

День 2										
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак										
8	Омлет натуральный	200	16,88	23,6	34,95	434	1,04	165,12	25,60	3,08
9	Чай с лимоном	200/10	0,04	0	15,12	62	2,00	2,45	0,06	0,07
61	Бутерброд с маслом	40	2,01	4,8	12,77	102	0,00	6,44	3,50	0,28
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	100	0,00	11,60	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,68	20,06	104	0,00	1,14	16,46	33,00
	Итого	550	25,38	29,58	105,3	802	3,04	186,75	64,42	37,99
Обед										
43	Салат из капусты с морковью	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	75,00	21,00	0,80
11	Щи из сежей капусты с картофелем	250	7,03	6,16	13,41	151,67	10,09	20,26	34,52	1,38
12	Тефтели куриные	100	16,50	13,20	5,50	207,00	11,88	10,00	17,79	5,63
62	Соус красный основной	30	0,41	1,17	1,85	17,60	0,23	1,14	16,46	33,00
13	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03	0,62
14	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	8,80	37,60	86,00	1,10	0,80	27,00
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	36,99	39,43	111,59	990,69	133,80	111,27	141,66	120,23
Полдник										
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
12	Выпечка Сдоба в ассортименте	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	350	11,81	15,02	105,49	647,50	20,51	69,21	70,15	31,07
Ужин										
15	1 уляш из курицы	100	15,06	9,00	12,76	193,75	1,50	6,70	7,66	0,30
16	Макаронные 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	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	600	24,93	16,07	91,35	609,92	24,10	62,80	73,86	53,37
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	226,80	33,60	0,21
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	226,80	33,60	0,21
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.									
		130	Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2650	105,20	104,05	420,02	3219,77	181,84	657,97	400,15	275,87
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	106	123,76	119,60	115,71	124,80	275,52	57,72	140,40	1622,76

День 3										
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
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
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
ПП	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 картофельный с бобовыми	250	5,28	3,34	21,25	128,33	5,81	30,28	25,25	2,03
20	Капуста тушеная с мясом	250	13,35	14,10	17,40	245,69	32,74	126,41	52,62	2,14
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	890	26,05	18,62	111,67	711,02	44,15	183,89	187,13	65,57
Полдник										
ПП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ПП	Кондитерка (печенье сушки вафли)	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	350	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
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
ПП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ПП	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
2 Ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	120								
	Итого за день	2660	71,39	62,36	367,81	2380,28	103,01	600,87	718,11	245,51
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	106,4	83,99	71,68	101,33	92,26	156,08	52,71	251,97	1444,18

День 4										
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
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	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	32,00	13,00	0,80
25	Суп с рыбными консервами	300	7,36	4,40	17,59	156,00	9,90	22,22	36,44	1,25
27	Жаркое по-домашнему	250	15,00	13,66	20,70	301,48	10,56	17,65	26,90	1,01
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	30,18	23,84	117,31	859,48	30,66	76,07	171,60	63,86
Полдник										
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
12	Выпечка Слоба в ассортименте	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	350	11,81	15,02	105,49	647,50	20,51	69,21	70,15	31,07
Ужин										
29	Тефтели куриные с соусом	120	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64
30	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	5,58	45,72	285,00	0,00	1,96	31,22	57,57
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	34,26	25,59	118,36	871,00	1,21	157,06	117,41	94,74
2 ужи										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.									
	Итого за день	2640,00	120,08	108,46	457,04	3517,64	54,99	760,31	476,12	201,74
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	105,60	141,27	124,67	125,91	136,34	83,32	66,69	167,06	1186,71
	Процент удовлетворения суточной потребности	2367,42	60,17	69,79	288,31	1892,29	79,21	1709,30	170,60	1,43

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У			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	Сосиски мясные отварные	100	28,62	28,12	29,78	498,00	32,74	126,41	52,62	2,14
22	Макароны отварные	180	3,21	3,92	21,87	144,00	12,24	20,57	36,10	1,37
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	41,36	50,69	128,71	1162,77	76,94	233,90	161,29	58,00
Полдник										
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	350	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин										
36	Котлета куриная	120	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
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр	120								
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2690,00	89,28	94,24	423,58	2827,36	107,23	719,00	574,44	241,00
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	107,60	105,04	108,32	116,69	109,59	162,47	63,07	201,56	1417,65

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У			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	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,71	7,32	13,14	125,70	8,91	89,10	27,10	2,80
40	Суп шахтерский с гречкой	250	6,50	10,88	12,48	168,00	10,28	22,36	14,13	0,20
29	Тефтели из курицы с соусом	120	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
Полдник										
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	350	11,81	15,02	105,49	647,50	20,51	69,21	70,15	31,07
Ужин										
42	Рагу овощное с птицей	300	11,16	14,34	29,06	312,72	14,12	35,85	55,31	2,22
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	17,61	15,52	86,49	576,72	14,12	48,63	91,02	36,78
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр. специй 2 гр.	130								
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2660,00	89,12	97,91	416,76	3088,40	57,24	611,08	332,72	145,29
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	106,40	104,85	112,54	114,81	119,71	86,73	53,60	116,74	854,65

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак										
42	Каша рисовая молочная	250	7.79	10.73	52.98	340.00	1.81	171.65	46.99	0.68
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	17.92	80.00	0.00	1.20	11.60	18.80
57	Бутерброд с маслом	60	5.90	9.40	10.60	151.10	0.13	0.40	165.90	9.40
	Итого	550	18.69	23.49	100.63	682.10	2.98	173.34	320.94	40.08
Обед										
38	Салат из капусты с морковью	100	2.10	10.10	9.30	136.00	25.60	75.00	21.00	0.80
40	Свекольник со сметаной и мясом	250	4.92	9.26	12.46	166.00	8.98	121.20	26.82	0.92
29	Гуляш	100	15.08	12.58	4.49	192.00	0.95	65.80	6.53	0.25
13	Каша перловая рассыпчатая	180	5.93	8.21	36.92	249.83	0.32	0.80	7.56	7.20
41	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	920	34.65	41.23	134.49	1067.83	36.45	267.00	157.17	69.97
Полдник										
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0.40	0.40	9.80	45.00	10.00	0.50	42.40	23.90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки вафли)	50	3.83	4.83	37.16	208.00	0.00	1.60	24.00	18.00
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0.20	0.20	22.80	100.00	20.00	3.20	52.00	30.00
	Итого	350	4.43	5.43	69.76	353.00	30.00	5.30	118.40	71.90
Ужин										
42	Жаркое по-домашнему	300	15.00	13.66	20.70	301.48	10.56	17.65	16.90	1.01
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	600	25.27	21.13	109.09	762.65	42.36	76.48	131.84	77.96
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5.40	2.00	3.20	138.66	0.00	186.00	22.60	0.16
	Итого	200	5.40	2.00	3.20	138.66	0.00	186.00	22.60	0.16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	130								
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2840.00	88.44	93.28	417.17	3004.24	111.79	708.15	750.95	260.02
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500.00	85.00	87.00	363.00	2580.00	66.00	1140.00	285.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности	113.60	104.05	107.22	114.92	116.44	169.38	62.12	263.49	1529.53

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак										
46.00	Каша молочная рисовая	250	12,32	13,92	43,63	348,30	2,05	247,00	22,60	0,16
7.00	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	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	560	18,28	15,00	96,58	592,30	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	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
47	Борщ с капустой картофелем с сметаной	260	2,05	7,23	10,01	124,33	9,84	46,94	25,20	1,15
48	Плов со-свининой	250	17,28	15,04	49,55	435,71	4,55	101,58	44,21	1,64
14	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	8,80	37,60	86,00	1,10	0,80	27,00
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	900	26,69	23,65	108,04	794,64	105,39	174,96	112,27	82,19
Полдник										
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	350	11,81	15,02	105,49	647,50	20,51	69,21	70,15	31,07
Ужин										
15	Тефтели куриные	100	15,06	9,00	12,76	193,75	1,50	6,70	7,66	0,30
22	Картофель тушеный	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	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	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56
	Итого	630	28,55	18,93	129,22	809,75	13,74	41,65	103,47	54,23
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир. снежок. йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	130								
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2640,00	90,73	74,60	442,53	2982,85	141,69	721,20	359,60	219,61
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	105,60	106,74	85,75	121,91	115,61	214,68	63,26	126,18	1291,82

День 9										
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
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	Икра кабачковая	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	Биточек куриный	100	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63
30	Каша гречневая с соусом	180/30	8,47	7,52	41,65	270,64	0,00	134,30	21,04	4,55
41	Кисель ягодный	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	950	29,40	30,53	182,12	921,47	17,21	328,19	110,83	58,81
Полдник										
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки вафли)	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	350	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин										
21	Г олубц-ленивый	100	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
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр	130								
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2720,00	85,72	87,04	451,32	2809,90	85,66	799,03	595,95	272,55
	Суточная потребность 5 раз литание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	108,80	100,85	100,05	124,33	108,91	129,79	70,09	209,11	1603,24

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			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
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 капусты с морковью	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	Рагу овощное с курицей	300	11,16	14,34	29,06	312,72	14,12	35,85	55,31	2,22
30	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	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	22,73	28,89	139,19	916,05	48,66	130,24	202,77	64,83
Полдник										
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	350	11,81	15,02	105,49	647,50	20,51	69,21	70,15	31,07
Ужин										
21	Гуляш из курицы	100	14,60	12,16	26,32	283,71	14,42	39,39	53,62	2,19
22	Макароны отварные	180	3,21	3,92	21,87	144,00	12,24	20,57	36,10	1,37
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
1	Чай с лимоном	200/10	0,04	0,00	15,12	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07
	Итого	610	24,30	17,26	105,77	693,71	28,66	75,15	125,04	38,19
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр. специй 2 гр	130								
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2680,00	84,91	78,82	440,31	2956,92	88,44	744,24	474,76	187,33
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребно	107,20	99,89	90,60	121,30	121,30	134,00	65,28	166,58	1101,94

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эп/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
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 с белокочанной капусты с кукурузой	100	1,10	1,80	8,20	53,30	12,70	22,70	2,80	6,30
26	Суп с рыбными консервами	300	7,36	4,40	17,59	156,00	9,90	22,22	36,44	1,25
67	Тефтели из курицы в сметано-томатном соусе	120	11,85	18,77	14,95	277,00	4,03	49,99	43,65	1,30
16	Гречка отварная	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27
5	Компот из сухфруктов	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	30,84	32,04	137,70	982,47	49,83	152,83	215,84	70,92
Полдник										
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
111	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	350	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин										
45	Азу	300	15,08	12,58	4,49	192,00	0,95	65,80	6,53	0,25
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	640	21,44	14,06	67,24	481,00	10,95	68,68	77,44	75,95
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	120								
			Б	Ж	У	Эп/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2760,00	108,38	105,05	429,43	3220,98	66,10	652,57	705,19	289,94
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	110,40	127,51	120,75	118,30	124,84	150,15	57,24	247,44	1705,53

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
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 мясные отварные	120	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64
54	Капуста тушеная	180	12,00	4,71	30,75	239,00	0,00	0,68	0,00	0,10
5	Компот из сухфруктов	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	39,83	27,36	145,21	1019,63	18,62	55,86	138,59	92,89
Полдник										
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
12	Выпечка. Слоба в ассортименте	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	350	11,81	15,02	105,49	647,50	20,51	69,21	70,15	31,07
Ужин										
55	Жаркое по-домашнему	250	11,03	11,92	1,09	160,00	10,58	73,30	12,15	4,14
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	600	20,86	17,83	91,35	614,00	12,58	79,69	64,27	74,01
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр. специй 2 гр.	120								
	Итого за день	2690,00	106,91	92,77	484,94	3385,78	54,17	628,34	443,24	277,93
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	107,60	125,78	106,63	133,59	131,23	82,08	55,12	155,52	1634,88

День 13

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
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										
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
28	Котлеты, биточки, шницели	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	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	930	26,35	35,55	125,21	923,94	51,60	136,24	212,10	104,01
Полдник										
ГП	Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки вафли)	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	350	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин										
36	Тефтели из курицы с соусом	120	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
36	Компот из свежих фруктов	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	22,43	18,98	155,90	731,82	14,27	141,96	119,68	77,89
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр , специй 2 гр.	120								
	Итого за день	2670,00	78,20	84,31	444,17	2779,92	98,40	610,89	802,67	294,70
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	106,80	92,00	96,91	122,36	107,75	149,09	53,59	281,64	1733,53

День 14										
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак										
68	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,20	7,67	19,29	173,00	1,23	249,00	22,60	0,16
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
61	Бутерброд с маслом	40	2,01	4,80	12,77	102,00	0,00	6,44	3,50	0,28
24	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00
	Итого	570	16,25	17,47	65,23	478,00	1,23	278,68	42,95	20,24
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
47	Борщ с капустой картофелем со сметаной	260	2,05	7,23	10,01	124,33	9,84	46,94	25,20	1,15
21	Азу	300	14,60	12,16	26,32	283,71	14,42	39,39	53,62	2,19
14	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	8,80	37,60	86,00	1,10	0,80	27,00
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	24,01	20,77	84,81	642,64	115,26	112,77	121,68	82,74
Полдник										
6	Сок (нектар) в ассортименте	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	350	11,81	15,02	105,49	647,50	20,51	69,21	70,15	31,07
Ужин										
36	Рагу овощное с птицей	300	11,16	14,34	29,06	312,72	14,12	35,85	55,31	2,22
13	Чай с лимоном	200/10	0,04	0,00	15,12	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07
36	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	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56
	Итого	630	28,06	25,64	162,25	1005,47	16,12	52,64	114,63	60,85
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	120								
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	2700,00	85,53	80,90	421,01	2912,27	153,12	700,60	374,71	195,06
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)	2500,00	85,00	87,00	363,00	2580,00	66,00	1140,00	285,00	17,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	108,00	100,62	92,99	115,98	112,88	232,00	61,46	131,48	1147,41