

День 2 Вторник

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ со свежей капустой, говядина, майонез | 1/300/25/10 | 11,4 | 8,7 | 16,2 | 200 | 0,09 | 14,4 | 1,2 | 0,3 | 51,3 | 155,1 | - | 3,0 |
| 685 | Булка с повидлом | 1/100 | 12,0 | 0,9 | 65,1 | 259 | 0,2 | - | 0,01 | 6,0 | 250,0 | 250,0 | 50,0 | 2,0 |
| 628 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 | - | 13,9 | 60 | - | - | - | - | 11,9 | 8,0 | 5,8 | 0,8 |
| б/н | Хлеб | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 756,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 470,528 | Картофельное пюре, котлета мясная. | 1/250/100/50 | 13,1 | 32,6 | 9,5 | 367,8 | 0,27 | 8,9 | 20,3 | 2,1 | 73,9 | 218,8 | 36,9 | 2,4 |
| 27 | Салат из свежей капусты | 1/100 | 1,8 | 3,6 | 7,6 | 112,1 | 0,03 | 45,5 | 20,0 | 1,5 | 59,9 | 31,3 | 16,3 |  |
| б/н | Печенье | 1/40 | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 182 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 27,6 | 5,2 | 0,4 |
| 591 | Кисель | 1/200 | - | - | 14 | 52,6 | - | - | - | - | 0,2 | - | - | 0,04 |
| б/н | Хлеб  | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 951,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1707,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День3 Среда

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138 | Суп картофельный с горохом, курицей | 1/300/25 | 7,5 | 6,9 | 10,8 | 228 | 0,15 | 5,1 | 0,06 | 1,2 | 35,1 | 84,1 | 0,12 | 1,9 |
| 685 | Булка сдобная | 1/100 | 12,0 | 0,9 | 65,1 | 259 | 0,2 | - | 0,01 | 6,0 | 250,0 | 250,0 | 50,0 | 2,0 |
| 588 | Компот с/ф | 1/200 | 2,3 | 0,7 | 57,5 | 107 | 0,02 | 2,9 | 10,1 | 1,8 | 80,0 | 83,1 | 102,0 | 3,0 |
| б/н | Хлеб | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 831 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 257,425,528 | Каша ячневая, гуляш с курицы, соус | 1/200/120/50 | 22,0 | 15,52 | 14,1 | 312,6 | 0,36 | 9,1 | 43,1 | 0,53 | 45,7 | 398,0 | 33,2 | 10,5 |
| б/н | Блины с повидлом | 1/40 | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 182 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 27,6 | 5,2 | 0,4 |
| 628 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 | - | 13,2 | 60 | - | - | - | - | 11,9 | - | 5,8 | 0,8 |
| б/н | Хлеб | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал  |  |  |  |  | 858,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1689,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День4 Четверг

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный макаронами, курицей | 1/300/25 | 3,9 | 3,1 | 26,4 | 241 | 0,06 | 4,1 | 5,2 | 0,9 | 12,2 | 63,7 | 19,6 | 0,8 |
| 685 | Булка с сыром | 1/50/30 | 10,8 | 13,5 | 27,7 | 360 | 0,07 | 0,8 | 0,15 | 2,1 | 279 | 194 | 16,5 | 1,0 |
| 642 | Какао со свежим молоком | 1/200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205 | 0,06 | 1,6 | 0,06 | 0,4 | 170,2 | 177,8 | 24,8 | 1,0 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,6 | 0,9 | 29,9 | 213 | 0,2 | - | - | 1,0 | 23,0 | 84,1 | 66,0 | 1,9 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 1019 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 482 | Капуста тушенная с картофелем и курицей | 1/200/50 | 16,9 | 43,6 | 35,6 | 336,2 | 0,41 | 55,2 | 2,5 | 0,34 | 163 | 223,2 | 82,8 | 3,8 |
| 682 | Оладьи дрожжевые с повидлом | 1/150/20 | 13,3 | 11,9 | 42,5 | 253 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 2,2 | 81,9 | 150,6 | 18,3 | 1,1 |
| 628 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 | - | 13,9 | 60 | - | - | - | - | 11,9 | - | 5,8 | 0,8 |
| б/н | Хлеб  | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал  |  |  |  |  | 886,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1905,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День5 Пятница

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 129 | Рассольник с курицей | 1/300/25/10 | 3,9 | 5,1 | 26,4 | 345,5 | 0,2 | 5,2 | 0,9 | 0,7 | 35,2 | 112,2 | 55,8 | 1,9 |
| 685 | Булка сдобная | 1/100 | 7,8 | 9,4 | 55,5 | 311 | 0,11 | - | 0,018 | 4,0 | 31,0 | 89,0 | 13,0 | 1,3 |
| 638 | Кофейный напиток со свежим молоком | 1/200 | 4,4 | 4,8 | 119 | 137 | 0,02 | - | - | - | 51,8 | 66,6 | 66,2 | 2,2 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,6 | 0,9 | 29,9 | 213 | 0,2 | - | - | 1,0 | 23,0 | 84,1 | 66,0 | 1,9 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 1006,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 482 | Каша пшеничная, котлета из рыбы | 1/200/100 | 8,9 | 23,2 | 17,9 | 370 | 0,1 | 1,5 | 0,13 | 1,2 | 96,7 | 280,1 | 43,0 | 3,4 |
| б/н | Кабачковая икра | 1/50 | 0,8 | 3,2 | 3,4 | 48,5 | 0,02 | 7,5 | 0,02 | 1,2 | 13,7 | 16,2 | 10,3 | 0,4 |
| 591 | Кисель | 1/200 | - | - | 14 | 52,6 | - | - | - | - | 0,2 | - | - | 0,04 |
| б/н | Хлеб | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал  |  |  |  |  | 708,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1714,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 6, Понедельник

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный (свекольник) с курицей | 1/300/25 | 3,0 | 3,1 | 26,1 | 251 | 0,05 | 3,9 | 4,8 | 0,8 | 12,0 | 63,1 | 18,9 | 0,65 |
| 685 | Булка с повидлом | 1/100 | 12,0 | 0,9 | 65,1 | 259 | 0,2 | - | 0,01 | 6,0 | 250,0 | 250,0 | 50,0 | 2,0 |
| 638 | Кофейный напиток со сгущ.молоком | 1/200 | 4,4 | 4,8 | 119 | 137 | 0,02 | - | - | - | 51,8 | 66,6 | 66,2 | 2,2 |
| б/н | Хлеб  | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 884 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 403 | Плов с курицей | 1/250/50 | 5,5 | 8,1 | 25,2 | 245 | 0,04 | 0,5 | 0,8 | 2,3 | 19,9 | 60,1 | 19,9 | 0,7 |
| 51 | Салат мясной | 1/100 | 7,1 | 15,5 | 9,9 | 225 | 0,08 | 8,5 | 0,2 | 5,8 | 26,5 | 93,0 | 27,1 | 1,6 |
| 628 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 | - | 13,9 | 60 | - | - | - | - | 11,9 | - | 5,8 | 0,8 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,6 | 0,9 | 29,9 | 213 | 0,2 | - | - | 1,0 | 23,0 | 84,1 | 66,0 | 1,9 |
|  | Итого ккал  |  |  |  |  | 743 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1627 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День7 Вторник

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 136 | Суп картофельный с гречкой, с мясом | 1/300/25 | 5,7 | 4,2 | 10,1 | 188,8 | 0,11 | 8,0 | 0,81 | 0,21 | 21,8 | 114,5 | 34,7 | 1,3 |
| 695 | Ватрушка с творогом | 1/100 | 13,3 | 11,9 | 42,5 | 319,3 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 2,2 | 81,9 | 150,6 | 18,3 | 1,1 |
| б/н | Яйцо отварное | 1/1 шт | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 66 | 0,07 | - | 0,5 | 0,6 | 55 | 76,6 | 12 | 2,5 |
| 638 | Кофейный напиток со свежим молоком | 1/200 | 4,4 | 4,8 | 119 | 137 | 0,02 | - | - | - | 51,8 | 66,6 | 66,2 | 2,2 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,6 | 0,9 | 29,9 | 213 | 0,2 | - | - | 1,0 | 23,0 | 84,1 | 66,0 | 1,9 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 924,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 402 | Макароны с гуляшом (говядина) | 1/250/25 | 23,1 | 30,5 | 18,0 | 404 | 0,15 | 15,1 | 0,7 | 5,5 | 50,1 | 295,0 | 61,2 | 5,9 |
| б/н | Кабачковая икра | 1/50 | 0,8 | 3,2 | 3,4 | 48,5 | 0,02 | 7,5 | 0,02 | 1,2 | 13,7 | 16,2 | 10,3 | 0,4 |
| 591 | Кисель | 1/200 | - | - | 14 | 52,6 | - | - | - | - | 0,2 | - | - | 0,04 |
| б/н | Хлеб  | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал  |  |  |  |  | 742,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1666,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День:8 Среда

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ с мясом говядина, майонез | 1/300/25/10 | 11,4 | 8,7 | 16,2 | 200 | 0,09 | 14,4 | 1,2 | 0,3 | 51,3 | 155,1 | - | 3,0 |
| б/н | Печенье | 1/40 | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 182 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 27,6 | 5,2 | 0,4 |
| 628 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 | - | 13,9 | 60 | - | - | - | - | 11,9 | - | 5,8 | 0,8 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,6 | 0,9 | 29,9 | 213 | 0,2 | - | - | 1,0 | 23,0 | 84,1 | 66,0 | 1,9 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 655 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 482 | Каша пшеничная, тефтеля с говядины | 1/200/100 | 8,9 | 23,2 | 17,9 | 370 | 0,1 | 1,5 | 0,13 | 1,2 | 96,7 | 280,1 | 43,0 | 3,4 |
| 682 | Оладьи дрожж. с повидлом | 1/150/20 | 13,3 | 11,9 | 42,5 | 253 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 2,2 | 81,9 | 150,6 | 18,3 | 1,1 |
| 591 | Кисель | 1/200 | - | - | 14 | 52,6 | - | - | - | - | 0,2 | - | - | 0,04 |
| б/н | Хлеб | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал  |  |  |  |  | 989,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1644,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 9 Четверг

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный макаронами, с курицей | 1/300/25 | 3,9 | 3,1 | 26,4 | 241 | 0,06 | 4,1 | 5,2 | 0,9 | 12,2 | 63,7 | 19,6 | 0,8 |
| 685 | Булка  | 1/50/30 | 10,8 | 13,5 | 27,7 | 390 | 0,07 | 0,8 | 0,15 | 2,1 | 279 | 194 | 16,5 | 1,0 |
| 642 | Какао со свежим молоком | 1/200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205 | 0,06 | 1,6 | 0,06 | 0,4 | 170,2 | 177,8 | 24,8 | 1,0 |
| б/н | Хлеб  | 1/100 | 7,6 | 0,9 | 29,9 | 213 | 0,2 | - | - | 1,0 | 23,0 | 84,1 | 66,0 | 1,9 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 1049 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 482 | Каша рисовая с курицей | 1/200/50 | 16,9 | 43,6 | 35,6 | 346,2 | 0,41 | 55,2 | 2,5 | 0,34 | 163 | 223,2 | 82,8 | 3,8 |
| 60 | Винегрет овощной | 1/100 | 1,7 | 4,9 | 6,8 | 76,6 | 0,05 | 16,8 | 1,3 | 2,3 | 45,6 | 44,3 | 22,8 | 1,0 |
| б/н | Вафли | 1/40 | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 182 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 27,6 | 5,2 | 0,4 |
| 628 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 | - | 13,9 | 60 | - | - | - | - | 11,9 | - | 5,8 | 0,8 |
| б/н | Хлеб | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал  |  |  |  |  | 901,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1950,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День 10 Пятница

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищиНаименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138 | Суп картофельный с горохом с мясом (говядина) | 1/300/25 | 7,5 | 6,9 | 10,8 | 218 | 0,15 | 5,1 | 0,06 | 1,2 | 35,1 | 84,1 | 0,12 | 1,9 |
| 294 | Оладьи с повидлом | 1/80/30 | 13,0 | 19,4 | 19,6 | 280,9 | 0,06 | 0,3 | 0,02 | 1,4 | 120,0 | 170,0 | 19,3 | 0,6 |
| 588 | Компот с/ф | 1/200 | 2,3 | 0,7 | 57,5 | 107 | 0,02 | 2,9 | 10,1 | 1,8 | 80,0 | 83,1 | 102,0 | 3,0 |
| б/н | Хлеб  | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал |  |  |  |  | 842,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 470,528 | Картофельное пюре, котлета мясная | 1/250/80/50 | 14,8 | 29,6 | 32,2 | 352,3 | 0,25 | 29,6 | 10,2 | 4,3 | 66,7 | 215,2 | 62,2 | 3,4 |
| 27 | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 1/100 | 1,8 | 3,6 | 7,6 | 112,1 | 0,03 | 45,5 | 20,0 | 1,5 | 59,9 | 31,3 | 16,3 | 0,7 |
| б/н | Печенье | 1/40 | 3,0 | 4,72 | 29,96 | 182 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 27,6 | 5,2 | 0,4 |
| 628 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 | - | 13,2 | 60 | - | - | - | - | 11,9 | - | 5,8 | 0,8 |
| б/н | Хлеб | 1/100 | 5,5 | 1,0 | 32,1 | 237 | 0,22 | - | 2 | 1,8 | 32,0 | 118,0 | 62,0 | 4,3 |
|  | Итого ккал  |  |  |  |  | 943,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого ккал за день |  |  |  |  | 1786,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |