**День 1:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** основной (осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 6 | Бутерброд с колбасой п/к | 35 | 4,40 | 7,70 | 7,20 | 118,0 | 0,05 | - | - | - | 5,12 | 149,0 | 6,59 | 0,22 |
| ТТК 3 | Каша пшенная с маслом | 200/10 | 5,80 | 7,00 | 34,70 | 225,0 | 0,12 | 0,2 | 0,04 | 1,6 | 108,0 | 107,8 | 28,6 | 0,6 |
| №.693 | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,0 | 0,06 | 0,6 | 0,04 | 0,4 | 72,2 | 78,4 | 14,8 | 1,0 |
|  | Апельсин | 1 шт./220 | 4,40 | - | 17,36 | 119,2 | 0,1 | 31,98 | 0,19 | 0,84 | 53,85 | 50,6 | 28,6 | 0,65 |
|  | **Итого** |  | **19,5** | **19,70** | **91,76** | **652,20** | **0,33** | **32,78** | **0,27** | **2,84** | **239,17** | **385,8** | **78,59** | **2,47** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №.139 | Суп картофельный с горохом, курицей | 25/250 | 8,40 | 6,19 | 14,67 | 129,1 | 0,09 | 0,73 | 0,05 | 0,42 | 81,03 | 95,52 | 7,94 | 0,02 |
| № 448, 516 | Бифштекс натуральный рубленый из говядины с макаронами, доп. гарнир- свежий огурец | 70/200/40 | 16,04 | 25,95 | 25,16 | 355,9 | 0,15 | 1,9 | 0,13 | 2,85 | 214,33 | 313,59 | 23,57 | 2,71 |
| ТТК 29 | Компот из свежих яблок и вишни | 200 | 0,30 | - | 35,60 | 142,0 | 0,02 | 2,6 | 0,04 | 0,4 | 118,0 | 192,1 | 24,9 | 0,5 |
|  | Хлеб дарницкий | 2/25 | 6,20 | 0,40 | 18,60 | 82,4 | 0,09 | - | 0,05 | 0,7 | 17,5 | 79,0 | 23,5 | 0,95 |
| ТТК 16 | Булочка Детская с маком, изюм | 75 | 2,83 | 2,80 | 17,10 | 148,3 | 0,14 | - | - | - | 36,0 | - | 13,5 | 0,75 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,00 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **34,77** | **35,34** | **138,13** | **975,7** | **0,51** | **9,23** | **0,27** | **4,37** | **480,86** | **694,21** | **101,41** | **7,73** |
|  | **ИТОГО** |  | **54,27** | **55,04** | **229,89** | **1627,9** | **0,84** | **42,01** | **0,54** | **7,21** | **720,03** | **1080,01** | **180,0** | **10,2** |

**День 2:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** основной (осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углево-ды | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №3 | Бутерброд с сыром, маслом | 45 | 4,71 | 16,20 | 7,36 | 200,0 | 0,13 | 0,12 | 0,1 | 0,87 | 103,2 | 112,12 | 5,28 | 0,19 |
| №340 | Омлет натуральный с маслом | 1005/5 | 6,07 | 10,07 | 1,66 | 193,6 | 0,07 | 5,5 | 0,09 | 0,67 | 128,07 | 204,33 | 10,12 | 0,21 |
| ТТК 4 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 152,0 | 0,04 | 0,4 | 0,07 | 0,6 | 98,8 | 74,4 | 20,0 | 0,6 |
|  | Хлеб дарницкий | 25 | 1,32 | 0,22 | 9,48 | 41,2 | 0,04 | - | 0,02 | 0,35 | 8,75 | 39,5 | 11,75 | 0,47 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **18,0** | **31,49** | **78,0** | **704,8** | **0,3** | **10,02** | **0,28** | **2,49** | **352,82** | **444,35** | **55,15** | **4,27** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №124, №154 | Щи из свежей капусты со сметаной, фрикадельками | 35/250/10 | 4,73 | 5,92 | 7,05 | 67,10 | 0,06 | 5,74 | 0,05 | - | 90,64 | 114,3 | 9,64 | 0,09 |
| №436 | Жаркое по-домашнему, доп. гарнир- соленый огурец | 50/150/30 | 13,14 | 8,93 | 20,99 | 218,9 | 0,13 | 8,77 | 0,12 | 1,45 | 110,14 | 152,13 | 27,82 | 0,56 |
| №638 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | - | 31,6 | 126,0 | - | 1,8 | - | 2,1 | 118,0 | 163,0 | 7,0 | 0,2 |
|  | Хлеб дарницкий | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,09 | - | 0,05 | 0,7 | 17,5 | 79,0 | 23,5 | 0,95 |
| ТТК 14 | Булочка с корицей | 100 | 9,06 | 7,7 | 42,69 | 287,17 | 0,16 | - | - | - | 20,9 | 101,23 | 13,58 | 0,12 |
|  | Банан | 1/147 | 2,21 | 0,74 | 30,87 | 141,3 | 0,1 | 15,67 | 0,04 | 0,46 | 10,0 | 26,0 | 43,31 | 4,03 |
|  | **Итого** |  | **35,94** | **23,69** | **30,87** | **922,87** | **0,54** | **31,98** | **0,26** | **4,71** | **367,18** | **635,66** | **124,85** | **5,95** |
|  | **ИТОГО** |  | **53,94** | **55,18** | **229,8** | **1627,7** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,0** | **1080,01** | **180,0** | **10,22** |

**День 3:** среда

**Неделя:** первая

**Сезон:** основной (осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углево-ды | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №3 | Бутерброд с сыром | 35 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123,0 | 0,03 | 0,12 | 0,04 | 0,03 | 103,2 | 110,12 | 8,28 | 0,39 |
| №461, №516 | Тефтели из говядины с макаронами | 90/75/200 | 14,58 | 19,65 | 33,91 | 309,19 | 0,15 | 4,72 | 0,15 | 1,85 | 153,32 | 212,1 | 12,81 | 1,63 |
| №686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/3 | 58,0 | 0,2 | - | 15,0 | - | 2,2 | - | - | 12,0 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |
|  | Хлеб дарницкий | 25 | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 41,2 | 0,04 | - | 0,02 | 0,35 | 8,75 | 39,5 | 11,75 | 0,47 |
|  | Груша | 1/300 | 2,02 | - | 13,4 | 136,8 | 0,06 | 7,32 | - | - | 60,0 | 50,53 | 50,5 | 0,95 |
|  | **Итого** |  | **22,8** | **27,75** | **78,91** | **668,19** | **0,28** | **14,36** | **0,21** | **2,23** | **337,27** | **420,25** | **89,34** | **4,24** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №134 | Суп Крестьянский с окороком | 25/250/10 | 8,15 | 7,05 | 16,3 | 133,0 | 0,13 | 2,88 | 0,08 | 0,52 | 109,49 | 125,74 | 12,63 | 1,52 |
| №491, №508 | Чахохбили из курицы с гречей, доп. гарнир- свежий помидор | 75/75/200/40 | 13,4 | 18,0 | 29,14 | 370,6 | 0,22 | 7,46 | 0,1 | 2,05 | 187,78 | 319,03 | 25,13 | 1,86 |
| ТТК 38 | Компот из смородины | 200 | 0,4 | - | 35,4 | 140,0 | 0,02 | 13,3 | 0,08 | 0,8 | 30,0 | 61,0 | 14,4 | 0,4 |
|  | Хлеб дарницкий | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,09 | - | 0,05 | 0,07 | 17,5 | 79,0 | 23,5 | 0,95 |
| ТТК 4 | Слойка с маком | 1/50 | 2,05 | 1,8 | 24,4 | 114,5 | 0,08 | - | 0,02 | 0,9 | 24,0 | 61,0 | 7,0 | 0,43 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,8 |
|  | **Итого** |  | **31,2** | **27,25** | **150,84** | **958,5** | **0,56** | **27,64** | **0,33** | **4,97** | **382,77** | **659,77** | **90,66** | **5,96** |
|  | **ИТОГО** |  | **54,0** | **55,0** | **229,75** | **1626,69** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,04** | **1080,02** | **180,0** | **10,2** |

**День 4:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:** основной(осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углево-ды | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10/18 | 5,21 | 9,0 | 6,8 | 84,0 | 0,02 | - | 0,06 | 0,5 | 54,6 | 73,52 | 2,16 | 0,22 |
| № 326 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/50 | 14,55 | 11,6 | 40,29 | 425,89 | 0,11 | 0,86 | 0,09 | 2,35 | 176,13 | 292,98 | 45,43 | 1,29 |
| ТТК 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 152,0 | 0,04 | 0,4 | 0,07 | 0,6 | 98,8 | 74,4 | 20,0 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | **24,66** | **25,6** | **79,59** | **661,89** | **0,17** | **1,26** | **0,22** | **3,45** | **329,53** | **440,9** | **67,59** | **2,11** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №140, № 154 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками | 35/250 | 4,2 | 7,6 | 10,77 | 109,3 | 0,15 | 7,62 | 0,08 | 0,02 | 114,7 | 64,42 | 8,59 | 1,03 |
| ТТК 121, №520, № 45 | Шницель по-ижорски с картофельным пюре,доп. гарнир- салат из квашеной капусты | 75/200/  50 | 13,9 | 19,04 | 16,8 | 295,4 | 0,36 | 26,52 | 0,14 | 1,6 | 163,6 | 109,5 | 46,48 | 1,44 |
| ТТК 9 | Компот Пятерка за контрольную | 200 | 0,6 | - | 46,6 | 182,0 | 0,02 | 2,6 | 0,02 | 0,4 | 10,8 | 116,8 | 5,8 | 0,07 |
|  | Хлеб дарницкий с микронутриен. | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,02 | - | 0,05 | 0,7 | 62,15 | 79,0 | 23,5 | 2,1 |
| ТТК 18 | Крендель сахарный | 1/75 | 3,4 | 2,4 | 30,4 | 178,71 | 0,1 | - | 0,03 | 1,03 | 25,22 | 255,4 | 20,04 | 0,65 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **29,3** | **29,44** | **150,17** | **965,81** | **0,67** | **40,74** | **0,32** | **3,75** | **390,47** | **639,12** | **112,41** | **8,09** |
|  | **ИТОГО** |  | **53,96** | **55,04** | **229,76** | **1627,7** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,0** | **1080,02** | **180,0** | **10,2** |

**День 5:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** основной  **(**осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углево-ды | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123,0 | 0,03 | 0,12 | 0,04 | 0,03 | 73,2 | 80,12 | 8,28 | 0,39 |
| № 492 | Плов с куриным филе | 75/150 | 11,88 | 9,89 | 15,49 | 277,88 | 0,06 | 3,0 | 0,1 | 1,15 | 178,34 | 200,53 | 13,83 | 1,1 |
| № 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/3 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | - | 2,2 | - | - | 12,0 | 8,0 | 6,0 | 0,08 |
|  | Хлеб дарницкий с микронутриен. | 25 | 3,1 | 0,2 | 9,3 | 41,2 | 0,04 | - | 0,02 | 0,35 | 8,75 | 39,5 | 11,75 | 0,47 |
|  | Банан | 1/200 | 3,01 | 1,02 | 35,0 | 200,96 | 0,12 | 15,26 | - | - | 25,68 | 89,88 | 44,04 | 0,15 |
|  | **Итого** |  | **22,89** | **19,01** | **82,09** | **701,04** | **0,25** | **20,58** | **0,16** | **1,53** | **297,97** | **418,03** | **83,9** | **2,19** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 89 | Похлебка по-суворовски | 25/250 | 4,42 | 4,0 | 15,9 | 147,0 | 0,1 | 4,86 | 0,05 | 0,89 | 80,3 | 112,93 | 15,09 | 1,05 |
| № 431, №516 | Печень по-строгановски с макаронами, доп. гарнир- свежий помидор | 75/75/200/40 | 12,99 | 20,27 | 21,82 | 277,68 | 0,17 | 10,56 | 0,23 | 3,24 | 175,88 | 301,74 | 29,31 | 1,8 |
| № 631 | Компот из яблок | 200 | 0,6 | - | 46,6 | 152,0 | 0,02 | 2,0 | 0,03 | 0,03 | 58,7 | 70,3 | 11,2 | 0,2 |
|  | Хлеб дарницкий с микронутриен. | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,22 | - | 0,05 | 1,51 | 62,15 | 79,0 | 23,5 | 2,1 |
| ТТК 15 | Булочка Чайная | 1/60 | 6,0 | 11,42 | 18,0 | 149,5 | 0,06 | - | 0,02 | - | 31,0 | 84,0 | 9,0 | 0,06 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **31,21** | **36,09** | **147,92** | **926,58** | **0,59** | **21,42** | **0,38** | **5,67** | **422,03** | **661,97** | **96,1** | **8,01** |
|  | **ИТОГО** |  | **54,1** | **55,1** | **230,01** | **1627,62** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,0** | **1080,0** | **180,0** | **10,2** |

**День 6:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** основной (осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 6 | Бутерброд с ветчиной | 35 | 4,4 | 7,7 | 7,2 | 118,0 | 0,06 | - | - | - | 68,3 | 93,4 | 15,05 | 0,52 |
| ТТК 1 | Каша пшеничная с маслом | 200/10 | 4,2 | 8,4 | 26,2 | 287,0 | 0,04 | 14,0 | 0,07 | 1,03 | 107,0 | 105,3 | 10,2 | 1,3 |
| № 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,06 | 0,6 | 0,04 | 0,4 | 72,2 | 78,4 | 14,8 | 1,0 |
|  | Апельсин | 1/116 | 2,32 | - | 9,15 | 63,0 | 0,04 | 7,35 | 0,09 | 0,23 | 28,39 | 26,68 | 15,08 | 0,34 |
|  | **Итого** |  | **15,82** | **21,1** | **75,05** | **658,0** | **0,2** | **21,95** | **0,2** | **1,66** | **275,89** | **303,78** | **55,13** | **3,16** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 139 | Суп картофельный с фасолью, окороком | 25/250 | 11,88 | 10,25 | 15,3 | 196,0 | 0,16 | 1,04 | 0,1 | 1,54 | 89,43 | 115,04 | 10,77 | 1,08 |
| № 423, № 508 | Бефстроганов из говядины с гречей, доп. гарнир- свежий огурец | 50/50/200/40 | 16,0 | 19,2 | 28,0 | 311,0 | 0,26 | 12,51 | 0,15 | 2,8 | 187,18 | 296,0 | 45,7 | 2,53 |
| ТТК 20 | Компот из свежих яблок и изюма | 200 | 0,6 | - | 46,6 | 132,0 | 0,02 | 2,5 | 0,04 | 0,5 | 120,0 | 190,2 | 13,9 | 0,04 |
|  | Хлеб дарницкий | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,09 | - | 0,05 | 0,7 | 17,5 | 79,0 | 23,5 | 0,09 |
| ТТК 10 | Хачапури | 75 | 2,5 | 4,1 | 19,35 | 131,1 | 0,09 | - | - | - | 16,0 | 82,0 | 23,0 | 0,5 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **38,18** | **33,95** | **154,85** | **970,4** | **0,64** | **20,05** | **0,34** | **5,54** | **444,11** | **776,24** | **124,87** | **7,04** |
|  | **ИТОГО** |  | **54,0** | **55,05** | **229,9** | **1628,4** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,0** | **1080,02** | **180,0** | **10,2** |

**День 7:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** основной (осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углево-ды | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123,0 | 0,03 | 0,12 | 0,04 | 0,03 | 103,2 | 110,12 | 8,28 | 0,39 |
| № 312 | Омлет с колбасой п/к | 135 | 12,81 | 19,93 | 2,0 | 274,0 | 0,19 | 0,27 | 0,05 | 1,02 | 178,9 | 247,5 | 9,8 | 0,1 |
| №686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/3 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | - | 2,2 | - | - | 12,0 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |
|  | Банан | 1/230 | 3,48 | 1,16 | 48,3 | 221,0 | 0,13 | 11,22 | - | - | 26,9 | 94,24 | 86,39 | 0,9 |
|  | **Итого** |  | **21,19** | **28,99** | **72,6** | **676,0** | **0,35** | **13,81** | **0,09** | **1,05** | **321,0** | **459,86** | **110,47** | **2,19** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 135 | Суп овощной со сметаной, окороком | 25/250/10 | 10,95 | 10,05 | 9,5 | 159,0 | 0,07 | 7,08 | 0,07 | 1,68 | 86,82 | 144,37 | 1,36 | 0,22 |
| № 388, № 520 | Шницель рыбный с картофельным пюре, доп. гарнир- соленый огурец | 75/200/30 | 9,87 | 14,01 | 35,42 | 225,6 | 0,25 | 14,49 | 0,19 | 3,67 | 217,28 | 362,77 | 11,19 | 1,61 |
| № 636 | Компот из апельсинов | 200 | 0,8 | - | 25,8 | 182,0 | 0,04 | 2,62 | 0,07 | 0,1 | 27,1 | 20,0 | 23,43 | 2,03 |
|  | Хлеб дарницкий | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,09 | - | 0,05 | 0,7 | 17,5 | 79,0 | 23,5 | 0,95 |
| ТТК 26 | Булочка Сказка | 1/75 | 4,0 | 1,6 | 41,1 | 185,0 | 0,02 | - | 0,07 | - | 36,0 | - | 2,05 | 0,4 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **32,82** | **26,06** | **157,32** | **952,0** | **0,49** | **28,19** | **0,45** | **6,15** | **399,0** | **620,14** | **69,53** | **8,01** |
|  | **ИТОГО** |  | **54,01** | **55,05** | **229,92** | **1628,0** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,0** | **1080,0** | **180,0** | **10,2** |

**День 8:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** основной (осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углево-ды | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 6 | Бутерброд с ветчиной | 35 | 4,4 | 7,7 | 7,2 | 118,0 | 0,06 | - | - | - | 68,3 | 93,4 | 15,05 | 0,22 |
| № 493, №508 | Филе куриное в соусе с гречей | 75/75/200 | 15,36 | 14,5 | 47,2 | 390,88 | 0,18 | 4,34 | 0,24 | 2,94 | 181,6 | 200,3 | 22,82 | 0,07 |
| № 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/3 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | - | 2,2 | - | - | 12,0 | 8,0 | 6,0 | 0,08 |
|  | Хлеб дарницкий | 25 | 1,3 | 0,2 | 9,3 | 41,2 | 0,04 | - | 0,02 | 0,35 | 8,75 | 39,5 | 11,75 | 0,47 |
|  | Яблоко | 1/140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,04 | 10,11 | - | - | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 1,52 |
|  | **Итого** |  | **21,82** | **22,96** | **92,42** | **673,88** | **0,32** | **16,65** | **0,26** | **3,29** | **239,05** | **356,6** | **68,22** | **2,36** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 132, №154 | Рассольник Ленинградский со сметаной, фрикадельками | 35/250/10 | 6,2 | 10,7 | 9,6 | 112,4 | 0,04 | 3,97 | 0,03 | 0,96 | 144,89 | 128,06 | 12,3 | 1,02 |
| № 427, № 511 | Котлета Полтавская с рисом, доп. гарнир- свежий перец | 75/200/30 | 14,7 | 17,21 | 24,02 | 303,4 | 0,16 | 12,38 | 0,12 | 1,45 | 172,57 | 479,36 | 29,58 | 2,6 |
| ТТК 38 | Компот из вишни | 200 | 0,4 | - | 35,4 | 140,0 | 0,02 | 5,0 | 0,08 | 0,8 | 30,0 | 23,0 | 20,4 | 0,4 |
|  | Хлеб дарницкий | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,09 | - | 0,05 | 0,7 | 17,5 | 79,0 | 23,5 | 0,95 |
| ТТК 16 | Булочка Детская | 1/100 | 3,73 | 3,73 | 22,8 | 197,73 | 0,19 | - | - | - | 48,0 | - | 18,0 | 0,07 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **32,23** | **32,04** | **137,42** | **953,93** | **0,52** | **25,35** | **0,28** | **3,91** | **426,96** | **723,42** | **111,78** | **7,84** |
|  | **ИТОГО** |  | **54,05** | **55,0** | **229,84** | **1627,81** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,01** | **1080,02** | **180,0** | **10,2** |

**День 9:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** основной (осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 6 | Бутерброд с колбасой п/к | 35 | 4,4 | 7,7 | 7,2 | 118,0 | 0,05 | - | - | - | 5,12 | 149,0 | 6,59 | 0,22 |
| № 362 | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 150/50 | 13,0 | 13,7 | 46,6 | 433,7 | 0,26 | 16,38 | 0,16 | 2,66 | 170,29 | 247,29 | 32,76 | 1,3 |
| № 686 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 152,0 | 0,04 | 0,4 | 0,07 | 0,6 | 98,9 | 74,4 | 20,0 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | **22,3** | **26,4** | **86,3** | **703,7** | **0,35** | **16,78** | **0,23** | **3,26** | **274,21** | **470,69** | **59,35** | **2,12** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110, № 154 | Борщ из свежей капусты со сметаной, фрикадельками | 35/250/10 | 6,5 | 7,9 | 17,7 | 122,5 | 0,07 | 7,6 | 0,08 | 1,15 | 107,78 | 182,2 | 14,25 | 0,49 |
| № 489 | Рагу из птицы,доп. гарнир- салат из квашеной капусты с маслом | 75/150/50 | 14,7 | 16,2 | 33,5 | 367,4 | 0,14 | 13,22 | 0,18 | 2,1 | 198,36 | 294,51 | 29,4 | 1,19 |
| № 638 | Компот из чернослива | 200 | 0,6 | - | 29,0 | 116,0 | - | 0,4 | - | - | 25,5 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Хлеб дарницкий с микронутриен. | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,22 | - | 0,05 | 0,7 | 62,15 | 79,0 | 23,5 | 2,1 |
| ТТК 38 | Ватрушка Каприз | 75 | 2,78 | 4,38 | 17,65 | 118,0 | 0,04 | - | - | - | 38,0 | - | 23,1 | 0,9 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,00 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **31,78** | **28,88** | **143,45** | **924,3** | **0,49** | **25,22** | **0,31** | **3,95** | **445,79** | **609,31** | **120,65** | **8,08** |
|  | **ИТОГО** |  | **54,08** | **55,28** | **229,75** | **1628,0** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,0** | **1080,0** | **180,0** | **10,2** |

**День 10:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** основной ( осень/зима/весна)

**Возрастная категория**: с 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123,0 | 0,03 | 0,12 | 0,04 | 0,03 | 103,2 | 110,12 | 8,28 | 0,39 |
| № 446 | Колбаса тушеная с капустой | 75/150 | 8,44 | 12,49 | 15,96 | 296,7 | 0,1 | 9,45 | 0,1 | 1,46 | 140,74 | 231,98 | 22,5 | 0,05 |
| № 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/3 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | - | 2,2 | - | - | 12,0 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |
|  | Хлеб дарницкий с микронутриен. | 25 | 1,32 | 0,22 | 9,48 | 41,2 | 0,04 | - | 0,02 | 0,35 | 8,75 | 39,5 | 11,75 | 0,47 |
|  | Груша | 1/300 | 2,02 | - | 13,4 | 136,8 | 0,06 | 5,32 | - | - | 35,81 | 50,56 | 13,67 | 0,06 |
|  | **Итого** |  | **16,68** | **20,61** | **61,14** | **655,7** | **0,23** | **17,09** | **0,16** | **1,84** | **300,5** | **440,16** | **62,2** | **1,77** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 46 | Суп Русский со сметаной, окороком | 25/250/10 | 8,12 | 5,2 | 25,3 | 131,3 | 0,07 | 4,32 | 0,09 | 1,36 | 119,45 | 113,27 | 16,74 | 1,02 |
| ТТК 42/2, №516 | Ежики из говядины с макаронами,  доп. гарнир- свежий помидор | 105/200/  30 | 14,92 | 23,23 | 27,7 | 303,8 | 0,2 | 10,59 | 0,16 | 2,4 | 180,96 | 359,95 | 42,27 | 2,05 |
| ТТК 38 | Компот из клубники | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 130,0 | 0,02 | 6,0 | 0,08 | 0,9 | 30,0 | 23,0 | 20,5 | 0,4 |
|  | Хлеб дарницкий с микронутриен. | 2/25 | 6,2 | 0,4 | 18,6 | 82,4 | 0,22 | - | 0,05 | 0,7 | 62,15 | 79,0 | 23,5 | 2,1 |
| ТТК 14 | Булочка с корицей | 1/75 | 6,8 | 5,8 | 32,02 | 206,8 | 0,08 | - | - | - | 12,96 | 50,62 | 6,79 | 0,06 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,0 | - | 27,0 | 118,0 | 0,02 | 4,0 | - | - | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **37,44** | **34,63** | **168,82** | **972,3** | **0,61** | **24,91** | **0,38** | **5,36** | **419,52** | **639,84** | **117,8** | **8,43** |
|  | **ИТОГО** |  | **54,12** | **55,24** | **229,96** | **1628,0** | **0,84** | **42,0** | **0,54** | **7,2** | **720,02** | **1080,0** | **180,0** | **10,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **1** | Итого за весь период | 540,53 | 550,98 | 2298,58 | 16277,82 | 8,4 | 420,01 | 5,4 | 720,2 | 7200,1 | 10800,1 | 1800,0 | 102,02 |
| 2 | Среднее значение за период | 54,05 | 55,09 | 229,86 | 1627,78 | 0,84 | 42,0 | 0,54 | 72,02 | 720,01 | 1080,01 | 180,0 | 10,2 |
| 3 | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 1 | 1 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |