</b> | <b>108,480</b> | <b>698,474</b>                 | <b>0,280</b>  | <b>1,262</b>  | <b>66,820</b>  | <b>1,168</b> | <b>381,540</b>            | <b>407,860</b> | <b>79,080</b>  | <b>5,775</b> |
| <i>Второй завтрак</i>          |   |              |                      |               |                |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 369М/ЖКТ                       | Мусс яблочный   | 125          | 1,18                 | 0,25          | 24,76          | 106,02                         | 0,03          | 3,80          | 1,90           | 0,23         | 8,08                      | 12,68          | 5,22           | 0,98         |
| 386М                           | Йогурт  | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38           | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50          |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <i>Итого за Второй завтрак</i> |   | <b>250</b>   | <b>6,31</b>          | <b>2,13</b>   | <b>32,13</b>   | <b>177,27</b>                  | <b>0,03</b>   | <b>4,55</b>   | <b>14,40</b>   | <b>0,23</b>  | <b>163,08</b>             | <b>131,43</b>  | <b>23,97</b>   | <b>1,10</b>  |
| <i>Обед</i>                    |   |              |                      |               |                |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 52М                            | Салат из свеклы отварной                                      | 60           | 0,855                | 4,053         | 5,016          | 59,904                         | 0,011         | 5,700         |                | 1,817        | 21,090                    | 24,590         | 12,540         | 0,798        |
| 103М                           | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном б-не | 200          | 2,969                | 3,509         | 16,866         | 112,394                        | 0,096         | 13,418        | 202,400        | 1,559        | 21,470                    | 54,386         | 20,704         | 0,878        |
| 245М/330М                      | Бефстроганов из отварной говядины                             | 90           | 15,411               | 8,421         | 4,007          | 153,630                        | 0,086         | 0,782         | 228,000        | 0,424        | 21,600                    | 153,520        | 22,100         | 2,157        |
| 312М                           | Картофельное пюре   | 150          | 3,287                | 4,716         | 22,196         | 144,795                        | 0,160         | 25,938        | 22,300         | 0,179        | 45,380                    | 97,770         | 33,110         | 1,223        |
| 355М/ЖКТ                       | Кисель из кураги  | 180          | 0,944                | 0,054         | 23,420         | 98,720                         | 0,018         | 0,720         | 104,940        | 0,990        | 32,000                    | 32,440         | 18,900         | 0,600        |
|                                | Хлеб пшеничный  | 70           | 5,530                | 0,700         | 33,810         | 164,500                        | 0,112         |               |                | 0,910        | 16,100                    | 60,900         | 23,100         | 1,400        |
| <i>Итого за Обед</i>           |   | <b>750</b>   | <b>28,996</b>        | <b>21,453</b> | <b>105,315</b> | <b>733,943</b>                 | <b>0,483</b>  | <b>46,558</b> | <b>557,640</b> | <b>5,879</b> | <b>157,640</b>            | <b>423,606</b> | <b>130,454</b> | <b>7,056</b> |
| <i>Полдник</i>                 |   |              |                      |               |                |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 369М/ЖКТ                       | Мусс яблочный   | 125          | 1,18                 | 0,25          | 24,76          | 106,02                         | 0,03          | 3,80          | 1,90           | 0,23         | 8,08                      | 12,68          | 5,22           | 0,98         |
| 386М                           | Йогурт  | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38           | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50          |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <i>Итого за Полдник</i>        |   | <b>250</b>   | <b>6,31</b>          | <b>2,13</b>   | <b>32,13</b>   | <b>177,27</b>                  | <b>0,03</b>   | <b>4,55</b>   | <b>14,40</b>   | <b>0,23</b>  | <b>163,08</b>             | <b>131,43</b>  | <b>23,97</b>   | <b>1,10</b>  |
| <b>Всего за Понедельник-2</b>  |   | <b>1750</b>  | <b>67,07</b>         | <b>43,75</b>  | <b>278,06</b>  | <b>1786,96</b>                 | <b>0,82</b>   | <b>56,92</b>  | <b>653,26</b>  | <b>7,50</b>  | <b>865,34</b>             | <b>1094,33</b> | <b>257,47</b>  | <b>15,04</b> |

| День/неделя: Вторник-2         |   |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта                      | Наименование дней недели, блюдо                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                 |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|                                |   |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)         | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| <i>Завтрак</i>                 |   |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
