

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

| Наименование<br>блюда                            | Масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Минеральные вещества,<br>мг |       | Витамины, мг |        |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--|-----------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|-------|--------------|--------|--------|-------------------------------------|----------------|
|  |                 |             |            |                | Ca                          | Fe    | B1           | B2     | C      |                                     |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |                 |             |            |                |                             |       |              |        |        |                                     |                |
| Каша манная молочная,<br>сладкая                 | 180/150         | 4,2         | 4,6        | 24,78          | 167,18                      | 0,369 | 0,074        | 0,214  | 1,760  | 151,37                              | 416            |
| Бутерброд с сливочным<br>маслом                  | 40/4/40/4       | 0,35        | 3,3        | 18,55          | 10,16                       | 0,808 | 0,064        | 0,029  | -      | 120,44                              | 1              |
| Чай с сахаром                                    | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,82          | 13,22                       | 0,616 | -            | 0,0068 | 6,84   | 53,78                               | 392            |
| Итого завтрак:                                   |                 | 18,23       | 11,4       | 58,15          | 190,56                      | 1,793 | 0,138        | 0,250  | 8,6    | 325,59                              |                |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>                    |                 |             |            |                |                             |       |              |        |        |                                     |                |
| Яблоки   | 20,0            | 0,48        | 0,48       | 11,75          | 19,2                        | 2,64  | 0,036        | 0,024  | 12,0   | 53,0                                |                |
| Итого второй завтрак:                            | 20,0            | 0,48        | 0,48       | 11,76          | 19,2                        | 2,64  | 0,036        | 0,024  | 12,0   | 53,0                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                                      |                 |             |            |                |                             |       |              |        |        |                                     |                |
| Борщ из свежей капусты со<br>сметаной            | 250/200         | 1,61        | 4,84       | 10,93          | 47,18                       | 1,072 | 0,03         | 0,04   | 10,54  | 93,75                               | 56             |
| Котлеты, биточки, шницель                        | 50,0/40         | 9,2         | 1,94       | 7,62           | 4,123                       | 0,749 | 0,026        | 0,064  | 0,161  | 102,12                              | 282            |
| Отварные макароны<br>(гарнир) с сливочным маслом | 120/3/100/3     | 4,51        | 3,46       | 21,62          | 4,0                         | 0,90  | 0,05         | 0,02   | -      | 135,70                              | 205            |
| Компот из свежих яблок                           | 180/150         | 0,14        | 0,14       | 21,49          | 13,03                       | 0,85  | 0,009        | 0,007  | 1,5    | 87,84                               | 372            |
| Хлеб пшеничный                                   | 70/70           | 5,53        | 0,7        | 3,381          | 16,1                        | -     | 0,112        | 0,042  | -      | 164,5                               |                |
| Итого обед:                                      |                 | 20,99       | 11,08      | 95,47          | 84,433                      | 3,571 | 0,227        | 0,173  | 12,209 | 583,91                              |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                   |                 |             |            |                |                             |       |              |        |        |                                     |                |
| Суп рисовый молочный                             | 180/150         | 3,61        | 3,81       | 12,62          | 119,11                      | 0,19  | 0,05         | 0,147  | 0,68   | 99,3                                | 94             |
| Хлеб пшеничный                                   | 40/40           | 3,16        | 0,4        | 19,32          | 9,2                         | 0,8   | 0,064        | 0,024  | -      | 94,0                                |                |
| Чай с сахаром                                    | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,82          | 13,22                       | 0,616 | -            | 0,0068 | 6,84   | 53,78                               | 392            |
| Итого полдник:                                   |                 | 20,45       | 7,71       | 46,765         | 141,53                      | 1,606 | 0,114        | 0,178  | 7,52   | 247,08                              |                |
| ВСЕГО:   |                 | 61,55       | 34,47      | 225,34         | 435,723                     | 9,61  | 0,515        | 0,625  | 40,321 | 1302                                |                |

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

| Наименование<br>блюда                          | Масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Минеральные<br>вещества,<br>мг |       | Витамины, мг |        |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--|-----------------|-------------|------------|----------------|--------------------------------|-------|--------------|--------|--------|-------------------------------------|----------------|
|  |                 |             |            |                | Ca                             | Fe    | B1           | B2     | C      |                                     |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |             |            |                |                                |       |              |        |        |                                     |                |
| Каша геркулесовая<br>молочная                  | 180/150         | 3,86        | 4,67       | 24,85          | 12,54                          | 0,734 | 0,032        | 0,026  | 0,009  | 151,0                               | 413            |
| Бутерброд с маслом                             | 40/4/40/4       | 0,35        | 3,3        | 18,55          | 10,16                          | 0,808 | 0,064        | 0,029  | -      | 120,44                              | 1              |
| Чай с сахаром                                  | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,82          | 13,22                          | 0,616 | -            | 0,0068 | 6,84   | 53,78                               | 392            |
| Итого завтрак:                                 |                 | 17,89       | 11,47      | 58,22          | 35,92                          | 2,158 | 0,156        | 0,0618 | 6,849  | 325,22                              |                |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>                  |                 |             |            |                |                                |       |              |        |        |                                     |                |
| Кефир с сахаром                                | 150/100         | 4,35        | 3,75       | 6,0            | 180,0                          | 0,15  | 0,06         | 0,26   | 1,05   | 75,0                                | 401            |
| Итого второй завтрак:                          |                 | 4,35        | 3,75       | 6,0            | 180,0                          | 0,15  | 0,06         | 0,26   | 1,05   | 75,0                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                                    |                 |             |            |                |                                |       |              |        |        |                                     |                |
| Суп с гречками на курином<br>бульоне           | 250/200         | 1,61        | 4,84       | 10,93          | 47,18                          | 1,072 | 0,03         | 0,04   | 10,54  | 93,75                               | 56             |
| Гедлибже                                       | 100/80          | 13,18       | 15,78      | 8,81           | 58,38                          | 1,12  | 0,23         | 0,11   | 0,05   | 229,93                              | 60             |
| Отварное пшено со<br>сливочным маслом (гарнир) | 120/3/100/3     | 4,612       | 4,3        | 23,72          | 42,103                         | 1,416 | 0,101        | 0,033  | 0,645  | 154,134                             | 314            |
| Компот из свежих яблок                         | 180/150         | 0,14        | 0,14       | 21,49          | 13,03                          | 0,85  | 0,009        | 0,007  | 1,5    | 87,84                               | 372            |
| Хлеб пшеничный                                 | 70/70           | 5,53        | 0,7        | 3,381          | 16,1                           | -     | 0,112        | 0,042  | -      | 164,5                               |                |
| Итого обед:                                    |                 | 35,612      | 33,94      | 143,55         | 448,41                         | 1,421 | 0,872        | 0,682  | 32,495 | 1025,0                              |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |             |            |                |                                |       |              |        |        |                                     |                |
| Сдобная булочка, ванильная                     | 70/60           | 5,53        | 5,68       | 38,136         | 15,68                          | 2,45  | 0,098        | 0,056  | -      | 225,4                               | 467            |
| Кофейный напиток с<br>молоком                  | 180/150         | 2,85        | 2,41       | 14,36          | 113,2                          | 0,12  | 0,04         | 0,14   | 0,17   | 91,0                                | 395            |
| Итого полдник:                                 |                 | 8,38        | 8,09       | 52,496         | 128,88                         | 2,57  | 0,138        | 0,196  | 0,17   | 316,4                               |                |
|  |                 |             |            |                |                                |       |              |        |        |                                     |                |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  |                 | 66,232      | 57,25      | 260,266        | 793,21                         | 6,299 | 1,226        | 1,199  | 40,564 | 1741,62                             |                |

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Минеральные<br>вещества,<br>мг |       | Витамины, мг |         |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-------------------------------|-----------------|-------------|------------|----------------|--------------------------------|-------|--------------|---------|--------|-------------------------------------|----------------|
|                               |                 |             |            |                | Ca                             | Fe    | B1           | B2      | C      |                                     |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                 |             |            |                |                                |       |              |         |        |                                     |                |
| Каша ячневая молочная         | 180/150         | 3,86        | 4,67       | 24,85          | 0,575                          | 0,277 | 2,249        | 222,45  | 0,527  | 151,0                               | 418            |
| Бутерброд с сыром             | 40/13/40/10     | 5,93        | 7,76       | 17,15          | 127,318                        | 0,800 | 0,8          | 0,810   | 0,082  | 162,53                              | 3              |
| Чай с сахаром                 | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,82          | 13,22                          | 0,616 | -            | 0,0068  | 6,84   | 53,78                               | 392            |
| Итого завтрак:                |                 | 23,47       | 15,93      | 56,82          | 141,113                        | 1,693 | 3,049        | 223,267 | 7,449  | 367,31                              |                |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b> |                 |             |            |                |                                |       |              |         |        |                                     |                |
| Печенье                       | 20/20           | 1,4         | 3,8        | 13,2           | -                              | -     | -            | -       | -      | 92,0                                |                |
