

**Первая неделя**

**Понедельник**

(зимне-весеннее)

| № рецептуры    | Наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |      |   | Минеральные вещества |        |       |      |
|----------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--------|-------|------|
|                |  |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1       | С     | А    | Е | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |       |        |                         |          |       |      |   |                      |        |       |      |
| 15/4           | Каша пшен.молоч. с маслом сливоч.  | 200          | 6,5              | 6,0   | 31,2   | 206                     | 0,14     | 0,42  | 0    | 0 | 97,53                | 0      | 0     | 1,05 |
|                | Батон  | 40           | 4,52             | 1,76  | 30,84  | 157,2                   | 0,07     | 0     | 0    | 0 | 11,4                 | 0      | 0     | 0,72 |
|                | Масло сливочное  | 10           | 2,7              | 8,2   | 18,8   | 165                     | 0        | 0     | 0    | 0 | 2                    | 0      | 0     | 0    |
| 14/10          | Какао с молоком  | 200          | 3,9              | 3,5   | 22,9   | 135                     | 0,03     | 0,52  | 0    | 0 | 111,76               | 0      | 0     | 1,1  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |       |        |                         |          |       |      |   |                      |        |       |      |
| 29/1           | Салат из отварного карт., свеклы, моркови, лука, сол. огурцов с растит. маслом | 60           | 0,9              | 6     | 5,2    | 79                      | 0,03     | 2,5   | 0    | 0 | 14,18                | 0      | 0     | 0,51 |
| 5/2            | Свекольник со сметаной   | 250          | 2,13             | 5,5   | 14,63  | 116,25                  | 0,06     | 6,81  | 0    | 0 | 39,18                | 0      | 0     | 1,34 |
| 43/3           | Макаронные изделия отварные  | 200          | 5,03             | 3,08  | 32,4   | 188                     | 0,06     | 0     | 0    | 0 | 12,82                | 0      | 0     | 0,74 |
| 388/04         | Котлеты рыбные с соусом  | 100          | 14,9             | 11,4  | 12,9   | 215                     | 0,1      | 0,15  | 9,94 | 5 | 41,69                | 150,13 | 28,29 | 1,11 |
| 4/10           | Компот из изюма и кураги   | 200          | 0,3              | 0     | 18,4   | 71                      | 0        | 50,08 | 0    | 0 | 7,44                 | 0      | 0     | 0,18 |
|                | Хлеб ржаной  | 60           | 3,96             | 0,72  | 20,04  | 104,4                   | 0,14     | 0     | 0    | 0 | 28                   | 0      | 0     | 3,12 |
| <b>Итого</b>   |  |              | 44,84            | 46,16 | 207,31 | 1436,85                 | 0,63     | 60,48 | 9,94 | 5 | 366                  | 150,13 | 28,29 | 9,87 |

