

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 3,37 | 2,4 | 11,39 | 78,31 | 0,12 | 6,86 | 0,01 | 1,99 | 23,2 | 21,3 | 59,6 | 1,46 | 42 | 2007 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 0,26 | 0,02 | 1,5 | 7 | 0 | 1,48 | 0,92 | 0,08 | 66 | 5,72 | 11,3 | 0,62 | 111 | 2007 |
| ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 200 | 19,3 | 15,6 | 18,6 | 428,3 | 0,2 | 1,02 | 0,84 | 2,76 | 30,1 | 49,1 | 273,6 | 3,1 | 265 | 2007 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,36 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,5 | 99,08 | 185,5 | 18,42 | 377 | 2007 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,9 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№2 | 2020 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 890 | 35,7 | 24,48 | 49,19 | 737,47 | 0,4 | 13,03 | 1,78 | 5,24 | 245,6 | 179,6 | 541,8 | 25,06 | | |
| Суточный рацион, % | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31,4 | | | | | | | | | | | | | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 4,9 | 4,08 | 14,83 | 119,3 | 0,16 | 11,3 | 0,16 | 3,4 | 44,8 | 25,6 | 72,8 | 2,08 | 49 | 2007 |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 210 | 31,96 | 8,67 | 37 | 307,67 | 0,13 | 5,61 | 15 | 0 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 | 436 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,9 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№2 | 20020 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,36 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,5 | 99,1 | 185,5 | 18,4 | 377 | 2007 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 70 | 4,2 | 2,7 | 32,1 | 165 | 0,23 | 0 | 0,02 | 1,22 | 17,22 | 7,32 | 47,99 | 0,65 | 405 | 2007 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за прием пищи: | 770 | 53,83 | 21,91 | 101,63 | 815,83 | 0,6 | 20,58 | 15,19 | 5,03 | 207,66 | 177,48 | 528,72 | 25,11 |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|

Суточный рацион, % 34,7

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 180/5 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 | 0,08 | 0,86 | 0 | 0 | 195,16 | 0 | 0 | 0,62 | 173 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,1 | 394,35 | 0,17 | 0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 42,91 | 217 | 1,74 | 3 | 2007 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,9 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№2 | 2020 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 15,32 | 31,94 | 0,54 | 349 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 30,28 | 27,96 | 139,29 | 955,21 | 0,32 | 1,68 | 0,31 | 5,85 | 444,33 | 62,63 | 260,74 | 4,36 | | |
| Суточный рацион, % | 40,6 | | | | | | | | | | | | | | |

4

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕГНЫМ ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 3,37 | 2,4 | 11,39 | 78,31 | 0,12 | 6,86 | 0,006 | 1,99 | 23,18 | 21,31 | 59,59 | 1,46 | 42 | 2007 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,02 | 0,32 | 10,86 | 59,84 | 0,08 | 2,42 | 0,92 | 0,7 | 92,94 | 23,52 | 103,14 | 2,7 | 102 | 2007 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 13,15 | 13,99 | 86,89 | 504,76 | 0,24 | 0 | 0 | 7,81 | 2,32 | 20,55 | 110,05 | 2,32 | 309 | 2007 |
| НАГГЕТСЫ С/С | 100 | 13,9 | 18,06 | 14,38 | 276 | 0 | 0 | 16 | 1,18 | 22 | 17 | 0 | 1,06 | ТТК№145 | 2020 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,36 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,5 | 99,1 | 185,1 | 18,4 | 377 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,9 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№2 | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 940 | 47,2 | 41,23 | 141,22 | 1142,77 | 0,52 | 12,95 | 16,936 | 12,09 | 266,64 | 185,88 | 469,68 | 27,4 | | |
| Суточный рацион, % | 48,6 | | | | | | | | | | | | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 41,8 | 3,5 | 97,35 | 564,2 | 1,45 | 3,4 | 0,3 | 17 | 232,7 | 196,7 | 601,8 | 17,25 | 99 | 2007 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 14,61 | 8,73 | 75 | 447,7 | 0,58 | 0 | 0,13 | 1,5 | 140,7 | 115,2 | 392 | 3,58 | 304 | 2007 | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 90 | 14 | 7 | 8 | 189 | 0,05 | 0 | 20 | 0,5 | 30 | 80 | 11 | 1,5 | ТТК№102 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 15,32 | 31,94 | 0,54 | 349 | 2007 | |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,9 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№104 | 2020 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 79,15 | 24,55 | 216,02 | 1465,76 | 2,15 | 4,22 | 20,59 | 19,4 | 436,58 | 411,62 | 1048,5 | 24,33 | ТТК№106 | | |