| Итого второй завтрак:         |                 | 1,4         | 3,8        | 13,2           | -                              | -     | -            | -       | -      | 92,0                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                   |                 |             |            |                |                                |       |              |         |        |                                     |                |
| Рассольник                    | 250/200         | 2,34        | 5,1        | 18,78          | 34,580                         | 1,006 | 0,107        | 0,081   | 25,190 | 12663                               | 73             |
| Шницель, биточки,<br>котлеты  | 60/50           | 12,92       | 8,59       | 4,86           | 7,42                           | 1,496 | 0,04         | 0,080   | 0,514  | 147,70                              | 282            |
| Тушеная капуста (гарнир)      | 120/100         | 3,13        | 5,56       | 14,38          | 85,0                           | 1,22  | 0,05         | 0,06    | 24,99  | 120                                 | 132            |
| Компот из свежих яблок        | 180/150         | 0,14        | 0,14       | 21,49          | 13,03                          | 0,85  | 0,009        | 0,007   | 1,5    | 87,84                               | 372            |
| Хлеб пшеничный                | 70/70           | 5,53        | 0,7        | 33,81          | 16,1                           | -     | 0,112        | 0,042   | -      | 164,5                               |                |
| Итого обед:                   |                 | 24,06       | 20,09      | 93,32          | 156,13                         | 4,572 | 0,318        | 0,27    | 52,194 | 646,67                              |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                 |             |            |                |                                |       |              |         |        |                                     |                |
| Яйцо отварное                 | 48/48           | 6,0         | 5,52       | 0,336          | 26,4                           | 1,2   | 0,033        | 0,211   | -      | 75,36                               | 213            |
| Какао с молоком               | 180/150         | 5,077       | 4,722      | 23,83          | 234                            | 0,659 | 0,0816       | 0,302   | 2,53   | 152,17                              | 397            |
| Бутерброд с маслом            | 40/4/40/4       | 0,35        | 3,3        | 18,55          | 10,16                          | 0,808 | 0,064        | 0,029   | -      | 120,44                              | 1              |
| Итого полдник:                |                 | 11,427      | 13,542     | 42,716         | 270,56                         | 2,667 | 0,179        | 0,542   | 2,53   | 347,97                              |                |
| <b>ВСЕГО:</b>                 |                 | 60,357      | 53,362     | 206,056        | 567,803                        | 8,932 | 3,546        | 224,079 | 2,53   | 1453,95                             |                |

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование<br>блюда                    | Масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Минеральные вещества,<br>мг |        | Витамины, мг |        |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--|-----------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|--------|--------------|--------|-------|-------------------------------------|----------------|
|  |                 |             |            |                | Ca                          | Fe     | B1           | B2     | C     |                                     |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |                 |             |            |                |                             |        |              |        |       |                                     |                |
| Каша пшеничная, молочная                 | 180/150         | 4,365       | 5,01       | 22,91          | 152,87                      | 0,696  | 0,148        | 0,269  | 2,249 | 127,8                               | 417            |
| Бутерброд с маслом                       | 40/4/40/4       | 0,35        | 3,3        | 18,55          | 10,16                       | 0,808  | 0,064        | 0,029  | -     | 120,44                              | 1              |
| Чай с сахаром                            | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,82          | 13,22                       | 0,616  | -            | 0,0068 | 6,84  | 53,78                               | 392            |
| Итого завтрак:                           |                 | 18,395      | 15,93      | 56,82          | 176,25                      | 2,12   | 0,212        | 0,305  | 9,09  | 302,02                              |                |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>            |                 |             |            |                |                             |        |              |        |       |                                     |                |
| Свежие яблоки                            | 120/100         | 0,48        | 0,48       | 11,76          | 19,2                        | 2,64   | 0,036        | 0,024  | 12,0  | 53,0                                | 368            |
| Итого второй завтрак:                    |                 | 0,48        | 0,48       | 11,76          | 19,2                        | 2,64   | 0,036        | 0,024  | 12,0  | 53,0                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                              |                 |             |            |                |                             |        |              |        |       |                                     |                |
| Суп гороховый                            | 250/200         | 5,83        | 5,31       | 22,62          | 59,8                        | 2,65   | 0,25         | 0,075  | 5,352 | 156,730                             | 81             |
| Биточки рыбные с<br>отварными макаронами | 60/50           | 8,884       | 2,894      | 7,192          | 40,818                      | 0,937  | 0,001        | 0,084  | 2,280 | 90,46                               | 248            |
|  | 120/100         | 5,02        | 3,70       | 36,13          | 9,984                       | 0,78   | 0,084        | 0,026  | 0,008 | 189,28                              | 204            |
| Компот из свежих яблок                   | 180/150         | 0,14        | 0,14       | 21,49          | 13,03                       | 0,85   | 0,009        | 0,007  | 1,5   | 87,87                               | 372            |