|                                | Поджаренная из огурцов свежих без кожицы            | 40           | 0,280                | 0,040         | 0,760         | 4,400                          | 0,012         | 2,800         |                 | 0,040        | 6,800                     | 12,000         | 5,600          | 0,200        |
| 244М/ЖКТ                       | Плов из отварной говядины                           | 230          | 27,158               | 25,908        | 39,964        | 501,377                        | 0,128         | 1,400         | 240,000         | 3,133        | 24,655                    | 325,066        | 59,391         | 4,071        |
| 379М/ЖКТ                       | Кофейный напиток с молоком                          | 180          | 3,610                | 2,750         | 12,804        | 86,520                         | 0,021         | 0,724         | 9,000           |              | 112,766                   | 81,000         | 12,600         | 0,118        |
|                                | Хлеб пшеничный                                      | 50           | 3,950                | 0,500         | 24,150        | 117,500                        | 0,080         |               |                 | 0,650        | 11,500                    | 43,500         | 16,500         | 1,000        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | <b>500</b>   | <b>34,998</b>        | <b>29,198</b> | <b>77,678</b> | <b>709,797</b>                 | <b>0,241</b>  | <b>4,924</b>  | <b>249,000</b>  | <b>3,823</b> | <b>155,721</b>            | <b>461,566</b> | <b>94,091</b>  | <b>5,388</b> |
| <i>Второй завтрак</i>          |   |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 241К                           | Пудинг творожный                                    | 125          | 21,08                | 12,26         | 19,08         | 275,28                         | 0,07          | 0,54          | 79,00           | 0,29         | 181,10                    | 256,82         | 28,68          | 0,83         |
| 386М                           | Йогурт  | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50           |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | <b>250</b>   | <b>26,21</b>         | <b>14,13</b>  | <b>26,46</b>  | <b>346,53</b>                  | <b>0,07</b>   | <b>1,29</b>   | <b>91,50</b>    | <b>0,29</b>  | <b>336,10</b>             | <b>375,57</b>  | <b>47,43</b>   | <b>0,95</b>  |
| <i>Обед</i>                    |   |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 75М                            | Икра морковная                                      | 60           | 1,459                | 5,062         | 7,855         | 84,505                         | 0,055         | 10,100        | 900,000         | 2,552        | 22,240                    | 42,180         | 26,360         | 0,780        |
| 128К                           | Суп-шоре картофельный со сметаной, 220/10           | 200          | 3                    | 5             | 16            | 118                            | 0             | 15            | 85              | 0            | 57                        | 82             | 23             | 1            |
| 294М/330М/ЖКТ                  | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30 | 110          | 13,68                | 13,00         | 15,20         | 233,32                         | 0,12          | 1,21          | 49,30           | 1,48         | 24,92                     | 126,22         | 21,75          | 1,62         |
| 136М/ЖКТ                       | Овощи припущенные с маслом                          | 150          | 2,294                | 2,359         | 12,339        | 81,807                         | 0,111         | 7,900         | 3172,000        | 0,692        | 43,740                    | 89,520         | 60,360         | 1,136        |
| 349М/ЖКТ                       | Компот из сухофруктов                               | 180          | 0,702                | 0,054         | 17,110        | 72,780                         | 0,018         | 0,720         |                 | 0,990        | 28,800                    | 26,280         | 18,900         | 0,600        |
|                                | Хлеб пшеничный                                      | 60           | 4,740                | 0,600         | 28,980        | 141,000                        | 0,096         |               |                 | 0,780        | 13,800                    | 52,200         | 19,800         | 1,200        |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | <b>760</b>   | <b>25,838</b>        | <b>25,808</b> | <b>97,317</b> | <b>731,811</b>                 | <b>0,518</b>  | <b>34,696</b> | <b>4206,200</b> | <b>6,698</b> | <b>190,552</b>            | <b>418,238</b> | <b>170,631</b> | <b>6,138</b> |
| <i>Полдник</i>                 |   |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 241К                           | Пудинг творожный                                    | 125          | 21,08                | 12,26         | 19,08         | 275,28                         | 0,07          | 0,54          | 79,00           | 0,29         | 181,10                    | 256,82         | 28,68          | 0,83         |
