|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День№1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| п-пр | **Зеленый горошек консер.** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101-2014 | **Зразы "Школьные"** | 80/8 | 11,2 | 14,2 | 10,5 | 215 | 0,06 | 0,3 |  | 0,12 | 33,6 |  | 21,39 | 1,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 172-2014 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 180/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0 |  | 0,16 | 16,9 |  | 159,5 | 5,47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 295-2014 | **Напиток апельсиновый** | 200 | 0,2 | 0 | 19,8 | 77 | 0,01 | 5,3 |  | 0 | 7,11 |  | 2,49 | 0,11 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День№2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Огурец консервированный** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 125-2014 | **Кура отварная (бедро)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | 20 | 16,8 | 0,3 | 232 | 0,05 | 0,8 |  | 0,11 | 16,4 |  | 16,78 | 1,58 |
| 211-2014 | **Макаронные изделия отварные** | 180/5 | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 0,07 | 0 |  | 0,02 | 11,3 |  | 9,07 | 0,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301-2014 | **Напиток шиповника** | 200 | 0,6 | 0,2 | 27 | 111 | 0,01 | 80 |  | 0,05 | 11,1 |  | 2,96 | 0,57 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Огурец свежий порцыонно** | 50 | 0,4 | 0,55 | 1,65 | 9 | 0,04 | 7,9 |  | 0,04 | 28,9 |  | 20,97 | 0,95 |
| 0,05 | 9,5 |  | 0,05 | 34,7 |  | 24,32 | 1,13 |
| 79-2014 | **Рыба припущенная** | 80 | 18 | 5,7 | 0,5 | 125 | 0,14 | 0,2 |  | 0,13 | 14,9 |  | 21,6 | 0,47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138-2014 | **Картофельное пюре** | 180 | 3,7 | 5,9 | 24 | 166 | 0,14 | 12 |  | 0,12 | 42,7 |  | 34,08 | 1,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 293-2014 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,3 | 11 | 170 | 0,38 | 220 |  | 12,18 | 0,16 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 129-2014 | **Биточки рубленные из птицы** | 80/30 | 11,6 | 13,2 | 9,2 | 203 | 0,07 | 1,3 |  | 0,12 | 37,1 | 17 |  | 1,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140-2014 | **Капуста тушеная** | 180 | 3,9 | 4,9 | 17 | 127 | 0,06 | 30 |  | 0,08 | 93,1 |  | 35,34 | 1,37 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| п-пр | **Сок** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День №5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| п-пр | **Зеленый горошек консер или кукуруза консер.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95-2014 | **Гуляш** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80/50 | 22,9 | 22,9 | 3,2 | 311 | 0,06 | 1 |  | 0,16 | 14,9 |  | 29,58 | 3,42 |
| 172-2014 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 180/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0 |  | 0,16 | 16,9 |  | 159,5 | 5,47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301-2014 | **Напиток "Шиповника"** | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,3 | 11 | 170 | 0,38 | 220 |  | 12,18 | 0,16 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День№6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| п-пр | **Колбасные изделия** | 100 | 9,2 | 5,8 | 24,2 | 190 | 0,09 | 0,1 |  | 0,11 | 212 |  | 27,5 | 1,14 |
| 213-2014 | **Макаронный изделия с тертым сыром** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200/30/10 | 14,9 | 16,8 | 43 | 388 | 0,09 | 0,2 |  | 0,14 | 307 |  | 26,05 | 1,21 |
| 282-2014 | **Чай с сахаром** | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,3 |  | 0,06 | 53,1 |  | 6,09 | 0,07 |
|  | **Хлеб** | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,56 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **146-2014** | **Свекла тушеная** | **90** | **2,7** | **4,7** | **38,5** | 200 | **0,02** | **1,2** |  | **0,05** | **57,1** |  | **33,18** | **2,2** |
| 97-2014 | **Жаркое по домашниму** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 170/80 | 25,4 | 25,8 | 23 | 429 | 0,19 | 11 |  | 0,23 | 30 |  | 61,07 | 4,65 |