| Хлеб пшеничный                           | 70/70           | 5,53        | 0,7        | 33,81          | 16,1                        | -      | 0,112        | 0,042  | -     | 164,5                               |                |
| Итого обед:                              |                 | 25,404      | 12,744     | 121,242        | 139,732                     | 5,217  | 0,456        | 0,234  | 9,14  | 688,84                              |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |                 |             |            |                |                             |        |              |        |       |                                     |                |
| Суп гречневый, молочный                  | 180/150         | 5,274       | 5,138      | 22,34          | 166,875                     | 1,656  | 0,151        | 0,250  | 1,800 | 151,104                             | 94             |
| Чай с сахаром                            | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,88          | 13,22                       | 0,616  | -            | 0,0068 | 6,84  | 94,0                                | 392            |
| Хлеб пшеничный                           | 40/40           | 3,16        | 0,45       | 19,32          | 9,2                         | 0,8    | 0,064        | 0,024  | -     | 120,44                              | 1              |
| Итого полдник:                           |                 | 22,114      | 9,088      | 56,54          | 189,295                     | 3,072  | 0,215        | 0,281  | 8,64  | 298,884                             |                |
| <b>ВСЕГО:</b>                            |                 | 66,393      | 38,242     | 246,362        | 524,477                     | 13,049 | 0,919        | 0,844  | 38,87 | 1342,744                            |                |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

| Наименование блюда                               | Масса порции       | Белки, г    | Жиры, г       | Углеводы, г    | Минеральные вещества, мг |               | Витамины, мг  |                |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------------|-------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|  |                    |             |               |                | Ca                       | Fe            | B1            | B2             | C             |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |                    |             |               |                |                          |               |               |                |               |                               |             |
| Макароны с сыром                                 | 90/15<br>80/13     | 4,18<br>3,9 | 3,08<br>4,02  | 30,11<br>-     | 8,320<br>156,0           | 0,650<br>0,18 | 0,07<br>0,005 | 0,022<br>0,057 | 0,010<br>0,42 | 157,73<br>52,8                | 207         |
| Бутерброд с маслом                               | 40/4/40/4          | 0,35        | 3,3           | 18,55          | 10,16                    | 0,808         | 0,064         | 0,029          | -             | 120,44                        | 1           |
| Чай с сахаром                                    | 180/150            | 13,68       | 3,5           | 14,82          | 13,22                    | 0,616         | -             | 0,0068         | 6,84          | 53,78                         | 392         |
| Итого завтрак:                                   |                    | 22,11       | 13,9          | 63,48          | 187,7                    | 2,254         | 0,139         | 0,115          | 7,27          | 384,75                        |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>                    |                    |             |               |                |                          |               |               |                |               |                               |             |
| Кефир с сахаром                                  | 120/100            | 4,35        | 3,75          | 6,0            | 180,0                    | 0,15          | 0,06          | 0,026          | 1,05          | 75,0                          | 401         |
| Итого второй завтрак:                            |                    | 4,35        | 3,75          | 6,0            | 180,0                    | 0,15          | 0,06          | 0,026          | 1,05          | 75,0                          |             |
| <b>ОБЕД</b>                                      |                    |             |               |                |                          |               |               |                |               |                               |             |
| Свекольник со сметаной                           | 250/200            | 2,0         | 5,175         | 14,825         | 31,3                     | 1,325         | 0,05          | 0,05           | 6,95          | 113,325                       | 136         |
| Соус картофельный с курицей/мясом/плов с курицей | 230/160<br>200/150 | 11,94/16,0  | 8,64/14,78    | 20,88/26,76    | 51,2/30,2                | 1,86/1,45     | 0,24/0,20     | 0,14/0,08      | 9,24/0,41     | 209,0/304,0                   | 302/304     |
| Компот из свежих яблок                           | 180/150            | 0,14        | 0,14          | 21,49          | 13,03                    | 0,85          | 0,009         | 0,007          | 1,5           | 87,87                         | 372         |
| Хлеб пшеничный                                   | 70/70              | 5,53        | 0,7           | 33,81          | 16,1                     | -             | 0,112         | 0,042          | -             | 164,5                         |             |
| Итого обед:                                      |                    | 19,61/23,67 | 14,655/20,795 | 91,01/96,885   | 111,63/90,63             | 4,035/3,625   | 0,411/0,371   | 0,239/0,179    | 17,69/8,86    | 574,655/669,695               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                   |                    |             |               |                |                          |               |               |                |               |                               |             |
| Рогалики с джемом                                | 70/60              | 7,08        | 6,522         | 52,713         | 30,1                     | 0,8           | 0,085         | 0,088          | 0,25          | 278,03                        | 454         |
| Кофейный напиток с молоком                       | 180/150            | 2,85        | 2,41          | 14,36          | 113,2                    | 0,12          | 0,04          | 0,14           | 1,17          | 91,0                          | 395         |
| Итого полдник:                                   |                    | 9,93        | 8,932         | 67,07          | 143,0                    | 0,92          | 0,125         | 0,228          | 1,42          | 369,03                        |             |
| <b>ВСЕГО:</b>                                    |                    | 56,0/60,06  | 41,237/47,377 | 227,56/233,435 | 622,33/601,33            | 7,359/6,949   | 0,735/0,695   | 0,842/0,782    | 27,43/18,6    | 1403,435/1498,475             |             |

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда                          | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Минеральные вещества, мг |        | Витамины, мг |        |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|----------|---------|-------------|--------------------------|--------|--------------|--------|--------|-------------------------------|-------------|
|   |              |          |         |             | Ca                       | Fe     | B1           | B2     | C      |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |              |          |         |             |                          |        |              |        |        |                               |             |
| Каша рисовая молочная, сладкая              | 180/150      | 2,32     | 3,96    | 24,08       | 4,5                      | 0,34   | 0,02         | 0,02   |        | 141,0                         | 168         |
| Бутерброд с маслом                          | 40/4/40/4    | 0,35     | 3,3     | 18,55       | 10,16                    | 0,808  | 0,064        | 0,029  | -      | 120,44                        | 1           |
| Чай с сахаром                               | 180/150      | 13,68    | 3,5     | 14,82       | 13,22                    | 0,616  | -            | 0,0068 | 6,84   | 53,78                         | 392         |
| Итого завтрак:                              |              | 16,35    | 10,76   | 57,45       | 27,88                    | 1,764  | 0,084        | 0,056  | 6,84   | 315,22                        |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>               |              |          |         |             |                          |        |              |        |        |                               |             |
| Яблоки                                      | 120/100      | 0,48     | 0,48    | 11,76       | 19,2                     | 2,64   | 0,036        | 0,024  | 12     | 53,0                          | 368         |
| Итого второй завтрак:                       | 120          | 0,48     | 0,48    | 11,76       | 19,2                     | 2,64   | 0,036        | 0,024  | 12     | 53,0                          |             |
| <b>ОБЕД</b>                                 |              |          |         |             |                          |        |              |        |        |                               |             |
| Борщ из свежей капусты со сметаной          | 250/200      | 1,61     | 4,84    | 10,93       | 47,18                    | 1,072  | 0,03         | 0,04   | 10,54  | 93,75                         | 56          |
| Биточки, котлеты, шницель                   | 60,0/50      | 12,92    | 8,59    | 4,86        | 7,42                     | 1,496  | 0,04         | 0,080  | 0,514  | 147,70                        | 282         |
| Гречка отварная с сливочным маслом (гарнир) | 120/100      | 6,878    | 4,874   | 30,91       | 11,856                   | 3,648  | 0,167        | 0,09   | -      | 195                           | 313         |
| Компот из свежих яблок                      | 180/150      | 0,14     | 0,14    | 21,49       | 13,03                    | 0,85   | 0,009        | 0,007  | 1,5    | 87,84                         | 372         |
| Хлеб пшеничный                              | 70/70        | 5,53     | 0,7     | 33,81       | 16,1                     | -      | 0,112        | 0,042  | -      | 164,5                         |             |
| Итого обед:                                 |              | 27,078   | 19,144  | 102         | 95,586                   | 7,066  | 0,358        | 0,259  | 12,554 | 688,79                        |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |              |          |         |             |                          |        |              |        |        |                               |             |
| Омлет натуральный                           | 85/70        | 7,52     | 13,46   | 1,51        | 62,8                     | 1,54   | 0,05         | 0,31   | 0,15   | 157                           | 215         |
| Какао с молоком                             | 180/150      | 5,077    | 4,722   | 23,83       | 234                      | 0,659  | 0,0816       | 0,302  | 253    | 152,170                       | 397         |
| Хлеб пшеничный                              | 40/40        | 3,16     | 0,4     | 19,32       | 9,2                      | 0,8    | 0,064        | 0,024  | -      | 94,0                          | -           |
| Итого полдник:                              |              | 15,757   | 185,82  | 44,66       | 306                      | 2,999  | 0,196        | 0,636  | 2,68   | 403,17                        | -           |
|   |              |          |         |             |                          |        |              |        |        |                               | -           |
| <b>ВСЕГО:</b>                               |              | 59,665   | 216,204 | 215,87      | 448,666                  | 14,469 | 0,674        | 0,975  | 34,074 | 1460,18                       |             |

| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ                  |              |               |               |               |                          |               |              |             |               |                               |             |
|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| Наименование блюда            | Масса порции | Белки, г      | Жиры, г       | Угл-ды, г     | Минеральные вещества, мг |               | Витамины, мг |             |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|                               |              |               |               |               | Ca                       | Fe            | B1           | B2          | C             |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |              |               |               |               |                          |               |              |             |               |                               |             |
| Каша гречневая, молочная      | 180/150      | 4,67          | 4,86          | 25,83         | 9,4                      | 2,49          | 0,11         | 0,06        |               | 166                           | 168         |
| Чай с сахаром                 | 180/150      | 13,68         | 3,5           | 14,82         | 13,22                    | 0,616         | 0            | 0,0068      | -             | 53,78                         | 392         |
| Бутерброд с маслом            | 40/4/40/4    | 0,35          | 3,3           | 18,55         | 10,16                    | 0,808         | 0,064        | 0,029       | 6,84          | 120,44                        | 1           |
| Итого завтрак:                |              | 18,7          | 11,66         | 59,2          | 32,78                    | 3,914         | 0,174        | 0,096       | 6,84          | 340,22                        |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b> |              |               |               |               |                          |               |              |             |               |                               |             |
| Кефир с сахаром               | 120/100      | 4,35          | 3,75          | 6,0           | 180,0                    | 0,15          | 0,06         | 0,26        | 1,05          | 75                            | 401         |
| Итого второй завтрак:         | 120          | 4,35          | 3,75          | 6,0           | 180,0                    | 0,15          | 0,06         | 0,26        | 1,05          | 75                            |             |
| <b>ОБЕД</b>                   |              |               |               |               |                          |               |              |             |               |                               |             |
| Суп вермишелевый со сметаной  | 250/200      | 2,688         | 2,838         | 17,143        | 24,6                     | 10,83         | 0,113        | 0,063       | 8,25          | 104,75                        | 82          |
| Котлеты куриные               | 100/80       | 11,3          | 8,5           | -             | 16,5                     | 0,8           | 0,2          | 0,058       | -             | 121,666                       | 300         |
| С отварным рисом              | 120/100      | 2,94          | 3,137         | 29,09         | 9,56                     | 0,52          | 0,025        | 0,025       | 0,503         | 156                           | 166         |
| Компот из свежих яблок        | 180/150      | 0,14          | 0,14          | 21,49         | 13,03                    | 0,85          | 0,009        | 0,007       | 1,5           | 87,84                         | 372         |
| Хлеб пшеничный                | 70/70        | 5,53          | 0,7           | 33,81         | 16,1                     | -             | 0,112        | 0,042       | -             | 164,5                         |             |
| Итого обед:                   |              | 22,598        | 15,315        | 101,53        | 79,79                    | 13,0          | 0,459        | 0,195       | 10,253        | 634,756                       |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |              |               |               |               |                          |               |              |             |               |                               |             |
| Сырники творожные/запеканка   | 100/80       | 18,69/17,54   | 12,67/12,05   | 11,40/17,15   | 155,8/147,3              | 0,77/0,69     | 0,07/0,05    | 0,27/0,26   | 0,25/0,24     | 234/247,0                     | 231/237     |
| Какао с молоком               | 180/150      | 5,077         | 4,722         | 23,83         | 234                      | 0,659         | 0,0816       | 0,302       | 2,53          | 152,170                       | 397         |
| Хлеб пшеничный                | 40/40        | 3,16          | 0,4           | 19,32         | 9,2                      | 0,8           | 0,064        | 0,024       | -             | 94,0                          | -           |
| Итого полдник:                |              | 26,927/25,82  | 17,792/17,172 | 54,55/60,3    | 399/390,5                | 2,229/2,149   | 0,216/0,196  | 0,596       | 2,78/2,77     | 480,17/493,17                 | -           |
| ВСЕГО:                        |              | 72,575/71,425 | 48,457/47,837 | 221,28/227,03 | 691,57/683,07            | 19,293/19,213 | 0,909/0,889  | 1,147/1,137 | 20,923/20,913 | 1530,14/1543,14               |             |

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Минеральные<br>вещества,<br>мг |        | Витамины, мг |        |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|-------------|------------|----------------|--------------------------------|--------|--------------|--------|--------|-------------------------------------|----------------|
|                                   |                 |             |            |                | Ca                             | Fe     | B1           | B2     | C      |                                     |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |             |            |                |                                |        |              |        |        |                                     |                |
| Манная каша молочная,<br>сладкая  | 180/150         | 4,237       | 4,598      | 24,78          | 167,175                        | 0,369  | 0,074        | 0,214  | 1,760  | 151,372                             | 416            |
| Бутерброд с сыром                 | 40/13/40/13     | 5,93        | 7,7        | 17,15          | 127,318                        | 0,800  | 0,8          | 0,81   | 0,082  | 162,53                              | 3              |
| Чай с сахаром                     | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,82          | 13,22                          | 0,616  | -            | 0,0068 | 6,84   | 53,78                               | 392            |
| Итого завтрак:                    |                 | 23,847      | 15,798     | 56,75          | 307,713                        | 1,785  | 0,874        | 1,031  | 8,682  | 367,682                             |                |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>     |                 |             |            |                |                                |        |              |        |        |                                     |                |
| Яблоки                            | 120/100         | 0,48        | 0,48       | 11,76          | 19,2                           | 2,64   | 0,036        | 0,024  | -      | 53,0                                | 368            |
| Итого второй завтрак:             | -               | 0,48        | 0,48       | 11,76          | 19,2                           | 2,64   | 0,036        | 0,024  | -      | 53,0                                | -              |
| <b>ОБЕД</b>                       |                 |             |            |                |                                |        |              |        |        |                                     |                |
| Суп харчо со сметаной             | 250/200         | 0,82        | 1,43       | 5,24           | 11,108                         | 0,098  | 0,012        | 0,006  | 15,0   | 37,201                              | 245            |
| Котлеты, биточки, шницель         | 60/50           | 12,92       | 8,59       | 4,86           | 7,42                           | 1,496  | 0,04         | 0,1    | 0,01   | 147,7                               | 282            |
| С отварными<br>макаронами(гарнир) | 120/100         | 5,02        | 3,70       | 36,13          | 9,984                          | 0,78   | 0,084        | 0,026  | 0,080  | 189,28                              | 204            |
| Компот из свежих яблок            | 180/150         | 0,14        | 0,14       | 21,49          | 13,03                          | 0,85   | 0,009        |        | 0,026  | 87,87                               |                |
| Хлеб пшеничный                    | 70/70           | 5,53        | 0,7        | 33,81          | 16,1                           | -      | 0,112        | 0,042  | -      | 164,5                               |                |
| Итого обед:                       |                 | 24,43       | 14,56      | 101,53         | 57,642                         | 3,224  | 0,257        | 0,161  | 17,022 | 626,521                             |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |             |            |                |                                |        |              |        |        |                                     |                |
| Рагу овощное                      | 150/120         | 1,95        | 4,99       | 10,195         | 33,96                          | 1,299  | 0,096        | 0,375  | 18,75  | 101,09                              | 137            |
| Чай с сахаром                     | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,82          | 13,22                          | 0,616  | -            | 0,0068 | 6,84   | 53,78                               | 392            |
| Бутерброд с маслом                | 40/4/40/4       | 0,35        | 3,3        | 18,55          | 10,16                          | 0,808  | 0,064        | 0,029  | -      | 120,44                              | 1              |
| Итого полдник:                    |                 | 15,98       | 11,79      | 43,565         | 57,34                          | 2,723  | 0,16         | 0,411  | 25,59  | 275,31                              | -              |
|                                   |                 |             |            |                |                                |        |              |        |        |                                     | -              |
| <b>ВСЕГО:</b>                     |                 | 64,737      | 42,628     | 213,605        | 441,895                        | 10,372 | 1,291        | 1,627  | 63,294 | 1322,513                            |                |

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда                   | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Минеральные вещества, мг |       | Витамины, мг |        |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|--------------------------|-------|--------------|--------|--------|-------------------------------|-------------|
|                                      |              |          |         |             | Ca                       | Fe    | B1           | B2     | C      |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |              |          |         |             |                          |       |              |        |        |                               |             |
| Каша геркулесовая молочная, смладкая | 180/150      | 3,86     | 4,67    | 24,85       | 12,54                    | 0,734 | 0,092        | 0,026  | 0,009  | 151                           | 413         |
| Бутерброд с маслом                   | 40/4/40/4    | 0,35     | 3,3     | 18,55       | 10,16                    | 0,808 | 0,064        | 0,029  | -      | 120,44                        | 1           |
| Чай с сахаром                        | 180/150      | 13,68    | 3,5     | 14,82       | 13,22                    | 0,616 | 0            | 0,0068 | 6,84   | 53,78                         | 392         |
| Итого завтрак:                       |              | 17,89    | 11,47   | 57,92       | 35,92                    | 2,158 | 0,156        | 0,0618 | 6,849  | 325,22                        |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>        |              |          |         |             |                          |       |              |        |        |                               |             |
| Печенье                              | 20           | 1,4      | 3,8     | 13,2        | -                        | -     | -            | -      | -      | 92,0                          | -           |
| Итого второй завтрак:                | 20           | 1,4      | 3,8     | 13,2        | -                        | -     | -            | -      | -      | 92,0                          | -           |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |          |         |             |                          |       |              |        |        |                               |             |
| Суп перловый                         | 250/180      | 2,67     | 2,8     | 17,4        | 26,1                     | 1,302 | 0,118        | 0,065  | 8,25   | 104,5                         | 80          |
| Рыбные котлеты                       | 60/50        | 8,884    | 2,894   | 7,192       | 40,818                   | 0,937 | 0,001        | 0,084  | 2,280  | 90,46                         | 248         |
| с картофельным пюре (гарнир)         | 120/150      | 3,495    | 4,28    | 14,7        | 35,556                   | 1,08  | 0,12         | 0,105  | 10,365 | 117,0                         | 321         |
| Компот из свежих яблок               | 180/150      | 0,14     | 0,14    | 21,49       | 13,03                    | 0,85  | 0,009        | 0,007  | 1,5    | 87,84                         | 372         |