Суточный рацион, %

62,4

6

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | 22,13 | 0 | 9,5 | 1 | 0,075 | 85,9 | 10,62 | 21,75 | 0,85 | 82 | 2007 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11 | 26 | 78 | 0,6 | 323 | 2008 | |
| НАГГЕТСЫ С/С | 100 | 13,89 | 18,06 | 14,38 | 276 | 0 | 0 | 16 | 1,18 | 22 | 17 | 0 | 1,06 | ТТК№145 | 2020 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,36 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,5 | 99,1 | 185,8 | 18,4 | 377 | 2007 | |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,9 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№2 | 2020 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 31,01 | 29,17 | 75,08 | 727,99 | 0,11 | 13,17 | 17,04 | 1,965 | 245,1 | 157,12 | 297,35 | 22,37 | | | |

Суточный рацион, %

31,0

7

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,02 | 0,32 | 10,86 | 59,84 | 0,08 | 2,42 | 0,92 | 0,7 | 92,94 | 23,52 | 103,14 | 14,27 | 102 | 2007 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ | 100 | 13 | 10 | 8 | 178 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 11,4 | 113 | 14,2 | 1,87 | ТК№109 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,51 | 25,06 | 5,69 | 261 | 0,05 | 1,51 | 0,27 | 0,66 | 170,3 | 16,65 | 183,3 | 0,375 | 312 | 2007 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 15,32 | 31,94 | 0,54 | 349 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 37,5 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 37,5 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№2 | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 29,27 | 40,7 | 60,22 | 868,7 | 0,24 | 4,75 | 1,35 | 2,16 | 37,5 | 172,89 | 344,38 | 18,515 | | |

Суточный рацион, %

37,0

8

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1 | 0,18 | 7,55 | 34,1 | 0,025 | 9,5 | 0,98 | 1 | 75,17 | 14,7 | 34,22 | 0,98 | 88 | 2007 |
| ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 200 | 19,3 | 15,6 | 18,6 | 428,3 | 0,2 | 1,02 | 0,84 | 2,76 | 30,1 | 49,1 | 274 | 3,1 | 265 | 2007 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 15,32 | 31,94 | 0,54 | 349 | 2007 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,9 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№2 | 2020 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 29,04 | 21,1 | 61,82 | 727,26 | 0,295 | 11,34 | 1,98 | 4,16 | 138,45 | 83,52 | 351,96 | 6,08 | | |

Суточный рацион, %

30,9

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 41,8 | 3,5 | 97,35 | 564,2 | 1,45 | 3,4 | 0,3 | 17 | 232,7 | 196,7 | 601,8 | 17,25 | 99 | 2007 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,51 | 25,06 | 5,69 | 261 | 0,05 | 1,51 | 0,27 | 0,66 | 170 | 16,7 | 183 | 0,38 | 312 | 2007 | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 100 | 14 | 7 | 8 | 189 | 0,05 | 0 | 20 | 0,5 | 30 | 80 | 11 | 1,5 | ТК№102 | 2008 | |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,9 | 4,4 | 11,8 | 0,2 | ТТК№2 | 2020 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,36 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 112,5 | 99,1 | 185,8 | 18,4 | 377 | 2007 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,46 | 0,32 | 0,39 | 58,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 0 | 0 | 1,26 | 878 | 2004 | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 72,08 | 42,02 | 128,74 | 1238,06 | 1,63 | 8,58 | 20,58 | 18,57 | 558,9 | 396,9 | 993,4 | 38,99 | | | |

Суточный рацион, %

52,7

***Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от исходного сезона года**