Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

_____
(подпись)
М.П.

Согласовано
Директор
"Спортивно-оздоровительного лагеря ТАМБОВСКИЙ АРТЕК"
А.В. Пономарёв

_____
(подпись)
М.П.

Примерное 21 дневное меню для организации пятиразового питания детей 12 лет и старше в "Спортивно-оздоровительном лагере "ТАМБОВСКИЙ АРТЕК" на 2026год

День 1														
№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	19,61	27,6	3,9	343	0,01	0,35	424,7	0,93	150,5	332	25	3,65
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**445**	**23,88**	**38,35**	**58,23**	**673,05**	**0,12**	**1,85**	**464,7**	**1,485**	**334,62**	**536,45**	**482,88**	**30,435**
	Обед													
71	Салат из помидоров с зеленью	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	7,6	5,7	20	161,1	0,25	2,5	62,5	0	142,7	192,5	748,8	46,6
246	Гуляш из отварного мяса	100	15,27	10,94	14,9	219	0,04	0,11	1,41	32	6,22	13,75	166	23,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	0,04	0,04	0	35,46	1,92	8	96	32
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**885**	**29,52**	**23,5**	**155,29**	**930,73**	**0,331**	**14,49**	**31,2**	**70,945**	**48,94**	**100,45**	**429,15**	**71,715**
	Полдник													
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,1**	**16**	**54,5**	**365,7**	**0,17**	**0,08**	**25,4**	**0,6**	**4**	**95,32**	**337,54**	**36,5**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	200	30,6	20,9	28,42	424,18	0,075	0,2	20	0,375	44	96	26	2,2
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
351	Картофель по-деревенски	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	0,24	40	6	3,6	20	116	46
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**735**	**39,97**	**22,85**	**111,22**	**817,41**	**0,386**	**0,45**	**60,38**	**6,83**	**64,01**	**147,75**	**191,55**	**54,835**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
Фирменное блюдо	Пирожок с повидлом	80	12	17,9	21,8	285,8	0,05	0,06	25,04	0,2	0,06	17,88	70,6	22,6
	Итого за ужин 2	**280**	**8,3**	**7,65**	**31,4**	**237**	**0,11**	**1,84**	**53,5**	**0**	**242**	**322**	**87**	**15,7**

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,4	15,8	38,8	332	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**485**	**15,11**	**29,25**	**70,83**	**609,21**	**35,045**	**13,15**	**568,3**	**1,155**	**186,52**	**134,18**	**39,57**	**23,185**
	Обед													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,086	0,06	28,8	389,1	1,58	117	77,3	1,875
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**785**	**29,71**	**41,93**	**146,3**	**1081,26**	**0,527**	**10,54**	**93,45**	**392,555**	**64,28**	**418,04**	**770,25**	**47,05**
	Полдник													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,1**	**15,8**	**28,7**	**305,1**	**0,16**	**0,1**	**27,2**	**0,6**	**0**	**89,72**	**101,94**	**26,1**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	150	18,55	31,5	5,25	378,78	0,35	0,22	0	0,59	23,85	158,45	28,25	1,86
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**625**	**30,12**	**39,75**	**105,65**	**925,01**	**1,901**	**1,82**	**0,8**	**8,645**	**115,1**	**234,9**	**57,8**	**4,895**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56
	Итого за ужин 2	**300**	**18,1**	**6,65**	**47,156**	**305**	**0,05**	**0,03**	**4**	**0**	**0,2**	**40,67**	**143,7**	**11,56**

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4,05	33,3	194	0,05	0,05	71,4	0	1,66	20,74	466,6	53,62
1043	Блинчики	100	5,1	5,1	21,4	152	0,11	0,18	45,4	0,35	0,26	633,6	203,3	118,1
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,705	0,5	5,52	29,42	0,009	0,2	5	0,02	63,4	0	6,8	0,04
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	98,5	228
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**555**	**19,875**	**22,2**	**104,45**	**700,67**	**0,289**	**0,63**	**162,48**	**18,175**	**91,87**	**869,79**	**1203,75**	**424,145**
	Обед													
45	Салат из белокочаной капусты	60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	0	0	14,65	85	163	25,8

101	Суп картофельный с крупой (с рисом) и курицей	250	6,1	7,2	14	146,1	0,045	0,045	129	0	32	120,7	244,2	32
256	Мясо тушеное	150	15,87	42,255	3,84	457,5	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,51	146,31	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	32,04	1,14
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**935**	**46,5**	**36,73**	**139,75**	**1070,84**	**1,788**	**5,397**	**179,04**	**2,415**	**160,06**	**525,75**	**732,13**	**77,315**
	Полдник													
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,1**	**16**	**54,5**	**365,7**	**0,17**	**0,08**	**25,4**	**0,6**	**4**	**95,32**	**337,54**	**36,5**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	250	9	15	25	270	0,3	0,15	0	0,25	3,83	72,43	200	40,75
ПР	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	0,009	0,09	48	0,12	25,8	18	2,4	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**555**	**14,72**	**21,95**	**91,42**	**615,83**	**0,4**	**0,24**	**48**	**1,425**	**48,88**	**132,88**	**461,95**	**56,845**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
	Итого за ужин 2	**300**	**12,8**	**18,15**	**46,456**	**372,4**	**0,07**	**0,06**	**29,04**	**0,2**	**0,26**	**31,88**	**84,6**	**30,6**

День 4

№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**
	Завтрак													
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	7,9	6,75	28,6	207,75	0,05	0,05	33,63	0,19	0,04	241,2	57,5	126,2
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	8	2,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6
	Итого за завтрак	**445**	**11,57**	**12,35**	**82,33**	**489,65**	**0,236**	**0,198**	**151,78**	**0,555**	**27,25**	**122,81**	**1020,65**	**167,185**
	Обед													
71	Салат из редиса с огурцом и зеленью	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287	560	1,07	22,22	312,87	70,97
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**865**	**31,64**	**56,36**	**136,11**	**1172,23**	**0,906**	**0,2525**	**37,157**	**573,255**	**31,113**	**88,82**	**755,87**	**122,305**
	Полдник													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
738	Печенье	60	4,51	6	44,64	250,2	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4
ПР	Мороженое пломбир	70	2,3	10,5	14,77	154	0	0,14	43,4	0,014	0	35	109,2	103,6
	Итого за полдник	**330**	**3,7**	**16,05**	**48,556**	**334,1**	**0,17**	**0,08**	**29,4**	**0**	**0,2**	**97,32**	**111,54**	**30,5**
	Ужин													
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	21,75	11,55	11,4	237	0,06	0,08	17,75	0,325	1,73	55,01	229,34	39,11
351	Картофель по-деревенски	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	0,24	40	6	3,6	20	116	46

648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**675**	**40,97**	**23,73**	**124,82**	**886,51**	**1,771**	**41,68**	**24,55**	**5,98**	**95,425**	**201,46**	**364,89**	**42,945**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
ПР	Пирожок с повидлом	100	12	17,9	21,8	285,8	0,05	0,06	25,04	0,2	0,06	17,88	70,6	22,6
	Итого за ужин 2	**300**	**21,2**	**22,9**	**34,6**	**427,8**	**0,13**	**0,46**	**25,04**	**0,3**	**1,26**	**121,88**	**364,6**	**266,6**

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
Фирменное блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	40	260	0,068	0,018	0,4	0	0	8,02	85,8	11,82
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	98,5	228
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**485**	**8,07**	**12,55**	**44,23**	**325,25**	**0,12**	**0,2**	**40,68**	**17,805**	**26,55**	**215,45**	**527,05**	**252,385**
	Обед													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
99	Суп из овощей с курицей	250	7,35	16	7	203,7	0,06	0,05	123,5	1,25	13,29	394	323	54,06
297	Гуляш из куриного филе	100	12,47	18,5	7,36	247,25	0,108	3	72,5	0,88	44,01	97,36	13,11	1,04
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,51	146,31	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	32,04	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	**0,036**	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**900**	**31,395**	**28,45**	**127,91**	**887,97**	**1,819**	**13,85**	**144,69**	**3,645**	**165,94**	**278,91**	**458,08**	**29,775**
	Полдник													
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**2,9**	**15,8**	**51,5**	**358,7**	**1,55**	**1,68**	**26,2**	**5**	**60**	**83,32**	**97,54**	**22,5**
	Ужин													
256	Мясо тушеное	150	15,87	42,255	3,84	457,5	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	**0,02**	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**625**	**31,77**	**52,405**	**117,1**	**1060,06**	**0,37**	**0,174**	**36,66**	**1,055**	**25,85**	**253,11**	**711,55**	**54,695**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
	Итого за ужин 2	**300**	**8,3**	**9,25**	**86,656**	**446,6**	**0,11**	**0,04**	**29,3**	**0,06**	**0,26**	**97,31**	**111,53**	**33,15**

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	11,1	15,14	25,8	244,4	0,04	0,17	0,9	26,32	1,32	68,18	131	1,8

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	98,5	228
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	8	0,04
	Итого за завтрак	**445**	**18,57**	**27,09**	**55,33**	**499,15**	**0,115**	**0,34**	**41,58**	**44,125**	**12,87**	**244,63**	**249,05**	**230,225**
	Обед													
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	64,3	0	11,5	81	132	16,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	1176	6,2	18,63	176,4	0,08	0,11	222,8	0	7,3	327,75	471	83,25
263	Рагу из свинины	250	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	1,84	0	0,95	28,24	228,84	57,61	2,84
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**835**	**1196,69**	**46,69**	**108,58**	**965,93**	**0,541**	**1,97**	**250,79**	**2,005**	**63,79**	**605,94**	**903,36**	**111,425**
	Полдник													
2668	Молоко	200	**5,8**	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	0,1	2,6	100	292	240
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**8,7**	**22,2**	**33,3**	**367,5**	**0,23**	**0,38**	**69,4**	**0,1**	**2,6**	**183,32**	**389,54**	**262,5**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Курица запеченная	200	43,32	26,64	0	413,34	0,04	0	20	0,17	40	143,32	20	2
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**675**	**55,09**	**34,89**	**87,8**	**906,37**	**0,191**	**0,01**	**20,3**	**3,225**	**71,29**	**220,47**	**70,55**	**9,535**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5	0	0	134	57	15,5
	Итого за ужин 2	**250**	**8,3**	**7,65**	**31,4**	**237**	**0,11**	**1,84**	**53,5**	**0**	**242**	**322**	**87**	**15,7**

День 7

№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	200	33,2	20,34	31,24	440,6	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,41	1	11,04	58,84	0,009	0,2	5	0,02	63,4	0	6,8	0,04
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**485**	**42,42**	**34,79**	**74,51**	**778,65**	**0,174**	**0,75**	**217,38**	**2,275**	**511,01**	**510,75**	**99,35**	**7,025**
	Обед													
1000207-1	Салат из капусты белокочанной и свёклы	60	0,99	4,25	3,38	56,2	0,018	0,024	0,0015	0	14,2	272	168,9	85,5
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	7,6	5,7	20	161,1	0,25	2,5	62,5	0	142,7	192,5	748,8	46,6
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,086	0,06	28,8	389,1	1,58	117	77,3	1,875
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65

	Итого за обед	**955**	**37,19**	**46,83**	**156,79**	**1197,26**	**0,715**	**2,764**	**129,7615**	**390,155**	**173,73**	**817,01**	**1310,95**	**158,27**
	Полдник													
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**2,9**	**15,8**	**51,5**	**358,7**	**1,55**	**1,68**	**26,2**	**5**	**60**	**83,32**	**97,54**	**22,5**
	Ужин													
256	Мясо тушеное	150	15,87	42,255	3,84	457,5	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	0,04	0,04	0	35,46	1,92	8	96	32
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**625**	**25,64**	**50,405**	**117,74**	**1019,73**	**0,145**	**0,054**	**0**	**36,515**	**27,77**	**62,45**	**515,55**	**68,035**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
	Итого за ужин 2	**280**	**6,72**	**5,21**	**69,616**	**334,6**	**0,07**	**0,06**	**29,04**	**0,2**	**0,26**	**31,88**	**84,6**	**30,6**

День 8

№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**
	Завтрак													
54-9к-2020/1	Каша пшенная молочная с цукатами	220	7,4	5,2	31	200,6	0,11	0,25	103,2	0	0,98	92,,04	550,1	222,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	Итого за завтрак	**465**	**6,57**	**3,95**	**93,8**	**433,73**	**0,16**	**1,55**	**71,4**	**0,455**	**183,38**	**222,19**	**924,48**	**80,405**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
372	Курица запеченная	100	21,66	13,32	0	206,67	0,019	0	20	0,17	40	143,32	2,61	0,21
351	Картофель по-деревенски	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	0,24	40	6	3,6	20	116	46
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	8	2,8
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	11,55	0,385
	Итого за обед	**885**	**33,14**	**20,4**	**111,89**	**765,2**	**0,42**	**10,56**	**87,99**	**9,625**	**106,3**	**265,7**	**519,56**	**73,875**
	Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,1**	**15,8**	**38,9**	**305,5**	**0,15**	**0,09**	**25,7**	**0**	**0,04**	**84,02**	**118,54**	**27**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Наггетсы	150	18	23,25	0	27	0,1	0,12	9,41	1,74	30	363,27	610,05	25,13
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	21	4,5
	Итого за ужин	**675**	**42,31**	**30,13**	**107,34**	**930,63**	**0,261**	**0,36**	**7,64**	**4,815**	**74,41**	**257,85**	**68,74**	**11,44**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56
	Итого за ужин 2	**300**	**18,1**	**6,65**	**47,156**	**305**	**0,05**	**0,03**	**4**	**0**	**0,2**	**40,67**	**143,7**	**11,56**

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
Фирменное блюдо	Каша вязкая овсянная с курагой	220	7,8	4,2	35,4	211,6	0,156	0,158	111,4	0	0,64	49,06	554,1	135,4
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	13,5	3,3
	Итого за завтрак	**485**	**15,51**	**17,65**	**67,43**	**488,81**	**0,201**	**0,308**	**203,7**	**0,655**	**187,13**	**183,21**	**595,6**	**143,4**
	Обед													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,019	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,04	0	0	0,26	0	11,98	2,61	0,21
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	200	30,2	11,8	4	243,8	0,049	0,056	179,2	0	3,05	134,3	267,1	11,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**1000**	**56,235**	**30,46**	**147,12**	**1084,34**	**0,5138**	**6,0688**	**230,23**	**2,641**	**65,382**	**407,062**	**871,83**	**60,175**
	Полдник													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,7**	**16,05**	**48,556**	**334,1**	**0,17**	**0,08**	**29,4**	**0**	**0,2**	**97,32**	**111,54**	**30,5**
	Ужин													
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287	560	1,07	22,22	312,87	70,97
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**555**	**28,53**	**53,53**	**113,72**	**1045,63**	**0,778**	**0,17**	**2,287**	**561,055**	**20,32**	**64,67**	**572,42**	**87,005**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
	Итого за ужин 2	**300**	**19,5**	**11**	**39,2**	**340,1**	**0,16**	**1,98**	**100,2**	**0,29**	**242,21**	**298,3**	**177,5**	**85,07**

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19
174	Каша вязкая молочная из риса	200	11,1	15,14	25,8	244,4	0,04	0,17	0,9	26,32	1,32	68,18	131	1,8
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	98,5	228
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	13,5	3,3
	Итого за завтрак	**485**	**19,17**	**27,69**	**70,03**	**569,65**	**0,16**	**0,37**	**41,58**	**44,125**	**27,87**	**283,63**	**660**	**257,1**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3

88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82
ПР	Сметана	20	0,5	2	0,9	24	0,02	0	18	0	0,15	15	37,5	27
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
297	Фрикадельки в томатном соусе	100	9,98	14,8	5,89	197,8	0,032	0,16	16	0,88	0	58,4	168,9	32
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**905**	**38,89**	**50,46**	**128,185**	**1140,91**	**0,374**	**21,49**	**100,49**	**6,915**	**122,23**	**240,08**	**420,06**	**28,195**
	Полдник													
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**2,9**	**15,8**	**51,5**	**358,7**	**1,55**	**1,68**	**26,2**	**5**	**60**	**83,32**	**97,54**	**22,5**
	Ужин													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
34573	Жаркое по-домашнему	280	29,68	58,52	1,96	652,68	0,84	0,28	1120	0,1	1,12	113,1	407,4	44,24
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**555**	**34,75**	**59,27**	**51,96**	**878,51**	**0,911**	**0,29**	**1120,38**	**0,555**	**17,53**	**144,85**	**456,95**	**50,875**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
	Итого за ужин 2	**300**	**8,3**	**9,25**	**86,656**	**446,6**	**0,11**	**0,04**	**29,3**	**0,06**	**0,26**	**97,31**	**111,53**	**33,15**

День 11														
№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**Витамины (мг)**					**Минеральные в-ва (мг)**		
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	19,61	27,6	3,9	343	0,01	0,35	424,7	0,93	150,5	332	25	3,65
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**465**	**23,88**	**38,35**	**58,23**	**673,05**	**0,12**	**1,85**	**464,7**	**1,485**	**334,62**	**536,45**	**482,88**	**30,435**
	Обед													
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0	0,02	0,68	0	2,8	78	136	19
96	Рассольник "Ленинградский с курицей"	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
246	Гуляш из отварного мяса	100	15,27	10,94	14,9	219	0,04	0,11	1,41	32	6,22	13,75	166	23,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	0,04	0,04	0	35,46	1,92	8	96	32
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**885**	**34,53**	**28,27**	**154,7**	**1004,53**	**0,423**	**2,682**	**65,71**	**68,515**	**180,74**	**336,1**	**1197,75**	**133,785**
	Полдник													
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,1**	**16**	**54,5**	**365,7**	**0,17**	**0,08**	**25,4**	**0,6**	**4**	**95,32**	**337,54**	**36,5**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	200	30,6	20,9	28,42	424,18	0,075	0,2	20	0,375	44	96	26	2,2
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3

351	Картофель по-деревенски	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	0,24	40	6	3,6	20	116	46
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**675**	**39,97**	**22,85**	**111,22**	**817,41**	**0,386**	**0,45**	**60,38**	**6,83**	**64,01**	**147,75**	**191,55**	**54,835**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
Фирменное блюдо	Пирожок с повидлом	100	12	17,9	21,8	285,8	0,05	0,06	25,04	0,2	0,06	17,88	70,6	22,6
	Итого за ужин 2	**250**	**8,3**	**7,65**	**31,4**	**237**	**0,11**	**1,84**	**53,5**	**0**	**242**	**322**	**87**	**15,7**

День 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,4	15,8	38,8	332	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**465**	**15,11**	**29,25**	**70,83**	**609,21**	**35,045**	**13,15**	**568,3**	**1,155**	**186,52**	**134,18**	**39,57**	**23,185**
	Обед													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,086	0,06	28,8	389,1	1,58	117	77,3	1,875
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**955**	**29,71**	**41,93**	**146,3**	**1081,26**	**0,527**	**10,54**	**93,45**	**392,555**	**64,28**	**418,04**	**770,25**	**47,05**
	Полдник													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,1**	**15,8**	**28,7**	**305,1**	**0,16**	**0,1**	**27,2**	**0,6**	**0**	**89,72**	**101,94**	**26,1**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	150	18,55	31,5	5,25	378,78	0,35	0,22	0	0,59	23,85	158,45	28,25	1,86
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**575**	**30,12**	**39,75**	**105,65**	**925,01**	**1,901**	**1,82**	**0,8**	**8,645**	**115,1**	**234,9**	**57,8**	**4,895**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56
	Итого за ужин 2	**300**	**18,1**	**6,65**	**47,156**	**305**	**0,05**	**0,03**	**4**	**0**	**0,2**	**40,67**	**143,7**	**11,56**

День 13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4,05	33,3	194	0,05	0,05	71,4	0	1,66	20,74	466,6	53,62

14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	98,5	228
1043	Блинчики	100	5,1	5,1	21,4	152	0,11	0,18	45,4	0,35	0,26	633,6	203,3	118,1
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,705	0,5	5,52	29,42	0,009	0,2	5	0,02	63,4	0	6,8	0,04
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**555**	**19,875**	**22,2**	**104,45**	**700,67**	**0,289**	**0,63**	**162,48**	**18,175**	**91,87**	**869,79**	**1203,75**	**424,145**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
101	Суп картофельный с крупой (с рисом) и курицей	250	6,1	7,2	14	146,1	0,045	0,045	129	0	32	120,7	244,2	32
256	Мясо тушеное	150	15,87	42,255	3,84	457,5	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,51	146,31	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	32,04	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**925**	**46,09**	**33,16**	**136,59**	**1023,14**	**1,796**	**5,405**	**207,03**	**2,415**	**154,41**	**447,65**	**684,33**	**60,815**
	Полдник													
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,1**	**16**	**54,5**	**365,7**	**0,17**	**0,08**	**25,4**	**0,6**	**4**	**95,32**	**337,54**	**36,5**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	250	9	15	25	270	0,3	0,15	0	0,25	3,83	72,43	200	40,75
ПР	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	0,009	0,09	48	0,12	25,8	18	2,4	0,06
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**555**	**14,72**	**21,95**	**91,42**	**615,83**	**0,4**	**0,24**	**48**	**1,425**	**48,88**	**132,88**	**461,95**	**56,845**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
	Итого за ужин 2	**300**	**12,8**	**18,15**	**46,456**	**372,4**	**0,07**	**0,06**	**29,04**	**0,2**	**0,26**	**31,88**	**84,6**	**30,6**

День 14

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
Фирменное блюдо	Каша вязкая овсянная с курагой	220	7,8	4,2	35,4	211,6	0,156	0,158	111,4	0	0,64	49,06	554,1	135,4
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	8	2,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6
	Итого за завтрак	**465**	**11,57**	**12,35**	**82,33**	**489,65**	**0,236**	**0,198**	**151,78**	**0,555**	**27,25**	**122,81**	**1020,65**	**167,185**
	Обед													
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	64,3	0	11,5	81	132	16,9
99	Суп из овощей с курицей	250	7,35	16	7	203,7	0,06	0,05	123,5	1,25	13,29	394	323	54,06
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287	560	1,07	22,22	312,87	70,97
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**865**	**31,86**	**59,43**	**135,97**	**1201,13**	**0,916**	**0,2625**	**20,667**	**637,555**	**22,393**	**98,82**	**658,67**	**123,005**
	Полдник													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8

ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,7**	**16,05**	**48,556**	**334,1**	**0,17**	**0,08**	**29,4**	**0**	**0,2**	**97,32**	**111,54**	**30,5**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Наггетсы	150	18	23,25	0	27	0,1	0,12	9,41	1,74	30	363,27	610,05	25,13
351	Картофель по-деревенски	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	0,24	40	6	3,6	20	116	46
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**625**	**39,61**	**23,83**	**124,94**	**882,43**	**1,811**	**41,94**	**12,64**	**6,815**	**138,41**	**321,45**	**168,89**	**6,175**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
	Итого за ужин 2	**300**	**21,2**	**22,9**	**34,6**	**427,8**	**0,13**	**0,46**	**25,04**	**0,3**	**1,26**	**121,88**	**364,6**	**266,6**

День 15

№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**
	Завтрак													
Фирменное блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	40	260	0,068	0,018	0,4	0	0	8,02	85,8	11,82
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	98,5	228
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**445**	**8,07**	**12,55**	**44,23**	**325,25**	**0,12**	**0,2**	**40,68**	**17,805**	**26,55**	**215,45**	**527,05**	**252,385**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,019	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,04	0	0	0,26	0	11,98	2,61	0,21
297	Фрикадельки в томатном соусе	100	9,98	14,8	5,89	197,8	0,032	0,16	16	0,88	0	58,4	168,9	32
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,51	146,31	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	32,04	1,14
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	**0,036**	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**900**	**31,395**	**28,45**	**127,91**	**887,97**	**1,819**	**13,85**	**144,69**	**3,645**	**165,94**	**278,91**	**458,08**	**29,775**
	Полдник													
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**2,9**	**15,8**	**51,5**	**358,7**	**1,55**	**1,68**	**26,2**	**5**	**60**	**83,32**	**97,54**	**22,5**
	Ужин													
256	Мясо тушеное	150	15,87	42,255	3,84	457,5	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	**0,02**	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**625**	**31,77**	**52,405**	**117,1**	**1060,06**	**0,37**	**0,174**	**36,66**	**1,055**	**25,85**	**253,11**	**711,55**	**54,695**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
2007	Плюшка "особенная"	100	7,5	9	62	360	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
	Итого за ужин 2	**300**	**8,3**	**9,25**	**86,656**	**446,6**	**0,11**	**0,04**	**29,3**	**0,06**	**0,26**	**97,31**	**111,53**	**33,15**

День 16

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	11,1	15,14	25,8	244,4	0,04	0,17	0,9	26,32	1,32	68,18	131	1,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	98,5	228
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	8	0,04
	Итого за завтрак	**445**	**18,57**	**27,09**	**55,33**	**499,15**	**0,115**	**0,34**	**41,58**	**44,125**	**12,87**	**244,63**	**249,05**	**230,225**
	Обед													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	1176	6,2	18,63	176,4	0,08	0,11	222,8	0	7,3	327,75	471	83,25
263	Рагу из свинины	250	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	1,84	0	0,95	28,24	228,84	57,61	2,84
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**835**	**1196,69**	**46,69**	**108,58**	**965,93**	**0,541**	**1,97**	**250,79**	**2,005**	**63,79**	**605,94**	**903,36**	**111,425**
	Полдник													
2668	Молоко	200	**5,8**	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	0,1	2,6	100	292	240
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**8,7**	**22,2**	**33,3**	**367,5**	**0,23**	**0,38**	**69,4**	**0,1**	**2,6**	**183,32**	**389,54**	**262,5**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Курица запеченная	200	43,32	26,64	0	413,34	0,04	0	20	0,17	40	143,32	20	2
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**675**	**55,09**	**34,89**	**87,8**	**906,37**	**0,191**	**0,01**	**20,3**	**3,225**	**71,29**	**220,47**	**70,55**	**9,535**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5	0	0	134	57	15,5
	Итого за ужин 2	**250**	**8,3**	**7,65**	**31,4**	**237**	**0,11**	**1,84**	**53,5**	**0**	**242**	**322**	**87**	**15,7**

День 17

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	200	33,2	20,34	31,24	440,6	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,41	1	11,04	58,84	0,009	0,2	5	0,02	63,4	0	6,8	0,04
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**485**	**42,42**	**34,79**	**74,51**	**778,65**	**0,174**	**0,75**	**217,38**	**2,275**	**511,01**	**510,75**	**99,35**	**7,025**
	Обед													
1000207-1	Салат из капусты белокочанной и свёклы	60	0,99	4,25	3,38	56,2	0,018	0,024	0,0015	0	14,2	272	168,9	85,5
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	7,6	5,7	20	161,1	0,25	2,5	62,5	0	142,7	192,5	748,8	46,6
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,086	0,06	28,8	389,1	1,58	117	77,3	1,875
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66

348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**955**	**37,19**	**46,83**	**156,79**	**1197,26**	**0,715**	**2,764**	**129,7615**	**390,155**	**173,73**	**817,01**	**1310,95**	**158,27**
	Полдник													
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**2,9**	**15,8**	**51,5**	**358,7**	**1,55**	**1,68**	**26,2**	**5**	**60**	**83,32**	**97,54**	**22,5**
	Ужин													
256	Мясо тушеное	150	15,87	42,255	3,84	457,5	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	0,04	0,04	0	35,46	1,92	8	96	32
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**625**	**25,64**	**50,405**	**117,74**	**1019,73**	**0,145**	**0,054**	**0**	**36,515**	**27,77**	**62,45**	**515,55**	**68,035**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
738	Пирожок с повидлом	80	12	17,9	21,8	285,8	0,05	0,06	25,04	0,2	0,06	17,88	70,6	22,6
	Итого за ужин 2	**280**	**6,72**	**5,21**	**69,616**	**334,6**	**0,07**	**0,06**	**29,04**	**0,2**	**0,26**	**31,88**	**84,6**	**30,6**

День 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4,05	33,3	194	0,05	0,05	71,4	0	1,66	20,74	466,6	53,62
1043	Блинчики	100	5,1	5,1	21,4	152	0,11	0,18	45,4	0,35	0,26	633,6	203,3	118,1
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,705	0,5	5,52	29,42	0,009	0,2	5	0,02	63,4	0	6,8	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	Итого за завтрак	**555**	**15,975**	**13,2**	**114,42**	**639,75**	**0,279**	**1,93**	**121,8**	**0,825**	**247,04**	**855,79**	**1134,58**	**198,545**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
Фирменное блюдо	Курица запеченная	200	43,32	26,64	0	413,34	0,04	0	20	0,17	40	143,32	20	2
351	Картофель по-деревенски	200	4,3	1,2	32,8	167,4	0,24	0,24	40	6	3,6	20	116	46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	8	2,8
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	11,55	0,385
	Итого за обед	**985**	**54,8**	**33,72**	**111,89**	**971,87**	**0,441**	**10,56**	**87,99**	**9,625**	**106,3**	**265,7**	**536,95**	**75,665**
	Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**3,1**	**15,8**	**38,9**	**305,5**	**0,15**	**0,09**	**25,7**	**0**	**0,04**	**84,02**	**118,54**	**27**
	Ужин													
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	250	9	15	25	270	0,3	0,15	0	0,25	3,83	72,43	200	40,75
ПР	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,8	0,009	0,09	48	0,12	25,8	18	2,4	0,06
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45		
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	21	4,5

	Итого за ужин	**555**	**14,72**	**21,75**	**65,62**	**555,23**	**0,39**	**0,26**	**49,8**	**1,425**	**44,88**	**127,28**	**227,8**	**48,91**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56
	Итого за ужин 2	**300**	**18,1**	**6,65**	**47,156**	**305**	**0,05**	**0,03**	**4**	**0**	**0,2**	**40,67**	**143,7**	**11,56**

День 19

№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**
	Завтрак													
Фирменное блюдо	Каша вязкая овсянная с курагой	220	7,8	4,2	35,4	211,6	0,156	0,158	111,4	0	0,64	49,06	554,1	135,4
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	13,5	3,3
	Итого за завтрак	**485**	**15,51**	**17,65**	**67,43**	**488,81**	**0,201**	**0,308**	**203,7**	**0,655**	**187,13**	**183,21**	**595,6**	**143,4**
	Обед													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,019	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,04	0	0	0,26	0	11,98	2,61	0,21
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	200	30,2	11,8	4	243,8	0,049	0,056	179,2	0	3,05	134,3	267,1	11,72
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**1000**	**55,955**	**27,85**	**146,9**	**1056,74**	**0,499**	**6,066**	**243,85**	**2,565**	**73,98**	**411,91**	**972,03**	**57,975**
	Полдник													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
ПР	Мороженое пломбир	70	2,3	10,5	14,77	154	0	0,14	43,4	0,014	0	35	109,2	103,6
	Итого за полдник	**330**	**3,7**	**16,05**	**48,556**	**334,1**	**0,17**	**0,08**	**29,4**	**0**	**0,2**	**97,32**	**111,54**	**30,5**
	Ужин													
265	Плов	280	23,56	52,58	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287	560	1,07	22,22	312,87	70,97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**555**	**28,53**	**53,53**	**113,72**	**1045,63**	**0,778**	**0,17**	**2,287**	**561,055**	**20,32**	**64,67**	**572,42**	**87,005**
	Ужин 2													
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
	Итого за ужин 2	**300**	**19,5**	**11**	**39,2**	**340,1**	**0,16**	**1,98**	**100,2**	**0,29**	**242,21**	**298,3**	**177,5**	**85,07**

День 20

№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	11,1	15,14	25,8	244,4	0,04	0,17	0,9	26,32	1,32	68,18	131	1,8
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	98,5	228

15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	13,5	3,3
	Итого за завтрак	**485**	**19,17**	**27,69**	**70,03**	**569,65**	**0,16**	**0,37**	**41,58**	**44,125**	**27,87**	**283,63**	**660**	**257,1**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
297	Фрикадельки в томатном соусе	150	37,41	55,5	22,08	741,75	0,162	4,5	108,75	1,32	66,02	146,04	19,67	1,56
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**985**	**38,89**	**50,46**	**128,185**	**1140,91**	**0,374**	**21,49**	**100,49**	**6,915**	**122,23**	**240,08**	**420,06**	**28,195**
	Полдник													
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**2,9**	**15,8**	**51,5**	**358,7**	**1,55**	**1,68**	**26,2**	**5**	**60**	**83,32**	**97,54**	**22,5**
	Ужин													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
34573	Жаркое по-домашнему	280	29,68	58,52	1,96	652,68	0,84	0,28	1120	0,1	1,12	113,1	407,4	44,24
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	4,6
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**555**	**34,75**	**59,27**	**51,96**	**878,51**	**0,911**	**0,29**	**1120,38**	**0,555**	**17,53**	**144,85**	**456,95**	**50,875**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
738	Пирожок с повидлом	80	12	17,9	21,8	285,8	0,05	0,06	25,04	0,2	0,06	17,88	70,6	22,6
	Итого за ужин 2	**280**	**12,8**	**18,15**	**46,456**	**372,4**	**0,07**	**0,06**	**29,04**	**0,2**	**0,26**	**31,88**	**84,6**	**30,6**

День 21

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,4	15,8	38,8	332	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
97	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
	Итого за завтрак	**465**	**15,11**	**29,25**	**70,83**	**609,21**	**35,045**	**13,15**	**568,3**	**1,155**	**186,52**	**134,18**	**39,57**	**23,185**
	Обед													
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	11,6	26,85	19,35	371,6	0,086	0,06	28,8	389,1	1,58	117	77,3	1,875
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	36,66	0	0	198,66	292	18,66
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,02	0	0	0,6	4	12	240	14
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за обед	**955**	**30,12**	**45,5**	**149,46**	**1128,96**	**0,519**	**10,532**	**65,46**	**392,555**	**69,93**	**496,14**	**818,05**	**63,55**
	Полдник													
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6
ПР	Кондитерское изделие	60	2,9	15,8	23,9	247,5	0,15	0,08	25,4	0	0	83,32	97,54	22,5
9491	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	0	0	15	39	417	24
	Итого за полдник	**410**	**4,2**	**15,88**	**55,3**	**371,5**	**0,16**	**0,1**	**27,2**	**0,6**	**0**	**89,72**	**101,94**	**26,1**

	Ужин													
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	150	18,55	31,5	5,25	378,78	0,35	0,22	0	0,59	23,85	158,45	28,25	1,86
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,5	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,6	111,2	1,4	1,6	0,8	5	60	0	0	0
15630	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
15736	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	Итого за ужин	**575**	**30,12**	**39,75**	**105,65**	**925,01**	**1,901**	**1,82**	**0,8**	**8,645**	**115,1**	**234,9**	**57,8**	**4,895**
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,25	24,656	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56
	Итого за ужин 2	**300**	**18,1**	**6,65**	**47,156**	**305**	**0,05**	**0,03**	**4**	**0**	**0,2**	**40,67**	**143,7**	**11,56**

















































































































































































































































































































































































































































































































































































































