

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1</b>														
168 т/к №20	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	8,65	11,07	54,3	352	0,12	0,968	0,044	147,07	221,298	44,33	2,376
458 т/к №54		Булочка с джемом	100	4,9	5	32,5	190	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
		Яблоко	50	0,13	0,085	6,905	26	0	2,3	1,5	3	5,5	2,5	0,05
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>605</b>	<b>16,88</b>	<b>16,155</b>	<b>115,605</b>	<b>678</b>	<b>0,28</b>	<b>3,308</b>	<b>1,544</b>	<b>186,37</b>	<b>354,598</b>	<b>89,03</b>	<b>4,716</b>
187 т/к №12	<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
688 т/к №37		Макаронные изделия отварные	150	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
286 т/к №29		Тефтели с соусом	110	26,4	18,9	24	251	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
		Изделие кондитерское (печенье Трио)	50	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1065</b>	<b>40,92</b>	<b>35,25</b>	<b>116,9</b>	<b>811,65</b>	<b>0,13</b>	<b>41,775</b>	<b>0,02</b>	<b>288,25</b>	<b>431</b>	<b>122,125</b>	<b>4,225</b>
<b>День 2</b>														
168 т/к №20	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,968	0,044	133,672	156,728	37,202	0,836
		Бутерброд с вареной сгущенкой	30	4,9	5	32,5	190	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
951 т/к №45		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
		Йогурт	100	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>585</b>	<b>16,42</b>	<b>27,42</b>	<b>122,17</b>	<b>805,54</b>	<b>34,27</b>	<b>8,008</b>	<b>45,044</b>	<b>162,972</b>	<b>270,548</b>	<b>74,402</b>	<b>3,206</b>
170 т/к №11	<b>ОБЕД</b>	Борщ с мясом со свежей капустой	250	1,8	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
231 т/к №58		Рис отварной	160	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	46	78	16	2
608 т/к №27		Котлеты домашние (из говядины) с соусом	71	5,61	8,6	5,84	124	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>986</b>	<b>18,91</b>	<b>18,33</b>	<b>97,46</b>	<b>664,75</b>	<b>0,121</b>	<b>10,782</b>	<b>0,014</b>	<b>148,805</b>	<b>331,872</b>	<b>88,923</b>	<b>6,855</b>

День 3														
424 т/к №21	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	76,8	4,8	1
42 т/к №2		Сыр порционнно	30	6,96	8,85	0	108	0,09	0,21	0,078	264	150	10,5	0,3
41 т/к №1		Масло сливочное порционнно	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	2,4	3	0	0,02
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>15,74</b>	<b>21,1</b>	<b>32,13</b>	<b>394</b>	<b>0,15</b>	<b>10,21</b>	<b>0,218</b>	<b>319,4</b>	<b>291,8</b>	<b>38,3</b>	<b>4,42</b>
206 т/к №15	ОБЕД	Суп гороховый с мясом	300	2,8	4,88	0,6	80	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
265 т/к №14		Плов гречневый с мясом	325	2,8	7,04	29,99	201,3	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
	Кисель	160	4,6	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1090</b>	<b>15,2</b>	<b>11,92</b>	<b>78,79</b>	<b>528,3</b>	<b>0,07</b>	<b>23,125</b>	<b>0,04</b>	<b>98,725</b>	<b>197,85</b>	<b>65,75</b>	<b>4,575</b>
День 4														
	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150	0,1	0,825	0,025	163	136,875	26,675	0,65
		Бутерброд с джемом	30	4,9	5	32,5	190	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
959 т/к №44		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
		Йогурт	100	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>17,05</b>	<b>22,71</b>	<b>95,36</b>	<b>657,75</b>	<b>122,26</b>	<b>14,865</b>	<b>90,025</b>	<b>184,86</b>	<b>213,715</b>	<b>56,175</b>	<b>2,05</b>
208 т/к №16	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13	117	0,05	0,95	0	27,3	36,775	15,225	0,725
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
868 т/к №41		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
694 т/к №38		Картофельное пюре	160	15,7	5,9	0,5	76,5	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2
637 т/к №31		Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1015</b>	<b>37,09</b>	<b>25,13</b>	<b>79,49</b>	<b>654,3</b>	<b>0,13</b>	<b>3,02</b>	<b>0,05</b>	<b>129,98</b>	<b>471,245</b>	<b>100,585</b>	<b>7,325</b>
День 5														
168 т/к №20	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,71	32,38	250,99	0,084	1,176	0,063	133,77	118,188	20,307	0,462
		Бутерброд с сыром и маслом	50	7,04	16,1	0,13	174	0,009	0,21	0,118	266,4	153	10,5	0,32
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>495</b>	<b>16,35</b>	<b>26,81</b>	<b>54,41</b>	<b>534,99</b>	<b>0,093</b>	<b>1,386</b>	<b>0,181</b>	<b>415,17</b>	<b>322,188</b>	<b>44,807</b>	<b>1,682</b>
187 т/к №12	ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
43 т/к №6		Салат со свежей капустой	100	3	2	23	115	0	1	0	60	45	7	0
458 т/к №54		Булочка с джемом	100	4,9	5	32,5	190	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>920</b>	<b>16,07</b>	<b>11,95</b>	<b>107,2</b>	<b>614,75</b>	<b>0,21</b>	<b>16,815</b>	<b>0</b>	<b>160,55</b>	<b>272,8</b>	<b>85,325</b>	<b>4,015</b>