**Первая неделя**

**Вторник**

| № рецептуры    | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|----------------|---|--------------|------------------|------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                |   |              | Б                | Ж    | У      |                         | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                  |      |        |                         |          |       |       |      |                      |        |       |      |
| 18/4           | Каша мол. ассорти (рис, греч.) с маслом сливочным   | 200          | 5,1              | 5,9  | 24,7   | 172                     | 0,07     | 0,53  | 0     | 0    | 114,27               | 0      | 0     | 0,9  |
|                | Батон   | 30           | 2,26             | 0,88 | 15,42  | 78,6                    | 0,035    | 0     | 0     | 0    | 5,7                  | 0      | 0     | 0,36 |
|                | Сыр   | 15           | 3,54             | 2,6  | 0      | 34,5                    | 0,15     | 0,04  | 0     | 0    | 100                  | 0      | 0     | 0,08 |
|                | Масло сливочное                                     | 5            | 2,7              | 8,2  | 18,8   | 165                     | 0        | 0     | 0     | 0    | 2                    | 0      | 0     | 0    |
| 12/10          | Чай с молоком                                       | 200          | 1,4              | 1,4  | 11,2   | 61                      | 0,01     | 0,2   | 0     | 0    | 53,06                | 0      | 0     | 0,07 |
| <b>Обед</b>    |   |              |                  |      |        |                         |          |       |       |      |                      |        |       |      |
| 5/1            | Салат из белок. капусты с морковью и растит. маслом | 60           | 1                | 4,0  | 5,9    | 63                      | 0,02     | 22,54 | 0     | 0    | 28,06                | 0      | 0     | 0,39 |
| 19/2           | Суп картофельный с рыбой                            | 250          | 7,2              | 4,1  | 13     | 119                     | 0,1      | 6,95  | 0     | 0    | 27,39                | 0      | 0     | 1,01 |
| 520/04         | Картофельное пюре                                   | 200          | 4,1              | 6,6  | 26,9   | 186                     | 0,16     | 13,92 | 30,18 | 0,27 | 47,56                | 111,44 | 38,07 | 1,39 |
| 487/04         | Куры отварные                                       | 70           | 16,6             | 14   | 0,3    | 13                      | 0,04     | 0,64  | 35,39 | 0,51 | 13,71                | 118,05 | 13,98 | 1,31 |
| 2/10           | Компот из яблок и изюма                             | 200          | 0,3              | 0    | 18,5   | 71                      | 0        | 50,06 | 0     | 0    | 6,03                 | 0      | 0     | 0,15 |
|                | Хлеб ржаной   | 60           | 3,96             | 0,72 | 20,04  | 104,4                   | 0,14     | 0     | 0     | 0    | 28                   | 0      | 0     | 3,12 |
| <b>Итого</b>   |   |              | 48,16            | 48,4 | 154,76 | 1067,5                  | 0,725    | 94,88 | 65,57 | 0,78 | 425,78               | 229,49 | 52,05 | 8,78 |

**Первая неделя**

**Среда**

| № рецептуры    | Наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |       |
|----------------|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|-------|
|                |   |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                  |       |        |                         |          |       |       |      |                      |        |       |       |
| 22/2           | Суп молочный с крупой                                       | 200          | 3,5              | 4,2   | 14,2   | 108                     | 0,04     | 0,52  | 0     | 0    | 88,6                 | 0      | 0     | 0,21  |
|                | Батон   | 40           | 3,0              | 1,16  | 20,56  | 104,8                   | 0,07     | 0     | 0     | 0    | 0                    | 0      | 0     | 0     |
|                | Масло сливочное   | 10           | 2,7              | 8,2   | 18,8   | 165                     | 0        | 0     | 0     | 0    | 2                    | 0      | 0     | 0     |
| 13/10          | Кофейный напиток с молоком                                  | 200          | 3                | 2,9   | 13,4   | 89                      | 0,03     | 0,52  | 0     | 0    | 105,86               | 0      | 0     | 0,11  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                  |       |        |                         |          |       |       |      |                      |        |       |       |
| 34/1           | Салат из отварного картоф. с зеленым луком и растит. маслом | 60           | 0,68             | 3,96  | 6,58   | 64                      | 0,04     | 2,64  | 0     | 0    | 14,38                | 0      | 0     | 2,64  |
| 15/2           | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной             | 200          | 6,38             | 15,38 | 17,13  | 235                     | 0,11     | 8,88  | 0     | 0    | 28,4                 | 0      | 0     | 1,58  |
| 437/04         | Гуляш из мяса   | 75           | 20,2             | 18,7  | 2,8    | 260                     | 0,04     | 0,33  | 0     | 0,57 | 10,61                | 191,1  | 24,79 | 2,8   |
| 297/04         | Каша рисовая рас.   | 200          | 4,6              | 5,9   | 42,7   | 246                     | 0,06     | 1,13  | 39,33 | 0,92 | 1,81                 | 133,98 | 8,9   | 1,36  |
| 5/10           | Компот из чернослива и изюма                                | 200          | 0,7              | 0     | 21,6   | 85                      | 0,01     | 50,19 | 0     | 0    | 17,29                | 0      | 0     | 0,37  |
|                | Хлеб  | 60           | 3,96             | 0,72  | 20,04  | 104,4                   | 0,14     | 0     | 0     | 0    | 28                   | 0      | 0     | 3,12  |
| <b>Итого</b>   |   |              | 48,72            | 61,12 | 177,81 | 1461,2                  | 0,54     | 64,21 | 39,33 | 1,49 | 296,95               | 325,08 | 33,69 | 12,19 |

**Первая неделя**

**Четверг**

| № рецептуры    | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |       |
|----------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|-------|
|                |                                    |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1       | С     | А     | Е      | Са                   | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>Завтрак</b> |                                    |              |                  |       |        |                         |          |       |       |        |                      |        |       |       |
| 6/4            | Каша овсян.молоч. с маслом сливоч. | 200          | 7,4              | 7,9   | 29,5   | 219                     | 0,17     | 0,52  | 0     | 0      | 131,78               | 0      | 0     | 1,48  |
|                | Батон                              | 30           | 2,25             | 0,87  | 15,42  | 78,6                    | 0,05     | 0     | 0     | 0      | 0                    | 0      | 0     | 0     |
|                | Сыр                                | 20           | 5,2              | 5,2   | 0      | 69                      | 0,3      | 0,08  | 0     | 0      | 200                  | 0      | 0     | 0,16  |
| 14/10          | Какао с молоком                    | 200          | 3,9              | 3,5   | 22,9   | 135                     | 0,03     | 0,52  | 0     | 0      | 111,76               | 0      | 0     | 1,1   |
| <b>Обед</b>    |                                    |              |                  |       |        |                         |          |       |       |        |                      |        |       |       |
| 284/94         | Омлет                              | 5,1          | 9,4              | 0,9   | 198    | 0                       | 0        | 0     | 0     | 254,00 | 0                    | 18,0   | 3,0   | 3     |
| 10/2           | Рассольник домашний со сметаной    | 250          | 1,8              | 4,4   | 11     | 93                      | 0,06     | 8,41  | 0     | 0      | 25,57                | 0      | 0     | 0,75  |
| 224/04         | Рагу из овощей                     | 230          | 4,8              | 12,4  | 21,9   | 219                     | 0,06     | 11,9  | 15,93 | 4,72   | 54,32                | 72,83  | 37,44 | 1,18  |
| 388/04         | Котлеты рыбные                     | 100          | 14,9             | 11,4  | 12,9   | 215                     | 0,01     | 0,15  | 9,94  | 5      | 41,69                | 150,13 | 28,29 | 1,11  |
| 6/10           | Компот из сухофруктов              | 200          | 0,5              | 0     | 18,3   | 72                      | 0,01     | 50,16 | 0     | 0      | 14,48                | 0      | 0     | 0,31  |
|                | Хлеб                               | 60           | 3,96             | 0,72  | 20,04  | 104,4                   | 0,14     | 0     | 0     | 0      | 28                   | 0      | 0     | 3,12  |
| <b>Итого</b>   |                                    |              | 54,11            | 47,29 | 349,96 | 1205                    | 0,83     | 71,74 | 25,87 | 263,72 | 607,6                | 240,96 | 68,73 | 12,21 |

**Первая неделя****Пятница**

| №<br>рецепт<br>уры | Наименование<br>блюда                                   | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества |       |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |       |
|--------------------|---|---------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|-------|
|                    |   |                     | Б                | Ж     | У     |                                | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>Завтрак</b>     |   |                     |                  |       |       |                                |          |       |       |      |                      |        |       |       |
| 11/4               | Каша пшённая<br>молочная с маслом<br>сливочным          | 200                 | 6,5              | 6     | 31,2  | 206                            | 0,14     | 0,42  | 0     | 0    | 97,53                | 0      | 0     | 1,05  |
|                    | Батон   | 40                  | 3,0              | 1,16  | 20,56 | 104,8                          | 0,07     | 0     | 0     | 0    | 0                    | 0      | 0     | 0     |
|                    | Масло сливочное   | 10                  | 2,7              | 8,2   | 18,8  | 165                            | 0        | 0     | 0     | 0    | 2                    | 0      | 0     | 0     |
| 12/10              | Чай с молоком   | 200                 | 1,4              | 1,4   | 11,2  | 61                             | 0,01     | 0,2   | 0     | 0    | 53,06                | 0      | 0     | 0,07  |
| <b>Обед</b>        |   |                     |                  |       |       |                                |          |       |       |      |                      |        |       |       |
| 20/1               | Салат из отварной<br>свеклы с<br>растительным<br>маслом | 60                  | 0,8              | 5     | 4,1   | 64                             | 0,01     | 1,16  | 0     | 0    | 19,25                | 0      | 0     | 0,73  |
| 6/2                | Щи из свежей<br>капусты со<br>сметаной                  | 250                 | 1,88             | 3,1   | 7,5   | 67                             | 0,04     | 13,6  | 0     | 0    | 54,58                | 0      | 0     | 0,65  |
| 44/3               | Каша гречневая<br>рассыпч. с<br>овощами                 | 200                 | 11,4             | 9,0   | 50,4  | 294                            | 0,3      | 0,12  | 0     | 0    | 31,8                 | 0      | 0     | 5,6   |
| 487/4              | Куры отварные   | 70                  | 16,6             | 14    | 0,3   | 13                             | 0,04     | 0,64  | 35,39 | 0,51 | 13,71                | 118,05 | 13,98 | 1,31  |
| 631/04             | Компот из свежих<br>плодов                              | 200                 | 0,2              | 0,1   | 25,4  | 99                             | 0,01     | 1,6   | 0     | 0,08 | 6,27                 | 3,83   | 3,13  | 0,83  |
|                    | Хлеб  | 60                  | 3,96             | 0,72  | 20,04 | 104,4                          | 0,14     | 0     | 0     | 0    | 28                   | 0      | 0     | 3,12  |
| <b>Итого</b>       |   |                     | 48,44            | 48,68 | 189,5 | 1178,2                         | 0,76     | 17,74 | 35,39 | 0,59 | 306,2                | 121,88 | 17,11 | 13,36 |

**Вторая неделя****Понедельник**

| № рецептуры    | Наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|----------------|--|--------------|------------------|------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                |  |              | Б                | Ж    | У      |                         | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |      |        |                         |          |       |       |      |                      |        |       |      |
| 7/4            | Каша рисовая мол. с маслом сливоч.                   | 200          | 6                | 5,8  | 42,4   | 248                     | 0,06     | 0,52  | 0     | 0    | 112,69               | 0      | 0     | 0,56 |
|                | Батон  | 30           | 2,26             | 0,88 | 15,42  | 78,6                    | 0,035    | 0     | 0     | 0    | 5,7                  | 0      | 0     | 0,36 |
|                | Сыр  | 15           | 3,54             | 2,6  | 0      | 34,5                    | 0,15     | 0,04  | 0     | 0    | 100                  | 0      | 0     | 0,08 |
|                | Масло сливочное                                      | 5            | 2,7              | 8,2  | 18,8   | 165                     | 0        | 0     | 0     | 0    | 2                    | 0      | 0     | 0    |
| 13/10          | Кофейный напиток с молоком                           | 200          | 3                | 2,9  | 13,4   | 89                      | 0,03     | 0,52  | 0     | 0    | 105,86               | 0      | 0     | 0,11 |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |      |        |                         |          |       |       |      |                      |        |       |      |
| 9/1            | Салат из белокоч. капусты, яблок, моркови с р. масл. | 60           | 0,9              | 3,0  | 5,9    | 50                      | 0,02     | 22,69 | 0     | 0    | 26,99                | 0      | 0     | 0,45 |
| 17/2           | Суп картофельный с бобовыми                          | 250          | 5,3              | 5    | 19,8   | 148                     | 0,17     | 5,65  | 0     | 0    | 35,5                 | 0      | 0     | 1,85 |
| 520/4          | Картофельн. пюре                                     | 200          | 4,1              | 6,6  | 26,9   | 186                     | 0,16     | 13,92 | 30,18 | 0,27 | 47,56                | 111,44 | 38,07 | 1,39 |
| 20/8           | Тефтели из мяса говядины                             | 80           | 11,4             | 9,7  | 7,5    | 163                     | 0,05     | 1,08  | 0     | 0    | 30,51                | 0      | 0     | 1,61 |
| 4/10           | Компот из кураги и изюма.                            | 200          | 0,3              | 0    | 18,4   | 71                      | 0        | 50,08 | 0     | 0    | 7,44                 | 0      | 0     | 0,18 |
|                | Хлеб   | 60           | 3,96             | 0,72 | 20,04  | 104,4                   | 0,14     | 0     | 0     | 0    | 28                   | 0      | 0     | 3,12 |
| <b>Итого</b>   |  |              | 43,46            | 45,4 | 188,56 | 1337,5                  | 0,815    | 94,5  | 30,18 | 0,27 | 502,25               | 111,44 | 38,07 | 9,71 |

**Вторая неделя****Вторник**

| № рецептуры    | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |   |   | Минеральные вещества |        |    |       |
|----------------|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|---|---|----------------------|--------|----|-------|
|                |   |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1       | С     | А | Е | Са                   | Р      | Mg | Fe    |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                  |       |        |                         |          |       |   |   |                      |        |    |       |
| 14/4           | Каша ячневая с маслом сливочным                     | 200          | 6                | 5,3   | 30,7   | 195                     | 0,1      | 0,42  | 0 | 0 | 116,2                | 0      | 0  | 0,73  |
|                | Батон   | 40           | 3,0              | 1,16  | 20,56  | 104,8                   | 0,07     | 0     | 0 | 0 | 0                    | 0      | 0  | 0     |
|                | Масло сливочное                                     | 10           | 2,7              | 8,2   | 18,8   | 165                     | 0        | 0     | 0 | 0 | 2                    | 0      | 0  | 0     |
| 14/10          | Какао с молоком                                     | 200          | 3,9              | 3,5   | 22,9   | 135                     | 0,03     | 0,52  | 0 | 0 | 111,76               | 0      | 0  | 1,1   |
| <b>Обед</b>    |   |              |                  |       |        |                         |          |       |   |   |                      |        |    |       |
| 27/1           | Салат из отв. карт. кукурузы, лука с растит. маслом | 60           | 1,1              | 4,1   | 7,3    | 72                      | 0,03     | 1,96  | 0 | 0 | 6,71                 | 0      | 0  | 0,34  |
| 2/2            | Борщ со сметаной                                    | 250          | 1,7              | 4,3   | 10,3   | 87                      | 0,04     | 8,65  | 0 | 0 | 41,75                | 0      | 0  | 0,75  |
| 297/04         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 200/7        | 9,5              | 7,7   | 38,2   | 264                     | 0,2      | 1,13  | 0 | 0 | 70,66                | 248,06 | 0  | 5,3   |
| 668/5          | Котлеты из кур                                      | 80           | 8,4              | 8,48  | 7,84   | 8,8                     | 0,04     | 0,08  | 0 | 0 | 18,54                | 0      | 0  | 0,71  |
| 593/04         | Соус томатный                                       | 40           | 0,4              | 1,8   | 2,4    | 27                      | 0,01     | 0,8   | 0 | 0 | 2,04                 | 0      | 0  | 0,12  |
| 5/10           | Компот из чернослива и изюм                         | 200          | 0,7              | 0     | 21,6   | 85                      | 0,01     | 50,19 | 0 | 0 | 17,29                | 0      | 0  | 0,37  |
|                | Хлеб  | 60           | 3,96             | 0,72  | 20,04  | 104,4                   | 0,14     | 0     | 0 | 0 | 28                   | 0      | 0  | 3,12  |
| <b>Итого</b>   |   |              | 41,36            | 45,26 | 200,64 | 1248                    | 0,67     | 63,75 | 0 | 0 | 414,95               | 248,06 | 0  | 12,54 |

**Вторая неделя****Среда**

| №<br>рецепт<br>уры | Наименование<br>блюда                            | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины |       |   |   | Минеральные вещества |   |    |      |
|--------------------|--|---------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|-------|---|---|----------------------|---|----|------|
|                    |  |                     | Б                | Ж     | У      |                                | В1       | С     | А | Е | Са                   | Р | Mg | Fe   |
| <b>Завтрак</b>     |  |                     |                  |       |        |                                |          |       |   |   |                      |   |    |      |
| 2/4                | Каша гречневая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 200                 | 7,2              | 6,6   | 29,3   | 206                            | 0,17     | 0,42  | 0 | 0 | 104,78               | 0 | 0  | 2,72 |
|                    | Батон  | 30                  | 2,25             | 0,87  | 15,42  | 78,6                           | 0,05     | 0     | 0 | 0 | 0                    | 0 | 0  | 0    |
|                    | Сыр  | 20                  | 5,2              | 5,2   | 0      | 69                             | 0,3      | 0,08  | 0 | 0 | 200                  | 0 | 0  | 0,16 |
| 12/10              | Чай с молоком                                    | 200                 | 1,4              | 1,4   | 11,2   | 61                             | 0,01     | 0,2   | 0 | 0 | 53,06                | 0 | 0  | 0,07 |
| <b>Обед</b>        |  |                     |                  |       |        |                                |          |       |   |   |                      |   |    |      |
| 20/1               | Салат из отварной<br>свеклы с растит.<br>маслом  | 60                  | 0,8              | 5     | 4,1    | 64                             | 0,01     | 1,16  | 0 | 0 | 19,25                | 0 | 0  | 0,73 |
| 14/2               | Суп из овощей со<br>сметаной                     | 250                 | 1,87             | 6,5   | 12,25  | 108,75                         | 0,1      | 8,5   | 0 | 0 | 28,25                | 0 | 0  | 0,75 |
| 4/9                | Плов из мяса кур                                 | 200                 | 19,2             | 17,4  | 32,96  | 368                            | 0,08     | 1,48  | 0 | 0 | 23,16                | 0 | 0  | 1,9  |
| 4/10               | Компот из кураги<br>и изюма.                     | 200                 | 0,3              | 0     | 18,4   | 71                             | 0        | 50,08 | 0 | 0 | 7,44                 | 0 | 0  | 0,18 |
|                    | Хлеб   | 60                  | 3,96             | 0,72  | 20,04  | 104,4                          | 0,14     | 0     | 0 | 0 | 28                   | 0 | 0  | 3,12 |
| <b>Итого</b>       |  |                     | 42,18            | 43,69 | 143,67 | 1130,75                        | 0,86     | 61,92 | 0 | 0 | 463,94               | 0 | 0  | 9,63 |

**Вторая неделя****Четверг**

| № рецептуры    | Наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|----------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                |  |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |       |        |                         |          |       |       |      |                      |        |       |      |
| 16/4           | Каша молочная ассорти (рис, пшен.), масло сл.                            | 200          | 5                | 5,9   | 25,6   | 175                     | 0,07     | 0,53  | 0     | 0    | 114,95               | 0      | 0     | 0,52 |
|                | Батон  | 40           | 3,0              | 1,16  | 20,56  | 104,8                   | 0,07     | 0     | 0     | 0    | 0                    | 0      | 0     | 0    |
|                | Масло сливочное  | 10           | 2,7              | 8,2   | 18,8   | 165                     | 0        | 0,01  | 0     | 0    | 2                    | 0      | 0,05  | 0    |
| 14/10          | Какао с молоком  | 200          | 3,9              | 3,5   | 22,9   | 135                     | 0,03     | 0,52  | 0     | 0    | 111,76               | 0      | 0     | 1,1  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |       |        |                         |          |       |       |      |                      |        |       |      |
| 29/1           | Салат из отв.карт. моркови, свеклы, лука, сол. огурцов, с растит. маслом | 60           | 0,9              | 6     | 5,2    | 79                      | 0,03     | 2,5   | 0     | 0    | 14,18                | 0      | 0     | 0,51 |
| 9/2            | Рассольник со сметаной   | 250          | 1,75             | 3,25  | 13,13  | 85                      | 0,06     | 4,6   | 0     | 0    | 21                   | 0      | 0     | 0,6  |
| 520/4          | Картофельное пюре  | 200          | 4,1              | 6,6   | 26,9   | 186                     | 0,16     | 13,92 | 30,18 | 0,27 | 47,56                | 111,44 | 38,07 | 1,39 |
| 374/04         | Рыба, тушённая в томате с овощами  | 140          | 20,2             | 9,5   | 4,6    | 184                     | 0,12     | 1,03  | 14,65 | 1,65 | 22,98                | 138,99 | 31,53 | 0,8  |
|                | Хлеб   | 60           | 3,96             | 0,72  | 20,04  | 104,4                   | 0,14     | 0     | 0     | 0    | 28                   | 0      | 0     | 3,12 |
| 2/10           | Компот из яблок и изюма  | 200          | 0,3              | 0     | 18,5   | 71                      | 0        | 50,06 | 0     | 0    | 6,03                 | 0      | 0     | 0,15 |
| <b>Итого</b>   |  |              | 45,81            | 44,83 | 176,23 | 1289,2                  | 0,68     | 73,17 | 44,83 | 1,92 | 368,46               | 250,43 | 69,65 | 8,19 |

**Вторая неделя****Пятница**

| № рецептуры    | Наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |     |      |
|----------------|---|--------------|------------------|-------|---------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-----|------|
|                |   |              | Б                | Ж     | У       |                         | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg  | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                  |       |         |                         |          |       |       |      |                      |        |     |      |
| 5/4            | Каша манная молочная со сливочным маслом              | 200          | 5,3              | 5,1   | 27,5    | 178                     | 0,06     | 0,42  | 0     | 0    | 93,65                | 0      | 0   | 0,39 |
|                | Батон   | 30           | 2,25             | 0,87  | 15,42   | 78,6                    | 0,05     | 0     | 0     | 0    | 0                    | 0      | 0   | 0    |
|                | Сыр   | 20           | 5,2              | 5,2   | 0       | 69                      | 0,3      | 0,08  | 0     | 0    | 200                  | 0      | 0   | 0,16 |
| 13/10          | Кофейный напиток с молоком                            | 200          | 3                | 2,9   | 13,4    | 89                      | 0,03     | 0,52  | 0     | 0    | 105,86               | 0      | 0   | 0,11 |
| <b>Обед</b>    |   |              |                  |       |         |                         |          |       |       |      |                      |        |     |      |
| 5/1            | Салат из белокоч. капусты с морковью и растит. маслом | 60           | 1                | 3,98  | 5,92    | 63                      | 0,02     | 22,54 | 0     | 0    | 28,06                | 0      | 0   | 0,38 |
| 18/2           | Суп картофельный с макарон. издел.                    | 250          | 2,13             | 1,4   | 15,25   | 79                      | 0,05     | 3     | 0     | 0    | 10,6                 | 0      | 0   | 0,5  |
| 297/04         | Каша рисовая рассыпчатая                              | 200          | 4,6              | 5,9   | 42,7    | 246                     | 0,06     | 1,13  | 39,33 | 0,92 | 1,81                 | 133,98 | 8,9 | 1,36 |
| 668/5          | Котлеты из кур с соусом                               | 80           | 8,4              | 8,48  | 7,84    | 8,8                     | 0,04     | 0,08  | 0     | 0    | 18,54                | 0      | 0   | 0,71 |
| 6/10           | Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,5              | 0     | 18,3    | 72                      | 0,01     | 50,16 | 0     | 0    | 14,48                | 0      | 0   | 0,31 |
|                | Хлеб  | 60           | 3,96             | 0,72  | 20,04   | 104,4                   | 0,14     | 0     | 0     | 0    | 28                   | 0      | 0   | 3,12 |
| <b>Итого</b>   |   |              | 36,34            | 34,55 | 33885,5 | 987,8                   | 0,76     | 77,93 | 39,33 | 0,92 | 501                  | 133,98 | 8,9 | 7,04 |

