

Низамутдинов Д.А.

ЕНО И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовляемых БЛЮД (4-х недельное) для организации питания в  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сезон: осень-зима  
Категория: ОВЗ+ДИ старшие классы

на 1-ая неделя/Понедельник

| № рсч.  | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |       | ККАЛ | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |    |        |        |    |    |    |   |
|---------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------|------|---------------|------|-------|----|---------------------------|----|--------|--------|----|----|----|---|
|         |                                      |              | Б                | Ж     | У      |       |      | А<br>(рет.эв) | В1   | С     | Д  | К                         | Са | Mg     | P      | Fe | I  | Se | F |
| 1       | 2                                    | 3            | 4                | 5     | 6      | 7     |      | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13 | 14     | 15     | 18 | 19 | 20 |   |
|         | Завтрак                              |              |                  |       |        |       |      |               |      |       |    |                           |    |        |        |    |    |    |   |
| 0000022 | Тефтели куриные из полуфабриката     | 90           | 11,28            | 15,24 | 30,72  | 273   |      |               | 0,06 | 2,5   |    | 36,35                     |    | 32,72  | 1,1    |    |    |    |   |
| 0000075 | Каша гречневая рассыпчатая           | 150          | 7,5              | 5,26  | 35,64  | 220   |      |               | 0,25 |       |    | 13,95                     |    | 132,02 | 4,52   |    |    |    |   |
| 0000020 | Соус томатный                        | 50           | 0,54             | 3,67  | 5,74   | 56    |      |               | 0,01 | 0,9   |    | 1,21                      |    | 2,45   | 0,13   |    |    |    |   |
| 0000068 | Хлеб пшеничный обогащенный           | 60           | 3                |       | 21     | 106   |      |               | 0,08 |       |    | 8,62                      |    | 12,38  | 0,76   |    |    |    |   |
| --00001 | Чай с сахаром                        | 200          | 0,1              |       | 9,1    | 35    |      |               |      |       |    | 0,48                      |    | 0,26   | 0,03   |    |    |    |   |
|         | Всего Завтрак                        | 550          | 22,42            | 24,17 | 101,7  | 690   |      |               | 0,4  | 3,4   |    | 60,39                     |    | 179,57 | 6,54   |    |    |    |   |
|         | Обед                                 |              |                  |       |        |       |      |               |      |       |    |                           |    |        |        |    |    |    |   |
| 0000053 | Салат из моркови с сахаром           | 60           | 0,71             | 0,05  | 11,95  | 51    |      |               | 0,02 | 1,15  |    | 26,01                     |    | 19,044 | 0,378  |    |    |    |   |
| 1000065 | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250          | 2,1              | 6,7   | 10,1   | 110   |      |               | 0,06 | 12,01 |    | 40,62                     |    | 19,86  | 0,73   |    |    |    |   |
| 0000173 | Котлета говяжья из полуфабриката     | 90           | 10,72            | 7,12  | 10,98  | 154   |      |               | 0,1  | 14,88 |    | 18,92                     |    | 23,87  | 0,92   |    |    |    |   |
| 0000074 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150          | 5,42             | 3,67  | 33,33  | 194   |      |               | 0,07 |       |    | 9,22                      |    | 7,31   | 0,73   |    |    |    |   |
| 0000068 | Хлеб пшеничный обогащенный           | 30           | 1,5              |       | 10,5   | 53    |      |               | 0,04 |       |    | 4,31                      |    | 6,19   | 0,38   |    |    |    |   |
| 0000072 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный     | 30           | 2,4              |       | 12     | 60    |      |               | 0,05 |       |    | 8,7                       |    | 12,6   | 1,08   |    |    |    |   |
| 0000007 | Компот из свежих яблок               | 200          | 0,15             | 0,14  | 17,19  | 71    |      |               | 0,01 | 26,4  |    | 111,65                    |    | 3,13   | 0,81   |    |    |    |   |
|         | Всего Обед                           | 810          | 23               | 17,68 | 106,05 | 693   |      |               | 0,35 | 54,44 |    | 111,65                    |    | 92,004 | 31,394 |    |    |    |   |
|         | Всего в день                         |              |                  | 41,85 | 207,75 | 1 383 |      |               | 0,75 | 57,84 |    | 112,13                    |    | 174,07 | 31,394 |    |    |    |   |

на 1-ая неделя/Вторник

[illegible]



|                  |                                          |            |              |              |               |             |             |              |  |  |  |               |               |             |               |               |
|------------------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
| Сосиски отварные |                                          |            |              |              |               |             |             |              |  |  |  |               |               |             |               |               |
| 00000068         | Каша рисовая молочная с маслом           | 60         | 5,88         | 14,94        | 0,48          | 160         | 0,01        |              |  |  |  | 13,84         | 7,83          | 0,95        |               |               |
| 00000039         | Хлеб пшеничный обогащенный               | 200        | 5,12         | 6,62         | 32,61         | 211         | 0,11        | 1,04         |  |  |  | 23,8          |               | 0,75        |               |               |
| 00000050         | Чай с молоком                            | 60         | 3            |              | 21            | 106         | 0,08        |              |  |  |  | 8,62          | 12,38         | 0,76        |               |               |
|                  | Печенье                                  | 200        | 0,08         | 0,01         | 16,07         | 65          |             | 1,17         |  |  |  | 2,6           | 1,5           | 2,71        | 0,26          |               |
|                  | <b>Всего Завтрак</b>                     | <b>550</b> | <b>16,3</b>  | <b>24,87</b> | <b>91,37</b>  | <b>666</b>  | <b>0,2</b>  | <b>2,21</b>  |  |  |  | <b>48,86</b>  | <b>21,71</b>  | <b>2,71</b> | <b>2,72</b>   |               |
| ДЮ0171           | Салат витаминный                         | 60         | 0,9          | 2,7          | 6,5           | 56          | 0,02        | 3,8          |  |  |  | 20,84         | 11            | 0,54        |               |               |
| ДЮ0163           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 5,5          | 4,5          | 20,2          | 165         | 0,1         | 6,6          |  |  |  | 15,2          | 22,85         | 0,96        |               |               |
| 10000042         | Рагу овощное с мясом птицы               | 200        | 18,98        | 20,04        | 18,51         | 330         | 0,14        | 17,74        |  |  |  | 57,84         | 52,64         | 3,34        |               | 0,0365        |
| 00000068         | Хлеб пшеничный обогащенный               | 30         | 1,5          |              | 10,5          | 53          | 0,04        |              |  |  |  | 4,31          | 6,19          | 0,38        |               |               |
| 00000072         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный         | 30         | 2,4          |              | 12            | 60          | 0,05        |              |  |  |  | 8,7           | 12,6          | 1,08        |               |               |
| 00000038         | Чай с лимоном                            | 200        | 0,2          |              | 9,3           | 38          |             | 1,12         |  |  |  | 2,73          | 0,73          | 0,06        |               |               |
|                  | <b>Всего Обед</b>                        | <b>770</b> | <b>29,48</b> | <b>27,24</b> | <b>77,01</b>  | <b>702</b>  | <b>0,35</b> | <b>29,26</b> |  |  |  | <b>109,62</b> | <b>106,01</b> | <b>6,36</b> | <b>0,0365</b> |               |
|                  | <b>Всего в</b>                           |            | <b>день</b>  | <b>52,11</b> | <b>168,38</b> | <b>1368</b> | <b>0,55</b> | <b>31,47</b> |  |  |  | <b>11,74</b>  | <b>158,48</b> | <b>2,71</b> | <b>9,08</b>   | <b>0,0365</b> |