| Хлеб пшеничный                       | 70/70        | 5,53     | 0,7     | 33,81       | 16,1                     | -     | 0,112        | 0,042  | -      | 164,5                         |             |
| Итого обед:                          |              | 20,719   | 10,814  | 94,592      | 131,604                  | 4,169 | 0,36         | 0,303  | 22,395 | 564,3                         |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |              |          |         |             |                          |       |              |        |        |                               |             |
| Суп с макаронами                     | 180/150      | 4,95     | 6,75    | 15,48       | 79,5                     | 0,345 | 0,03         | 0,105  | 0,675  | 140,28                        | 93          |
| Чай с сахаром                        | 180/150      | 13,68    | 3,5     | 14,88       | 13,22                    | 0,616 | -            | 0,0068 | 6,84   | 53,78                         | 392         |
| Хлеб пшеничный                       | 40/40        | 3,16     | 0,4     | 19,32       | 9,2                      | 0,8   | 0,064        | 0,024  | -      | 94,0                          | -           |
| Итого полдник:                       |              | 21,79    | 10,65   | 49,68       | 101,92                   | 1,761 | 0,094        | 0,1358 | 7,515  | 288,06                        | -           |
| ВСЕГО:                               |              | 61,799   | 36,734  | 215,392     | 269,444                  | 8,088 | 0,61         | 0,500  | 36,759 | 1269,58                       |             |

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Минеральные вещества,<br>мг |       | Витамины, мг |         |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-------------------------------|-----------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------|-------|--------------|---------|--------|-------------------------------------|----------------|
|                               |                 |             |            |                | Ca                          | Fe    | B1           | B2      | C      |                                     |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                 |             |            |                |                             |       |              |         |        |                                     |                |
| Каша ячневая, молочная        | 180/150         | 3,86        | 4,67       | 24,85          | 0,575                       | 0,277 | 2,249        | 222,45  | 0,527  | 151,0                               | 418            |
| Бутерброд с маслом            | 40/4/40/4       | 0,35        | 3,3        | 18,55          | 10,16                       | 0,808 | 0,064        | 0,029   | -      | 120,44                              | 1              |
| Чай с сахаром                 | 180/150         | 13,68       | 3,5        | 14,82          | 13,22                       | 0,616 | 0            | 0,0068  | 6,84   | 53,78                               | 392            |
| Итого завтрак:                |                 | 17,89       | 11,47      | 58,22          | 23,955                      | 1,701 | 2,313        | 222,486 | 7,37   | 325,22                              |                |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b> |                 |             |            |                |                             |       |              |         |        |                                     |                |
| Печенье                       | 20              | 1,4         | 3,8        | 13,2           | -                           | -     | -            | -       | -      | 92,0                                | -              |
| Итого второй завтрак:         | -               | 2,9         | 2,5        | 4,0            | 120,0                       | 0,1   | 0,04         | 0,173   | 0,7    | 50,0                                | -              |
| <b>ОБЕД</b>                   |                 |             |            |                |                             |       |              |         |        |                                     |                |
| Суп крестьянский со сметаной  | 250/200         | 2,18        | 2,84       | 14,29          | 24                          | 0,967 | 0,11         | 0,0575  | 8,25   | 91,5                                | 80             |
| Тефтели                       | 60/40           | 5,69        | 8,35       | 7,81           | 23,0                        | 0,54  | 0,03         | 0,06    | 0,09   | 129                                 | 287            |
| со свекольной икрой           | 120/100         | 3,384       | 6,62       | 17,755         | 55,056                      | 2,549 | 0,043        | 0,058   | 9,677  | 144,4                               | 131            |
| Компот из свежих яблок        | 180/150         | 0,14        | 0,14       | 21,49          | 13,03                       | 0,85  | 0,009        | 0,007   | 1,5    | 87,84                               | 372            |
| Хлеб пшеничный                | 70/70           | 5,53        | 0,7        | 33,81          | 16,1                        | -     | 0,112        | 0,042   | -      | 164,5                               |                |
| Итого обед:                   |                 | 16,874      | 18,65      | 95,155         | 131,186                     | 4,906 | 0,304        | 0,2245  | 19,517 | 617,24                              |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                 |             |            |                |                             |       |              |         |        |                                     |                |
| Лакумы/Сбодная Булочка        | 60/50           | 5,6         | 13,68      | 39,1           | 30,1                        | 0,8   | 0,085        | 0,088   | 0,25   | 268,1                               | 467            |
| Чай сахаром                   | 180/150         | 2,67        | 2,34       | 14,31          | 113,9                       | 0,37  | 0,04         | 0,14    | 1,2    | 89                                  | 394            |
| Итого полдник:                |                 | 8,27        | 16,02      | 53,41          | 144                         | 1,17  | 0,125        | 0,228   | 1,45   | 357,1                               | -              |
| ВСЕГО:                        |                 | 45,934      | 48,64      | 210,785        | 419,141                     | 7,877 | 2,782        | 223,112 | 29,037 | 1,400                               |                |