| 386М                           | Йогурт  | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50           |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | <b>250</b>   | <b>26,21</b>         | <b>14,13</b>  | <b>26,46</b>  | <b>346,53</b>                  | <b>0,07</b>   | <b>1,29</b>   | <b>91,50</b>    | <b>0,29</b>  | <b>336,10</b>             | <b>375,57</b>  | <b>47,43</b>   | <b>0,95</b>  |
| <b>Всего за Вторник-2</b>      |   | <b>1760</b>  | <b>113,25</b>        | <b>83,27</b>  | <b>227,91</b> | <b>2134,66</b>                 | <b>0,90</b>   | <b>42,19</b>  | <b>4638,20</b>  | <b>11,11</b> | <b>1018,47</b>            | <b>1630,94</b> | <b>359,58</b>  | <b>13,43</b> |

| День/неделя: Среда-2  |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта             | Наименование дней недели, блюд                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|                       |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| <i>Завтрак</i>        |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 223М/335М             | Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 120/30 | 150          | 22,22                | 15,09         | 40,40         | 391,06                         | 0,07          | 0,70          | 110,49         | 0,46         | 202,78                    | 275,83         | 33,62          | 1,04         |
| 377М/ЖКТ              | Чай с лимоном                                    | 187          | 0,054                | 0,006         | 8,167         | 33,972                         | 0,003         | 2,500         |                | 0,012        | 7,350                     | 9,560          | 5,120          | 0,880        |
|                       | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,160                | 0,400         | 19,320        | 94,000                         | 0,064         |               |                | 0,520        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800        |
|                       | Фрукты (Бананы)                                  | 150          | 2,250                | 0,750         | 31,500        | 144,000                        | 0,060         | 15,000        |                | 0,600        | 12,000                    | 42,000         | 63,000         | 0,900        |
|                       | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>527</b>   | <b>27,686</b>        | <b>16,245</b> | <b>99,390</b> | <b>663,029</b>                 | <b>0,201</b>  | <b>18,195</b> | <b>110,490</b> | <b>1,592</b> | <b>231,327</b>            | <b>362,185</b> | <b>114,937</b> | <b>3,618</b> |
| <i>Второй завтрак</i> |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 366М/ЖКТ              | Желе из молока                                   | 125          | 6,21                 | 2,37          | 13,52         | 100,24                         | 0,02          | 0,56          | 9,40           |              | 112,80                    | 84,60          | 13,16          | 0,12         |
| 386М                  | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50          |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак</b>                   | <b>250</b>   | <b>11,34</b>         | <b>4,24</b>   | <b>20,90</b>  | <b>171,49</b>                  | <b>0,02</b>   | <b>1,31</b>   | <b>21,90</b>   |              | <b>267,80</b>             | <b>203,35</b>  | <b>31,91</b>   | <b>0,25</b>  |
| <i>Обед</i>           |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 73М/ЖКТ               | Икра свекольная                                  | 60           | 1,55                 | 4,06          | 8,71          | 78,66                          | 0,04          | 12,35         |                | 1,98         | 26,74                     | 36,76          | 19,16          | 1,10         |
| 151К/ЖКТ              | Уха Ростовская                                   | 200          | 6,48                 | 4,86          | 11,36         | 115,67                         | 0,14          | 18,21         | 7,20           | 1,90         | 20,38                     | 94,60          | 26,62          | 0,97         |
| 255М/332М             | Печень по-строгановски                           | 90           | 12,90                | 7,22          | 7,57          | 147,79                         | 0,24          | 23,06         | 5511,00        | 1,61         | 24,90                     | 228,06         | 15,35          | 4,80         |
|                       | Каша гречневая вязкая с маслом                   | 150          | 4,82                 | 4,15          | 21,75         | 143,48                         | 0,16          |               | 16,00          | 0,34         | 12,24                     | 115,19         | 76,22          | 2,58         |
| 342М/ЖКТ              | Компот из свежих яблок                           | 180          | 0,14                 | 0,14          | 11,51         | 48,84                          | 0,01          | 3,60          | 1,80           | 0,07         | 5,76                      | 3,96           | 3,24           | 0,82         |
|                       | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,74                 | 0,60          | 28,98         | 141,00                         | 0,10          |               |                | 0,78         | 13,80                     | 52,20          | 19,80          | 1,20         |
