

МЕНЮ 1 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | PЭ | ТЭ | B1 | C |
|----------------|--|-----------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. паст. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 261сб.1996 | Каша молочная (пшено) | 200 | 160,38 | 8,40 | 3,72 | 13,80 | 1,40 | 39,32 | 234,00 | 174,99 | 58,75 | 217,01 | 1,82 | 111 | 0,47 | 0,23 | 7,26 |
| <i>состав</i> | <i>пшено,молоко,сахар,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдоба,обогащенная микронутриентами | 60 | 21,75 | 3,92 | 0,28 | 3,06 | 0,46 | 27,73 | 155,43 | 18,51 | 10,55 | 42,79 | 0,64 | 5,21 | 1,33 | 0,07 | 2,15 |
| 693 сб.2004 | Какао с молоком | 200 | 198,32 | 3,87 | 2,90 | 4,10 | 0,60 | 25,07 | 190,00 | 166,42 | 59,6 | 149,2 | 1,59 | 51,82 | 0,44 | 0,08 | 17,8 |
| <i>состав:</i> | <i>какао,молоко,вода,сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт молочный в индивидуальной упаковке | 125 | 65 | 1,80 | 0,06 | 1,50 | 0,04 | 4,50 | 38,70 | | | | | | | | |
| | Хлеб в/с витаминизированный | 30 | 24,89 | 2,69 | 0,08 | 0,66 | 0,37 | 17,08 | 86,54 | 14,72 | 9,97 | 31,41 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,11 |
| | Итого за прием | | 400,31 | 19,64 | 8,12 | 35,81 | 2,15 | 95,65 | 738,44 | 497,71 | 141,1 | 476,98 | 3,88 | 299 | 2,73 | 0,38 | 31,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 124сб. 2004 | Щи с мясом со сметаной | 20/250/10 | 317,19 | 5,12 | 3,28 | 9,93 | 5,29 | 9,35 | 238,00 | 118,97 | 75,83 | 137,15 | 2,2 | 261,8 | 3,16 | 0,12 | 25,3 |
| <i>состав</i> | <i>капуста белокочанная,картофель,морковь,лук репчатый,томат паста,мука,масло,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 сб.2004 | Котлеты рыбные любительские с соусом | 75/50 | 80,49 | 8,00 | 7,37 | 5,33 | 1,76 | 3,78 | 95,05 | 29,98 | 21,58 | 94,14 | 0,64 | 240,3 | 1,66 | 0,09 | 2,55 |
| <i>состав:</i> | <i>горбуша или минтай ,морковь,хлеб, лук,яйца</i> | | | | | | | | 1,00 | | | | | | | | |
| 520 сб.2004 | Картофельное пюре | 180 | 81,68 | 3,96 | 0,45 | 5,28 | 0,32 | 28,20 | 176,40 | 25,14 | 19,69 | 58,03 | 0,71 | 30,63 | 0,14 | 0,08 | 3,46 |
| <i>состав</i> | <i>картофель,молоко,масло сливочное.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 630сб.1996 | Чай с молоком | 150/50/15 | 210,41 | 2,25 | 1,45 | 1,95 | 0,20 | 17,48 | 93,01 | 122,43 | 50,92 | 101,2 | 0,98 | 46,32 | 0,56 | 0,07 | 25,6 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка,сахар,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб в/с витаминизированный | 60 | 14,93 | 1,62 | 0,05 | 0,39 | 0,22 | 10,25 | 146,78 | 8,83 | 5,98 | 18,85 | 0,27 | 2,12 | 0,33 | 0,03 | 1,87 |
| | Итого за прием | | 616,57 | 18,34 | 15,18 | 31,42 | 6,22 | 62,39 | 750,24 | 277,01 | 156,7 | 439,19 | 6,62 | 421,9 | 5,13 | 0,34 | 57,7 |
| | Итого за день | | 1016,9 | 37,98 | 23,30 | 67,23 | 8,37 | 158,04 | 1349,71 | 774,7 | 197,8 | 916,2 | 10,5 | 720,9 | 7,86 | 0,72 | 89,6 |

МЕНЮ 2 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | В1 | С |
|---------------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|------------------|----------------|------------|------------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. | | | | | | | | | | |
| 443сб.2004 | Плов из куриной грудки | 50.150 | 89,5 | 17,92 | 15,18 | 5,32 | 0,27 | 28,81 | 287,62 | 15,1 | 40,9 | 208 | 1,94 | 223 | 0,32 | 0,09 | 1,31 |
| <i>состав</i> | <i>грудка куриная, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томат паста</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 190 | 0,36 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 118 | 77,6 | 153 | 2,23 | 130 | 1,39 | 0,11 | 17 |
| | <i>(сухофрукты, сахар, вода)</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Рябинушка" йодированный | 30 | 24,89 | 2,69 | 0,08 | 0,66 | 0,37 | 17,08 | 86,54 | 14,7 | 9,97 | 31 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,11 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 8,52 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 59,20 | 149 | 8,09 | 91 | 0,13 | 134 | 0,21 | 0 | 0,1 |
| | Итого за прием | | 304,4 | 20,97 | 15,26 | 6,62 | 0,64 | 79,05 | 501,61 | 148 | 128 | 392 | 4,62 | 356 | 2,27 | 0,25 | 21,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* или консервированные | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 135сб.2004 | Суп из овощей с мясом | 20/250 | 288,9 | 7,80 | 5,83 | 9,39 | 4,37 | 10,76 | 158,83 | 91,8 | 74,6 | 160 | 2,5 | 239 | 2,68 | 0,15 | 20,2 |
| <i>состав</i> | <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, бульон или вода, говядина.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 448сб.2004 | Бифштекс рубленный | 75 | 48,37 | 10,27 | 10,27 | 14,44 | 3,67 | 0,00 | 241,95 | 6,71 | 15,2 | 86 | 0,65 | 1,76 | 2,37 | 0,03 | 0,15 |
| <i>состав</i> | <i>фарш говяжий, молоко или вода,</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 214сб.2004 | Капуста тушеная | 180 | 114,3 | 2,86 | 0,02 | 3,26 | 0,13 | 169,20 | 141,00 | 47,1 | 18,1 | 36 | 0,71 | 78,4 | 0,22 | 0,03 | 29,5 |
| <i>состав</i> | <i>капуста свежая, масло сливочное, томат паста, морковь, лук репчатый, мука, сахар.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 705сб.2004 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 212 | 0,31 | 0,00 | 0,14 | 0,14 | 23,93 | 93,61 | 77,8 | 50,9 | 57 | 1,28 | 121 | 0,94 | 0,06 | 64 |
| <i>состав</i> | <i>плоды шиповника сушеные, сахар, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриента | 30 | 15,91 | 2,35 | 0,06 | 0,49 | 0,51 | 14,56 | 73,39 | 10,1 | 7,24 | 25 | 0,36 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,86 |
| | Итого за прием | | 718,1 | 18,39 | 10,35 | 20,64 | 4,88 | 77,05 | 715,82 | 233 | 178 | 345 | 5,53 | 437 | 4,76 | 0,37 | 94,7 |
| | Итого за день | | 1023 | 39,36 | 25,61 | 27,26 | 5,52 | 156,10 | 1217,43 | 381 | 307 | 737 | 10,15 | 793 | 7,03 | 0,62 | 116 |

МЕНЮ 3 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев о-ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | В1 | С |
|------------|---|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| №ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 451сб.2004 | Шницель из говядины | 100 | 43,12 | 9,38 | 7,00 | 13,00 | 5,02 | 17,00 | 222,50 | 14,21 | 12,54 | 126 | 2,1 | 26,5 | 0,3 | 0,04 | 0 |
| | <i>состав: говядина, хлеб, молоко, лук, яйцо, сухари, масло растительное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 273сб.1996 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,08 | 4,64 | 0,02 | 3,85 | 0,46 | 29,30 | 173,06 | 7,05 | 5,6 | 31,1 | 0,57 | 21,8 | 0,6 | 0,06 | 0 |
| | <i>состав макаронные изделия, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685сб2004 | Чай "Цитрусовый заряд" | 200 | 150,1 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 15,01 | 62,80 | 56,09 | 39,19 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,5 | 0,05 | 22,52 |
| | <i>состав чай заварка, вода, сахар, лимон, апельсин</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Рябинушка" йодированный | 30 | 24,89 | 2,69 | 0,08 | 0,66 | 0,37 | 17,08 | 86,54 | 14,72 | 9,97 | 31,4 | 0,45 | 3,53 | 0,6 | 0,05 | 3,11 |
| | Итого за прием | | 223,19 | 16,91 | 7,10 | 17,56 | 5,90 | 78,39 | 544,90 | 92,07 | 67,3 | 235 | 3,93 | 77,7 | 1,9 | 0,2 | 25,63 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 46 | 0,54 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 1,86 | 10,16 | 6,86 | 9,8 | 12,7 | 0,44 | 66,5 | 0,4 | 0,03 | 12,25 |
| 139сб.2004 | Суп картофельный с горохом, с мясом | 15/250 | 257,97 | 6,33 | 0,00 | 5,97 | 0,59 | 20,24 | 161,09 | 99,6 | 83,39 | 141 | 3,07 | 255 | 0,8 | 0,28 | 16,61 |
| | <i>состав картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло, вода, соль йодированная</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437сб.2004 | Гуляш из говядины | 40,60 | 116,71 | 14,56 | 13,73 | 10,15 | 5,80 | 6,15 | 173,02 | 23,32 | 17,52 | 111 | 0,8 | 482 | 4,2 | 0,1 | 0,96 |
| | <i>состав: говядина, масло растительное, лук репчатый, томат паста, мука</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297сб.2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 70,52 | 3,72 | 0,02 | 6,60 | 0,46 | 32,00 | 199,70 | 7,05 | 5,6 | 31,1 | 0,57 | 21,8 | 0,6 | 0,06 | 0 |
| | <i>состав крупа гречневая, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 699сб.2004 | Напиток лимонный | 200 | 156,33 | 0,46 | 0,00 | 0,11 | 0,11 | 15,26 | 93,00 | 59,03 | 40,22 | 49,74 | 0,86 | 26,4 | 0,47 | 0,05 | 25,34 |
| | <i>состав сахар, вода, лимон</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами: 60 | | 15,91 | 2,35 | 0,06 | 0,49 | 0,51 | 14,56 | 146,20 | 10,1 | 7,24 | 25 | 0,36 | 2,11 | 0,5 | 0,04 | 1,86 |
| | Итого за прием | | 765,92 | 27,96 | 13,81 | 23,42 | 7,57 | 90,07 | 783,17 | 206 | 163,8 | 370 | 6,1 | 854 | 6,9 | 0,56 | 57,02 |
| | Итого за день | | 989,11 | 44,87 | 20,91 | 40,98 | 13,47 | 168,5 | 1328,07 | 298 | 231,1 | 605 | 10,03 | 931 | 8,7 | 0,76 | 82,65 |

МЕНЮ 4 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | B1 | C |
|-------------|---|-----------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| №ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдоба,обогащенная микронутриентами | 80 | 21,75 | 3,92 | 0,28 | 3,06 | 0,46 | 27,73 | 155,43 | 18,5 | 10,6 | 42,8 | 0,6 | 5,21 | 1,33 | 0,07 | 2,2 |
| 362сб.2004 | Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным | 200.20 | 75,45 | 15,50 | 12,03 | 12,90 | 0,00 | 31,70 | 304,80 | | | | | | | | 0,2 |
| | <i>состав творог,крупя манная,яйцо,сахар,мука,масло сливочное,молоко сгущенное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 693 сб.2004 | Кофейный напиток | 200 | 198,32 | 3,87 | 2,90 | 4,10 | 0,60 | 25,07 | 147,74 | 166 | 59,6 | 149 | 1,6 | 51,8 | 0,44 | 0,08 | 18 |
| | <i>состав молоко,кофейный напиток</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30 | 15,91 | 2,35 | 0,06 | 0,49 | 0,51 | 14,56 | 73,39 | 10,1 | 7,24 | 25 | 0,4 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,9 |
| | Итого за прием | | 311,43 | 25,64 | 15,27 | 20,55 | 1,57 | 99,06 | 681,36 | 195 | 77,4 | 217 | 2,6 | 59,1 | 2,24 | 0,19 | 22 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 132сб.2004 | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 20/250/10 | 324,13 | 9,16 | 6,75 | 12,20 | 4,83 | 17,64 | 217,92 | 101 | 84,3 | 196 | 2,9 | 267 | 2,98 | 0,17 | 19 |
| | <i>состав картофель, крупа перловая,морковь,лук репчатый, огурцы соленые,масло,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493сб.2004 | Грудка куриная тушеная в сметанном соусе | 75/50 | 107,89 | 15,76 | 15,76 | 16,45 | 2,28 | 3,72 | 225,77 | 21 | 21,7 | 176 | 1,3 | 106 | 1,67 | 0,06 | 0,6 |
| | <i>состав грудка куриная,сметана,масло сливочное,мука,бульон</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 сб.2004 | Рис отварной | 180 | 49,65 | 1,88 | 0,00 | 5,64 | 2,03 | 20,54 | 142,00 | 24,2 | 29,5 | 53,7 | 0,6 | 1038 | 2,54 | 0,04 | 3,4 |
| | <i>состав масло сливочное,крупя рисовая</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 648сб.2004 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 205,6 | 0,11 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 27,74 | 108,29 | 75,8 | 51,4 | 64,9 | 1,1 | 31,6 | 0,76 | 0,06 | 31 |
| | <i>состав кисель из концентрата, сахар, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами | 60 | 24,89 | 2,69 | 0,08 | 0,66 | 0,37 | 17,08 | 86,54 | 14,7 | 9,97 | 31,4 | 0,5 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,1 |
| | Итого за прием | | 748,05 | 30,08 | 22,71 | 35,07 | 9,55 | 87,90 | 787,56 | 250 | 208 | 545 | 6,7 | 1446 | 8,51 | 0,4 | 63 |
| | Итого за день | | 1059,5 | 55,72 | 37,98 | 55,62 | 11,12 | 186,96 | 1468,92 | 445 | 285 | 762 | 9,3 | 1505 | 10,8 | 0,59 | 85 |

МЕНЮ 5 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев о-ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | В1 | С |
|---------------|--|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | | | | | | | | |
| №ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 450сб.2004 | Биточки мясные | 75 | 59,38 | 13,06 | 11,87 | 10,76 | 5,36 | 6,86 | 177,17 | 12,98 | 22,6 | 113,7 | 1,19 | 12,11 | 3,34 | 0,06 | 0,21 |
| <i>состав</i> | <i>фарш мясной,молоко,яйца,сухари</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | с соусом | 50 | 0,8 | 0,02 | 0,02 | 4,04 | 0,00 | 0,04 | 36,63 | 0,59 | 0 | 0,93 | 0,01 | 32,65 | 0,05 | 0 | 0 |
| 520 сб.2004 | Пюре картофельное | 180 | 73,43 | 3,96 | 0,04 | 5,28 | 1,42 | 28,20 | 176,40 | 33,16 | 99,6 | 141,5 | 3,19 | 71,43 | 0,64 | 0,18 | 3,95 |
| <i>состав</i> | <i>картофель,молоко,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 699 сб.2004 | Чай витаминный | 200 | 156,33 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 19,80 | 82,90 | 59,03 | 40,22 | 49,74 | 0,86 | 26,44 | 0,47 | 0,05 | 25,34 |
| <i>состав</i> | <i>чай,сахар,вода,шиповник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Дарницкий" витаминизированный | 30 | 15,91 | 1,20 | 0,06 | 0,20 | 0,51 | 13,80 | 61,80 | 10,1 | 7,24 | 25,04 | 0,36 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,86 |
| | Итого за прием | | 341,74 | 19,42 | 12,11 | 20,46 | 7,29 | 69,88 | 541,94 | 129,5 | 181 | 354,9 | 5,91 | 144,7 | 4,97 | 0,35 | 37 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 110сб.2004 | Борщ с мясом, со сметаной | 25/250/10 | 320,08 | 8,49 | 6,81 | 11,67 | 5,01 | 10,20 | 177,83 | 119,8 | 78,1 | 152,2 | 2,86 | 266,8 | 3,18 | 0,09 | 20,7 |
| <i>состав</i> | <i>свекла,капуста,картофель,морковь,лук репчатый,томат паста, масло сливочное,сахар,лимонная кислота, бульон или вода, соль йодированная</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Гречка по-купечески с мясом | 50.200 | 85 | 15,30 | 8,15 | 18,40 | 0,07 | 37,70 | 378,00 | 56,09 | 39,2 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,45 | 0,05 | 22,5 |
| | <i>мясо говядина или свинина, гречневая крупа, лук, морковь, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685сб 2004 | Чай с сахаром | 200/15 | 150,1 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 15,01 | 58,30 | 56,09 | 39,2 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,45 | 0,05 | 22,5 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка,вода,сахар.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 24,89 | 2,69 | 0,08 | 0,66 | 0,37 | 17,08 | 146,32 | 14,72 | 9,97 | 31,41 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,11 |
| | Итого за прием | | 615,96 | 27,16 | 15,16 | 30,86 | 5,50 | 81,17 | 767,49 | 260,3 | 178 | 300,8 | 5,23 | 322,1 | 4,64 | 0,26 | 74,5 |
| | Итого за день | | 957,7 | 46,58 | 27,27 | 51,32 | 12,79 | 151,05 | 1309,43 | 389,7 | 363 | 886 | 17,1 | 7654 | 13,3 | 0,83 | 148 |

МЕНЮ 6 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B | РЭ | ТЭ | В1 | C |
|---------------|--|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 27 | Каша рисовая с маслом | 200/10 | 125,65 | 6,12 | 2,95 | 12,52 | 0,77 | 31,67 | 264,21 | 155 | 53,9 | 177 | 1,14 | 126,8 | 109,9 | 0,51 | 0,15 | 11,1 |
| <i>состав</i> | <i>крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 630сб.1996 | Чай с молоком | 150/50/15 | 210,41 | 2,25 | 1,45 | 1,95 | 0,20 | 17,48 | 93,01 | 122,4 | 50,9 | 101 | 0,98 | 176 | 46,32 | 0,56 | 0,07 | 25,63 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка, молоко, сахар, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдоба, обогащенная микронутриентами | 60 | 21,75 | 3,92 | 0,28 | 3,06 | 0,46 | 27,73 | 155,43 | 18,5 | 10,6 | 43 | 0,64 | 14,94 | 5,21 | 1,33 | 0,07 | 2,15 |
| | Йогурт молочный в индивидуальной упаковке | 125 | 64,99 | 1,80 | 0,06 | 1,50 | 0,04 | 4,50 | 38,70 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30 | 24,89 | 1,50 | 0,08 | 0,45 | 0,37 | 12,15 | 58,35 | 14,7 | 9,97 | 31 | 0,45 | 20,74 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,11 |
| | Итого за прием | | 447,69 | 15,59 | 4,82 | 19,48 | 1,84 | 93,53 | 609,70 | 311 | 125 | 353 | 3,21 | 338,5 | 165 | 2,96 | 0,34 | 41,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 135сб.2004 | Суп из овощей с мясом | 20/250 | 288,92 | 7,80 | 5,83 | 9,39 | 4,37 | 10,76 | 158,83 | 91,8 | 74,6 | 160 | 2,5 | 1288 | 239 | 2,68 | 0,15 | 20,2 |
| <i>состав</i> | <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, бульон или вода, говядина.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 487сб.2004 | Грудка куриная отварная с маслом | 100/5 | 218,56 | 24,76 | 24,76 | 21,55 | 0,00 | 0,05 | 293,20 | 57,1 | 45,1 | 192 | 2,06 | 146,5 | 119,9 | 0,87 | 0,09 | 6,42 |
| <i>состав</i> | <i>грудка куриная, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 508сб.2004 | Каша гречневая, рассыпчатая | 180 | 70,52 | 3,72 | 0,02 | 6,60 | 0,46 | 32,00 | 199,70 | 7,05 | 5,6 | 31 | 0,57 | 12,67 | 21,77 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| <i>состав</i> | <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 638сб.2004 | Компот из кураги | 200 | 207,02 | 1,04 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 30,16 | 119,49 | 108 | 73,8 | 90 | 1,72 | 903 | 151,1 | 1,71 | 0,08 | 31,3 |
| <i>состав</i> | <i>курага, сахар, кислота лимонная, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами | 60 | 15,91 | 2,35 | 0,06 | 0,49 | 0,51 | 14,56 | 146,62 | 10,1 | 7,24 | 25 | 0,36 | 12,44 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,86 |
| | Итого за прием | | 898,93 | 39,60 | 31,33 | 36,98 | 5,52 | 76,96 | 924,88 | 311 | 240 | 567 | 8,14 | 2785 | 624,6 | 6,29 | 0,51 | 77,2 |
| | Итого за день | | 1346,6 | 55,19 | 36,15 | 56,46 | 7,36 | 170,49 | 1534,58 | 622 | 365 | | | | | | | |

МЕНЮ 7 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | PЭ | ТЭ | B1 | C |
|---------------|--|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. паст. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 100 | 35,89 | 0,75 | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 1,88 | 11,25 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 423сб.2004 | Бефстроганов из говядины | 100 | 95,46 | 12,50 | 8,56 | 10,90 | 7,05 | 5,60 | 170,50 | 23,94 | 11,4 | 165,4 | 0,59 | 0 | 0 | 0,06 | 0,3 |
| <i>состав</i> | <i>мясо говядины, мука, сметана, лук, масло растительное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 273сб.1996 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,08 | 5,40 | 0,02 | 3,60 | 0,46 | 44,04 | 230,04 | 7,05 | 5,6 | 31,08 | 0,57 | 21,8 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| <i>состав</i> | <i>макаронные изделия, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685сб.2004 | Чай с лимоном | 200/7 | 150,1 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 15,01 | 62,80 | 56,09 | 39,2 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,45 | 0,05 | 23 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка, сахар, лимон, апельсин, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30 | 24,89 | 1,50 | 0,08 | 0,45 | 0,37 | 12,15 | 58,35 | 14,72 | 9,97 | 31,41 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,1 |
| | Итого за прием | | 311,42 | 20,35 | 8,78 | 15,12 | 7,93 | 78,68 | 532,94 | 115,4 | 77,4 | 298,5 | 2,72 | 51,2 | 1,57 | 0,24 | 32 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 139 сб.2004 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 10/250 | 243,9 | 5,98 | 0,00 | 5,64 | 0,56 | 19,14 | 152,30 | 94,17 | 78,8 | 133,5 | 2,9 | 241 | 0,76 | 0,27 | 16 |
| <i>состав</i> | <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, бульон или вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 443сб.2004 | Плов из говядины | 50/200 | 111,88 | 22,40 | 18,97 | 6,65 | 0,34 | 36,02 | 296,27 | 18,9 | 51,1 | 259,5 | 2,42 | 279 | 0,4 | 0,12 | 1,6 |
| <i>состав</i> | <i>крупа рисовая, говядина, масло, лук репчатый, морковь, томат паста</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 638сб.2004 | Компот из изюма | 200 | 207,02 | 1,04 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 30,16 | 119,49 | 107,73 | 73,8 | 90,17 | 1,72 | 151 | 1,71 | 0,08 | 31 |
| <i>состав</i> | <i>изюм, сахар, вода, кислота лимонная</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Рябинушка" йодированный | 60 | 44,8 | 4,85 | 0,15 | 1,18 | 0,67 | 30,75 | 155,77 | 26,5 | 18 | 56,54 | 0,81 | 6,35 | 1 | 0,1 | 5,6 |
| | Итого за прием | | 598,69 | 29,90 | 19,09 | 12,43 | 0,96 | 86,50 | 575,10 | 234,4 | 215 | 507,2 | 7,34 | 671 | 2,87 | 0,49 | 54 |
| | Итого за день | | 311,42 | 20,35 | 8,78 | 15,12 | 7,93 | 78,68 | 532,94 | 115,4 | 77,4 | 298,5 | 2,72 | 51,2 | 1,57 | 0,24 | 32 |

МЕНЮ 8 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | B1 | C |
|---------------|--|----------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 14 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| ТТК | Гречка по-купечески с мясом | 50.200 | 85 | 15,30 | 8,15 | 18,40 | 0,07 | 37,70 | 378,00 | 56 | 39,19 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,45 | 0,05 | 22,5 |
| | <i>мясо говядина или свинина, гречневая крупа, лук, морковь, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685сб.2004 | Чай с сахаром | 200/15 | 156,33 | 207,02 | 1,04 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 30,16 | 864 | 107,7 | 73,79 | 90,2 | 903 | 151,1 | 1,71 | 1,8 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка, вода, сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 15,89 | 2,33 | 0,06 | 0,47 | 0,51 | 14,56 | 73,20 | 10 | 7,11 | 25,03 | 0,35 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,86 |
| | Итого за прием | | 293,11 | 225,13 | 9,37 | 18,95 | 0,64 | 53,50 | 488,40 | 943 | 165,2 | 169,4 | 91,6 | 931 | 152 | 1,82 | 31,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 14 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 148 сб.2004 | Суп-лапша домашняя с мясными фр | 250/25 | 330,26 | 9,88 | 7,34 | 12,54 | 6,18 | 15,70 | 216,40 | 122 | 83,75 | 169,9 | 2,37 | 79,2 | 4,01 | 0,14 | 18,1 |
| <i>состав</i> | <i>мясо говядина, лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385сб 2004 | Рыба, тушенная с овощами | 75.75 | 241,57 | 13,56 | 11,58 | 11,62 | 3,75 | 12,43 | 350,00 | 84 | 30,3 | 206,9 | 1,26 | 185 | 3,35 | 0,09 | 10,3 |
| <i>состав</i> | <i>горбуша или минтай, масло растительное, лук репчатый, морковь</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 сб.2004 | Пюре картофельное | 180 | 81,68 | 3,96 | 0,45 | 5,28 | 0,32 | 28,20 | 176,40 | 25,1 | 19,69 | 58,03 | 0,71 | 30,63 | 0,14 | 0,08 | 3,46 |
| <i>состав</i> | <i>картофель, молоко, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 705сб.2004 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 212,02 | 0,31 | 0,00 | 0,14 | 0,14 | 23,93 | 93,61 | 78 | 50,92 | 57,29 | 1,28 | 121 | 0,94 | 0,06 | 64 |
| <i>состав</i> | <i>плоды шиповника сушеные, сахар, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 29,86 | 3,23 | 0,10 | 0,79 | 0,44 | 20,50 | 103,85 | 18 | 11,97 | 37,69 | 0,54 | 4,23 | 0,67 | 0,06 | 3,73 |
| | Итого за прием | | 859,72 | 31,42 | 19,59 | 30,45 | 10,83 | 101,94 | 947,30 | 308 | 186,7 | 484,6 | 5,89 | 456 | 9,32 | 0,38 | 108 |
| | Итого за день | | 1165,5 | 256,55 | 28,96 | 49,40 | 11,47 | 155,44 | 1435,70 | 424 | 356,3 | 815,4 | 11,5 | 601 | 14,29 | 0,72 | 140 |

МЕНЮ 9день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | B1 | C |
|---------------|--|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 487сб.2004 | Фрикасе из птицы | 100 | 150,26 | 17,50 | 7,98 | 18,00 | 0,00 | 0,80 | 235,50 | 49,07 | 41,38 | 188,5 | 1,77 | 82,42 | 0,6 | 0,12 | 14,7 |
| <i>состав</i> | <i>грудка куриная,масло сливочное,зелень.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 сб.2004 | Рис отварной | 180 | 49,65 | 1,88 | 0,00 | 5,64 | 2,03 | 20,54 | 142,00 | 24,15 | 29,49 | 53,74 | 0,58 | 1038 | 2,54 | 0,04 | 3,4 |
| <i>состав</i> | <i>масло сливочное,соль,рис</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507сб.2013 | Компотик теплый из свежих плодов | 200 | 206,82 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 80,73 | 53,99 | 63,37 | 1,36 | 34,52 | 0,61 | 0,06 | 30,5 |
| <i>состав</i> | <i>вишня,смородина,яблоки, сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный витаминизированн | 30 | 24,89 | 1,50 | 0,08 | 0,45 | 0,37 | 12,15 | 58,35 | 14,72 | 9,97 | 31,41 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,11 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 65,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 59,20 | 1,8 | 0,02 | 0 | 0 | 127 | 42 | 0,15 | 160 |
| | Итого за прием | | 496,85 | 21,64 | 8,06 | 24,09 | 2,40 | 81,05 | 622,50 | 170,5 | 134,9 | 337 | 4,16 | 1285,5 | 46,3 | 0,42 | 212 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 111сб.2004 | Борщ "Сибирский" с говядиной | 20/250/10 | 303,98 | 11,16 | 7,70 | 8,48 | 3,88 | 14,77 | 178,71 | 128,6 | 85,18 | 213,8 | 3,3 | 258,74 | 2,45 | 0,16 | 17,8 |
| <i>состав</i> | <i>свекла,капуста свежая,картофель,морковь,лук репчатый,томат паста,масло сливочное,сахар,лимонная кислота,бульон или вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442сб.2004 | Говядина в кисло-сладком соусе | 45/50 | 107,71 | 15,33 | 14,44 | 17,46 | 0,11 | 11,09 | 261,88 | 21,47 | 29,67 | 201 | 2,75 | 103,95 | 0,85 | 0,06 | 0,98 |
| <i>состав</i> | <i>говядина,масло,лук репчатый,томат паста,сахар,лимонная кислота,сахари ржаные</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 273сб.1996 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,08 | 4,64 | 0,02 | 3,85 | 0,46 | 29,30 | 173,06 | 7,05 | 5,6 | 31,08 | 0,57 | 21,77 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| <i>состав</i> | <i>макаронные изделия,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685сб.2004 | Чай с сахаром | 200/15 | 150,1 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 15,01 | 58,30 | 56,09 | 39,19 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,45 | 0,05 | 22,5 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка,сахар,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Славянский" | 60 | 31,78 | 4,66 | 0,11 | 0,95 | 1,01 | 29,11 | 146,40 | 19,96 | 14,23 | 50,05 | 0,71 | 4,22 | 0,94 | 0,09 | 3,73 |
| | Итого за прием | | 712,99 | 37,36 | 22,29 | 35,66 | 6,57 | 95,61 | 825,39 | 266,1 | 277,7 | 665,7 | 11,2 | 530,75 | 5,68 | 0,56 | 61,2 |
| | Итого за день | | 1209,8 | 59,00 | 30,35 | 59,75 | 8,97 | 176,66 | 1447,89 | 436,6 | 412,6 | 1003 | 15,36 | 1816,2 | 52 | 0,98 | 273 |

МЕНЮ 10 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | В1 | С |
|---------------|--|----------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 100 | 35,89 | 0,75 | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 1,88 | 11,25 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 436сб.2004 | Жаркое по-домашнему с мясом | 50.150 | 207,02 | 14,70 | 10,24 | 15,30 | 0,06 | 26,50 | 385,40 | 107,7 | 73,79 | 90,17 | 1,72 | 151,1 | 1,71 | 0,08 | 31 |
| <i>состав</i> | <i>картофель, мясо говядина или свинина, морковь, лук, масло растительное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 190 | 0,36 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 118 | 77,56 | 152,94 | 2,23 | 129,6 | 1,39 | 0,11 | 17 |
| | <i>(сухофрукты, сахар ,вода)</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30 | 15,91 | 2,35 | 0,06 | 0,49 | 0,51 | 14,56 | 73,39 | 10,1 | 7,24 | 25,04 | 0,36 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,9 |
| | Итого за прием | | 448,82 | 18,16 | 10,42 | 16,55 | 0,57 | 76,10 | 597,49 | 249,4 | 169,79 | 292,15 | 4,61 | 282,8 | 3,57 | 0,25 | 56 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 100 | 46 | 3,62 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 26,56 | 23,02 | 6,86 | 9,8 | 12,74 | 0,44 | 66,5 | 0,35 | 0,03 | 12 |
| 139сб.2004 | Суп картофельный с горохом, с мясом | 15/250 | 257,97 | 6,33 | 0,00 | 5,97 | 0,59 | 20,24 | 161,09 | 99,6 | 83,39 | 141,17 | 3,07 | 254,8 | 0,81 | 0,28 | 17 |
| <i>состав</i> | <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло, вода, соль йодированная</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 476сб.1997 | Котлеты "Домашние" с соусом | 81/50 | 109,2 | 11,16 | 9,77 | 9,57 | 0,12 | 11,33 | 234,50 | 27,12 | 26,81 | 135,25 | 1,36 | 66 | 0,68 | 0,16 | 0,7 |
| <i>состав</i> | <i>фарш говяжий, лук репчатый, сухари, яйца, хлеб, вода, соль</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297сб.2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 70,52 | 3,72 | 0,02 | 6,60 | 0,46 | 32,00 | 199,70 | 7,05 | 5,6 | 31,08 | 0,57 | 21,77 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| <i>состав</i> | <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 648сб.2004 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 192,24 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,15 | 122,67 | 72,33 | 50,62 | 60,78 | 1,07 | 43,7 | 0,75 | 0,06 | 28 |
| <i>состав</i> | <i>кисель из концентрата, вода, сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 29,86 | 3,23 | 0,10 | 0,79 | 0,44 | 20,50 | 146,62 | 17,67 | 11,97 | 37,69 | 0,54 | 4,23 | 0,67 | 0,06 | 3,7 |
| | Итого за прием | | 705,79 | 28,18 | 9,89 | 23,13 | 1,71 | 142,78 | 887,60 | 249 | 182,36 | 430,49 | 6,21 | 331,8 | 4,4 | 0,48 | 62 |
| | Итого за день | | 1154,6 | 46,34 | 34,87 | 41,37 | 2,28 | 218,88 | 1485,09 | 571,4 | 292,39 | 778,07 | 8,9 | 579,8 | 7,03 | 0,66 | 96 |

МЕНЮ 11 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Са | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | В1 | С |
|---------------|--|-----------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|------------------|----------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | всего | в т.ч. жив | всего | в т.ч. раст | | | | | | | | | | |
| №ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340сб.204 | Омлет натуральный с сыром | 200 | 87,6 | 17,55 | 10,53 | 28,82 | 0,00 | 3,30 | 454,00 | 73,08 | 12 | 155,1 | 1,85 | 280 | 0,58 | 0,05 | 0 |
| <i>состав</i> | <i>яйца,молоко ,вода,масло сливочное,сыр</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 693 сб.2004 | Кофейный напиток | 200 | 198 | 3,87 | 2,90 | 4,10 | 0,60 | 25,07 | 147,74 | 166,4 | 60 | 149,2 | 1,59 | 51,8 | 0,44 | 0,08 | 18 |
| <i>состав</i> | <i>молоко,кофейный напиток</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микрону | 30 | 24,9 | 1,50 | 0,08 | 0,45 | 0,37 | 12,15 | 58,35 | 14,72 | 10 | 31,41 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3 |
| | Шоколадный батончик | 25 | 0,02 | 0,80 | 0,01 | 4,83 | 0,04 | 15,90 | 114,00 | 107,7 | 74 | 90,17 | 1,72 | 151 | 1,71 | 0,08 | 31 |
| | Итого за прием | | 391 | 15,25 | 7,49 | 18,96 | 1,17 | 94,10 | 807,86 | 460 | 161 | 484,7 | 5,68 | 510 | 3,33 | 0,26 | 52 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124сб.2004 | Щи с мясом со сметаной | 10.250.10 | 295 | 4,75 | 3,04 | 9,22 | 4,92 | 8,68 | 198,20 | 110,5 | 70 | 127,4 | 2,05 | 243 | 2,93 | 0,11 | 23 |
| <i>состав</i> | <i>капуста белокочанная,картофель,морковь,лук репчатый,томат паста,мука,масло,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 436 сб.2004 | Азу из говядины | 50.150 | 207 | 14,70 | 10,24 | 15,30 | 0,06 | 26,50 | 302,50 | 107,7 | 74 | 90,17 | 1,72 | 151 | 1,71 | 0,08 | 31 |
| <i>состав</i> | <i>говядина,морковь,лук репчатый,масло,томат паста,мука</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 686сб.2004 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 156 | 0,46 | 0,00 | 0,11 | 0,11 | 15,26 | 60,82 | 59,03 | 40 | 49,74 | 0,86 | 26,4 | 0,47 | 0,05 | 25 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка,вода,сахар,лимон</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб в/с витаминизированный | 60 | 29,9 | 3,23 | 0,10 | 0,79 | 0,44 | 20,50 | 146,20 | 17,67 | 12 | 37,69 | 0,54 | 4,23 | 0,67 | 0,06 | 4 |
| | Итого за прием | | 649 | 29,49 | 21,76 | 31,62 | 10,96 | 63,71 | 707,72 | 211,5 | 173 | 473,6 | 7,29 | 290 | 7,01 | 0,37 | 60 |
| | Итого за день | | 1040 | 44,74 | 29,25 | 50,59 | 12,13 | 157,81 | 1515,58 | 616,2 | 302 | 854,2 | 10,2 | 463 | 9,59 | 0,6 | 89 |

МЕНЮ 12 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | В1 | С |
|-------------|--|----------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437сб.2004 | Гуляш из говядины <i>мясо говядина,масло растительное,лук репчатый</i> | 40.60 | 43,12 | 9,10 | 6,98 | 7,50 | 5,02 | 3,40 | 117,50 | 14,2 | 13 | 125,6 | 2,1 | 26,53 | 0,28 | 0 | 0 |
| 273сб.1996 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия,масло сливочное</i> | 180 | 5,08 | 4,64 | 0,02 | 3,85 | 0,46 | 29,30 | 173,06 | 7,05 | 5,6 | 31,08 | 0,57 | 21,77 | 0,56 | 0,1 | 0 |
| 685сб2004 | Чай с сахаром | 200 | 150,1 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,01 | 58,00 | 56,1 | 39 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,45 | 0,1 | 22,5 |
| | Хлеб "Дарницкий" витаминизированный | | 24,89 | 1,50 | 0,08 | 0,45 | 0,37 | 12,15 | 61,55 | 14,7 | 10 | 31,41 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,1 | 3,11 |
| | Итого за прием | | 223,19 | 15,44 | 7,08 | 11,80 | 5,85 | 59,86 | 410,11 | 92,1 | 67 | 234,7 | 3,93 | 77,73 | 1,85 | 0,2 | 25,6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 сб.2004 | Рассольник "Ленинградский" с говядиной 20/250 <i>картофель,крупа перловая,морковь,лук репчатый,огурцы соленые,масло сливочное,вода или бульон</i> | | 286,31 | 8,09 | 5,96 | 10,78 | 4,27 | 15,58 | 192,49 | 89 | 74,5 | 172,7 | 2,6 | 235,61 | 2,63 | 0,15 | 17,05 |
| ТТК№14 | Ёжики мясные с соусом <i>фарш говяжий,крупа рисовая,лук репчатый,молоко или вода,</i> | 80/50 | 77,24 | 17,27 | 16,45 | 15,06 | 3,84 | 7,94 | 236,82 | 24,1 | 25 | 172,1 | 2,59 | 2,31 | 2,64 | 0,1 | 0,26 |
| 508сб.2004 | Каша гречневая, рассыпчатая <i>гречневая крупа,масло сливочное</i> | 180 | 70,52 | 3,72 | 0,02 | 6,60 | 0,46 | 32,00 | 199,70 | 7,05 | 5,6 | 31,08 | 0,57 | 21,77 | 0,56 | 0,1 | 0 |
| ТТК № 639 | Компот из сухофруктов <i>(сухофрукты, сахар ,вода)</i> | 200 | 190 | 0,36 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 118 | 78 | 152,9 | 2,23 | 129,6 | 1,39 | 0,1 | 17 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный 60 | | 31,78 | 4,66 | 0,11 | 0,95 | 1,01 | 29,11 | 146,40 | 20 | 14 | 50,05 | 0,71 | 4,22 | 0,94 | 0,1 | 3,73 |
| | Итого за прием | | 655,85 | 34,10 | 22,54 | 34,03 | 9,58 | 117,79 | 902,86 | 258 | 197 | 578,9 | 8,7 | 393,5 | 8,16 | 0,5 | 38,1 |
| | Итого за день | | 879,04 | 49,54 | 29,62 | 45,83 | 15,43 | 177,65 | 1312,97 | 350 | 265 | 813,5 | 12,63 | 471,2 | 10,01 | 0,7 | 63,7 |

МЕНЮ 13 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | B1 | C |
|-------------|---|-----------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 100 | 35,89 | 0,75 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,88 | 11,25 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 341 сб.2013 | Рыба, запеченная со сметаной и сыр | 80 | 97,26 | 12,13 | 11,44 | 8,46 | 4,83 | 5,12 | 164,19 | 19,43 | 14,6 | 92,25 | 0,67 | 401,7 | 3,49 | 0,08 | 0,8 |
| | <i>состав миктай или горбуша, мука, сметана, сыр, масло растительное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 сб.2004 | Картофельное пюре | 180 | 81,68 | 3,96 | 0,45 | 5,28 | 0,32 | 28,20 | 176,40 | 25,14 | 19,69 | 58,03 | 0,71 | 30,63 | 0,14 | 0,08 | 3,46 |
| | <i>состав картофель, молоко, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507 сб.2013 | Компотик теплый из свежих плодов | 200 | 206,8 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 80,73 | 54 | 63,37 | 1,36 | 34,52 | 0,61 | 0,06 | 30,5 |
| | <i>состав вишня, смородина, яблоки, сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Дарницкий" витаминизирован | 30 | 15,89 | 1,05 | 0,06 | 0,15 | 0,51 | 14,10 | 61,95 | 9,98 | 7,11 | 25,03 | 0,35 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,86 |
| | Итого за прием | | 437,5 | 18,25 | 12,07 | 13,97 | 5,66 | 82,46 | 541,24 | 148,9 | 107 | 262,7 | 3,39 | 468,9 | 4,71 | 0,28 | 42,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 110 сб.2004 | Борщ с мясом со сметаной | 20/250/10 | 314,5 | 8,34 | 6,69 | 11,47 | 4,92 | 10,02 | 174,71 | 117,7 | 76,7 | 149,5 | 2,81 | 262,1 | 3,12 | 0,09 | 20,4 |
| | <i>состав свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло сливочное, сахар, лимонная кислота, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 492 сб.2004 | Плов из птицы | 50.150 | 67,24 | 14,98 | 12,27 | 18,43 | 0,36 | 27,56 | 338,19 | 17,65 | 35,2 | 168,2 | 1,41 | 251 | 0,55 | 0,07 | 1,16 |
| | <i>состав грудка куриная или цыпленок, масло, лук репчатый, морковь, томат паста, крупа рисовая</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 638 сб.2004 | Компот из изюма | 200 | 206,8 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 80,73 | 54 | 63,37 | 1,36 | 34,52 | 0,61 | 0,06 | 30,5 |
| | <i>состав изюм, сахар, кислота лимонная, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 44,8 | 4,85 | 0,15 | 1,18 | 0,67 | 30,75 | 146,32 | 26,5 | 18 | 56,54 | 0,81 | 6,35 | 1 | 0,1 | 5,6 |
| | Итого за прием | | 679,3 | 29,06 | 19,11 | 31,18 | 6,04 | 103,35 | 793,71 | 249,4 | 194 | 450,3 | 6,83 | 620,4 | 5,63 | 0,35 | 69,8 |
| | Итого за день | | 1117 | 48,01 | 31,28 | 45,70 | 11,87 | 168,47 | 1334,95 | 351,8 | 266 | 680,1 | 9,51 | 1086 | 10,19 | 0,67 | 156 |

МЕНЮ 14 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | В1 | С |
|-------------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдоба,обогашенная микронутриентами | 60 | 21,75 | 3,92 | 0,28 | 3,06 | 0,46 | 27,73 | 155,43 | 18,51 | 10,55 | 42,8 | 0,64 | 5,21 | 1,33 | 0,07 | 2,15 |
| 587-2004 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | 180,20 | 5,65 | 15,40 | 0,00 | 11,50 | 0,00 | 43,20 | 337,90 | 315,4 | 35,2 | 245 | 0,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| | <i>творог,мука,манная,сахар,яйцо,изюм,масло сливочное,сметана,молоко сгущенное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685сб2004 | Чай с сахаром | 200 | 150,1 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,01 | 58,00 | 56,09 | 39,19 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,45 | 0,05 | 22,5 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 24,89 | 1,50 | 0,08 | 0,45 | 0,37 | 12,15 | 58,35 | 14,72 | 9,97 | 31,4 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,11 |
| | Итого за прием | | 202,4 | 21,02 | 0,36 | 15,01 | 0,83 | 98,09 | 609,68 | 404,7 | 94,91 | 366 | 2,7 | 34,6 | 2,34 | 0,27 | 28,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 сб.2004 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 20/250 | 243,9 | 5,98 | 0,00 | 5,64 | 0,56 | 19,14 | 152,30 | 94,17 | 78,84 | 133 | 2,9 | 241 | 0,76 | 0,27 | 15,7 |
| | <i>картофель,горох,лук репчатый,морковь,масло сливочное,бульон или вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 438 сб.2004 | Азу из говядины | 50.150 | 207 | 14,70 | 10,24 | 15,30 | 0,06 | 26,50 | 302,50 | 107,7 | 73,79 | 90,2 | 1,72 | 151 | 1,71 | 0,08 | 31,3 |
| | <i>говядина,масло.томат паста,лук репчатый,мука,огурцы соленые,картофель</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 699 сб.2004 | Напиток лимонный | 200 | 156,3 | 0,46 | 0,00 | 0,11 | 0,11 | 15,26 | 93,00 | 59,03 | 40,22 | 49,74 | 0,86 | 26,44 | 0,47 | 0,05 | 25,3 |
| | <i>сахар,вода,лимон</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогашенный микронутриентами | 60 | 15,91 | 2,35 | 0,06 | 0,49 | 0,51 | 14,56 | 146,20 | 10,1 | 7,24 | 25 | 0,36 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,86 |
| | Итого за прием | | 530,5 | 19,40 | 6,63 | 17,03 | 6,39 | 78,32 | 694,00 | 187,1 | 161,9 | 350 | 6,26 | 285 | 4,53 | 0,49 | 47,3 |
| | Итого за день | | 732,9 | 40,4 | 6,99 | 32,04 | 7,22 | 176,41 | 1303,68 | 591,8 | 256,8 | 716 | 8,96 | 320 | 6,87 | 0,76 | 75,8 |

МЕНЮ 15 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | K | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | B1 | C |
|---------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|----------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 сб.2013 | Фрикадельки из кур 2 шт по 50 гр. | 100 | 153 | 12,37 | 6,02 | 13,00 | 0,14 | 7,88 | 198,00 | 503,1 | 40,9 | 32,7 | 174,8 | 1,96 | 243,02 | 0,59 | 0,09 | 19,3 |
| <i>состав</i> | <i>Куриная грудка, молоко, яйцо, лук, мука, сметана, морковь, масло слив.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 сб.2004 | Капуста тушеная | 180 | 114,3 | 2,86 | 0,02 | 3,26 | 0,13 | 169,20 | 141,00 | 317,8 | 47,1 | 18,1 | 36,12 | 0,71 | 78,36 | 0,22 | 0,03 | 29,5 |
| <i>состав</i> | <i>капуста свежая, масло сливочное, томат паста, морковь, лук репчатый, мука, сахар.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 699 сб.2004 | Чай витаминный | 200 | 156,3 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 19,80 | 82,90 | 400,6 | 59 | 40,2 | 49,74 | 0,86 | 26,44 | 0,47 | 0,05 | 25,3 |
| <i>состав</i> | <i>чай, сахар, вода, шиповник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 15,91 | 2,35 | 0,06 | 0,49 | 0,51 | 14,56 | 146,78 | 61,79 | 10,1 | 7,24 | 25,04 | 0,36 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,86 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 65,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 59,20 | | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 127 | 42 | 0,15 | 160 |
| | Итого за прием | | 325,3 | 17,43 | 13,01 | 21,38 | 0,76 | 37,47 | 568,68 | 965,4 | 110 | 80,2 | 249,6 | 3,19 | 271,58 | 1,53 | 0,18 | 46,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | | 13,6 | 11 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 148 сб.2004 | Суп-лапша домашняя с куриной грудкой | 25.250 | 330,3 | 9,88 | 7,34 | 12,54 | 6,18 | 15,70 | 216,40 | 873 | 122 | 84 | 170 | 2,37 | 79,16 | 4,01 | 0,14 | 18,1 |
| <i>состав</i> | <i>куриная грудка, лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 сб.2004 | Котлеты рыбные любительские с соусом | 75/50 | 80,49 | 12,00 | 7,37 | 7,99 | 1,76 | 5,67 | 278,54 | 222,8 | 30 | 21,6 | 94,14 | 0,64 | 240,26 | 1,66 | 0,09 | 2,55 |
| <i>состав</i> | <i>горбуша или минтай, морковь, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйца</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 сб.2004 | Картофельное пюре | 180 | 81,68 | 3,96 | 0,45 | 5,28 | 0,32 | 28,20 | 176,40 | 407,4 | 25,1 | 19,7 | 58,03 | 0,71 | 30,63 | 0,14 | 0,08 | 3,46 |
| <i>состав</i> | <i>картофель, молоко, масло сливочное.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 209,7 | 3,38 | 2,18 | 2,91 | 0,29 | 28,48 | 147,92 | 637,1 | 155 | 63,7 | 126,2 | 1,29 | 49,06 | 0,72 | 0,08 | 22,4 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 29,86 | 3,23 | 0,10 | 0,79 | 0,44 | 20,50 | 103,85 | 106,1 | 17,7 | 12 | 37,69 | 0,54 | 4,23 | 0,67 | 0,06 | 3,73 |
| | Итого за прием | | 716,6 | 22,05 | 13,88 | 20,59 | 6,89 | 86,93 | 930,15 | 2409 | 241 | 188 | 436,1 | 6 | 620,94 | 6,19 | 0,47 | 67,5 |
| | Итого за день | | 1042 | 39,48 | 26,89 | 41,97 | 7,65 | 124,4 | 1498,83 | 3374 | 351 | 268 | 685,7 | 9,19 | 892,52 | 7,72 | 0,65 | 114 |

МЕНЮ 16 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | K | Ca | Mg | P | Fe | PЭ | ТЭ | В1 | C |
|-------------|--|-----------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,75 | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 1,88 | 11,25 | | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 370 сб.2013 | Плов из мяса | 50.150 | 49,76 | 12,50 | 10,36 | 13,70 | 0,00 | 36,50 | 319,30 | 194,3 | 16,4 | 14,5 | 144,9 | 2,42 | 30,61 | 0,33 | 0,04 | 0 |
| | <i>мясо говядина или свинина, рис, морковь, лук.масло растительное, томат.паста</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 190 | 0,36 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | | 118 | 77,6 | 152,9 | 2,23 | 129,6 | 1,39 | 0,11 | 17 |
| | <i>(сухофрукты, сахар, вода)</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 24,89 | 1,50 | 0,08 | 0,45 | 0,37 | 12,15 | 58,35 | 88,41 | 14,72 | 9,97 | 31,41 | 0,45 | 3,53 | 0,56 | 0,05 | 3,11 |
| | Итого за прием | | 300,54 | 15,11 | 10,56 | 14,91 | 0,37 | 83,69 | 516,35 | 282,7 | 162,7 | 113 | 366 | 5,84 | 163,7 | 2,63 | 0,25 | 38 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132сб.2004 | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 20/250/10 | 324,13 | 9,16 | 6,75 | 12,20 | 4,83 | 17,64 | 217,92 | 1151 | 100,7 | 84,3 | 195,5 | 2,94 | 266,7 | 2,98 | 0,17 | 19,3 |
| | <i>картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло, вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 454 сб.2004 | Котлеты по-хлыновски с соусом | 75.50 | 79,85 | 10,52 | 9,74 | 8,40 | 3,70 | 6,43 | 143,50 | 236,8 | 14,54 | 20,6 | 111,4 | 1,04 | 40,46 | 2,44 | 0,06 | 0,69 |
| | <i>фарш говяжий, картофель, лук репчатый, яйца, сухари</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 508сб.2004 | Каша гречневая, рассыпчатая | 180 | 70,52 | 3,72 | 0,02 | 6,60 | 0,46 | 32,00 | 199,70 | 43,55 | 7,05 | 5,6 | 31,08 | 0,57 | 21,77 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| | <i>гречневая крупа, масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 638 сб.2004 | Компот из кураги | 200 | 207,02 | 1,04 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 30,16 | 119,49 | 863,7 | 107,7 | 73,8 | 90,17 | 1,72 | 151,1 | 1,71 | 0,08 | 31,3 |
| | <i>курага, кислота лимонная, вода, сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микроэлементами | 60 | 31,81 | 4,70 | 0,11 | 0,97 | 1,01 | 29,11 | 146,79 | 123,6 | 20,19 | 14,5 | 50,07 | 0,72 | 4,23 | 0,94 | 0,09 | 3,73 |
| | Итого за прием | | 713,33 | 29,14 | 16,62 | 28,23 | 10,06 | 115,34 | 827,40 | 2419 | 250,3 | 199 | 478,3 | 6,99 | 484,3 | 8,63 | 0,46 | 55 |
| | Итого за день | | 1013,9 | 44,25 | 27,18 | 43,14 | 10,4 | 199,03 | 1343,75 | 2702 | 413 | 312 | 844,2 | 12,8 | 648 | 11,3 | 0,71 | 93 |

