Возрастная категория: 12-18 лет

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 520 | каша молочная "Дружба" | 205 | 5,1 | 5,1 | 31,8 | 185,6 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 125,2 | 36,3 | 152,7 | 0,8 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 15,2 | 9,0 | 93,6 | 496,4 | 0,1 | 0,2 | 1,4 | 0,2 | 274,9 | 73,0 | 298,2 | 2,2 |
|  | **обед** |
| 56 | салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4,0 | 2,7 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 319 | суп картофельный с горохом | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 862 | котлета из кур | 100 | 16,4 | 9,4 | 12,8 | 201,6 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 |
| 903 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
| ТТК №1 | булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | 0,0 | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 40,4 | 37,9 | 169,7 | 1144,6 | 0,3 | 1,8 | 167,3 | 8,7 | 442,2 | 175,1 | 977,9 | 13,2 |
|  | ИТОГО |  | 55,6 | 46,8 | 263,3 | 1641,0 | 0,4 | 2,0 | 168,7 | 8,9 | 717,1 | 248,1 | 1276,1 | 15,4 |

|  |
| --- |
| **2 день** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 224 | запеканка из творога | 200 | 27,8 | 19,0 | 42,2 | 450,6 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 386,5 | 40,1 | 402,1 | 1,7 |
| 1059 | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 32,4 | 23,8 | 87,6 | 692,6 | 0,2 | 0,2 | 42,7 | 0,5 | 456,4 | 40,8 | 414,1 | 2,3 |
|  | **обед** |
| 51 | икра кабачковая | 100 | 1,4 | 6,3 | 6,1 | 88,0 | 0,0 | 0,8 | 29,4 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 33,6 | 1,2 |
| 274 | борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 779 | плов | 250 | 21,6 | 11,7 | 38,0 | 343,0 | 0,0 | 0,2 | 26,5 | 0,0 | 109,1 | 0,0 | 0,0 | 7,3 |
| 1168 | чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 63,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 10,0 | 7,0 | 0,9 |
| 42 | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 240,0 | 10,8 | 153,6 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 37,4 | 28,8 | 106,9 | 823,8 | 0,3 | 3,8 | 63,9 | 5,1 | 492,1 | 108,3 | 563,8 | 13,5 |
|  | ИТОГО |  | 69,8 | 52,6 | 194,5 | 1516,4 | 0,5 | 4,0 | 106,6 | 5,6 | 948,5 | 149,1 | 977,9 | 15,8 |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 586 | омлет натуральный | 200 | 14,1 | 22,6 | 2,8 | 270,6 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 201,6 | 8,9 | 80,6 | 0,6 |
| 698 | сосиска отварная | 1 шт. | 5,8 | 12,8 | 0,8 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 20,0 | 161,0 | 1,7 |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 27,7 | 36,3 | 65,3 | 686,4 | 0,3 | 0,2 | 2,5 | 0,0 | 260,3 | 60,2 | 310,3 | 3,6 |
|  | **обед** |
| 133 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 |
| 304 | рассольник со сметаной | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,3 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 |
| 768 | гуляш | 125 | 13,9 | 6,7 | 4,5 | 135,0 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 22,0 | 26,9 | 173,9 | 4,0 |
| 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| ТТК №1 | булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | 0,0 | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 39,5 | 34,1 | 187,4 | 1182,5 | 0,1 | 1,2 | 33,1 | 32,6 | 191,0 | 197,7 | 795,1 | 17,7 |
|  | ИТОГО |  | 67,2 | 70,3 | 252,7 | 1868,9 | 0,4 | 1,4 | 35,6 | 32,6 | 451,3 | 257,9 | 1105,4 | 21,3 |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 572 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 21,6 | 74,0 | 1,1 |
| 520 | каша манная молочная | 205 | 4,8 | 5,1 | 24,5 | 157,0 | 0,0 | 0,2 | 7,0 | 0,1 | 12,1 | 21,1 | 67,0 | 0,6 |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 17,7 | 10,6 | 86,5 | 493,8 | 0,2 | 0,4 | 7,1 | 0,1 | 63,8 | 74,0 | 209,8 | 3,0 |
|  | **обед** |
| 59 | салат из свежих помидоров | 100 | 1,5 | 4,1 | 3,6 | 59,0 | 0,0 | 0,0 | 57,0 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 334 | суп картофельный с мак.изд.  | 250 | 2,8 | 2,3 | 18,9 | 108,0 | 0,6 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 666 | котлета рыбная | 100 | 11,7 | 7,9 | 13,6 | 176,4 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 0,4 | 66,9 | 28,6 | 306,1 | 0,8 |
| 903 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| 1287 | сосиска в тесте | 100 | 9,6 | 13,8 | 26,9 | 271,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 269,0 | 104,0 | 24,0 | 1,5 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 33,6 | 34,4 | 131,1 | 972,1 | 0,9 | 1,1 | 113,4 | 5,0 | 591,5 | 250,2 | 743,8 | 6,5 |
|  | ИТОГО |  | 51,3 | 45,0 | 217,6 | 1465,9 | 1,0 | 1,5 | 120,5 | 5,1 | 655,3 | 324,1 | 953,6 | 9,5 |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 520 | каша геркулесовая молочная | 205 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | 0,0 | 0,3 | 14,9 | 0,0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 14,0 | 12,1 | 79,2 | 471,5 | 0,1 | 0,5 | 15,0 | 0,0 | 172,0 | 90,6 | 283,3 | 2,9 |
|  | **обед** |
| 222 | икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119,0 | 0,0 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 39,0 | 59,0 | 18,0 | 6,6 |
| 319 | суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 760 | мясо тушеное | 125 | 23,8 | 9,5 | 5,8 | 206,0 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 4,1 | 20,0 | 170,0 | 21,0 | 2,0 |
| 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,5 | 225,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 |
| 1059 | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,4 | 0,3 | 59,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 3,4 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 42,6 | 30,8 | 135,2 | 989,9 | 0,5 | 9,6 | 66,0 | 4,6 | 140,8 | 281,5 | 324,0 | 22,9 |
|  | ИТОГО |  | 56,6 | 42,9 | 214,4 | 1461,4 | 0,6 | 10,0 | 81,0 | 4,6 | 312,8 | 372,1 | 607,4 | 25,8 |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |  |
| 619 | запеканка из творога | 200 | 20,0 | 14,0 | 17,3 | 278,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
| 1059 | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 21,0 | 14,9 | 51,9 | 427,3 | 0,4 | 0,6 | 40,1 | 12,0 | 377,7 | 11,3 | 18,0 | 0,6 |
|  | **обед** |
| ТТК №5 | салат овощной | 100 | 2,2 | 3,8 | 10,8 | 87,0 | 0,0 | 0,2 | 21,2 | 4,5 | 52,6 | 34,5 | 108,3 | 1,8 |
| 294 | щи из свежей капусты со смет. | 250/10 | 2,2 | 4,6 | 8,6 | 83,7 | 0,0 | 0,1 | 11,5 | 0,3 | 45,0 | 31,4 | 70,0 | 1,1 |
| 795 | котлета | 100 | 12,8 | 10,3 | 11,7 | 191,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 891 | рис отварной | 180 | 4,1 | 5,0 | 43,2 | 235,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| ТТК№1 | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 29,8 | 31,1 | 155,9 | 1003,7 | 0,4 | 1,3 | 41,7 | 6,5 | 194,1 | 138,6 | 570,6 | 8,9 |
|  | ИТОГО |  | 50,8 | 45,9 | 207,8 | 1431,0 | 0,8 | 1,9 | 81,7 | 18,5 | 571,8 | 149,9 | 588,7 | 9,6 |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 520 | каша молочная "Дружба" | 205 | 5,1 | 5,1 | 31,8 | 185,6 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 125,2 | 36,3 | 152,7 | 0,8 |
| 1059 | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 17,3 | 10,7 | 123,9 | 640,1 | 0,2 | 0,3 | 43,4 | 0,3 | 215,1 | 65,0 | 233,4 | 2,6 |
|  | **обед** |
| 56 | салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4,0 | 2,7 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 317 | суп картофельный с крупой рис. ифрикадельками | 250/25 | 6,2 | 7,0 | 13,6 | 142,6 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 62,8 | 5,4 | 29,8 | 1,6 |
| 836 | куры отварные | 100 | 19,1 | 14,6 | 0,2 | 197,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 68,2 | 1,0 |
| 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| ТТК№1 | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 44,5 | 39,9 | 141,4 | 1071,9 | 0,4 | 0,8 | 46,8 | 5,8 | 245,9 | 126,6 | 492,9 | 10,4 |
|  | ИТОГО |  | 61,8 | 50,6 | 265,3 | 1712,0 | 0,6 | 1,1 | 90,3 | 6,0 | 461,0 | 191,7 | 726,3 | 13,0 |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 1260 | оладьи | 200 | 12,0 | 19,8 | 65,3 | 496,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,6 | 20,3 | 16,8 | 90,3 | 2,1 |
| 41 | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 19,9 | 33,0 | 127,1 | 882,3 | 0,1 | 0,4 | 5,3 | 2,8 | 53,3 | 48,5 | 161,9 | 3,4 |
|  | **обед** |
| 51 | икра кабачковая | 100 | 1,4 | 6,3 | 6,1 | 88,0 | 0,0 | 0,8 | 29,1 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 63,2 | 1,1 |
| 306 | рассольник ленинградский со смет. | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,0 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 |
| 817 | запеканка картофельная с мясом | 243 | 19,4 | 19,0 | 32,0 | 384,8 | 0,0 | 0,2 | 3,8 | 153,0 | 6,9 | 151,9 | 272,7 | 3,1 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
| ТТК №1 | булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | 0,0 | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 35,8 | 42,8 | 167,4 | 1168,3 | 0,1 | 1,9 | 131,3 | 190,2 | 165,0 | 269,0 | 800,2 | 13,8 |
|  | ИТОГО |  | 55,7 | 75,8 | 294,5 | 2050,6 | 0,2 | 2,4 | 136,6 | 193,0 | 218,2 | 317,5 | 962,1 | 17,2 |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 586 | омлет натуральный | 200 | 14,1 | 22,6 | 2,8 | 270,6 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 201,6 | 8,9 | 80,6 | 0,6 |
| 698 | сосиска отварная | 1 шт. | 5,8 | 12,8 | 0,8 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 20,0 | 161,0 | 1,7 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 31,3 | 40,2 | 76,1 | 779,1 | 0,4 | 0,2 | 4,7 | 0,1 | 300,5 | 57,6 | 310,3 | 3,6 |
|  | **обед** |
| 60 | салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 6,2 | 4,6 | 78,0 | 0,0 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 39,0 | 59,0 | 18,0 | 6,6 |
| 315 | суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,7 | 4,3 | 23,1 | 96,0 | 0,1 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 41,5 | 100,5 | 24,0 | 0,9 |
| 666 | котлета рыбная | 100 | 11,7 | 7,9 | 13,6 | 176,4 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 0,4 | 66,9 | 28,6 | 306,1 | 0,8 |
| 903 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| 1059 | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,2 | 0,3 | 60,0 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 24,1 | 25,6 | 129,0 | 796,1 | 0,5 | 18,8 | 96,8 | 2,0 | 275,6 | 250,5 | 649,2 | 10,8 |
|  | ИТОГО |  | 55,4 | 65,8 | 205,1 | 1575,2 | 0,8 | 19,1 | 101,5 | 2,1 | 576,1 | 308,1 | 959,5 | 14,3 |

|  |
| --- |
| **10 день** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 520 | каша геркулесовая молочная | 205 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | 0,0 | 0,3 | 14,9 | 0,0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 55,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 180,0 | 8,1 | 115,2 | 0,2 |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 15,2 | 21,8 | 79,3 | 565,0 | 0,1 | 0,5 | 15,1 | 0,8 | 234,2 | 93,6 | 323,6 | 3,0 |
|  | **обед** |
| 133 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 9,8 | 0,6 | 5,0 | 0,1 | 51,0 | 38,0 | 5,5 | 1,2 |
| 317 | суп картофельный с крупой рис. ифрикадельками | 250/25 | 6,2 | 7,0 | 13,6 | 142,6 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 62,8 | 5,4 | 29,8 | 1,6 |
| 303 | Рыба припущенная (треска) | 120 | 23,20 | 0,79 | 0,83 | 102,46 | 0,12 | 0,72 | 0,01 | 0,00 | 55,33 | 297,93 | 32,79 | 0,89 |
| 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,5 | 225,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК №1 | булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | 0,0 | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 28,8 | 36,1 | 171,4 | 1091,6 | 10,2 | 2,5 | 22,9 | 3,5 | 265,5 | 132,4 | 492,1 | 9,5 |
|  | ИТОГО |  | 67,2 | 58,59 | 251,53 | 1759,06 | 10,46 | 3,72 | 38,01 | 4,4 | 555,03 | 523,93 | 848,49 | 13,39 |