|                       | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>590</b>   | <b>30,63</b>         | <b>21,04</b>  | <b>89,88</b>  | <b>675,44</b>                  | <b>0,69</b>   | <b>57,22</b>  | <b>5536,00</b> | <b>6,68</b>  | <b>103,82</b>             | <b>530,77</b>  | <b>160,39</b>  | <b>11,47</b> |
| <i>Полдник</i>        |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 366М/ЖКТ              | Желе из молока                                   | 125          | 6,21                 | 2,37          | 13,52         | 100,24                         | 0,02          | 0,56          | 9,40           |              | 112,80                    | 84,60          | 13,16          | 0,12         |
| 386М                  | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50          |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
|                       | <b>Итого за Полдник</b>                          | <b>250</b>   | <b>11,34</b>         | <b>4,24</b>   | <b>20,90</b>  | <b>171,49</b>                  | <b>0,02</b>   | <b>1,31</b>   | <b>21,90</b>   |              | <b>267,80</b>             | <b>203,35</b>  | <b>31,91</b>   | <b>0,25</b>  |
|                       | <b>Всего за Среда-2</b>                          | <b>1617</b>  | <b>80,99</b>         | <b>45,77</b>  | <b>231,06</b> | <b>1681,44</b>                 | <b>0,93</b>   | <b>78,05</b>  | <b>5690,29</b> | <b>8,28</b>  | <b>870,74</b>             | <b>1299,66</b> | <b>339,14</b>  | <b>15,58</b> |



| День/неделя: Четверг-2         |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта                      | Наименование дней недели, блюд                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                 |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|                                |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)         | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| <i>Завтрак</i>                 |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
|                                | Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы       | 40           | 0,280                | 0,040         | 0,760         | 4,400                          | 0,012         | 2,800         |                 | 0,040        | 6,800                     | 12,000         | 5,600          | 0,200        |
| 292М/ЖКТ                       | Птица (грудки кур.), тушенные в соусе с овощами  | 230          | 28,083               | 14,929        | 23,208        | 342,216                        | 0,299         | 26,022        | 767,500         | 3,462        | 61,333                    | 285,085        | 63,411         | 2,913        |
| 379М/ЖКТ                       | Кофейный напиток с молоком                       | 180          | 3,610                | 2,750         | 12,804        | 86,520                         | 0,021         | 0,724         | 9,000           |              | 112,766                   | 81,000         | 12,600         | 0,118        |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,950                | 0,500         | 24,150        | 117,500                        | 0,080         |               |                 | 0,650        | 11,500                    | 43,500         | 16,500         | 1,000        |
| <i>Итого за Завтрак</i>        |  | <b>500</b>   | <b>35,923</b>        | <b>18,219</b> | <b>60,922</b> | <b>550,636</b>                 | <b>0,412</b>  | <b>29,546</b> | <b>776,500</b>  | <b>4,152</b> | <b>192,398</b>            | <b>421,585</b> | <b>98,111</b>  | <b>4,231</b> |
| <i>Второй завтрак</i>          |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 242К                           | Суфле творожное запеченное                       | 125          | 19,12                | 12,29         | 18,23         | 263,59                         | 0,12          | 0,59          | 90,75           | 0,24         | 184,37                    | 248,88         | 26,71          | 0,85         |
| 386М                           | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50           |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <i>Итого за Второй завтрак</i> |  | <b>250</b>   | <b>24,25</b>         | <b>14,16</b>  | <b>25,61</b>  | <b>334,84</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>1,34</b>   | <b>103,25</b>   | <b>0,24</b>  | <b>339,37</b>             | <b>367,63</b>  | <b>45,46</b>   | <b>0,97</b>  |
| <i>Обед</i>                    |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 69К                            | Салат из отварной моркови с сыром                | 60           | 2,184                | 7,608         | 3,312         | 91,386                         | 0,031         | 2,448         | 973,800         | 2,862        | 73,622                    | 65,055         | 20,980         | 0,401        |
| 103М                           | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200          | 2,981                | 2,389         | 16,930        | 101,342                        | 0,098         | 13,481        | 210,800         | 1,128        | 22,505                    | 59,130         | 20,949         | 0,923        |
| 233М/328М                      | Рыба запеченная под молочным соусом              | 120          | 17,329               | 10,953        | 8,501         | 202,711                        | 0,177         | 2,170         | 67,033          | 0,284        | 137,660                   | 291,081        | 58,859         | 1,080        |
| 312М/ЖКТ                       | Картофельное пюре                                | 150          | 3,279                | 3,991         | 22,183        | 138,186                        | 0,160         | 25,938        | 18,300          | 0,169        | 45,140                    | 97,470         | 33,110         | 1,221        |
| 350М/ЖКТ                       | Кисель из плодов чёрной смородины                | 180          | 0,188                | 0,036         | 16,310        | 63,800                         | 0,005         | 36,000        |                 | 0,130        | 9,680                     | 12,100         | 5,580          | 0,258        |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,740                | 0,600         | 28,980        | 141,000                        | 0,096         |               |                 | 0,780        | 13,800                    | 52,200         | 19,800         | 1,200        |
| <i>Итого за Обед</i>           |  | <b>770</b>   | <b>30,701</b>        | <b>25,577</b> | <b>96,216</b> | <b>738,425</b>                 | <b>0,567</b>  | <b>80,037</b> | <b>1269,933</b> | <b>5,353</b> | <b>302,408</b>            | <b>577,036</b> | <b>159,277</b> | <b>5,083</b> |
| <i>Полдник</i>                 |  |              |                      |               |               |                                |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 242К                           | Суфле творожное запеченное                       | 125          | 19,12                | 12,29         | 18,23         | 263,59                         | 0,12          | 0,59          | 90,75           | 0,24         | 184,37                    | 248,88         | 26,71          | 0,85         |
| 386М                           | Йогурт   | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38          | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50           |              | 155,00                    | 118,75         | 18,75          | 0,13         |
| <i>Итого за Полдник</i>        |  | <b>250</b>   | <b>24,25</b>         | <b>14,16</b>  | <b>25,61</b>  | <b>334,84</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>1,34</b>   | <b>103,25</b>   | <b>0,24</b>  | <b>339,37</b>             | <b>367,63</b>  | <b>45,46</b>   | <b>0,97</b>  |
| <b>Всего за Четверг-2</b>      |  | <b>1770</b>  | <b>115,12</b>        | <b>72,12</b>  | <b>208,35</b> | <b>1958,75</b>                 | <b>1,22</b>   | <b>112,26</b> | <b>2252,93</b>  | <b>9,99</b>  | <b>1173,55</b>            | <b>1733,88</b> | <b>348,30</b>  | <b>11,26</b> |

| День/неделя: Пятница-2         |  |              |                      |               |                |                                |               |               |                 |              |                           |                 |                |               |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| № рецепта                      | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |                 |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |
|                                |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А (мкг)         | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                 |  |              |                      |               |                |                                |               |               |                 |              |                           |                 |                |               |
|                                | Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы   | 40           | 0,280                | 0,040         | 0,760          | 4,400                          | 0,012         | 2,800         |                 | 0,040        | 6,800                     | 12,000          | 5,600          | 0,200         |
| 231К                           | Омлет с сыром запеченный                     | 130          | 15,928               | 16,226        | 2,205          | 219,528                        | 0,071         | 0,326         | 260,600         | 0,610        | 248,026                   | 296,144         | 22,092         | 2,331         |
| 377М/ЖКТ                       | Чай с лимоном                                | 187          | 0,054                | 0,006         | 8,167          | 33,972                         | 0,003         | 2,500         |                 | 0,012        | 7,350                     | 9,560           | 5,120          | 0,880         |
|                                | Фрукты                                       | 150          | 0,600                | 0,450         | 15,450         | 70,500                         | 0,030         | 7,500         |                 | 0,600        | 28,500                    | 24,000          | 18,000         | 3,450         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,160                | 0,400         | 19,320         | 94,000                         | 0,064         |               |                 | 0,520        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>547</b>   | <b>20,022</b>        | <b>17,122</b> | <b>45,902</b>  | <b>422,400</b>                 | <b>0,180</b>  | <b>13,126</b> | <b>260,600</b>  | <b>1,782</b> | <b>299,876</b>            | <b>376,504</b>  | <b>64,012</b>  | <b>7,661</b>  |
| <i>Второй завтрак</i>          |  |              |                      |               |                |                                |               |               |                 |              |                           |                 |                |               |
| 362/М/ЖКТ                      | Желе из ягод (черн.смородина)                | 125          | 3,64                 | 0,05          | 1,76           | 21,99                          | 0,01          | 30,00         |                 | 0,11         | 5,40                      | 4,95            | 4,65           | 0,20          |
| 386М                           | Йогурт                                       | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38           | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50           |              | 155,00                    | 118,75          | 18,75          | 0,13          |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>250</b>   | <b>8,76</b>          | <b>1,92</b>   | <b>9,13</b>    | <b>93,24</b>                   | <b>0,01</b>   | <b>30,75</b>  | <b>12,50</b>    | <b>0,11</b>  | <b>160,40</b>             | <b>123,70</b>   | <b>23,40</b>   | <b>0,32</b>   |
| <i>Обед</i>                    |  |              |                      |               |                |                                |               |               |                 |              |                           |                 |                |               |
| 74/М/ЖКТ                       | Икра кабачковая                              | 60           | 1,052                | 2,217         | 5,459          | 46,992                         | 0,037         | 19,300        |                 | 1,041        | 23,090                    | 21,320          | 12,540         | 0,580         |
| 98/М/ЖКТ                       | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 200          | 2,648                | 3,245         | 11,325         | 85,431                         | 0,068         | 16,248        | 193,000         | 1,565        | 31,892                    | 58,460          | 18,808         | 0,955         |
| 291М/ЖКТ                       | Плов из птицы                                | 250          | 30,308               | 14,668        | 47,238         | 444,288                        | 0,184         | 8,270         | 328,400         | 4,287        | 36,781                    | 303,710         | 64,217         | 2,604         |
| 352М/ЖКТ                       | Кисель из яблок                              | 180          | 0,115                | 0,108         | 17,102         | 70,510                         | 0,008         | 2,700         | 1,350           | 0,054        | 7,120                     | 8,360           | 2,430          | 0,621         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,740                | 0,600         | 28,980         | 141,000                        | 0,096         |               |                 | 0,780        | 13,800                    | 52,200          | 19,800         | 1,200         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>750</b>   | <b>38,863</b>        | <b>20,838</b> | <b>110,104</b> | <b>788,221</b>                 | <b>0,392</b>  | <b>46,518</b> | <b>522,750</b>  | <b>7,727</b> | <b>112,683</b>            | <b>444,049</b>  | <b>117,795</b> | <b>5,960</b>  |
| <i>Полдник</i>                 |  |              |                      |               |                |                                |               |               |                 |              |                           |                 |                |               |
| 362/М/ЖКТ                      | Желе из ягод                                 | 125          | 3,64                 | 0,05          | 1,76           | 21,99                          | 0,01          | 30,00         |                 | 0,11         | 5,40                      | 4,95            | 4,65           | 0,20          |
| 386М                           | Йогурт                                       | 125          | 5,13                 | 1,88          | 7,38           | 71,25                          |               | 0,75          | 12,50           |              | 155,00                    | 118,75          | 18,75          | 0,13          |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>250</b>   | <b>8,76</b>          | <b>1,92</b>   | <b>9,13</b>    | <b>93,24</b>                   | <b>0,01</b>   | <b>30,75</b>  | <b>12,50</b>    | <b>0,11</b>  | <b>160,40</b>             | <b>123,70</b>   | <b>23,40</b>   | <b>0,32</b>   |
| <b>Всего за Пятница-2</b>      |  | <b>1737</b>  | <b>76,41</b>         | <b>41,80</b>  | <b>190,23</b>  | <b>1460,95</b>                 | <b>0,58</b>   | <b>121,14</b> | <b>808,35</b>   | <b>9,73</b>  | <b>733,36</b>             | <b>1067,95</b>  | <b>228,61</b>  | <b>14,31</b>  |
| <b>Итого</b>                   |  | <b>17494</b> | <b>874,65</b>        | <b>561,14</b> | <b>2301,09</b> | <b>17916,33</b>                | <b>8,70</b>   | <b>717,40</b> | <b>19982,62</b> | <b>88,45</b> | <b>9249,42</b>            | <b>13352,33</b> | <b>2934,12</b> | <b>133,83</b> |