

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Опрышко А.С.

День 1		14.09.26	28.09.26	Эн/л (ккал)		Минеральные в-ва (мг)			
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	С	Fe	Ca	Mg
			Б	Ж					
Завтрак									
1	Каша пшениная вязкая	250	10,86	11,99	53,06	1,70	1,80	174,55	69,96
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	2,96	19,13	1,04	0,09	96,45	11,20
57	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	0,13	0,40	165,90	9,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	550	21,76	24,75	100,71	2,87	3,49	448,50	109,36
Обед									
43	Салат из свеклы с чесноком	100	1,8	2,60	9,60	9,60	9,20	4,40	6,30
4	Рассольник	275	6,92	10,71	19,98	8,25	0,99	16,20	24,05
	Голень куриная запеченная	100	24	18,30	0,10	2,49	0,74	38,24	40,19
30	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	5,58	45,72	0,00	1,96	31,22	57,57
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,68	20,06	0,00	1,14	16,46	33,00
гп	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого:	570	47,3	38,27	146,72	20,94	17,09	185,32	188,91
Ужин									
28	Биточек куриный	100,00	12,41	11,07	13,05	0,44	0,74	38,24	40,19
10	Перловка отварная	180,00	11,21	11,84	14,62	27,50	1,80	176,98	44,21
7	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,68	20,06	0,00	1,14	16,46	33,00
гп	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	670,00	29,98	24,39	90,42	37,94	5,42	286,13	160,10

	День 2		01.09.26	15.09.26	29.09.26				
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg
									Fe
	Завтрак								
8	Омлет натуральный	200	16,88	23,6	34,95	434	1,04	165,12	25,60
9	Чай с лимоном	200/10	0,04	0	15,12	62	2,00	2,45	0,06
61	Бутерброд с маслом	40	2,01	4,8	12,77	102	0,00	6,44	3,50
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	100	0,00	11,60	18,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,68	20,06	104	0,00	1,14	16,46
	Итого	550	25,38	29,58	105,3	802	3,04	186,75	64,42
	Обед								
43	Салат из капусты с морковью	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	75,00	21,00
11	Щи из сежей капусты	250	7,03	6,16	13,41	151,67	10,09	20,26	34,52
12	Тефтели куриные с соусом	100/30	16,50	13,20	5,50	207,00	11,88	10,00	17,79
13	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03
14	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	8,80	37,60	86,00	1,10	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60
	Итого	820	36,58	38,26	109,74	973,09	133,57	110,13	125,20
	Ужин								
15	Гуляш из курицы	100	15,06	9,00	12,76	193,75	1,50	6,70	7,66
16	Макароны отварные	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60
	Итого	600	24,93	16,07	91,35	609,92	24,10	62,80	73,86
				</					

	День 3		02.09.26	16.09.26	30.09.26					
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
	Завтрак									
17	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,60	13,58	45,68	347,00	1,81	145,53	89,51	2,08
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
ГП	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40
	Итого	550	18,46	23,38	89,17	638,10	1,94	147,17	267,46	30,28
	Обед									
18	Овощи сезонные (маринован.с 01.10 по 31.05, свежие с 01.06 по 30.09)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
19	Суп куриный с вермшелью	250	5,28	3,34	21,25	128,33	5,81	30,28	25,25	2,03
	Кус-кус	180	10,50	10,50	49,80	336,00	0,00	14,40	14,40	0,70
	Голубец ленивый с соусом	100/30	7,48	7,53	9,39	106,50	4,68	55,00	15,51	0,63
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной .	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	890	30,68	22,55	153,46	907,83	16,09	126,88	164,42	64,76
	Ужин									
21	Биточек куриный	100	7,48	7,53	9,39	106,50	4,68	55,00	15,51	0,63
22	Макароны отварные	180	3,21	3,92	21,87	144,00	12,24	20,57	36,10	1,37
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	670	17,05	12,93	94,01	539,50	26,92	78,45	122,52	77,70

	День 4			03.09.26	17.09.26		Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)				
№ ТК	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				С	Са	Mg	Fe	
				Б	Ж	У						
1	2		3	4	5	6	7	9	12	14	15	
	Завтрак											
23	Запеканка творожная		200	27,83	35,75	49,50	652,00	0,59	229,48	67,20	9,00	
24	Яйцо отварное		40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00	
31	Какао с молоком		200	3,21	3,16	19,14	118,00	1,04	101,57	28,20	0,97	
ГП	Хлеб ржаной		50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56	
63	Бутерброд с повидлом		50	3,03	1,16	25,38	124,00	0,02	6,44	3,50	0,28	
	Итого		550	41,60	45,17	116,70	1057,00	1,65	371,09	122,50	12,81	
	Обед											
25	Салат из капусты с горошком		100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	32,00	13,00	0,80	
25	Борщ с капустой картофелем со сметаной		260	2,05	7,23	10,01	124,33	9,84	46,94	25,20	1,25	
	Кнели на пару		100	24,00	10,00	1,00	183,00	0,00	4,50	9,01	0,45	
30	Каша гречневая рассыпчатая		180	7,96	5,58	45,72	285,00	0,00	1,96	31,22	57,57	
5	Компот из сухофруктов		200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00	
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной		40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого		940	41,83	28,59	135,75	994,33	20,04	89,60	173,69	120,87	
	Ужин											
29	Тефтели куриные с соусом		100/30	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64	
30	Картофель отварной с зеленью		180	1,71	0,10	20,01	241,38	8,00	8,00	20,00	0,30	
31	Чай с лимоном		200	3,21	3,16	19,14	118,00	1,04	101,57	28,20	0,97	
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной		50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56	
	Итого		600	28,01	20,11	92,65	827,38	9,21	163,10	106,19	37,47	

	День 5			04.09.26	18.09.26		Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
№ ТК	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)							
				Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	9	12	14	15
	Завтрак										
32	Каша манная вязкая		250	9,63	10,73	51,13	340,00	1,81	178,30	29,24	0,68
7	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
57	Бутерброд с маслом и сыром		60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40
ГП	Хлеб ржаной		40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого		550	17,49	20,53	94,62	631,10	1,94	179,94	207,19	28,88
	Обед										
33	Винегрет овощной		100	1,30	10,10	6,90	125,10	9,30	30,20	17,50	0,90
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		260	2,11	7,31	8,30	112,67	18,66	47,38	23,41	0,85
35	Сосиска отварная		100	28,62	28,12	29,78	498,00	32,74	126,41	52,62	2,14
16	Макароны отварные		180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27
36	Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	99,00	4,00	7,00	3,60	0,94
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной		40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого		900	42,06	52,76	132,48	1190,94	87,30	267,05	162,88	57,90
	Ужин										
36	Котлета куриная		100	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63
65	Каша перловая рассыпчатая		180	5,93	8,21	36,92	249,83	0,32	0,80	7,56	7,20
7	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Фрукт в ассортименте		100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной		40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого		690	23,81	19,51	149,16	685,83	10,59	134,37	101,06	83,53

	День 6					05.09.26	19.09.26		Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)				
№ ТК	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества (г)								
						Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
1	2				3	4	5	6	7	9	12	14	15	
	Завтрак													
37	Каша Дружба				250	8,65	11,50	37,95	293,00	2,60	60,45	4,80	0,07	
24	Яйцо отварное				40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	7,00	1,00	
38	Чай с молоком				200	1,40	1,60	17,32	89,00	0,65	60,45	11,60	0,07	
ГП	Хлеб ржаной				40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	3,50	18,80	
61	Бутерброд с маслом				40	2,01	4,80	12,77	102,00	0,00	6,44	33,90	0,28	
	Итого				570	19,10	22,90	86,24	627,00	3,25	150,54	60,80	20,22	
	Обед													
38	Икра кабачковая				100	1,71	7,32	13,14	125,70	8,91	89,10	27,10	2,80	
40	Суп Шахтерский				250	6,50	10,88	12,48	168,00	10,28	22,36	14,13	0,20	
29	Тефтели куриные с соусом				100/30	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64	
13	Рис отварной				180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03	0,62	
41	Кисель из свежих яблок				200	0,00	0,00	26,00	100,00	0,00	0,70	0,00	0,10	
ГП	Хлеб пшеничный				50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной				40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого				940	35,20	42,47	135,39	1098,52	19,36	156,72	115,05	57,16	
	Ужин													
	Котлета Домашняя				100	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63	
	Картофель отварной с зеленью				180	1,71	0,10	20,01	241,38	8,00	8,00	20,00	0,30	
7	Чай с сахаром				200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный				50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной				50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56	
	Итого				600	19,68	11,10	126,93	652,38	8,27	151,47	78,30	35,49	

День 8		07.09.26		21.09.26									
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	евые вещества (г)		Эн/п (ккал)	Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж		У	С	Ca	Mg	Fe			
Завтрак													
46,00	Каша молочная рисовая	250	12,32	13,92	43,63	2,05	247,00	22,60	0,16				
7,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	0,00	0,04	0,45	0,00				
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	0,00	1,14	16,46	33,00				
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	0,00	1,20	11,60	18,80				
	Итого	560	18,28	15,00	96,58	2,05	249,38	51,11	51,96				
Обед													
18	Овощи сезонные (маринован. с 01.10 по 31.05 свежие с 01.06 по 30.09)	100	0,80	0,10	1,70	5,00	23,00	14,00	0,60				
47	Борщ с капустой картофелем со сметаной	260	2,05	7,23	10,01	9,84	46,94	25,20	1,15				
48	Плов с курицей	250	17,28	15,04	49,55	4,55	101,58	44,21	1,64				
14	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	8,80	86,00	1,10	0,80	27,00				
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	0,00	1,14	16,46	33,00				
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	0,00	1,20	11,60	18,80				
	Итого	900	26,69	23,65	108,04	105,39	174,96	112,27	82,19				
Ужин													
15	Тефтели куриные с соусом	100	15,06	9,00	12,76	1,50	6,70	7,66	0,30				
22	Картофель тушеный	180	3,21	3,92	21,87	12,24	20,57	36,10	1,37				
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	0,00	0,04	0,45	0,00				
ГП	Кондитерка (печенье,сушки,вафли)	50	3,83	4,83	37,16	0,00	1,60	24,00	18,00				
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	0,00	1,14	16,46	33,00				
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	0,00	11,60	18,80	1,56				
	Итого	630	28,55	18,93	129,22	13,74	41,65	103,47	54,23				

День 9		08.09.26	22.09.26							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Энергетические вещества (г)			Эн/п (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
Завтрак										
8	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	34,95	434,00	1,04	165,12	25,60	3,08
9	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
61	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40
	Итого	550	28,74	34,08	98,50	829,10	1,17	167,90	220,01	64,28
Обед										
25	Салат из капусты с морковью	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	32,00	13,00	0,80
49	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,25	7,41	19,30	141,83	7,34	28,16	26,14	0,93
36	Битосек куриный	100	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63
30	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180/30	8,47	7,52	41,65	270,64	0,00	134,30	21,04	4,55
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
Итого		950	30,06	30,53	189,46	961,47	17,81	329,35	178,03	67,71
Ужин										
21	Голубец ленивый с соусом	100/30	7,48	7,53	9,39	106,50	4,68	55,00	15,51	0,63
16	Макароны отварные	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
гп	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	670	17,75	15,00	97,78	567,67	37,28	111,60	124,11	77,60

		День 10	09.09.26	23.09.26								
№ ТК		Наименование блюда	Масса порции	евые вещества (г)		Эн/л (ккал)	Минеральные в-ва (мг)					
				Б	Ж		У	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак												
32		Каша манная вязка	250	9,63	10,73	51,13	340,00	1,81	178,30	29,24	0,68	
31		Какао с молоком	200	3,21	3,16	19,14	118,00	1,04	101,57	28,20	0,97	
ГП		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
ГП		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,03	104,00	0,00	1,14	16,48	33,00	
24		Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00	
		Итого	580	23,88	19,57	108,50	705,00	2,85	304,21	90,32	54,45	
Обед												
25		Салат из свеклы с чесноком	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	75,00	21,00	0,80	
49		Суп Харчо	250	2,85	3,37	29,51	143,33	8,34	15,19	31,20	1,01	
36		Котлета куриная с сыром	100	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63	
13		Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03	0,62	
41		Кисель яблочный	200	0,00	0,00	26,00	100,00	0,00	0,70	0,00	9,00	
41		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП		Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
Итого			940	26,82	31,89	187,03	967,15	34,21	225,35	125,88	63,86	
Ужин												
33		Котлеты или биточки рыбные	120	20,53	6,65	6,90	157,20	0,95	65,80	6,53	0,25	
53		Макаронные изделия отварные	180	6,58	5,29	38,48	218,75	7,60	7,44	9,30	0,91	
ГП		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ш		Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56	
1		Чай с лимоном	200/10	0,04	0,00	15,12	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07	
		Итого	610	33,60	13,12	102,96	641,55	10,55	88,43	51,15	35,79	

День 11											
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	10.09.26	24.09.26		Эн/д (ккал)	Минеральные в-ва (мг)				
			евые вещества (г)		У		C	Ca	Mg	Fe	
			Б	Ж							
Завтрак											
32	Запеканка творожная	200	27,83	35,75	49,50	652,00	0,59	229,48	67,20	9,00	
31	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
24	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40	
	Итого	550	39,69	46,23	113,05	1047,10	0,72	232,26	261,61	70,20	
Обед											
50	Салат из свеклы с чесноком	100	1,10	1,80	8,20	53,30	12,70	22,70	2,80	6,30	
25	Борщ с капустой картофелем со сметаной	260	2,05	7,23	10,01	124,33	9,84	46,94	25,20	1,25	
	Сосиска отварная	100	28,62	28,12	29,78	498,00	32,74	126,41	52,62	2,14	
16	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27	
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
Итого		990	42,30	44,22	144,95	1171,80	78,48	253,97	213,57	71,76	
Ужин											
	Люля-кебаб куриный	100	12,60	11,90	1,60	162,00	14,42	7,91	7,91	0,40	
13	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03	0,62	
7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00	
ГП	Фрукт в ассортименте	50	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	670	23,35	20,90	99,10	707,82	24,42	12,22	101,85	76,72	

День 12											
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Массовые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
Завтрак											
38	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,60	13,58	45,68	347,00	1,81	145,53	89,51	2,08	
7	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,32	89,00	0,65	60,45	7,00	0,07	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
61	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,01	4,80	12,77	102,00	0,00	6,44	3,50	0,28	
21	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00	
	Итого	570	21,05	24,98	93,97	681,00	2,46	235,62	116,41	22,23	
Обед											
43	Салат из свеклы с чесноком	100	1,80	2,60	9,60	69,30	9,60	9,20	4,40	6,30	
4	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,77	3,30	22,50	123,33	8,25	0,99	16,20	24,05	
29	Сосиски отварные	100	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64	
54	Картофель отварной с зеленью	180	1,71	0,10	20,01	241,38	8,00	8,00	20,00	0,30	
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	940	29,54	22,75	134,47	1022,01	26,62	63,18	158,59	93,09	
Ужин											
55	Котлета по хлыновски	300	11,03	11,92	1,09	160,00	10,58	73,30	12,15	4,14	
53	Макаронные изделия отварные	180	6,58	5,29	38,48	218,75	7,60	7,44	9,30	0,91	
9	Чай с лимоном	200/10	0,04	0,00	15,12	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07	
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	630	27,44	23,12	129,83	832,75	20,18	87,13	73,57	74,92	

День 13											
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	12.09.26		26.09.26		Эн/д (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			евые вещества (г)		C				Ca	Mg	Fe
			Б	Ж	У						
Завтрак											
56	Каша пшеничная жидкая	250	8,69	9,59	42,45	290,40	1,36	139,64	55,94	1,44	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	2,96	19,13	111,00	1,04	0,09	96,45	11,20	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,89	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
57	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,90	9,40	10,60	151,10	0,13	0,40	165,90	9,40	
	Итого	550	19,59	22,35	90,07	632,50	2,53	141,33	329,89	40,84	
Обед											
58	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	9,30	30,20	17,50	0,90	
34	Щи из свежей капусты с кортофелем со сметаной	260	2,11	7,31	8,30	112,67	18,66	47,38	23,41	0,85	
28	Котлета куриная	100	12,41	11,07	13,05	190,00	0,44	0,74	38,24	40,19	
16	Картофель тушеный	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27	
5	Напиток из шиповника	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	930	26,95	34,35	126,01	917,84	51,60	136,24	212,10	104,01	
Ужин											
36	Тефтели куриные с соусом	100/20	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63	
10	Капуста тушеная	180,00	11,21	11,84	14,62	206,38	27,50	1,80	176,98	44,21	
36	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	23,88	99,00	4,00	7,00	3,60	0,94	
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80	
	Итого	690	29,25	23,30	135,77	681,38	41,77	142,33	273,63	121,48	