**День 1 (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) |  Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У |  | В1, мг | С, мг | А, мкгрет, экв | Е, мг | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый с картофелем | 250,00 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 21,36 | 44,79 | 18,22 | 0,70 |
|  | Бефстроганов | 80,00 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 | 0,01 | 0,01 | 12,00 | 0,07 | 17,13 | 59,33 | 12,47, | 1,47 |
|  | Макаронные изделия, отварные | 200,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
|  |  Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
|  | Хлеб йодированный | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого** | **845,00** | **29,68** | **22,655** | **131,67** | **952,24** | **1,076** | **7,515** | **51,00** | **26,95** | **132,00** | **346,29** | **123,06** | **6,030** |

**День 2 (вторник )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,наименованиеблюда | Массапорции,г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) |  Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|  Б |  Ж |  у |  В1,мг | С,мг | А,мкгРет.экв.. | Е,мг | Са | Р | Мg | Fе |
|  |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |  11 |  12 |  13 |  14 |  15 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с макаронными изделиями | 250,00 | 2,18 | 7,24 | 16,36 |  94,32 |  0,12 |  6,60 |  0,00 |  0,98 |  12,16 |  50,84 |  19,24 |  0,78 |
|  | Биточки мясные | 80,00 | 6,58 | 11,63 |  8,60 |  194,00 |  0,19 |  2,54 |  23,00 |  1,82 |  13,32 |  18,89 |  84,39 |  1,10 |
|  | Овощное рагу | 200,00 | 2,63 |  9,70 |  12,29 |  202,86 |  0,09 |  17,87 |  65,71 |  2,87 |  53,09 |  64,29 |  23,23 |  0,86 |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 1,551 | 1,4529 | 2,1749 | 27,98 | 0,021 | 0,75 | 10,00 | 0,00 | 64,95 | 53,20 | 11,4 | 0,87 |
|  | Хлеб йодированный | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Яйцо варёное | 40,00 | 1,786 | 0,2068 | 11,193 | 56,55 | 0,001 | 0,00 | 4,465 | 0,00 | 0,9823 | 3,429 | 0,2143 | 0,0447 |
|  | **Итого** | **870,00** | **29,051** | **26,7437** | **94,0579** | **822,99** | **0,4211** | **21,96** | **173,465** | **9,49** | **220,4582** | **485,803** | **180,2343** | **6,6747** |

**День 3(среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,наименованиеблюда | Массапорции,г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) |  Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|  Б |  Ж |  у |  В1,мг | С,мг | А,мкгРет.экв.. | Е,мг | Са | Р | Мg | Fе |
|  |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |  11 |  12 |  13 |  14 |  15 |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | Суп гороховый | 250,00 | 6,71 | 2,60 | 13,80 | 102,60 | 0,12 | 0,80 | 0,00 | 0,80 | 66,00 | 226,00 | 38,00 | 1,80 |
|  | Рыба припущенная | 80,00 | 9,94 | 5,98 | 2,09 | 62,00 | 0,05 | 0,43 | 14,70 | 0,26 | 14,72 | 103,16 | 24,50 | 0,50 |
|  | Картофель отварной | 200,00 | 2,96 | 4,32 | 18,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 0,00 | 28,20 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
|  | Чай с лимоном /сахаром | 200,00/4 | 0,224 | 0,0517 | 13,768 | 56,4353 | 0,004 | 2,9 | 0,00 | 0,00 | 8,2 | 5,24 | 9,78 | 0,907 |
|  | Хлеб йодированный | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | **Итого** | **845,00** | **25,414** | **21,76017** | **88,268** | **633,1053** | **0,250** | **32,675** | **53,70** | **32,38** | **220,12** | **389,55** | **122,84** | **6,657** |

**День 4 (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) |  Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У |  | В1, мг | С, мг | А, мкгрет, экв | Е, мг | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы свежие в нарезке | 60,00 | 0,42 | 0,06 | 1,14 |  7,20 |  0,02 |  2,94 |  12,00 |  0,06 |  10,20 |  18,00 |  8,40 |  0,30 |
|  | Щи из свежей капусты | 250,00 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,76 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
|  | Плов из говядины | 200,00 | 18,01 | 10,95 | 36,45 | 298,67 | 0,15 | 6,53 | 28,00 | 0,55 | 36,09 | 189,33 | 53,93 | 1,87 |
|  |  Чай с молоком | 200,00 | 1,551 | 1,4529 | 2,1749 | 27,98 | 0,021 | 0,75 | 10,00 | 0,00 | 64,95 | 53,20 | 11,4 | 0,87 |
|  | Хлеб йодированный | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 66,10 | 0,001 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 2,4 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | **Итого** | **830,00** | **28,771** | **25,7629** | **93,6649** | **728,70** | **0,2331** | **25,98** | **90,00**  | **4,96** | **207,49** | **396,53** | **128,86** | **5,89** |

**День 5 (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 1,86 | 5,92 | 8,40 | 78,72 | 0,04 | 8,24 | 0,00 | 1,92 | 27,56 | 42,42 | 20,96 | 0,94 |
|  | Печень по-строгановски  | 80,00 | 12,48 | 11,04 | 2,82 | 136,80 | 0,16 | 4,49 | 2063,20 | 2,46 | 14,78 | 210,01 | 15,66 | 11,33 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 200,00 | 10,13 | 5,46 | 50,18 | 309,14 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
|  | Кисель | 200,00 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | 0,00 | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Фрукты | 140,00 | 0,58 | 0,00 | 10,22 | 68,15 | 0,044 | 14,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,435 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого**  | **935,00** | **33,11** | **23,66** | **132,58** | **920,49** | **0,350** | **53,425** | **2135,35** | **5,79** | **228,39** | **506,235** | **104,25** | **15,26** |

**День 10** (**пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем  | 250,00 | 1,86 | 5,92 | 8,40 | 78,72 | 0,04 | 8,24 | 0,00 | 1,92 | 27,56 | 42,42 | 20,96 | 0,94 |
|  | Гуляш мясной  | 100,00 | 7,14 | 10,11 | 7,78 | 129,80 | 0,06 | 0,41 | 36,18 | 0,09 | 62,56 | 62,82 | 12,93 | 23,18 |
|  | Рис отварной | 200,00 | 12,00 | 19,00 | 100,00 | 597,00 | 0,39 | 0,00 | 0,09 | 1,00 | 93,84 | 261,39 | 76,81 | 2,39 |
|  | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Яйцо варёное | 40,00 | 1,786 | 0,2068 | 11,193 | 56,55 | 0,001 | 0,00 | 4,465 | 0,00 | 0,9823 | 3,429 | 0,2143 | 0,0447 |
|  | **Итого**  | **900,00** | **26,834** | **26,4548** | **143,767** | **937,12** | **0,4582** | **112,68** | **54,465** | **6,20** | **196,06.23** | **374,739** | **154,6943** | **7,1779** |

**День 7 (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | 250,00 | 2,08 | 2,00 | 13,58 | 80,64 | 0,08 | 6,00 | 0,00 | 1,92 | 30,80 | 167,00 | 25,40 | 0,80 |
|  | Рыба припущенная | 80,00 | 9,94 | 5,98 | 2,09 | 62,00 | 0,05 | 0,43 | 14,70 | 0,26 | 14,72 | 103,16 | 24,50 | 0,50 |
|  | Пюре картофельное  | 200,00 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
|  | Чай с лимоном/ сахаром | 200,00/4 | 0,224 | 0,0517 | 13,768 | 56,4353 | 0,004 | 2,9 | 0,00 | 0,00 | 8,2 | 5,24 | 9,78 | 0,907 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого**  | **845,00** | **25,754** | **15,8867** | **94,568** | **622,4053** | **0,096** | **21,165** | **86,85** | **4,33** | **246,97** | **511,35** | **124,63** | **5,217** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность | витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У |  | В1,мг | С,мг | А,мкгРет.экв | Е,мг | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250.00 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 21,36 | 44,79 | 18,22 | 0,70 |
|  | Котлета мясная с соусом | 80.00 | 8,97 | 10,50 | 8,66 | 162.00 | 0,09 | 0,40 | 12,10 | 0,50 | 13,75 | 94,04 | 18,91 | 1,40 |
|  | Капуста тушеная | 200.00 | 4,53 | 4,70 | 18,55 | 134,73 | 0,08 | 106,3 | 28,00 | 0,00 | 121,20 | 86,22 | 42,36 | 1,67 |
|  | Какао с молоком | 200,00 | 2,37 | 2,24 | 16,8 | 96,79 | 0,03 | 0,91 | 0,00 | 0,00 | 87,01 | 18,3 | 76,1 | 0,56 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 66,10 | 0,001 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 2,4 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  |  **Итого** | **840,00** | **25,47** | **27,76** | **107,60** | **800,94** | **0,288** | **7,91** | **52,10** | **27,18** | **152,38** | **281,28** | **167,35** | **5,79** |

**День 8 (среда)**

**День 9 (четверг )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с макаронными изделиями | 250,00 | 2,18 | 7,24 | 16,36 | 94,32 | 0,12 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 12,16 | 50,84 | 19,24 | 0,78 |
|  |  Жаркое по-домашнему | 200,00 | 14,06 | 13,71 | 18,95 | 437,71 | 0,42 | 7,73 | 0,00 | 3,53 | 32,79 | 205,97 | 48,96 | 3,45 |
|  |  Кисель  | 200,00 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | 0,00 | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого**  | **765,00** | **26,47** | **25,225** | **101,88** | **911,53** | **0,476** | **24,115** | **39,00** | **8,45** | **229,83** | **417,01** | **111,86** | **6,67** |

**День 6 (понедельник )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Суп рыбный | 250,00 | 5,76 | 6,62 | 10,50 | 118,72 | 0,09 | 5,50 | 12,00 | 0,70 | 25,32 | 140,56 | 36,84 | 1,00 |
|  |  Гуляш мясной | 100,00 | 7,14 | 10,11 | 7,78 | 129,80 | 0,06 | 0,41 | 36,18 | 0,09 | 62,56 | 62,82 | 12,93 | 23,18 |
|  | Перловка отварная | 200,00 | 2,916 | 10.051 | 19,43 | 179,85 | 0,0455 | 1,515 | 24,0 | 0,00 | 16,80 | 106,90 | 15,92 | 0,6765 |
|  | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого**  | **865,00** | **27,426** | **32,606** | **130,97** | **918,35** | **0,6415** | **8,33** | **111,18** | **2,99** | **265,52** | **558,04** | **136,92** | **27,9665** |