| № реч.                                                                   | Приём пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                                                              | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |       | ККАЛ | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества (мг) |         |       |        |        |    |    |   | на 1-ая неделя/Среда |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------|------|---------------|-------|----|------|---------------------------|---------|-------|--------|--------|----|----|---|----------------------|
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |              | Б Ж У            |       |        |       |      | А (рет.экв)   | В1    | С  | D    | K                         | Ca      | Mg    | P      | Fe     | I  | Se | F |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |              | Б                | Ж     | У      | ККАЛ  |      |               |       |    |      |                           |         |       |        |        |    |    |   |                      |
| I                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                           | 3            | 4                | 5     | 6      | 7     | 8    | 9             | 10    | 11 | 13   | 12                        | 14      | 13    | 15     | 18     | 19 | 20 |   |                      |
| ДУ0138<br>ДУ0162<br>0000068<br>0000077                                   | Завтрак<br>Суп картофельный с бобовыми и гречками<br>Запеканка рисовая с творогом<br>Хлеб пшеничный обогащенный<br>Кисель витаминизированный Плодово-ягодный                                                                                                | 250/20       | 7,3              | 4,4   | 30,8   | 204   |      | 0,2           | 4,66  |    |      | 38,3                      | 42,23   |       | 2,23   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 150/5        | 9,08             | 10,63 | 48,79  | 327   | 60   | 0,04          | 0,01  |    |      | 10,83                     | 19,14   |       | 0,59   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 30           | 1,5              |       | 10,5   | 53    |      | 0,04          |       |    |      | 4,31                      | 6,19    |       | 0,38   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 200          |                  |       | 21,7   | 85    |      | 0,27          | 10    |    |      |                           |         |       |        |        |    |    |   |                      |
|                                                                          | Всего Завтрак                                                                                                                                                                                                                                               | 655          | 17,88            | 15,03 | 111,79 | 669   | 60   | 0,55          | 14,67 |    |      | 53,44                     | 67,56   |       | 3,2    |        |    |    |   |                      |
| ДУ0204<br>0000011<br>0000173<br>0000083<br>0000072<br>0000068<br>0000025 | Обед<br>Салат из капусты белокочанной с огурцом<br>Рассольник "Ленинградский" со сметаной<br>Котлеты куриные из полуфабриката<br>Каша перловая рассыпчатая<br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный<br>Хлеб пшеничный обогащенный<br>Компот из смеси сухофруктов | 60           | 0,8              | 4,33  | 2,05   | 50    |      | 0,01          | 21,24 |    |      | 17,73                     | 5,71    | 10,97 | 0,22   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 250          | 5,03             | 11,3  | 32,38  | 150   | 10   | 0,09          | 6,71  |    |      | 23,76                     | 23,92   |       | 1,08   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 90           | 13,5             | 19,3  | 13,9   | 286   |      | 0,06          | 0,15  |    |      | 19,8                      | 20,43   |       | 1,61   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 150          | 4,38             | 3,81  | 30,16  | 175   |      | 0,08          | 8,08  |    |      | 66 373                    | 513 649 |       | 14 919 |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 30           | 2,4              |       | 12     | 60    |      | 0,05          |       |    |      | 8,7                       | 12,6    |       | 1,08   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 30           | 1,5              |       | 10,5   | 53    |      | 0,04          |       |    |      | 4,31                      | 6,19    |       | 0,38   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | 200          | 0,56             |       | 27,89  | 113   |      |               |       |    | 0,45 | 0,26                      |         |       | 0,04   |        |    |    |   |                      |
|                                                                          | Всего Обед                                                                                                                                                                                                                                                  | 810          | 20,17            | 30,74 | 128,88 | 887   | 10   | 0,33          | 36,38 |    |      | 0,45                      | 0,26    |       | 10,97  | 59 019 |    |    |   |                      |
|                                                                          | Всего в                                                                                                                                                                                                                                                     |              | день             | 53,77 | 240,67 | 1 556 | 70   | 0,88          | 51,05 |    |      | 0,45                      | 0,26    |       | 10,97  | 91 019 |    |    |   |                      |

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |   |   |             | ККАЛ | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |  | на 1-ая неделя/Четверг |  |  |  |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|-------------|------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|--|------------------------|--|--|--|
|        |                                |              | Б                | Ж | У | A (рет.экв) |      | B1            | C  | D  | K  | Ca                        | Mg | P  | Fe | I  | Se | F  |  |                        |  |  |  |
|        |                                |              |                  |   |   |             |      |               |    |    |    |                           |    |    |    |    |    |    |  |                        |  |  |  |
| 1      | 2                              | 3            | 4                | 5 | 6 | 7           | 8    | 9             | 10 | 11 | 13 | 12                        | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |  |                        |  |  |  |



| Завтрак                                  |            |              |              |               |              |           |             |               |               |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|
| Рыба, тушеная в томате с овощами         | 100        | 8,9          | 4,4          | 4,7           | 94           | 0,01      | 1,3         | 8,09          | 9,68          |
| Картофельное пюре                        | 200        | 4,3          | 5,9          | 23,8          | 187          | 0,16      | 13,84       | 47,47         | 37,87         |
| Хлеб пшеничный обогащенный               | 60         | 3            |              | 21            | 106          | 0,08      |             | 8,62          | 12,38         |
| Какао с молоком                          | 200        | 3,3          | 3,1          | 13,6          | 95           | 20        | 0,03        | 108,57        | 21,06         |
| <b>Всего Завтрак</b>                     | <b>560</b> | <b>19,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>63,1</b>   | <b>482</b>   | <b>20</b> | <b>0,28</b> | <b>172,75</b> | <b>80,99</b>  |
| Обед                                     |            |              |              |               |              |           |             |               |               |
| Салат "Пестрый"                          | 60         | 0,6          | 2,7          | 6,48          | 53           |           |             | 15,33         | 8,91          |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250        | 1,9          | 6,66         | 10,81         | 112          | 10        | 0,05        | 40,71         | 22,9          |
| Плов бухарский                           | 200        | 5,24         | 19,18        | 56,93         | 421          |           |             | 4,31          | 6,19          |
| Хлеб пшеничный обогащенный               | 30         | 1,5          |              | 10,5          | 53           | 0,04      |             | 8,7           | 12,6          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный         | 30         | 2,4          |              | 12            | 60           | 0,05      |             | 0,48          | 0,26          |
| Чай с сахаром                            | 200        | 0,1          |              | 9,1           | 35           |           |             |               |               |
| <b>Всего Обед</b>                        | <b>770</b> | <b>11,74</b> | <b>28,54</b> | <b>105,82</b> | <b>734</b>   | <b>10</b> | <b>0,16</b> | <b>0,48</b>   | <b>50,6</b>   |
| <b>Всего в</b>                           |            | <b>ден</b>   | <b>41,94</b> | <b>168,92</b> | <b>1 216</b> | <b>30</b> | <b>0,44</b> | <b>0,48</b>   | <b>131,59</b> |

на 1-ая неделя/Пятница

| № реч.               | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |               |              | Витамины (мг) |             |             |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |           |             |    |    |    |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-----------|-------------|----|----|----|
|                      |                                       |              | Б                | Ж            | У             | ККАЛ         | А (рет.экв)   | В1          | С           | D  | K                         | Ca            | Mg            | P         | Fe          | I  | Se | F  |
| 1                    | 2                                     | 3            | 4                | 5            | 6             | 7            | 8             | 9           | 10          | 11 | 13                        | 12            | 14            | 13        | 15          | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак              |                                       |              |                  |              |               |              |               |             |             |    |                           |               |               |           |             |    |    |    |
| ДУ0193               | Гуляш из мяса птицы                   | 100          | 12,11            | 10,06        | 2,39          | 138          |               | 0,04        | 2,4         |    |                           | 12,85         | 10,28         |           | 0,35        |    |    |    |
| 0000074              | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150          | 5,42             | 3,67         | 33,33         | 194          |               | 0,07        |             |    |                           | 9,22          | 7,31          |           | 0,73        |    |    |    |
| 0000068              | Хлеб пшеничный обогащенный            | 30           | 1,5              |              | 10,5          | 53           |               | 0,04        |             |    |                           | 4,31          | 6,19          |           | 0,38        |    |    |    |
| ДУ0195               | Компот из апельсинов с яблоками       | 200          | 0,48             | 0,25         | 26,81         | 111          |               |             | 10          |    | 278                       | 16            | 9             | 11        | 2,2         |    |    |    |
| 0000071              | Яблоко                                | 100          |                  |              | 10            | 47           |               | 0,03        |             |    |                           |               |               |           |             |    |    |    |
| <b>Всего Завтрак</b> |                                       | <b>580</b>   | <b>19,51</b>     | <b>13,98</b> | <b>83,03</b>  | <b>543</b>   |               | <b>0,18</b> | <b>12,4</b> |    | <b>278</b>                | <b>42,38</b>  | <b>32,78</b>  | <b>11</b> | <b>3,66</b> |    |    |    |
| Обед                 |                                       |              |                  |              |               |              |               |             |             |    |                           |               |               |           |             |    |    |    |
| ДУ0172               | Салат из свежих огурцов               | 60           | 0,5              | 2,7          | 1,8           | 35           |               | 0,01        | 2,3         |    |                           | 12,29         | 7,02          |           | 0,32        |    |    |    |
| 0000087              | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250          | 2,3              | 5,5          | 12,7          | 115          | 30            | 0,05        | 8,01        |    |                           | 31,92         | 17,94         |           | 0,66        |    |    |    |
| ДУ0197               | Говядина тушеная с картофелем         | 180          | 15,3             | 18,4         | 17,51         | 300          |               | 0,08        | 2,27        |    |                           | 20,21         | 38,61         |           | 2,75        |    |    |    |
| 0000068              | Хлеб пшеничный обогащенный            | 30           | 1,5              |              | 10,5          | 53           |               | 0,04        |             |    |                           | 4,31          | 6,19          |           | 0,38        |    |    |    |
| 0000072              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный      | 30           | 2,4              |              | 12            | 60           |               | 0,05        |             |    |                           | 8,7           | 12,6          |           | 1,08        |    |    |    |
| 0000038              | Чай с лимоном                         | 200          | 0,2              |              | 9,3           | 38           |               |             | 1,12        |    |                           | 2,73          | 0,73          |           | 0,06        |    |    |    |
| <b>Всего Обед</b>    |                                       | <b>750</b>   | <b>22,2</b>      | <b>26,6</b>  | <b>63,81</b>  | <b>601</b>   | <b>30</b>     | <b>0,23</b> | <b>13,7</b> |    |                           | <b>80,16</b>  | <b>83,09</b>  |           | <b>5,25</b> |    |    |    |
| <b>Всего в</b>       |                                       |              | <b>ден</b>       | <b>40,58</b> | <b>146,84</b> | <b>1 144</b> | <b>30</b>     | <b>0,41</b> | <b>26,1</b> |    | <b>278</b>                | <b>122,54</b> | <b>115,87</b> | <b>11</b> | <b>8,91</b> |    |    |    |

на 2-ая неделя/Понедельник

| № реч.  | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |      |       |      | Витамины (мг) |     |       |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |    |      |    |    |    |
|---------|----------------------------------|--------------|------------------|------|-------|------|---------------|-----|-------|----|---------------------------|-------|-------|----|------|----|----|----|
|         |                                  |              | Б                | Ж    | У     | ККАЛ | А (рет.экв)   | В1  | С     | D  | K                         | Ca    | Mg    | P  | Fe   | I  | Se | F  |
| 1       | 2                                | 3            | 4                | 5    | 6     | 7    | 8             | 9   | 10    | 11 | 13                        | 12    | 14    | 13 | 15   | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак |                                  |              |                  |      |       |      |               |     |       |    |                           |       |       |    |      |    |    |    |
| 0000173 | Котлета говяжья из полуфабриката | 90           | 10,72            | 7,12 | 10,98 | 154  |               | 0,1 | 14,88 |    |                           | 18,92 | 23,87 |    | 0,92 |    |    |    |

[illegible]

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |       | ККАЛ | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |    |    |    |   |  |  | на 2-ая неделя/Вторник |
|---------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------|------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|---------|--------|----|----|----|---|--|--|------------------------|
|         |                                         |              | Б                |       | Ж      | У     |      | А (рет.экв)   | В1    | С  | D    | К                         | Ca     | Mg      | P      | Fe | I  | Se | F |  |  |                        |
|         |                                         |              | 5                | 4     |        |       |      |               |       |    |      |                           |        |         |        |    |    |    |   |  |  |                        |
| 1       | 2                                       | 3            | 4                | 5     | 6      | 7     | 8    | 9             | 10    | 11 | 13   | 12                        | 14     | 13      | 15     | 18 | 19 | 20 |   |  |  |                        |
|         | Завтрак                                 |              |                  |       |        |       |      |               |       |    |      |                           |        |         |        |    |    |    |   |  |  |                        |
| ДУ0204  | Салат из капусты белокачанной с огурцом | 100          | 1,33             | 7,22  | 3,42   | 83    |      | 0,02          | 35,4  |    |      | 29,55                     | 95 167 | 182 833 | 0,3667 |    |    |    |   |  |  |                        |
| ДУ0190  | Плов из курицы                          | 200          | 18,2             | 23,2  | 32,2   | 417   |      | 0,06          | 0,61  |    |      | 20                        | 37,55  |         | 1,67   |    |    |    |   |  |  |                        |
| 0000068 | Хлеб пшеничный обогащенный              | 60           | 3                |       | 21     | 106   |      | 0,08          |       |    |      | 8,62                      | 12,38  |         | 0,76   |    |    |    |   |  |  |                        |
| ДУ0154  | Напиток яблочно-лимонный                | 200          | 0,2              | 0,2   | 27,8   | 94    |      | 0,01          | 3,12  |    |      | 10,03                     | 4,65   |         | 1,05   |    |    |    |   |  |  |                        |
|         | Всего Завтрак                           | 560          | 22,73            | 30,62 | 79,42  | 700   |      | 0,17          | 39,13 |    |      | 68,2                      | ###    | ###     | 38 467 |    |    |    |   |  |  |                        |
| ДУ0134  | Обед                                    |              |                  |       |        |       |      |               |       |    |      |                           |        |         |        |    |    |    |   |  |  |                        |
| ДУ0135  | Салат из свежих помидор                 | 60           | 0,6              | 3     | 29     | 43    |      | 0,03          | 10,14 |    |      | 9,52                      | 8,87   |         | 0,43   |    |    |    |   |  |  |                        |
| 0000088 | Щи по-уральски (с крупой)               | 250          | 1,8              | 4,3   | 6,7    | 78    |      | 0,02          | 7,5   |    |      | 29,2                      | 15,4   |         | 0,58   |    |    |    |   |  |  |                        |
| 0000080 | Котлета рыбная из полуфабриката         | 90           | 17,28            | 8,39  | 9,92   | 186   |      | 0,1           | 0,16  |    |      | 44,64                     | 38,39  |         | 0,9    |    |    |    |   |  |  |                        |
| 0000005 | Соус томатно-овощной                    | 30           | 0,36             | 1,38  | 2,04   | 23    |      | 0,01          | 0,82  |    |      | 1 758                     | 2 688  |         | 0,12   |    |    |    |   |  |  |                        |
| 0000005 | Картофельное пюре                       | 200          | 4,3              | 5,9   | 23,8   | 187   |      | 0,16          | 13,84 |    |      | 47,47                     | 37,87  |         | 1,38   |    |    |    |   |  |  |                        |
| 0000068 | Хлеб пшеничный обогащенный              | 30           | 1,5              |       | 10,5   | 53    |      | 0,04          |       |    |      | 4,31                      | 6,19   |         | 0,38   |    |    |    |   |  |  |                        |
| 0000072 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный        | 30           | 2,4              |       | 12     | 60    |      | 0,05          |       |    |      | 8,7                       | 12,6   |         | 1,08   |    |    |    |   |  |  |                        |
| 0000025 | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,56             |       | 27,89  | 113   |      |               |       |    | 0,45 | 0,26                      |        |         | 0,04   |    |    |    |   |  |  |                        |
|         | Всего Обед                              | 890          | 28,8             | 22,97 | 121,85 | 743   |      | 0,41          | 32,46 |    |      | 0,45                      | ###    | ###     | 4,91   |    |    |    |   |  |  |                        |
|         | Всего в                                 | день         |                  | 53,59 | 201,27 | 1 443 |      | 0,57          | 71,59 |    |      | 0,45                      | ###    | ###     | 87 567 |    |    |    |   |  |  |                        |

[illegible]



|          |                                          |            |              |              |               |              |             |              |              |               |               |              |
|----------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 00000039 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный         | 250        | 7,8          | 16,8         | 12,1          | 248          | 0,01        | 3,01         |              | 21,79         | 15,15         | 1,09         |
|          | Чай с молоком                            | 60         | 4,8          |              | 24            | 120          | 0,1         |              |              | 17,4          | 25,2          | 2,16         |
|          | Шаньга наливная                          | 200        | 0,08         | 0,01         | 16,07         | 65           |             | 1,17         | 11,74        | 2,6           | 1,5           | 0,26         |
| Итого    |                                          | 75         | 4,7          | 4,3          | 28,2          | 175          | 0,06        |              |              | 9,94          | 6,53          | 0,54         |
|          | <b>Всего Завтрак</b>                     | <b>585</b> | <b>17,38</b> | <b>21,11</b> | <b>80,37</b>  | <b>608</b>   | <b>0,17</b> | <b>4,18</b>  | <b>11,74</b> | <b>51,73</b>  | <b>48,38</b>  | <b>2,71</b>  |
| 00000059 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60         | 1            | 6            | 6             | 82           | 0,02        | 22,98        | 87,78        | 25,9          | 10,34         | 19,04        |
| 00000062 | Рассольник домашний                      | 250        | 2,5          | 6,2          | 14,6          | 130          | 0,1         | 10,51        |              | 33,9          | 27,12         | 1,02         |
| ДЮ0143   | Азу с мясом говядины и картофелем        | 200        | 16           | 18,67        | 20,67         | 334          | 0,23        | 26,56        |              | 30,54         | 54,48         | 3,4          |
| 00000068 | Хлеб пшеничный обогащенный               | 30         | 1,5          |              | 10,5          | 53           | 0,04        |              |              | 4,31          | 6,19          | 0,38         |
| 00000072 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный         | 30         | 2,4          |              | 12            | 60           | 0,05        |              |              | 8,7           | 12,6          | 1,08         |
| 00000028 | Кисель плодово-ягодный                   | 200        | 0,2          |              | 3,9           | 16           | 0,01        | 1,36         |              | 8,48          | 2,66          | 0,7          |
|          | <b>Всего Обед</b>                        | <b>770</b> | <b>23,6</b>  | <b>30,87</b> | <b>67,67</b>  | <b>675</b>   | <b>0,45</b> | <b>61,41</b> | <b>87,78</b> | <b>111,83</b> | <b>113,39</b> | <b>6,93</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                      |            |              | <b>51,98</b> | <b>148,04</b> | <b>1 283</b> | <b>0,62</b> | <b>65,59</b> | <b>99,52</b> | <b>163,56</b> | <b>161,77</b> | <b>10,98</b> |

на 2-ая неделя/Четверг

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |       | ККАЛ | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |      |        |    |   |
|----------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------|------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|--------|------|------|--------|----|---|
|          |                                          |              | Б                | Ж     | У      |       |      | А (рет.экв)   | В1   | С     | Д  | К                         | Ca     | Mg     | P    | Fe   | I      | Se | F |
| 1        | 2                                        | 3            | 4                | 5     | 6      | 7     |      | 8             | 9    | 10    | 11 | 13                        | 14     | 15     | 18   | 19   | 20     |    |   |
|          | Завтрак                                  |              |                  |       |        |       |      |               |      |       |    |                           |        |        |      |      |        |    |   |
| 0000173  | Котлеты куриные из полуфабриката         | 90           | 13,5             | 19,3  | 13,9   | 286   |      |               | 0,06 | 0,35  |    |                           | 19,8   | 1,61   |      |      |        |    |   |
| 0000006  | Каша молочная "Дружба"                   | 200          | 6,16             | 8,43  | 32,54  | 233   |      |               | 0,12 | 0,52  |    |                           | 124    | 0,78   |      |      |        |    |   |
| 0000068  | Хлеб пшеничный обогащенный               | 60           | 3                |       | 21     | 106   |      |               | 0,08 |       |    |                           | 8,62   | 0,76   |      |      |        |    |   |
| -00001   | Чай с сахаром                            | 200          | 0,1              |       | 9,1    | 35    |      |               |      |       |    | 0,48                      | 0,26   | 0,03   |      |      |        |    |   |
|          | Всего Завтрак                            | 550          | 22,76            | 27,73 | 76,54  | 660   |      |               | 0,26 | 0,87  |    | 0,48                      | 152,68 | 68,89  | 3,18 |      |        |    |   |
|          | Обед                                     |              |                  |       |        |       |      |               |      |       |    |                           |        |        |      |      |        |    |   |
| 0000078  | Винегрет                                 | 60           | 1                | 6     | 4      | 76    |      |               | 0,03 | 7,97  |    |                           | 16,82  | 11,7   | 0,5  |      |        |    |   |
| ДЮ0163   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 5,5              | 4,5   | 20,2   | 165   |      |               | 0,1  | 6,6   |    |                           | 15,2   | 22,85  | 0,96 |      | 0,0365 |    |   |
| ДЮ0177   | Каша рисовая с филе курицы и овощами     | 200          | 11,6             | 24,73 | 31,73  | 403   |      |               | 0,07 | 3,73  |    |                           | 21,93  | 41,85  | 1,89 |      |        |    |   |
| 0000068  | Хлеб пшеничный обогащенный               | 30           | 1,5              |       | 10,5   | 53    |      |               | 0,04 |       |    |                           | 4,31   | 6,19   | 0,38 |      |        |    |   |
| 0000072  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный         | 30           | 2,4              |       | 12     | 60    |      |               | 0,05 |       |    |                           | 8,7    | 12,6   | 1,08 |      |        |    |   |
| 0000007  | Компот из свежих яблок                   | 200          | 0,15             | 0,14  | 17,19  | 71    |      |               | 0,01 | 26,4  |    | 111,65                    | 5,9    | 3,13   | 3,83 | 0,81 |        |    |   |
|          | Всего Обед                               | 770          | 22,15            | 35,37 | 95,62  | 828   |      |               | 0,3  | 44,7  |    | 111,65                    | 72,86  | 98,32  | 3,83 | 5,62 | 0,0365 |    |   |
|          | Всего в день                             |              |                  | 63,1  | 172,16 | 1 488 |      |               | 0,56 | 45,57 |    | 112,13                    | 225,54 | 167,21 | 3,83 | 8,8  | 0,0365 |    |   |

на 2-ая неделя/Пятница

| № ред.   | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |         |       |    |        |    |    |   |
|----------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|------|---------------|------|------|----|---------------------------|---------|-------|----|--------|----|----|---|
|          |                                |              | Б                | Ж     | У     |      | А (ретинол)   | В1   | С    | Д  | К                         | Са      | Mg    | P  | Fe     | I  | Se | F |
| 1        | 2                              | 3            | 4                | 5     | 6     | 7    | 8             | 9    | 10   | 11 | 13                        | 14      | 15    | 18 | 19     | 20 |    |   |
|          | Завтрак                        |              |                  |       |       |      |               |      |      |    |                           |         |       |    |        |    |    |   |
| ДУ0197   | Говядина тушеная с картофелем  | 200          | 17               | 20,44 | 19,46 | 333  |               | 0,09 | 2,52 |    |                           | 224,556 | 42,9  |    | 30,556 |    |    |   |
| 00000058 | Хлеб пшеничный обогащенный     | 60           | 3                |       | 21    | 106  |               | 0,08 |      |    |                           | 8,62    | 12,38 |    | 0,76   |    |    |   |
| 00000009 | Кофейный напиток               | 200          | 2,9              | 2,8   | 14,9  | 94   |               | 0,03 | 0,52 |    |                           | 105,86  | 12,18 |    | 0,11   |    |    |   |



| ДОЛГО         |                                  | 100  | 22,9  | 23,24 | 10     | 47    | 0,03 | 10   | 278   | 16      | 9       | 11   | 2,2       |
|---------------|----------------------------------|------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|---------|---------|------|-----------|
| Всего Завтрак |                                  | 560  | 22,9  | 23,24 | 65,36  | 580   | 20   | 0,23 | 278   | ###     | 76,46   | 11   | 61 256    |
| ДУ0157        | Обед                             | 60   | 1,5   | 3,5   | 3      | 51    |      | 0,02 |       | 24,9    | 9,89    |      | 0,5       |
| 0000091       | Суп Свекольник                   | 250  | 2,5   | 4,5   | 15     | 115   | 50   | 0,06 |       | 33,33   | 27,63   |      | 1,39      |
| 0000022       | Тефтели куриные из полуфабриката | 90   | 11,28 | 15,24 | 30,72  | 273   |      | 0,06 |       | 36,35   | 32,72   |      | 1,1       |
| ДУ0191        | Каша ячневая рассыпчатая         | 150  | 4,7   | 3,89  | 29,43  | 182   |      | 0,11 |       | 374 108 | 226 054 |      | 0,8351    |
| 0000068       | Хлеб пшеничный обогащенный       | 30   | 1,5   |       | 10,5   | 53    |      | 0,04 |       | 6,31    | 6,19    |      | 0,38      |
| 0000072       | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30   | 2,4   |       | 12     | 60    |      | 0,05 |       | 8,7     | 12,6    |      | 1,08      |
| 0000039       | Чай с молоком                    | 200  | 0,08  | 0,01  | 16,07  | 65    |      |      | 11,74 | 2,6     | 1,5     | 2,71 | 0,26      |
| Всего Обед    |                                  | 810  | 23,96 | 27,14 | 116,72 | 799   | 50   | 0,34 |       | 11,74   | ###     | ###  | 55 451    |
| Всего в       |                                  | День |       | 50,39 | 182,08 | 1 379 | 70   | 0,56 |       | 289,74  | ###     | ###  | 13,71 ### |



[illegible]

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |        |        |             | ККАЛ | Витамины (мг) |       |    |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |       |      |    |    |  |
|----------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|-------------|------|---------------|-------|----|--------|---------------------------|-------|------|-------|------|----|----|--|
|          |                                                 |              | Б                | Ж      | У      | A (рет.экв) |      | B1            | C     | D  | K      | Ca                        | Mg    | P    | Fe    | I    | Se | F  |  |
|          |                                                 |              |                  |        |        |             |      |               |       |    |        |                           |       |      |       |      |    |    |  |
| 1        | 2                                               | 3            | 4                | 5      | 6      | 7           | 8    | 9             | 10    | 11 | 13     | 12                        | 14    | 13   | 15    | 18   | 19 | 20 |  |
|          | Завтрак                                         |              |                  |        |        |             |      |               |       |    |        |                           |       |      |       |      |    |    |  |
| ДЮ0142   | Суп картофельный с крупной и рыбными консервами | 250          | 6,22             | 8,21   | 18,39  | 171         |      |               |       |    |        |                           |       |      |       |      |    |    |  |
| 0000046  | Сырники из творога со стухенным молоком         | 100/20       | 21,07            | 4,2    | 24,8   | 223         |      | 0,05          | 0,29  |    |        | 122,11                    | 23,99 |      | 0,51  |      |    |    |  |
| 0000072  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                | 30           | 2,4              |        | 12     | 60          |      | 0,05          |       |    |        | 8,7                       | 12,6  |      | 1,08  |      |    |    |  |
| 0000025  | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,56             |        | 77,89  | 113         |      |               |       |    | 0,45   | 0,26                      |       |      | 0,04  |      |    |    |  |
|          | Всего Завтрак                                   | 600          | 30,25            | 12,41  | 83,08  | 567         |      | 0,1           | 0,29  |    | 0,45   | 131,07                    | 36,59 |      | 1,63  |      |    |    |  |
|          | Обед                                            |              |                  |        |        |             |      |               |       |    |        |                           |       |      |       |      |    |    |  |
| 0000059  | Салат из белокочанной калуцы с морковью         | 60           | 1                | 6      | 6      | 82          |      | 0,02          | 22,98 |    |        | 25,9                      | 10,34 |      | 0,35  |      |    |    |  |
| 0000011  | Рассольник "Ленинградский" со сметаной          | 250          | 5,03             | 11,3   | 32,38  | 150         | 10   | 0,09          | 6,71  |    |        | 23,76                     | 23,92 |      | 1,08  |      |    |    |  |
| 0000088  | Котлета рыбная из полуфабриката                 | 90           | 17,28            | 8,39   | 9,92   | 186         |      | 0,1           | 0,16  |    |        | 44,64                     | 38,39 |      | 0,9   |      |    |    |  |
| 0000080  | Соус томатно-овощной                            | 30           | 0,36             | 1,38   | 2,04   | 23          |      | 0,01          | 0,82  |    |        | 1 758                     | 2 689 |      | 0,12  |      |    |    |  |
| 0000005  | Картофельное пюре                               | 200          | 4,3              | 5,9    | 23,8   | 187         |      | 0,16          | 13,84 |    |        | 47,47                     | 37,87 |      | 1,38  |      |    |    |  |
| 0000068  | Хлеб пшеничный обогащенный                      | 30           | 1,5              |        | 10,5   | 53          |      | 0,04          |       |    |        | 4,31                      | 6,19  |      | 0,38  |      |    |    |  |
| 0000072  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                | 30           | 2,4              |        | 12     | 60          |      | 0,05          |       |    |        | 8,7                       | 12,6  |      | 1,08  |      |    |    |  |
| 0000007  | Компот из свежих яблок                          | 200          | 0,15             | 0,14   | 17,19  | 71          |      | 0,01          | 26,4  |    | 111,65 | 5,9                       | 3,13  | 3,83 | 0,81  |      |    |    |  |
|          | Всего Обед                                      | 890          | 32,02            | 33,11  | 113,83 | 812         | 10   | 0,48          | 70,91 |    | 199,43 | ###                       | ###   | ###  | 22,87 | 6,1  |    |    |  |
|          | Всего в                                         | день         | 45,52            | 196,91 | 1 379  | 1 379       | 10   | 0,58          | 71,2  |    | 199,88 | ###                       | ###   | ###  | 22,87 | 7,73 |    |    |  |

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |       |       |     | кКАЛ | Витамины (мг)  |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |    |    |     |    |   |
|--------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----|------|----------------|------|-------|----|---------------------------|-------|-------|----|----|-----|----|---|
|        |                                              |              |                  |       |       |     |      |                |      |       |    |                           |       |       |    |    |     |    |   |
|        |                                              |              | Б                | Ж     | У     |     |      | А<br>(рет.акв) | В1   | С     | Д  | К                         | Са    | Мg    | Р  | Fe | І   | Se | F |
| 1      | 2                                            | 3            | 4                | 5     | 6     | 7   |      | 8              | 9    | 10    | 11 | 13                        | 14    | 15    | 18 | 19 | 20  |    |   |
| ДУ0143 | Завтрак<br>Азу с мясом говядины и картофелем | 200          | 16               | 18,67 | 20,67 | 334 |      |                | 0,23 | 26,56 |    |                           | 30,54 | 54,48 |    |    | 3,4 |    |   |

|         |                                                         |                  |                |                  |                 |                      |                  |                |                      |                     |                     |           |               |  |
|---------|---------------------------------------------------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|----------------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------|---------------------|-----------|---------------|--|
| 0000071 | Хлеб пшеничный обогащенный<br>Какао с молоком<br>Яблоко | 60<br>200<br>100 | 3<br>3,3<br>10 | 21<br>13,6<br>10 | 106<br>95<br>47 | 0,08<br>0,03<br>0,03 | 0,52<br>10<br>10 | 278<br>9<br>11 | 8,62<br>108,57<br>16 | 12,38<br>21,06<br>9 | 0,76<br>0,57<br>2,2 |           |               |  |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                    | <b>560</b>       | <b>22,3</b>    | <b>21,77</b>     | <b>65,27</b>    | <b>20</b>            | <b>0,37</b>      | <b>37,08</b>   | <b>278</b>           | <b>163,73</b>       | <b>96,92</b>        | <b>11</b> | <b>6,93</b>   |  |
| 0000012 | Салат "Пестрый"                                         | 60               | 0,6            | 2,7              | 6,48            | 53                   | 0,02             | 2,24           | 15,33                | 8,91                | 0,798               |           |               |  |
| 0000063 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                | 250              | 1,9            | 6,66             | 10,81           | 112                  | 0,05             | 7,95           | 40,71                | 22,9                | 1,08                |           |               |  |
| ДЮ0197  | Говядина тушеная с картофелем                           | 180              | 15,3           | 18,4             | 17,51           | 300                  | 0,08             | 2,27           | 20,21                | 38,61               | 2,75                |           |               |  |
| 0000068 | Хлеб пшеничный обогащенный                              | 30               | 1,5            | 10,5             | 53              | 0,04                 | 0,04             |                | 4,31                 | 6,19                | 0,38                |           |               |  |
| 0000072 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                        | 30               | 2,4            | 12               | 60              | 0,05                 | 0,05             |                | 8,7                  | 12,6                | 1,08                |           |               |  |
| ДЮ0154  | Напиток яблочно-лимонный                                | 200              | 0,2            | 0,2              | 22,8            | 94                   | 0,01             | 3,12           | 10,03                | 4,65                | 1,05                |           |               |  |
|         | <b>Всего Обед</b>                                       | <b>750</b>       | <b>21,9</b>    | <b>27,96</b>     | <b>80,1</b>     | <b>672</b>           | <b>0,25</b>      | <b>15,58</b>   | <b>99,29</b>         | <b>93,86</b>        | <b>7 138</b>        |           |               |  |
|         | <b>Всего в день</b>                                     |                  |                | <b>49,73</b>     | <b>145,37</b>   | <b>1 254</b>         | <b>0,62</b>      | <b>52,66</b>   | <b>278</b>           | <b>263,02</b>       | <b>190,78</b>       | <b>11</b> | <b>14 068</b> |  |

на 3-ая неделя/Пятница

| № реч.  | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |               |              | ККАЛ       | Витамины (мг) |             |              |    |      | Минеральные вещества (мг) |              |    |               |    |
|---------|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|------------|---------------|-------------|--------------|----|------|---------------------------|--------------|----|---------------|----|
|         |                                           |              | Б                | Ж             | У            |            | А (рет. экв)  | В1          | С            | Д  | К    | Са                        | Мg           | Р  | Fe            | I  |
| 1       | 2                                         | 3            | 4                | 5             | 6            | 7          | 8             | 9           | 10           | 11 | 13   | 12                        | 14           | 13 | 15            | 18 |
| ДЮ0193  | Гуляш из мяса птицы                       | 100          | 12,11            | 10,06         | 2,39         | 138        |               | 0,04        | 2,4          |    |      | 12,85                     | 10,28        |    | 0,35          |    |
| 0000074 | Макаронные изделия отварные с маслом      | 150          | 5,42             | 3,67          | 33,33        | 194        |               | 0,07        |              |    |      | 9,22                      | 7,31         |    | 0,73          |    |
| 0000068 | Хлеб пшеничный обогащенный                | 60           | 3                |               | 21           | 106        |               | 0,08        |              |    |      | 8,62                      | 12,38        |    | 0,76          |    |
| 0000077 | Кисель витаминизированный Плодово-ягодный | 200          |                  |               | 21,7         | 85         |               | 0,27        | 10           |    |      |                           |              |    |               |    |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                      | <b>510</b>   | <b>20,53</b>     | <b>13,73</b>  | <b>78,42</b> | <b>523</b> |               | <b>0,46</b> | <b>12,4</b>  |    |      | <b>30,69</b>              | <b>29,97</b> |    | <b>1,84</b>   |    |
| ДЮ0172  | Салат из свежих огурцов                   | 60           | 0,5              | 2,7           | 1,8          | 35         |               | 0,01        | 2,3          |    |      | 12,29                     | 7,02         |    | 0,32          |    |
| 0000087 | Суп крестьянский с крупой со сметаной     | 250          | 2,3              | 5,5           | 12,7         | 115        | 30            | 0,05        | 8,01         |    |      | 31,92                     | 17,94        |    | 0,66          |    |
| 0000173 | Котлеты куриные из полуфабриката          | 90           | 13,5             | 19,3          | 13,9         | 286        |               | 0,06        | 0,35         |    |      | 19,8                      | 20,43        |    | 1,61          |    |
| 0000083 | Каша перловая рассыпчатая                 | 150          | 4,38             | 3,81          | 30,16        | 175        |               | 0,08        | 8,08         |    |      | 66 373                    | 513 649      |    | 14 919        |    |
| 0000020 | Соус томатный                             | 30           | 0,33             | 2,2           | 3,14         | 34         |               | 0,01        | 0,54         |    |      | 0,73                      | 1,47         |    | 0,078         |    |
| 0000072 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный          | 30           | 2,4              |               | 12           | 60         |               | 0,05        |              |    |      | 8,7                       | 12,6         |    | 1,08          |    |
| 0000068 | Хлеб пшеничный обогащенный                | 30           | 1,5              |               | 10,5         | 53         |               | 0,04        |              |    |      | 4,31                      | 6,19         |    | 0,38          |    |
| 0000001 | Чай с сахаром                             | 200          | 0,1              |               | 9,1          | 35         |               |             |              |    | 0,48 | 0,26                      |              |    | 0,03          |    |
|         | <b>Всего Обед</b>                         | <b>840</b>   | <b>25,01</b>     | <b>33,51</b>  | <b>93,3</b>  | <b>793</b> | <b>30</b>     | <b>0,3</b>  | <b>19,28</b> |    |      | <b>0,48</b>               | <b>0,00</b>  |    | <b>56 499</b> |    |
|         | <b>Всего в день</b>                       |              | <b>47,24</b>     | <b>171,72</b> | <b>1 316</b> |            | <b>30</b>     | <b>0,76</b> | <b>31,68</b> |    |      | <b>0,48</b>               | <b>0,00</b>  |    | <b>74 899</b> |    |

на 4-ая неделя/Понедельник

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |      | ККАЛ | Витамины (мг) |      |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |    |      |    |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|------|------|---------------|------|-----|----|----|---------------------------|-------|----|------|----|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У    |      | А (рет. экв)  | В1   | С   | Д  | К  | Са                        | Мg    | Р  | Fe   | I  |
| 1      | 2                              | 3            | 4                | 5     | 6    | 7    | 8             | 9    | 10  | 11 | 13 | 12                        | 14    | 13 | 15   | 18 |
| ДЮ0193 | Гуляш из мяса птицы            | 100          | 12,11            | 10,06 | 2,39 | 138  |               | 0,04 | 2,4 |    |    | 12,85                     | 10,28 |    | 0,35 |    |



[illegible]

| № п/п                                                                             | Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |        |        |             | ККАЛ | Витамины (мг) |       |       |        |     | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |    |   |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|-------------|------|---------------|-------|-------|--------|-----|---------------------------|--------|------|--------|----|---|--|--|--|--|
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |              | Б                | Ж      | У      | А (рег.эка) |      | В1            | С     | D     | K      | Ca  | Mg                        | P      | Fe   | I      | Se | F |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                  |        |        |             |      |               |       |       |        |     |                           |        |      |        |    |   |  |  |  |  |
| 1                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                               | 3            | 4                | 5      | 6      | 7           | 8    | 9             | 10    | 11    | 12     | 13  | 14                        | 15     | 18   | 19     | 20 |   |  |  |  |  |
| ДЮ0192<br>0000005<br>0000068<br>ДЮ0154                                            | Завтрак<br>Ленивые голубцы из полуфабриката с маслом<br>Картофельное пюре<br>Хлеб пшеничный обогащенный<br>Напиток яблочно-лимонный                                                                                                             | 100/10       | 8,9              | 14,6   | 7,2    | 199         |      | 0,04          | 8,47  |       | 37,56  |     | 22,92                     | 1      |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 200          | 4,3              | 5,9    | 23,8   | 187         |      | 0,16          | 13,84 |       | 47,47  |     | 37,87                     | 1,38   |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 60           | 3                |        | 21     | 106         |      | 0,08          |       |       | 8,62   |     | 12,38                     | 0,76   |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 200          | 0,2              | 0,2    | 22,8   | 94          |      | 0,01          | 3,12  |       | 10,03  |     | 4,65                      | 1,05   |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 570          | 16,4             | 20,7   | 74,8   | 586         |      | 0,29          | 25,43 |       | 103,68 |     | 77,82                     | 4,19   |      |        |    |   |  |  |  |  |
| ДЮ0203<br>ДЮ0135<br>0000022<br>ДЮ0126<br>0000020<br>0000068<br>0000072<br>0000039 | Обед<br>Салат картофельный с огурцами солеными<br>Щи по-уральски (с крупой)<br>Тефтели куриные из полуфабриката<br>Каша рисовая рассыпчатая<br>Соус томатный<br>Хлеб пшеничный обогащенный<br>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный<br>Чай с молоком | 60           | 0,9              | 3,1    | 6      | 58          |      | 0,04          | 3,85  |       | 13,96  |     | 12,06                     | 0,45   |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 250          | 1,8              | 4,3    | 6,7    | 78          |      | 0,02          | 7,5   |       | 29,2   |     | 15,4                      | 0,58   |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 90           | 11,28            | 15,24  | 30,72  | 273         |      | 0,06          | 2,5   |       | 36,35  |     | 32,72                     | 1,1    |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 150          | 3,57             | 3,81   | 36,49  | 201         |      | 0,03          |       |       | 45,162 |     | 247,459                   | 0,5108 |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 30           | 0,33             | 2,2    | 3,14   | 34          |      | 0,01          | 0,54  |       | 0,73   |     | 1,47                      | 0,078  |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 30           | 1,5              |        | 10,5   | 53          |      | 0,04          |       |       | 4,31   |     | 6,19                      | 0,38   |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 30           | 2,4              |        | 12     | 60          |      | 0,05          |       |       | 8,7    |     | 12,6                      | 1,08   |      |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 200          | 0,08             | 0,01   | 16,07  | 65          |      |               | 1,17  |       | 11,74  |     | 2,6                       | 1,5    | 0,26 |        |    |   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 840          | 21,86            | 28,66  | 121,62 | 822         |      | 0,25          | 15,56 |       | 11,74  |     | ###                       | ###    | 2,71 | 44 388 |    |   |  |  |  |  |
| Всего в день                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |              | 49,36            | 196,42 | 1 408  |             | 0,54 | 40,99         |       | 11,74 |        | ### | 2,71                      | 86 288 |      |        |    |   |  |  |  |  |

[illegible]



| Сорт с капустой и картофелем со сметаной |                                           | 250        | 1,9          | 6,66         | 10,81        | 112          | 10        | 0,05        | 7,95         | 40,71        | 22,9          | 1,08        |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 0000072                                  | Плов бухарский                            | 150        | 3,93         | 14,38        | 42,7         | 336          |           |             |              |              |               |             |
| 0000068                                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный          | 30         | 2,4          | 12           | 60           |              |           | 0,05        |              | 8,7          | 12,6          | 1,08        |
| 0000025                                  | Хлеб пшеничный обогащенный                | 30         | 1,5          | 10,5         | 53           |              |           | 0,04        |              | 4,31         | 6,19          | 0,38        |
|                                          | Компот из смеси сухофруктов               | 200        | 0,56         | 27,89        | 113          |              |           |             | 0,45         | 0,26         |               | 0,04        |
|                                          | <b>Всего Завтрак</b>                      | <b>660</b> | <b>10,29</b> | <b>21,05</b> | <b>103,9</b> | <b>654</b>   | <b>10</b> | <b>0,14</b> | <b>7,95</b>  | <b>53,98</b> | <b>41,69</b>  | <b>2,58</b> |
| 0000059                                  | Салат из белокачанной капусты с морковью  | 60         | 1            | 6            | 6            | 82           |           | 0,02        | 22,98        | 25,9         | 10,34         | 0,35        |
| 0000062                                  | Рассольник домашний                       | 250        | 2,5          | 6,2          | 14,6         | 130          | 10        | 0,1         | 10,51        | 33,9         | 27,12         | 1,02        |
| ДУ0190                                   | Плов из курицы                            | 200        | 18,2         | 23,2         | 32,2         | 417          |           | 0,06        | 0,61         | 20           | 37,55         | 1,67        |
| 0000068                                  | Хлеб пшеничный обогащенный                | 30         | 1,5          | 10,5         | 53           |              |           | 0,04        |              | 4,31         | 6,19          | 0,38        |
| 0000072                                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный          | 30         | 2,4          | 12           | 60           |              |           | 0,05        |              | 8,7          | 12,6          | 1,08        |
| 0000077                                  | Кисель витаминизированный Плодово-ягодный | 200        |              | 21,7         | 85           |              |           | 0,27        | 10           |              |               |             |
|                                          | <b>Всего Обед</b>                         | <b>770</b> | <b>25,6</b>  | <b>35,4</b>  | <b>97</b>    | <b>827</b>   | <b>10</b> | <b>0,54</b> | <b>44,1</b>  | <b>87,78</b> | <b>93,8</b>   | <b>4,5</b>  |
|                                          | <b>Всего в</b>                            |            | <b>день</b>  | <b>56,45</b> | <b>200,9</b> | <b>1 481</b> | <b>20</b> | <b>0,68</b> | <b>52,05</b> | <b>88,23</b> | <b>146,79</b> | <b>7,08</b> |

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |       | ККАЛ | Витамины (мг) |       |    |    |        | Минеральные вещества (мг) |    |       |    |    |    |   | на 4-ая неделя/Четверг |
|---------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------|------|---------------|-------|----|----|--------|---------------------------|----|-------|----|----|----|---|------------------------|
|         |                                       |              | Б Ж У            |       |        |       |      | А (рег. экв.) | В1    | С  | D  | K      | Ca                        | Mg | P     | Fe | I  | Se | F |                        |
|         |                                       |              | Б                | Ж     | У      | Y     |      |               |       |    |    |        |                           |    |       |    |    |    |   |                        |
| 1       | 2                                     | 3            | 4                | 5     | 6      | 7     | 8    | 9             | 10    | 11 | 13 | 12     | 14                        | 13 | 15    | 18 | 19 | 20 |   |                        |
|         | Завтрак                               |              |                  |       |        |       |      |               |       |    |    |        |                           |    |       |    |    |    |   |                        |
| 0000173 | Котлеты куриные из полуфабриката      | 90           | 13,5             | 19,3  | 13,9   | 285   |      | 0,06          | 0,35  |    |    | 19,8   | 20,43                     |    | 1,61  |    |    |    |   |                        |
| 0000033 | Каша гречневая вязкая на молоке       | 200          | 7,94             | 8,21  | 35,13  | 246   |      | 0,18          | 0,52  |    |    | 30,12  | 98,41                     |    | 3,09  |    |    |    |   |                        |
| 0000068 | Хлеб пшеничный обогащенный            | 60           | 3                |       | 21     | 106   |      | 0,08          |       |    |    | 8,62   | 12,38                     |    | 0,76  |    |    |    |   |                        |
| 0000004 | Какао с молоком                       | 200          | 3,3              | 3,1   | 13,6   | 95    | 20   | 0,03          | 0,52  |    |    | 108,57 | 21,06                     |    | 0,57  |    |    |    |   |                        |
|         | Всего Завтрак                         | 550          | 27,74            | 30,61 | 83,63  | 733   | 20   | 0,35          | 1,39  |    |    | 167,11 | 152,28                    |    | 6,03  |    |    |    |   |                        |
|         | Обед                                  |              |                  |       |        |       |      |               |       |    |    |        |                           |    |       |    |    |    |   |                        |
| 0000078 | Винегрет                              | 60           | 1                | 6     | 4      | 76    |      | 0,03          | 7,97  |    |    | 16,82  | 11,7                      |    | 0,5   |    |    |    |   |                        |
| 0000087 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250          | 2,3              | 5,5   | 12,7   | 115   | 30   | 0,05          | 8,01  |    |    | 31,42  | 17,94                     |    | 0,66  |    |    |    |   |                        |
| 0000173 | Котлета говяжья из полуфабриката      | 90           | 10,72            | 7,12  | 10,98  | 154   |      | 0,1           | 14,88 |    |    | 18,92  | 23,87                     |    | 0,92  |    |    |    |   |                        |
| 0000074 | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150          | 5,42             | 3,67  | 33,33  | 194   |      | 0,07          |       |    |    | 9,22   | 7,31                      |    | 0,73  |    |    |    |   |                        |
| 0000058 | Хлеб пшеничный обогащенный            | 30           | 1,5              |       | 10,5   | 53    |      | 0,04          |       |    |    | 4,31   | 6,19                      |    | 0,36  |    |    |    |   |                        |
| 0000072 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный      | 30           | 2,4              |       | 12     | 60    |      |               |       |    |    | 8,7    | 12,6                      |    | 1,08  |    |    |    |   |                        |
| 0000038 | Чай с лимоном                         | 200          | 0,2              |       | 9,3    | 38    |      | 0,05          | 1,12  |    |    | 2,73   | 0,73                      |    | 0,06  |    |    |    |   |                        |
|         | Всего Обед                            | 810          | 23,54            | 22,29 | 92,81  | 690   | 30   | 0,34          | 31,98 |    |    | 92,62  | 80,34                     |    | 4,33  |    |    |    |   |                        |
|         | Всего в день                          |              |                  | 52,9  | 176,44 | 1 423 | 50   | 0,69          | 33,37 |    |    | 259,73 | 232,62                    |    | 10,36 |    |    |    |   |                        |

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |   |   |   | ККАЛ | Витамины (мг) |             |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |    |   | на 4-ая неделя/Пятница |
|----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|---|------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|------------------------|
|          |                                |              | Б                |   | Ж |   |      | У             | А (ретинол) | В1 | С  | D                         | K  | Ca | Mg | P  | Fe | I  | Se | F |                        |
|          |                                |              |                  |   |   |   |      |               |             |    |    |                           |    |    |    |    |    |    |    |   |                        |
| 1        | 2                              | 3            | 4                | 5 | 6 | 7 | 8    | 9             | 10          | 11 | 13 | 12                        | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |    |   |                        |
|          | Завтрак                        |              |                  |   |   |   |      |               |             |    |    |                           |    |    |    |    |    |    |    |   |                        |