МЕНЮ 17 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | PЭ | ТЭ | B1 | PP | HЭ | C |
|----------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|------------------|----------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив | всего | в т.ч. паст | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 498-2004 | Котлета рубленая из птицы с соусом | 100.50 | 54,02 | 12,55 | 1,05 | 11,22 | 2,32 | 12,1 | 238,5 | 94,2 | 78,8 | 133 | 3 | 241 | 0,8 | 0,27 | 1,72 | 3,51 | 15,7 |
| 273сб.1996 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,08 | 5,40 | 0,02 | 3,60 | 0,46 | 44,04 | 230,04 | 7,05 | 5,6 | 31,1 | 1 | 21,8 | 0,6 | 0,06 | 0,42 | 1,02 | 0 |
| <i>состав</i> | <i>макаронные изделия,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 693сб2004 | Чай с сахаром, с лимоном | 200.7 | 198,32 | 0,30 | 2,90 | 0,00 | 0,60 | 16,00 | 60,00 | 166 | 59,6 | 149 | 2 | 51,8 | 0,4 | 0,08 | 0,61 | 1,62 | 17,8 |
| <i>состав</i> | <i>чай,вода,сахар,лимон</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный микроэлементами | 30 | 24,89 | 1,50 | 0,08 | 0,45 | 0,37 | 12,15 | 58,35 | 14,7 | 9,97 | 31,4 | 0 | 3,53 | 0,6 | 0,05 | 0,47 | 0,97 | 3,11 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 65,23 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 59,20 | 1,8 | 0,02 | 0 | 0 | 127 | 42 | 0,15 | 0,02 | 0,15 | 160 |
| | Итого за прием | | 347,54 | 20,15 | 4,04 | 15,27 | 3,75 | 98,69 | 646,09 | 284,2 | 154 | 345,2 | 5,6 | 445,1 | 44,3 | 0,61 | 3,24 | 7,27 | 197,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 сб.2004 | Суп картофельный с горохом с говядиной | 20/250 | 243,9 | 5,98 | 0,00 | 5,64 | 0,56 | 19,14 | 152,30 | 94,2 | 78,8 | 133 | 3 | 241 | 0,8 | 0,27 | 1,72 | 3,51 | 15,7 |
| <i>состав</i> | <i>картофель,горох,лук репчатый,морковь,масло сливочное,бульон или вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437сб.2004 | Гуляш из говядины | 40.60 | 116,71 | 14,56 | 13,73 | 10,15 | 5,80 | 6,15 | 173,02 | 23,3 | 17,5 | 111 | 1 | 482 | 4,2 | 0,1 | 2,63 | 6,58 | 0,96 |
| <i>состав:</i> | <i>говядина, масло растительное,лук репчатый, томат паста, мука</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша перловая, рассыпчатая | 180 | 70,52 | 3,72 | 0,02 | 6,60 | 0,46 | 32,00 | 199,70 | 7,05 | 5,6 | 31,1 | 1 | 21,8 | 0,6 | 0,06 | 0,42 | 1,02 | 0 |
| | <i>перловка,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507сб.2013 | Компотик теплый из свежих плодов или ягод | 200 | 206,82 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 80,7 | 54 | 63,4 | 1 | 34,5 | 0,6 | 0,06 | 0,81 | 1,06 | 30,5 |
| <i>состав</i> | <i>вишня,смородина,яблоки, сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Славянский" | 60 | 31,78 | 4,66 | 0,11 | 0,95 | 1,01 | 29,11 | 146,40 | 20 | 14,2 | 50,1 | 1 | 4,22 | 0,9 | 0,09 | 0,74 | 1,6 | 3,73 |
| | Итого за прием | | 669,73 | 29,28 | 13,86 | 23,34 | 7,83 | 119,56 | 798,87 | 225 | 170 | 389 | 6 | 783 | 7,1 | 0,58 | 6,32 | 13,8 | 50,8 |
| | Итого за день | | 1017,3 | 49,43 | 17,90 | 38,61 | 11,58 | 218,25 | 1444,96 | 509 | 324 | 734 | 12 | 1229 | 51 | 1,19 | 9,56 | 21 | 248 |

МЕНЮ 18 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | B1 | C |
|----------------|---|-----------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 487сб.2004 | Фрикасе из птицы | 100 | 150,26 | 17,50 | 7,98 | 18,00 | 0,00 | 0,80 | 235,50 | 49,1 | 41,38 | 188,47 | 1,77 | 82,4 | 0,6 | 0,12 | 15 |
| <i>состав</i> | <i>грудка куриная,масло сливочное,зелень.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 512 сб.2004 | Рис припущенный | 180 | 49,65 | 1,88 | 0,00 | 5,64 | 2,03 | 20,54 | 142,00 | 24,2 | 29,49 | 53,74 | 0,58 | 1038 | 2,54 | 0,04 | 3,4 |
| <i>состав</i> | <i>масло сливочное,соль,рис,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 638сб.2004 | Компот из кураги | 200 | 207,02 | 1,04 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 30,16 | 119,49 | 108 | 73,79 | 90,17 | 1,72 | 151 | 1,71 | 0,08 | 31 |
| <i>состав</i> | <i>курага,сахар,кислота лимонная,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный , обогащенный микронутриентами | 30 | 26,51 | 3,92 | 0,09 | 0,81 | 0,85 | 24,26 | 73,36 | 16,8 | 12,06 | 41,73 | 0,6 | 3,52 | 0,79 | 0,07 | 3,1 |
| | Йогурт молочный в индивидуальной упаковке | 125 | 0,25 | 1,80 | 0,06 | 1,50 | 0,04 | 4,50 | 65,00 | | | | | | | | |
| | Итого за прием | | 433,69 | 26,14 | 8,13 | 26,01 | 2,98 | 80,26 | 635,35 | 198 | 156,7 | 374,11 | 4,67 | 1275 | 5,64 | 0,31 | 52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 111 сб. 2004 | Борщ "Сибирский" с говядиной, со сметаной | 25/250/20 | 332,12 | 12,20 | 8,41 | 9,26 | 4,24 | 16,14 | 195,25 | 140 | 93,07 | 233,64 | 3,61 | 283 | 2,68 | 0,17 | 19 |
| <i>состав</i> | <i>свекла,капуста свежая,картофель,фасоль,морковь,лук репчатый,томат паста,масло сливочное,лимонная кислота,бульон или вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 сб.2004 | Котлеты рыбные любительские с соусом | 75/30 | 80,49 | 8,00 | 7,37 | 5,33 | 1,76 | 3,78 | 95,05 | 29,98 | 21,58 | 94,14 | 0,64 | 240,3 | 1,66 | 0,09 | 2,6 |
| <i>состав</i> | <i>горбуша или минтай,морковь,хлеб пшеничный,лук репчатый,яйца</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 сб.2004 | Картофельное пюре | 180 | 81,68 | 3,96 | 0,45 | 5,28 | 0,32 | 28,20 | 176,40 | 25,14 | 19,69 | 58,03 | 0,71 | 30,63 | 0,14 | 0,08 | 3,5 |
| <i>состав</i> | <i>картофель,молоко,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 686 сб. 2004 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 156,33 | 0,46 | 0,00 | 0,11 | 0,11 | 15,26 | 60,82 | 59 | 40,22 | 49,74 | 0,86 | 26,4 | 0,47 | 0,05 | 25 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка,вода,сахар,лимон</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Дарницкий" витаминизированный | 60 | 31,78 | 4,66 | 0,11 | 0,95 | 1,01 | 29,11 | 146,40 | 20 | 14,23 | 50,05 | 0,71 | 4,22 | 0,94 | 0,09 | 3,7 |
| | Итого за прием | | 702,11 | 31,96 | 21,18 | 21,81 | 9,92 | 76,57 | 673,92 | 273 | 188,2 | 607,75 | 10,19 | 6562 | 7,75 | 0,57 | 64 |
| | Итого за день | | 1104,2 | 51,85 | 29,36 | 38,36 | 15,07 | 166,15 | 1309,27 | 451 | 396,7 | 998,35 | 16,72 | 6850 | 13,1 | 0,96 | 103 |

МЕНЮ 19 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | B1 | C |
|---------------|---|----------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| № ТК | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие или консервированные | 100 | 35,89 | 0,48 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 1,18 | 7,04 | 13,6 | 11,2 | 24 | 0,3 | 0 | 0 | 0,02 | 5,6 |
| 437сб.2004 | Гуляш из мяса | 40,65 | 43,12 | 9,10 | 6,98 | 7,50 | 5,02 | 3,40 | 205,65 | 14,21 | 12,5 | 125,57 | 2,1 | 26,53 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | <i>мясо говядина или свинина,масло растительное,лук репчатый</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша перловая, рассыпчатая | 180 | 70,52 | 3,72 | 0,02 | 6,60 | 0,46 | 32,00 | 199,70 | 7,05 | 5,6 | 31,08 | 0,57 | 21,77 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| | <i>перловка,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685сб 2004 | Чай с сахаром | 200/15 | 150,1 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 15,01 | 58,30 | 56,09 | 39,2 | 46,6 | 0,81 | 25,9 | 0,45 | 0,05 | 22,5 |
| <i>состав</i> | <i>чай заварка,вода,сахар.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "Дарницкий" витаминизированный | 30 | 15,89 | 1,05 | 0,06 | 0,15 | 0,51 | 14,10 | 61,95 | 9,98 | 7,11 | 25,03 | 0,35 | 2,11 | 0,47 | 0,04 | 1,86 |
| | ИТОГО: | | 315,5 | 14,55 | 7,18 | 14,38 | 6,04 | 65,69 | 532,64 | 100,9 | 75,6 | 252,28 | 4,13 | 76,31 | 1,76 | 0,21 | 30 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 135сб.2004 | Суп из овощей с мясом | 20/250 | 288,9 | 7,80 | 5,83 | 9,39 | 4,37 | 10,76 | 158,83 | 91,77 | 74,6 | 160,09 | 2,5 | 239 | 2,68 | 0,15 | 20,2 |
| <i>состав</i> | <i>капуста белокочанная,картофель,морковь,лук репчатый,горошек зеленый консервированный,масло сливочное,бульон или вода,говядина.</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493 сб.2004 | Грудка куриная тушеная в сметанном соусе | 75,50 | 80,91 | 11,82 | 11,82 | 12,34 | 1,71 | 2,79 | 232,56 | 15,77 | 16,24 | 131,79 | 0,96 | 79,56 | 1,25 | 0,05 | 0,48 |
| <i>состав</i> | <i>грудка куриная,сметана,масло сливочное,мука,бульон или вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 сб.2004 | Рис отварной | 180 | 49,65 | 1,88 | 0,00 | 5,64 | 2,03 | 20,54 | 142,00 | 24,15 | 29,5 | 53,74 | 0,58 | 1038 | 2,54 | 0,04 | 3,4 |
| <i>состав</i> | <i>масло сливочное,соль,рис</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507сб.2013 | Компотик теплый из свежих плодов или ягод | 200 | 206,8 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 80,73 | 54 | 63,37 | 1,36 | 34,52 | 0,61 | 0,06 | 30,5 |
| <i>состав</i> | <i>вишня,смородина,яблоки, сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный,обогащенный микронутриентами | 60 | 31,81 | 4,70 | 0,11 | 0,97 | 1,01 | 29,11 | 146,79 | 20,19 | 14,47 | 50,07 | 0,72 | 4,23 | 0,94 | 0,09 | 3,73 |
| | Итого за прием | | 658,1 | 26,56 | 17,76 | 28,34 | 9,12 | 96,36 | 807,63 | 232,6 | 188,8 | 459,06 | 6,12 | 1395,3 | 8,02 | 0,39 | 58,3 |
| | Итого за день | | 658,1 | 26,56 | 17,76 | 28,34 | 9,12 | 96,36 | 807,63 | 232,6 | 188,8 | 459,06 | 6,12 | 1395,3 | 8,02 | 0,39 | 58,3 |

МЕНЮ 20 день

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Вода, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | РЭ | ТЭ | B1 | C |
|---|--|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71-2004 | Винегрет овощной | 100 | 41,2 | 1,50 | 0,21 | 5,00 | 0,00 | 14,88 | 88,00 | 18,42 | 37,42 | 144,2 | 1,68 | 36,13 | 2,88 | 0,11 | 7,23 |
| 59-2006 | Котлета "Школьная" из говядины и курицы с маслом | 100.5 | 38,02 | 13,63 | 9,05 | 9,50 | 2,01 | 5,90 | 190,75 | 20,19 | 14,47 | 50,07 | 0,72 | 4,23 | 0,94 | 0,09 | 3,73 |
| <i>мясо говядина,грудка куриная,рис,молоко,лук,яйцо,мука,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 273сб.1996 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,08 | 5,40 | 0,02 | 3,60 | 0,46 | 44,04 | 230,04 | 7,05 | 5,6 | 31,08 | 0,57 | 21,77 | 0,56 | 0,06 | 0 |
| <i>состав макаронные изделия,масло сливочное</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 209,66 | 3,38 | 2,18 | 2,91 | 0,29 | 28,48 | 147,92 | 155,42 | 63,68 | 126,24 | 1,29 | 49,06 | 0,72 | 0,08 | 22,43 |
| | Хлеб "Дарницкий" витаминизированный | 30 | 19,91 | 2,15 | 0,07 | 0,53 | 0,30 | 13,67 | 69,23 | 11,78 | 7,98 | 25,13 | 0,36 | 2,82 | 0,45 | 0,04 | 2,49 |
| Итого: | | | 313,87 | 26,06 | 11,53 | 21,54 | 3,06 | 106,97 | 725,94 | 212,9 | 129,15 | 376,8 | 4,62 | 114 | 5,55 | 0,38 | 35,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132сб.2004 | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 20/250/10 | 324,13 | 9,16 | 6,75 | 12,20 | 4,83 | 17,64 | 217,92 | 100,7 | 84,33 | 195,5 | 2,94 | 266,7 | 2,98 | 0,17 | 19,3 |
| <i>состав картофель, крупа перловая,морковь,лук репчатый, огурцы соленые,масло,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 478 сб.2004 | Запеканка картофельная с мясом | 125 | 156,41 | 15,18 | 12,68 | 13,91 | 4,89 | 21,71 | 274,20 | 18,42 | 37,42 | 144,2 | 1,68 | 36,13 | 2,88 | 0,11 | 7,23 |
| <i>состав фарш говяжий,картофель,лук репчатый,масло сливочное,сухари</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 587 | с соусом томатным | 50 | 44,25 | 0,54 | 0,54 | 0,90 | 0,00 | 2,95 | 21,87 | 8,33 | 5,39 | 39,69 | 0,2 | 60 | 0,3 | 0,01 | 0,12 |
| <i>состав бульон или вода,масло сливочное,мука,морковь,лук репчатый,томат паста,сахар</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 638 сб.2004 | Компот из изюма | 200 | 206,82 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,16 | 127,45 | 80,73 | 53,99 | 63,37 | 1,36 | 34,52 | 0,61 | 0,06 | 30,5 |
| <i>состав изюм,сахар,вода</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный,обогащенный микронутриентами | 60 | 31,81 | 4,70 | 0,11 | 0,97 | 1,01 | 29,11 | 146,79 | 20,19 | 14,47 | 50,07 | 0,72 | 4,23 | 0,94 | 0,09 | 3,73 |
| Итого за прием | | | 763,42 | 29,94 | 20,08 | 27,98 | 10,73 | 104,57 | 788,23 | 228,4 | 195,6 | 492,9 | 6,9 | 401,6 | 7,71 | 0,44 | 60,8 |
| Итого за день | | | 1077,3 | 56,00 | 31,61 | 49,52 | 13,79 | 211,54 | 1514,17 | 441,3 | 408,46 | 869,7 | 11,52 | 515,6 | 13,26 | 0,82 | 96,7 |