День 6														
168 т/к №20	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	8,65	11,07	54,3	352	0,12	0,968	0,044	147,07	221,298	44,33	2,376
458 т/к №54		Булочка с джемом	100	4,9	5	32,5	190	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>555</b>	<b>16,75</b>	<b>16,07</b>	<b>108,7</b>	<b>652</b>	<b>0,28</b>	<b>1,008</b>	<b>0,044</b>	<b>183,37</b>	<b>349,098</b>	<b>86,53</b>	<b>4,666</b>
87 т/к №13	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	300	0,67	1,46	5,1	61	0,03	18,9	0,5	5	15	8,9	0,3
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
231 т/к №58		Рис отварной	160	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	46	78	16	2
608 т/к №27		Котлеты домашние (из говядины) с соусом	71	5,61	8,6	5,84	124	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1036</b>	<b>17,78</b>	<b>14,86</b>	<b>91,64</b>	<b>622</b>	<b>0,101</b>	<b>19,007</b>	<b>0,514</b>	<b>104,08</b>	<b>292,272</b>	<b>71,698</b>	<b>5,93</b>
День 7														
168 т/к №20	ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,968	0,044	133,672	156,728	37,202	0,836
		Бутерброд с вареной сгущенкой	30	4,9	5	32,5	190	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
951 т/к №45		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
		Йогурт	100	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>585</b>	<b>16,42</b>	<b>27,42</b>	<b>122,17</b>	<b>805,54</b>	<b>34,27</b>	<b>8,008</b>	<b>45,044</b>	<b>162,972</b>	<b>270,548</b>	<b>74,402</b>	<b>3,206</b>
187 т/к №12	ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
688 т/к №37		Макаронные изделия отварные	150	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
286 т/к №29		Тефтели с соусом	110	26,4	18,9	24	251	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
868 т/к №41		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		Изделие кондитерское (печенье Трио)	50	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1065</b>	<b>39,28</b>	<b>35,33</b>	<b>131,42</b>	<b>861,45</b>	<b>0,15</b>	<b>42,495</b>	<b>0,02</b>	<b>313,73</b>	<b>440,44</b>	<b>134,585</b>	<b>4,925</b>
День 8														
424 т/к №21	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	76,8	4,8	1
42 т/к №2		Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	108	0,09	0,21	0,078	264	150	10,5	0,3
41 т/к №1		Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	2,4	3	0	0,02
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
		Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>15,74</b>	<b>21,1</b>	<b>32,13</b>	<b>394</b>	<b>0,15</b>	<b>10,21</b>	<b>0,218</b>	<b>319,4</b>	<b>291,8</b>	<b>38,3</b>	<b>4,42</b>
206 т/к №15	ОБЕД	Суп гороховый с мясом	300	2,8	4,88	0,6	80	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0

265 т/к №14	ОБЕД	Плов гречневый с мясом	325	2,8	7,04	29,99	201,3	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1130</b>	<b>12,9</b>	<b>11,92</b>	<b>78,79</b>	<b>528,3</b>	<b>0,07</b>	<b>23,125</b>	<b>0,04</b>	<b>98,725</b>	<b>197,85</b>	<b>65,75</b>	<b>4,575</b>
<b>День 9</b>														
	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150	0,1	0,825	0,025	163	136,875	26,675	0,65
		Бутерброд с джемом	30	4,9	5	32,5	190	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
959 т/к №44		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
		Йогурт	100	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>17,05</b>	<b>22,71</b>	<b>95,36</b>	<b>657,75</b>	<b>122,26</b>	<b>14,865</b>	<b>90,025</b>	<b>184,86</b>	<b>213,715</b>	<b>56,175</b>	<b>2,05</b>
170 т/к №11	ОБЕД	Борщ с мясом со свежей капустой	250	1,8	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
688 т/к №37		Макаронные изделия отварные	150	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
637 т/к №31		Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
868 т/к №41		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		Изделие кондитерское (печенье Трио)	50	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1055</b>	<b>26,27</b>	<b>30,49</b>	<b>113,71</b>	<b>788,45</b>	<b>0,11</b>	<b>38,595</b>	<b>0</b>	<b>223,805</b>	<b>380,07</b>	<b>135,855</b>	<b>6,825</b>
<b>День 10</b>														
168 т/к №20	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,71	32,38	250,99	0,084	1,176	0,063	133,77	118,188	20,307	0,462
		Бутерброд с сыром и маслом	50	7,04	16,1	0,13	174	0,009	0,21	0,118	266,4	153	10,5	0,32
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>495</b>	<b>16,35</b>	<b>26,81</b>	<b>54,41</b>	<b>534,99</b>	<b>0,093</b>	<b>1,386</b>	<b>0,181</b>	<b>415,17</b>	<b>322,188</b>	<b>44,807</b>	<b>1,682</b>
208 т/к №16	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13	117	0,05	0,95	0	27,3	36,775	15,225	0,725
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
868 т/к №41		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
265 т/к №14		Плов из птицы	325	2,8	7,04	29,99	201,3	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1080</b>	<b>10,83</b>	<b>12,19</b>	<b>105,71</b>	<b>615,1</b>	<b>0,09</b>	<b>7,67</b>	<b>0,04</b>	<b>100,78</b>	<b>205,215</b>	<b>74,685</b>	<b>5,325</b>

Овощи по сезону  
С- витаминизация проводится  
ежедневно