****

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **1 день** |   |
| 12(А) | Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 7,0 | 0,01 | 5,0 | 0 | 11,5 | 21,0 | 7,0 | 0,3 |
| 265(А) | Макароны отварные с сыром | 150/15 | 9,10 | 4,52 | 35,97 | 286,50 | 0,13 | 0,24 | 0,07 | 168,16 | 143,32 | 31,39 | 0,99 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 4,40 | 1,60 | 10,64 | 61,00 | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| ГОСТ | Батон с  | 50,00 | 3,75 | 1,50 | 26,50 | 135,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 75,00 | 18,00 | 1,25 |
| 9(А) | маслом | 10,00 | 0,35 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 1,20 | 1,90 | 0,04 | 0,02 |
| 338(Б) | Яблоко | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 6,80 | 47,00 | 0,05 | 8,70 | 0,11 | 16,00 | 11,00 | 2,00 | 0,2 |
|   | Итого | 575 | 18,4 | 16,32 | 81,29 | 611,5 | 0,29 | 14,13 | 0,23 | 268,69 | 293,83 | 64,89 | 2,79 |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **2 день** |   |
| 436(Б) | Жаркое по-домашнему с курицей | 230 | 12,33 | 14,3 | 34,91 | 284,6 | 0,08 | 5,38 | 0,08 | 13,12 | 22,3 | 1,64 | 17,4 |
| 433(А) | Чай с лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,5 | 25,5 | 125 | 0,22 | 0 | 0 | 22,54 | 82,26 | 18,34 | 0,84 |
| 386(Б) | Йогурт | 100 | 2,40 | 4,70 | 13,80 | 110,00 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 113,00 | 118,75 | 18,75 | 0,2 |
|   | Итого | 587 | 19,24 | 19,55 | 89,43 | 578,6 | 0,33 | 8,28 | 0,26 | 156,71 | 233,09 | 43,97 | 19,34 |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **3 день** |   |
| 317(А) | Рагу из овощей | 200 | 3,66 | 7,98 | 21,16 | 174,00 | 0,12 | 47,58 | 0,02 | 69,56 | 94,70 | 44,44 | 1,52 |
| 207(А) | Курица отварная | 90 | 5,22 | 5,62 | 1,00 | 210,60 | 0,09 | 0,27 | 0,09 | 28,13 | 247,80 | 27,82 | 2,12 |
| 382 | Какао с молоком сгущен. | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 147,00 | 0,03 | 1,92 | 17,98 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 60,90 | 13,10 | 0,6 |
|   | Итого | 540,00 | 18,85 | 19,86 | 86,08 | 656,60 | 0,40 | 49,77 | 18,09 | 293,21 | 582,42 | 111,42 | 5,16 |

**4 день**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 209(Б) | Яйцо вареное | 60,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1 |
| 327 (А) | Каша молочная "Дружба" | 150,00 | 4,09 | 7,03 | 24,87 | 198,00 | 0,09 | 0,91 | 0,04 | 93,93 | 114,49 | 27,24 | 0,58 |
| 383(Б) | Какао с молоком сгущен. | 200,00 | 3,67 | 2,60 | 25,09 | 138,40 | 0,06 | 0,38 | 0,03 | 128,00 | 135,00 | 18,00 | 0,64 |
| 90(А) | Бутерброд с сыром | 2,50 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133,00 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 156,00 | 106,50 | 17,40 | 0,76 |
| 338(Б) | Мандарин | 100 | 0,60 | 0,00 | 8,50 | 36,80 | 0,01 | 11,80 | 0,10 | 40,00 | 34,00 | 5,00 | 0,75 |
| Итого  | Итого | 580,00 | 19,22 | 19,48 | 73,70 | 569,20 | 0,24 | 13,33 | 0,30 | 439,93 | 333,14 | 72,44 | 3,73 |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки,** **г** | **Жиры,** **г** | **Углеводы,** **г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 449(А) | Рис припущенный | 150 | 3,69 | 8,06 | 37,51 | 213,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 4,83 | 79,74 | 26,26 | 0,52 |
| 155(А) | Гуляш из говядины | 40/75 | 10,92 | 10,61 | 3,82 | 117,60 | 0,08 | 2,49 | 0,01 | 13,53 | 142,90 | 20,52 | 7,08 |
| 431(А) | Чай  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,16 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 22,54 | 85,26 | 18,34 | 0,84 |
|  |  Итого 530 | 530,00 | 19,06 | 19,22 | 81,84 | 512,60 | 0,36 | 4,01 | 0,06 | 49,12 | 325,26 | 72,57 | 8,70 |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **6 день** |   |
| 59(А) | Салат из св.огурцов с растит. м. | 60 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 53,00 | 0,01 | 5,56 | 0,00 | 13,89 | 23,35 | 7,85 | 0,34 |
| 291(Б) | Плов из птицы | 180 | 11,71 | 11,85 | 16,80 | 229,00 | 0,07 | 4,66 | 0,02 | 132,99 | 250,20 | 22,43 | 0,53 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,16 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,80 | 31,80 | 162,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 19,32 | 73,08 | 15,72 | 0,72 |
| 338(Б) | Банан | 150 | 2,26 | 0,76 | 24,50 | 141,76 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 58,40 | 0,00 | 96,60 | 0,90 |
|  | Итого | 650,00 | 19,11 | 19,51 | 89,55 | 642,76 | 0,27 | 25,32 | 0,02 | 229,85 | 354,87 | 147,00 | 2,65 |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **7 день** |   |
|  64(А) | Салат из свеклы с раст. маслом  | 60,00 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69,00 | 0,01 | 5,64 | 0,00 | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,8 |
| 443(А) | Пюре картофельное | 150,00 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 156,00 | 0,15 | 25,95 | 0,03 | 69,49 | 96,70 | 34,48 | 1,39 |
| 143(Б) | Котлета рыбная | 90 | 10,21 | 3,08 | 9,25 | 113,14 | 0,10 | 0,86 | 0,00 | 54,59 | 168,03 | 30,67 | 1,06 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | 200 | 1,40 | 1,60 | 10,64 | 61,00 | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,47 | 0,03 |
| Гост | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,25 | 0,50 | 21,00 | 105,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 73,00 | 18,00 | 1,25 |
|   | Итого | 550,00 | 20,94 | 15,82 | 68,01 | 504,14 | 0,36 | 32,64 | 0,03 | 218,98 | 403,59 | 102,16 | 3,81 |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **8 день** |   |
| 364 (А) | Каша вязкая геркулесовая с маслом | 150/5 | 5,55 | 10,45 | 23,97 | 213 | 0,16 | 0,91 | 0,04 | 105,93 | 170,83 | 51,57 | 1,24 |
| 209(В) | Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 22,0 | 4,8 | 76,8 | 1,0 |
| 383 (А) | Какое с молоком сгущенным | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 | 1 | 0,38 | 0 | 128 | 0 | 18 | 0,64 |
| ГОСТ 9 (А) | Батон с маслом | 50 | 3,75 | 1,5 | 26,5 | 135 | 0,19 | 0 | 0 | 19,32 | 73,08 | 15,72 | 0,72 |
| 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0 | 0 | 0,05 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 338(Б) | Мандарин | 100 | 0,6 | 0 | 8,5 | 36,8 | 0,01 | 11,8 | 0,1 | 40,0 | 34,0 | 5,0 | 0,75 |
| ИТОГО |  | 555 | 18,72 | 27,4 | 84,44 | 661,2 | 1,39 | 13,09 | 0,29 | 316,45 | 284,61 | 167,13 | 4,37 |
|  |
|  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **9 день** |   |
| 14(А) | Свежий помидор | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,01 | 7,5 | 0,09 | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,27 |
| 445(А) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,74 | 6,61 | 43,06 | 27,0 | 0,28 | 0 | 0,03 | 17,23 | 207,46 | 138,75 | 4,66 |
| 168(А) | Котлета домашняя | 90 | 11,68 | 18,27 | 10,31 | 254,39 | 0,19 | 0,21 | 0,02 | 17,29 | 115,84 | 22,46 | 1,29 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | 200 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61,00 | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,25 | 0,50 | 21,00 | 105,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 75,00 | 18,00 | 1,25 |
| 5(Б) | Вафли | 12 | 0,33 | 0,39 | 9,27 | 42,67 | 0 | 0 | 0 | 62,3 | 85,0 | 0 | 0 |
|  |  Итого  |  532 | 25,69 | 27,44 | 95,42 | 497,26 | 0,58 | 7,9 | 0,14 | 172,85 | 532,71 | 191,67 | 7,5 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **10 день** |   |
| 209(Б) | Яйцо вареное | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 22,00 | 76,80 | 4,8 | 1,00 |
| 298(Б) | Голубцы ленивые | 150 | 7,2 | 9,96 | 26,56 | 234,90 | 0,00 | 17,06 | 0,00 | 58,88 | 0,00 | 22,70 | 0,84 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,16 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 60,90 | 13,10 | 0,6 |
| 386(Б) | Йогурт | 100 | 2,40 | 4,70 | 14,00 | 110,00 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 113,00 | 118,75 | 18,75 | 0,2 |
|   | Итого | 500 | 14,05 | 15,21 | 81,07 | 526,9 | 0,19 | 17,16 | 0,08 | 193,23 | 187,89 | 58,95 | 1,8 |