| п-пр | **Сок** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| п-пр | **Кукуруза консер.** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98-2014 | **Котлета из говядины** | 80/30 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,3 |  | 0,12 | 34,7 |  | 28,56 | 1,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176-2014 | **Рис рассычатый** | 180/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0 |  | 0,16 | 16,9 |  | 159,5 | 5,47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 295-2014 | **Напиток лимонный** | 200 | 0,2 | 0 | 19,8 | 77 | 0,01 | 5,3 |  | 0 | 7,11 |  | 2,49 | 0,11 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Огурец свежий порцыонно** | 50 | 0,4 | 0,55 | 1,65 | 9 | 0,04 | 7,9 |  | 0,04 | 28,9 |  | 20,97 | 0,95 |
| 0,05 | 9,5 |  | 0,05 | 34,7 |  | 24,32 | 1,13 |
| 103-2014 | **Фрикадельки мясные** | 80/30 | 11,3 | 9,3 | 8,2 | 162 | 0,04 | 0 |  | 0,1 | 23,8 |  | 20,99 | 0,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150-2014 | **Рагу из овощей** | 180/5 | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 0,07 | 0 |  | 0,02 | 11,3 |  | 9,07 | 0,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304-2014 | **Кисель " золотой шар"** | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,6 | 93 |  | 20 |  | 0,02 | 2,72 |  |  | 0,12 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Овощи порцыонно** | 50 |  |  |  | 8 | 0,4 |  |  | 1,6 |  |  |  |  |
| 112-2014 | **Плов из говядины** | 250 | 26,1 | 35,3 | 38,6 | 490 | 0,08 | 0,6 |  | 0,16 | 2037 |  | 54,95 | 3,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 299-2014 | **Напиток клюквеный** | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 | 0 | 1,5 |  |  | 3,71 |  | 3,26 | 0,19 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **п-пр** | **Зеленый горошек кон.** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 129-2014 | **Котлеты рубленные из птицы** | 80/30 | 11,6 | 13,2 | 9,2 | 203 | 0,07 | 1,3 |  | 0,12 | 37,1 | 17 |  | 1,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138-2014 | **Картофельное пюре** | 180/5 | 4,3 | 4,7 | 44,1 | 240 | 0,4 | 0 |  | 0,03 | 5,48 |  | 29,94 | 0,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 299-2014 | **Напиток "Валетек" витаминный** | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,3 | 11 | 170 | 0,38 | 220 |  | 12,18 | 0,16 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | **Энергетическая ценность (ККАЛ)** | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 195-2014 | **Каша Дружба с маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200/7 | 6,3 | 10 | 38,4 | 270 | 0,07 | 0,7 |  | 0,2 | 155 |  | 35,13 | 0,52 |
| п-пр | **Сок** | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,6 | 93 |  | 20 |  | 0,02 | 2,72 |  |  | 0,12 |
|  | **Хлеб** | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,56 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| п-пр | **Выпечка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | 7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| пр-пр | **Огурец консервированный** | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | **Тефтели из говядины** | 80/30 | 10,8 | 16,7 | 13,4 | 248 | 0,06 | 1,2 |  | 0,1 | 34,6 |  | 24,42 | 1,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140-2014 | **Капуста тушеная** | 180 | 3,7 | 5,9 | 24 | 166 | 0,14 | 12 |  | 0,12 | 42,7 |  | 34,08 | 1,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 293-2014 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,3 |  | 0,21 | 14,6 |  | 8,5 | 0,92 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ №14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **приум пищи наименование блюд** | **масса порций** | **Пищевые вещества (Г)** | | | Энергетическая ценность (ККАЛ) | **Витамины (МГ)** | | | | **Минеральные вещества (МГ)** | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| п-пр | **Овощи порционно** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 125-2014 | **Филе припущенное или бедро** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | 20 | 16,8 | 0,3 | 232 | 0,05 | 0,8 |  | 0,11 | 16,4 |  | 16,78 | 1,58 |
| 211-2014 | **Макаронные изделия отварные** | 180/5 | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 0,07 | 0 |  | 0,02 | 11,3 |  | 9,07 | 0,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 293-2014 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,3 |  | 0,21 | 14,6 |  | 8,5 | 0,92 |
|  | **Хлеб** | 30 | 3,6 | 0,48 | 21,62 | 68/40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| п-пр | **Кон. Изд.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |