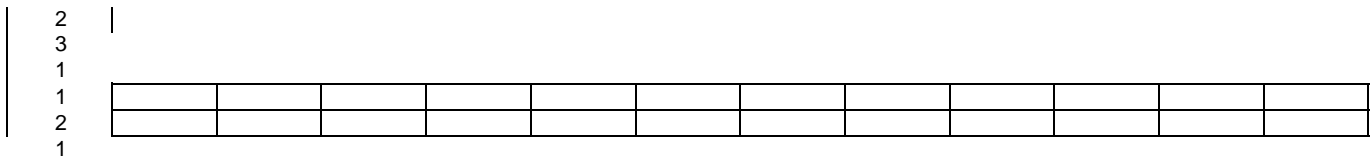
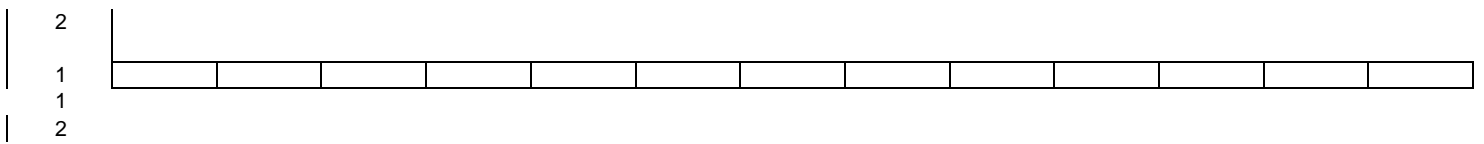
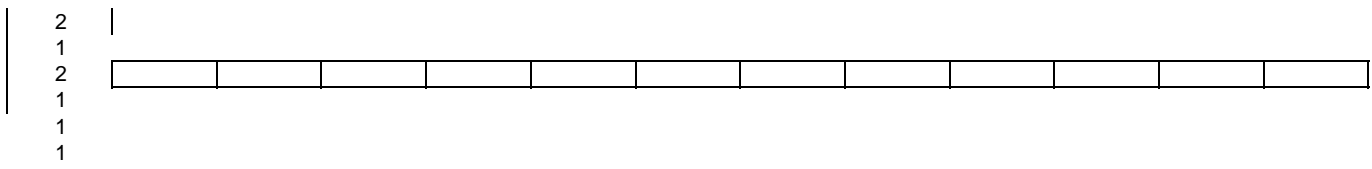
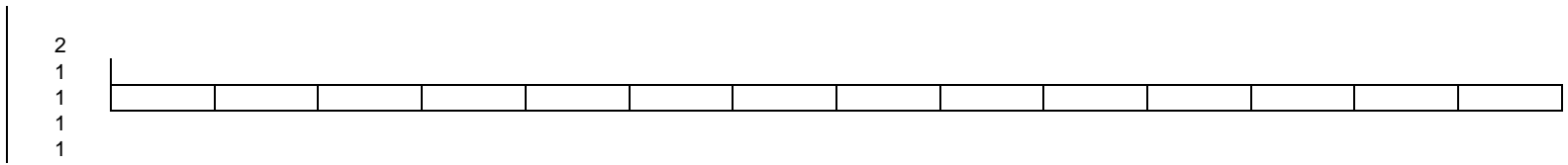


№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1-й день														
Обед														
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,2	0,15	11,5	1,35	17,45	34,43	115,3	1,68
1Б	Котлета Пермская	100	16	15,5	12	253	0,14	0,14	0	0	50	23	170	2,75
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,9	46,6	299,9	1,6	1,4	0	4,1	111	924	1369	31
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		37,85	33,34	121,95	929,58	7,94	1,85	15,97	7,16	211,55	1020,2	1770,3	40,65
2-й день														
Обед														
66	Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным тушеным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,21	0,05	18,78	1,37	57,93	24,2	88,58	1,27
3М	Мясо (говядина, свинина) в кисло - сладком соусе	120	17	14	18	250	0	0,12	0	1,31	30	25	158	2,9
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	0,02	7,8	0,11	11,4	5,34	7,04	1,2
148	Овощи свежие порциями	60	0,42	0,6	1,14	6,6	0	0,02	2,1	0,6	10,7	8,5	18,2	0,31
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		31,81	29,41	122,08	855,4	32,61	0,35	28,68	5,18	135,13	123,44	466,83	8,01
3-й день														
Обед														
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,8
4М	Гуляш из свинины	120	18,1	21,4	3	316	0	0,087	0	0,05	8	24	165	1,1
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,2	0	27,6	110	0	0	0,04	0	6,6	1,6	7,8	1,32
82	Фрукт свежий	≥ 100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		31,04	26,74	110,01	897,19	41,44	0,387	15,45	2,92	82,17	96,22	394,42	9,02
4-й день														
Обед														
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,21	0,06	5,75	1,35	37,62	24,61	97,46	1,68
496Б	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	22,15	23,7	10,05	346,5	0,18	0,1	1,31	0,75	26	26,13	228	2,23
379	Картофель жареный из отварного	180	4,14	15,8	14,4	216	0	0,2	22,5	7,74	18,2	35,1	102,6	1,3
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
148	Овощи свежие порциями	60	0,42	0,6	1,14	6,6	0	0,02	2,1	0,6	10,7	8,5	18,2	0,31
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		37,34	50,1	89,78	940,9	6,57	0,55	33,35	13,63	123,02	130,48	555,3	9,14
5-й день														
Обед														
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,71	18,39	170,98	0,21	7,8	1,54	56,25	41,5	137,91	1	42
2М	Котлета Школьная	100	16	15	13	226	0,3	0,15	0	1,42	49	22	136	2

241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
82	Фрукт свежий	≥ 100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		34,9	35,98	123,79	944,89	6,59	8,44	17,4	59,63	336,85	272,6	505,45	50,65
	6-й день													
	Обед													
70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,28	177,97	0,25	0,12	8,35	1,46	21,28	32,15	133,03	1,62
372	Котлеты (биточки) из птицы припущенные	105	16,2	10	9,3	192	61,3	0,07	0,9	0,6	41,5	19,8	103,2	1,45
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	1,31	61,6	0	0	2,8	0,01	16,54	10,6	54,5	1,29
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		33,27	20,2	89,26	775,67	108,75	0,4	12,52	4,59	114,96	103,95	447,23	8,07
	7-й день													
	Обед													
68	Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,21	0,12	7,78	1,4	29,45	32,7	116,55	1,59
333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	164	19	0,03	8,7	0,3	24	20	120	1,63
241	Картофельное пюре	180	3,8	4,3	28	192,5	0,05	0,16	6,7	0,23	48	33,4	105,7	1,2
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86	0	0,04	4	0,2	14	8	14	2,8
149	Овощи консервированные (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0	0,01	1,5	0,06	13,9	8,46	14,5	0,36
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		25,77	27,22	94,10	739,23	25,26	0,50	29,15	3,70	148,45	133,36	472,75	10,00
	8-й день													
	Обед													
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,24	0,05	8,25	1,53	41,93	22,65	48,81	1,01
3М	Мясо (говядина, свинина) в кисло - сладком соусе	120	17	14	18	250	0	0,12	0	1,31	30	25	158	2,9
385	Рис отварной	180	4,52	6,5	46,6	263,2	32,4	0,04	0	0,34	8,6	31,9	98,01	0,03
82	Фрукт свежий	≥ 100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	0,03	1,22	1,68	11,4	5,34	7,04	1,2
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		27,68	28,11	133,6	882,09	32,82	0,37	16,47	6,51	124,53	122,39	419,86	9,65
	9-й день													
	Обед													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,1	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,8
496Б	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	22,15	23,7	10,05	346,5	0,18	0,1	1,31	0,75	26	26,13	228	2,23
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	41,2	0,07	0	1,01	16,54	10,6	54,5	1,29
419	Соус томатный	30	0,33	1,98	1,37	15,7	6	0,04	0,47	0,06	2,6	2,3	5	0,12
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,16	1,69	0,02	163,15	39,49	149,75	0,82
148	Овощи свежие порциями	60	0,42	0,6	1,14	6,6	0	0,02	2,1	0,6	10,7	8,5	18,2	0,31
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	0	0,1	0	1,45	16,5	28,5	97	2,3
	Итого за день		40,09	36,26	114,9	991,7	47,65	0,59	13,98	4,1	253,92	138,04	611,57	7,87
	10-й день													
	Обед													
68	Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,21	0,12	7,78	1,4	29,45	32,7	116,55	1,59

2
1
2
1



2

