



| Итого за 5 дней (доля суточной потребности в энергии, %): |   |                |                     |               |              | 24,92                         |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
|---|---|----------------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|------------------|--------------|
| № рецептуры   | Наименование блюд   | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества, г |               |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг  |               |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |              |                 |                |                  |              |
|   |   |                | Белки               | Жиры          | Углеводы     |                               | B1            | B2            | C           | A, рэт.      | D, мкг       | Ca                       | P             | Mg           | Fe           | K               | I              | Se               | F            |
| <b>II НЕДЕЛЯ</b>  |   |                |                     |               |              |                               |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| <b>6 день</b>   |   |                |                     |               |              |                               |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| ТТК   | Гуляш из свинины  | 100 (50/50)    | 14,72               | 17,94         | 3,3          | 233,54                        | 0,07          | 0,13          | 1,87        | 18           | 0            | 30,64                    | 175           | 26,72        | 2,38         | 317             | 0,007          | 0,00035          | 0,06         |
| 516   | Макароны отварные   | 200            | 6,96                | 7,14          | 42,84        | 263,40                        | 0             | 0,267         | 3           | 40           | 0,147        | 2,4                      | 19,83         | 0            | 0,023        | 1,467           | 0              | 0                | 0            |
| 629   | Чай с сахаром и лимоном   | 200/7          | 0,24                | 0,05          | 13,88        | 56,93                         | 0             | 0             | 2,8         | 0,64         | 0            | 8,2                      | 9,78          | 5,24         | 0,91         | 15,34           | 0              | 0                | 0            |
| ТТК   | Хлеб пшеничный  | 30             | 2,13                | 0,21          | 13,26        | 72                            | 0,03          | 0,01          | 0           | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4          | 19,5         | 0,84         | 27,9            | 0,001          | 0,002            | 0            |
| ТТК   | Хлеб ржаной   | 20             | 1,14                | 0,22          | 7,44         | 36,26                         | 0,02          | 0,024         | 0,08        | 0            | 0            | 6,8                      | 24            | 8,2          | 0,46         | 73,5            | 0,002          | 0,002            | 0,012        |
|   | <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>250</b>     | <b>25,19</b>        | <b>25,56</b>  | <b>80,72</b> | <b>662,13</b>                 | <b>0,12</b>   | <b>0,431</b>  | <b>7,75</b> | <b>58,64</b> | <b>0,147</b> | <b>59,14</b>             | <b>294,01</b> | <b>59,66</b> | <b>4,613</b> | <b>435,207</b>  | <b>0,01</b>    | <b>0,00435</b>   | <b>0,072</b> |
|   | Доля суточной потребности в энергии, %  |                |                     |               |              | <b>24,34</b>                  |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| <b>7 день</b>   |   |                |                     |               |              |                               |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| ТТК   | Курица порционная запеченная с сыром  | 105            | 25,94               | 18,06         | 0,63         | 269,22                        | 0,063         | 0,199         | 1,06        | 0,021        | 0,012        | 34,21                    | 199,1         | 26,11        | 1,72         | 350,875         | 0,007          | 0,001            | 0,187        |
| 312   | Пюре картофельное   | 200            | 4,07                | 6,34          | 26,73        | 180,20                        | 0,21          | 0,16          | 34,4        | 44,3         | 0,134        | 53,94                    | 127,51        | 43,53        | 1,58         | 935,2           | 0,011          | 0,003            | 0,056        |
| 638   | Компот из кураги  | 200            | 1,3                 | 0             | 23,73        | 96                            | 0,02          | 0,008         | 1           | 0            | 0,014        | 40,2                     | 45,38         | 26,25        | 0,83         | 56,87           | 0,0008         | 0,0047           | 0,1          |
| ТТК   | Хлеб пшеничный  | 30             | 2,13                | 0,21          | 13,26        | 72                            | 0,03          | 0,01          | 0           | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4          | 19,5         | 0,84         | 27,9            | 0,001          | 0,002            | 0            |
| ТТК   | Хлеб ржаной   | 20             | 1,14                | 0,22          | 7,44         | 36,26                         | 0,02          | 0,024         | 0,08        | 0            | 0            | 6,8                      | 24            | 8,2          | 0,46         | 73,5            | 0,002          | 0,002            | 0,012        |
|   | <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>555</b>     | <b>34,58</b>        | <b>24,83</b>  | <b>71,79</b> | <b>653,68</b>                 | <b>0,343</b>  | <b>0,401</b>  | <b>36,5</b> | <b>44,32</b> | <b>0,16</b>  | <b>146,25</b>            | <b>461,39</b> | <b>123,6</b> | <b>5,43</b>  | <b>1444,35</b>  | <b>0,0218</b>  | <b>0,0127</b>    | <b>0,355</b> |
|   | Доля суточной потребности в энергии, %  |                |                     |               |              | <b>24,03</b>                  |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| <b>8 день</b>   |   |                |                     |               |              |                               |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| ТТК   | Котлета мясная "Лукоморье"  | 100            | 19,25               | 16,76         | 8,84         | 263,23                        | 0,08          | 0,13          | 0,9         | 0,01         | 0,03         | 27,88                    | 353,88        | 22,23        | 1,28         | 260,78          | 0,006          | 0,001            | 0,089        |
| 516   | Спагетти отварные   | 200            | 6,97                | 7,15          | 42,84        | 263,6                         | 0,11          | 0,027         | 0           | 45           | 0,147        | 15,06                    | 61            | 10,66        | 1,09         | 1,467           | 0              | 0                | 0            |
| 493   | Чай с сахаром   | 200            | 0,2                 | 0             | 14           | 56                            | 0             | 0             | 0           | 0            | 0            | 0,46                     | 0             | 0,09         | 0,06         | 0,68            | 0              | 0                | 0            |
| ТТК   | Хлеб пшеничный  | 30             | 2,13                | 0,21          | 13,26        | 72                            | 0,03          | 0,01          | 0           | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4          | 19,5         | 0,84         | 27,9            | 0,001          | 0,002            | 0            |
| ТТК   | Хлеб ржаной   | 20             | 1,14                | 0,22          | 7,44         | 36,26                         | 0,02          | 0,024         | 0,08        | 0            | 0            | 6,8                      | 24            | 8,2          | 0,46         | 73,5            | 0,002          | 0,002            | 0,012        |
|   | <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>550</b>     | <b>29,69</b>        | <b>24,34</b>  | <b>86,38</b> | <b>691,09</b>                 | <b>0,24</b>   | <b>0,191</b>  | <b>0,98</b> | <b>45,01</b> | <b>0,177</b> | <b>61,3</b>              | <b>504,28</b> | <b>60,68</b> | <b>3,73</b>  | <b>364,327</b>  | <b>0,009</b>   | <b>0,005</b>     | <b>0,101</b> |
|   | Доля суточной потребности в энергии, %  |                |                     |               |              | <b>25,41</b>                  |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| <b>9 день</b>   |   |                |                     |               |              |                               |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| 423   | Бефстроганов (говядина)   | 100 (50/50)    | 15                  | 20            | 5,01         | 260                           | 0,07          | 0,02          | 2,48        | 20           | 0            | 32,87                    | 178,2         | 23,8         | 2,41         | 298             | 0,008          | 0,00087          | 0,06         |
| 511   | Рис отварной  | 200            | 4,88                | 6,9           | 51,33        | 292                           | 0,03          | 0,04          | 0           | 0,28         | 0,107        | 76,9                     | 123,6         | 21,6         | 1            | 0,694           | 0              | 0,011            | 0,036        |
| ТТК   | Компот яблочно-смородиновый   | 200            | 0,26                | 0,14          | 21,41        | 87,96                         | 0,01          | 0,008         | 15,3        | 0            | 0            | 6,28                     | 3,31          | 6,66         | 0,7          | 1,1             | 0              | 0                | 0            |
| ТТК   | Хлеб пшеничный  | 30             | 2,13                | 0,21          | 13,26        | 72                            | 0,03          | 0,01          | 0           | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4          | 19,5         | 0,84         | 27,9            | 0,001          | 0,002            | 0            |
| ТТК   | Хлеб ржаной   | 20             | 1,14                | 0,22          | 7,44         | 36,26                         | 0,02          | 0,024         | 0,08        | 0            | 0            | 6,8                      | 24            | 8,2          | 0,46         | 73,5            | 0,002          | 0,002            | 0,012        |
|   | <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>450</b>     | <b>23,41</b>        | <b>27,47</b>  | <b>98,45</b> | <b>748,22</b>                 | <b>0,16</b>   | <b>0,102</b>  | <b>17,9</b> | <b>20,28</b> | <b>0,107</b> | <b>133,95</b>            | <b>394,51</b> | <b>79,76</b> | <b>5,41</b>  | <b>401,194</b>  | <b>0,011</b>   | <b>0,01587</b>   | <b>0,108</b> |
|   | Доля суточной потребности в энергии, %  |                |                     |               |              | <b>27,51</b>                  |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| <b>10 день</b>  |   |                |                     |               |              |                               |               |               |             |              |              |                          |               |              |              |                 |                |                  |              |
| ТТК/ТТК   | Биточек из птицы "Нежный"/<br>Котлета из птицы запеченная с сыром<br>"Золотой Гребешок" | 100/<br>100    | 18,55<br>29,3       | 15,33<br>26,6 | 11,88<br>4,3 | 259,77<br>374,6               | 0,02<br>0,033 | 0,13<br>0,015 | 3<br>2,04   | 2<br>85,3    | 0<br>0,55    | 33,9<br>159,44           | 16,2<br>313,6 | 25,53<br>27  | 0,4<br>0,57  | 201,25<br>105,3 | 0,002<br>0,011 | 0,0009<br>0,0005 | 0,8<br>1,8   |
| 587   | Соус томатный   | 30             | 0,32                | 1,2           | 1,86         | 19,52                         | 0             | 0             | 2,07        | 7,6          | 0            | 2,36                     | 5,46          | 2,51         | 0,11         | 204             | 0,0036         | 0,0009           | 0,9          |
| 310   | Картофель отварной  | 200            | 3,82                | 5,17          | 29,75        | 180,81                        | 0,24          | 0,12          | 40          | 0            | 0            | 21,68                    | 118,1         | 46           | 1,81         | 809,4           | 0,008          | 0,0006           | 0,045        |
| ТТК   | Сок фруктовый   | 200            | 0,8                 | 0,2           | 23,2         | 94,4                          | 0,02          | 0             | 4           | 0            | 0            | 16                       | 18            | 10           | 0,4          | 0,36            | 0              | 0                | 0            |
| ТТК   | Хлеб пшеничный  | 30             | 2,13                | 0,21          | 13,26        | 72                            | 0,03          | 0,01          | 0           | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4          | 19,5         | 0,84         | 27,9            | 0,001          | 0,002            | 0            |
|   | <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>560</b>     | <b>25,62</b>        | <b>22,11</b>  | <b>79,95</b> | <b>626,5</b>                  | <b>0,312</b>  | <b>0,137</b>  | <b>49,1</b> | <b>9,6</b>   | <b>0,55</b>  | <b>85,04</b>             | <b>223,16</b> | <b>103,5</b> | <b>3,56</b>  | <b>1242,91</b>  | <b>0,015</b>   | <b>0,005</b>     | <b>1,745</b> |

|  |   |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Доля суточной потребности в энергии, %                    |  |  |  |  | 23,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за 5 дней (доля суточной потребности в энергии, %): |  |  |  |  | 24,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| № рецептуры       | Наименование блюд  | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества, г |                |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг  |               |              |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |              |                  |                  |                   |               |
|-------------------|--|----------------|---------------------|----------------|--------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|------------------|-------------------|---------------|
|                   |  |                | Белки               | Жиры           | Углеводы     |                               | B1            | B2            | C            | A, рэт. экв  | D, мкг       | Ca                       | P             | Mg            | Fe           | K                | I                | Se                | F             |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b> |  |                |                     |                |              |                               |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| <b>11 день</b>    |  |                |                     |                |              |                               |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| ТТК               | Филе птицы тушеное в томатном соусе                                | 100 (75/25)    | 18,1                | 15,5           | 4,6          | 231,1                         | 0,011         | 0,123         | 3,95         | 0            | 0            | 17,66                    | 3,4           | 21,9          | 0,16         | 226,67           | 0,004            | 0,001             | 1             |
| 445               | Каша гречневая рассыпчатая   | 200            | 11,68               | 8,82           | 52,82        | 336,95                        | 0,4           | 0,147         | 0            | 41,3         | 0            | 19,32                    | 276,68        | 184,8         | 6,2          | 365,067          | 0,004            | 0,007             | 0,027         |
| 493               | Чай с сахаром  | 200            | 0,2                 | 0              | 14           | 56                            | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0,46                     | 0             | 0,09          | 0,06         | 0,68             | 0                | 0                 | 0             |
| ТТК               | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,13                | 0,21           | 13,26        | 72                            | 0,03          | 0,01          | 0            | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4          | 19,5          | 0,84         | 27,9             | 0,001            | 0,002             | 0             |
| ТТК               | Хлеб ржаной  | 20             | 1,14                | 0,22           | 7,44         | 36,26                         | 0,02          | 0,024         | 0,08         | 0            | 0            | 6,8                      | 24            | 8,2           | 0,46         | 73,5             | 0,002            | 0,002             | 0,012         |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>450</b>     | <b>33,25</b>        | <b>24,75</b>   | <b>92,12</b> | <b>732,31</b>                 | <b>0,461</b>  | <b>0,304</b>  | <b>4,03</b>  | <b>41,3</b>  | <b>0</b>     | <b>55,34</b>             | <b>369,48</b> | <b>234,5</b>  | <b>7,72</b>  | <b>693,817</b>   | <b>0,011</b>     | <b>0,012</b>      | <b>1,039</b>  |
|                   | Доля суточной потребности в энергии, %                             |                |                     |                |              | <b>26,92</b>                  |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| <b>12 день</b>    |  |                |                     |                |              |                               |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| ТТК               | Котлета мясная "Школьная"  | 100            | 17                  | 16,5           | 8,9          | 249,9                         | 0,418         | 0,211         | 0,1          | 0,005        | 0,001        | 30,1                     | 65,3          | 13,81         | 0,89         | 195              | 0,0054           | 0,0042            | 0,141         |
| 516               | Спагетти отварные  | 200            | 6,97                | 7,15           | 42,84        | 263,6                         | 0,11          | 0,027         | 0            | 45           | 0,147        | 15,06                    | 61            | 10,66         | 1,09         | 1,467            | 0                | 0                 | 0             |
| ТТК               | Напиток апельсиновый   | 200            | 0,3                 | 0,06           | 16,2         | 67,42                         | 0             | 0             | 8,4          | 0            | 0            | 10,86                    | 7             | 3,96          | 0,04         | 0,36             | 0                | 0                 | 0             |
| ТТК               | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,13                | 0,21           | 13,26        | 72                            | 0,03          | 0,01          | 0            | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4          | 19,5          | 0,84         | 27,9             | 0,001            | 0,002             | 0             |
| ТТК               | Хлеб ржаной  | 20             | 1,14                | 0,22           | 7,44         | 36,26                         | 0,02          | 0,024         | 0,08         | 0            | 0            | 6,8                      | 24            | 8,2           | 0,46         | 73,5             | 0,002            | 0,002             | 0,012         |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>550</b>     | <b>27,54</b>        | <b>24,14</b>   | <b>88,64</b> | <b>689,18</b>                 | <b>0,578</b>  | <b>0,272</b>  | <b>8,58</b>  | <b>45,01</b> | <b>0,148</b> | <b>73,92</b>             | <b>222,7</b>  | <b>56,13</b>  | <b>3,32</b>  | <b>298,227</b>   | <b>0,0084</b>    | <b>0,0082</b>     | <b>0,153</b>  |
|                   | Доля суточной потребности в энергии, %                             |                |                     |                |              | <b>25,34</b>                  |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| <b>13 день</b>    |  |                |                     |                |              |                               |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| 106/100.          | Овощи натуральные свежие/ Икра овощная (пром.производства)         | 60/60          | 0,39<br>1,14        | 0,05<br>5,34   | 1,04<br>4,62 | 6,2<br>70,8                   | 0,01<br>0,01  | 0,01<br>0     | 1,68<br>4,2  | 0<br>0       | 0<br>15      | 8,38<br>24,6             | 1,72<br>22,2  | 7,31<br>9     | 0,26<br>0,42 | 117,6<br>93,8    | 0<br>0           | 0<br>0,008        | 0,26<br>0     |
| ТТК               | Мясо тушеное (говядина)  | 100 (75/25)    | 22,24               | 20,13          | 3,73         | 285,05                        | 0,09          | 0,15          | 2,81         | 0            | 0            | 14,91                    | 514,13        | 32,14         | 3,54         | 405              | 0,003            | 0,00047           | 0,06          |
| ТТК               | Картофель отварной запеченный с сыром "Парабола"                   | 200            | 5,27                | 6,67           | 29,9         | 200,80                        | 0,24          | 0,147         | 42,3         | 44           | 0,107        | 80,37                    | 224,36        | 48,58         | 1,88         | 1073,87          | 0,027            | 0                 | 0,067         |
| ТТК               | Компот из вишни  | 200            | 0,2                 | 0              | 16,7         | 67,72                         | 0             | 0             | 98           | 0            | 0            | 12,8                     | 12,24         | 1,74          | 0,48         | 0,72             | 0                | 0                 | 0             |
| ТТК               | Хлеб пшеничный   | 20             | 1,42                | 0,14           | 8,84         | 48                            | 0,02          | 0,007         | 0            | 0            | 0            | 7,4                      | 43,6          | 13            | 0,56         | 18,6             | 0,001            | 0,002             | 0             |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>580</b>     | <b>29,52</b>        | <b>26,99</b>   | <b>60,21</b> | <b>607,77</b>                 | <b>0,36</b>   | <b>0,32</b>   | <b>145</b>   | <b>44</b>    | <b>0,107</b> | <b>123,86</b>            | <b>796,05</b> | <b>102,8</b>  | <b>6,72</b>  | <b>1615,79</b>   | <b>0,031</b>     | <b>0,003</b>      | <b>0,327</b>  |
|                   | Доля суточной потребности в энергии, %                             |                |                     |                |              | <b>22,34</b>                  |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| <b>14 день</b>    |  |                |                     |                |              |                               |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| 200/ТТК           | Котлета из птицы с овощами/ Филе кур запеченное с сыром, помидором | 100/120        | 15,6<br>22,5        | 20,5<br>21,2   | 8<br>1,8     | 279,3<br>287,1                | 0,044<br>0,02 | 0,011<br>0,01 | 2,86<br>11,3 | 22,6<br>15   | 0,1<br>7,3   | 47,2<br>37,5             | 77,4<br>20,2  | 27,4<br>28,7  | 0,7<br>0,38  | 184,39<br>103,87 | 0,003<br>0,001   | 0,00015<br>0,0047 | 0,36<br>0,111 |
| 511               | Рис отварной   | 200            | 4,88                | 6,9            | 51,33        | 292,00                        | 0,03          | 0,04          | 0            | 0,28         | 0,107        | 76,9                     | 123,6         | 21,6          | 1            | 0,694            | 0                | 0,011             | 0,036         |
| 629               | Чай с сахаром и лимоном  | 200/7          | 0,24                | 0,05           | 13,88        | 56,93                         | 0             | 0             | 2,8          | 0,64         | 0            | 8,2                      | 9,78          | 5,24          | 0,91         | 15,34            | 0                | 0                 | 0             |
| ТТК               | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,13                | 0,21           | 13,26        | 72                            | 0,03          | 0,01          | 0            | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4          | 19,5          | 0,84         | 27,9             | 0,001            | 0,002             | 0             |
| ТТК               | Хлеб ржаной  | 20             | 1,14                | 0,22           | 7,44         | 36,26                         | 0,02          | 0,024         | 0,08         | 0            | 0            | 6,8                      | 24            | 8,2           | 0,46         | 73,5             | 0,002            | 0,002             | 0,012         |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>550</b>     | <b>23,99</b>        | <b>27,88</b>   | <b>93,91</b> | <b>736,49</b>                 | <b>0,124</b>  | <b>0,081</b>  | <b>5,74</b>  | <b>23,52</b> | <b>0,207</b> | <b>150,2</b>             | <b>300,18</b> | <b>81,94</b>  | <b>3,91</b>  | <b>301,82</b>    | <b>0,006</b>     | <b>0,016</b>      | <b>0,408</b>  |
|                   | Доля суточной потребности в энергии, %                             |                |                     |                |              | <b>27,08</b>                  |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| <b>15 день</b>    |  |                |                     |                |              |                               |               |               |              |              |              |                          |               |               |              |                  |                  |                   |               |
| 106/100.          | Овощи натуральные свежие/ Икра овощная (пром.производства)         | 60/60          | 0,39<br>1,14        | 0,05<br>5,34   | 1,04<br>4,62 | 6,2<br>70,8                   | 0,01<br>0,01  | 0,01<br>0     | 1,68<br>4,2  | 0<br>0       | 0<br>15      | 8,38<br>24,6             | 1,72<br>22,2  | 7,31<br>9     | 0,26<br>0,42 | 117,6<br>93,8    | 0<br>0           | 0<br>0,008        | 0,26<br>0     |
| ТТК/ТТК           | Бифштекс "Мясное раздолье"/ Свинина запеченная с помидором         | 100/110        | 18<br>16,7          | 29,16<br>39,33 | 1,18<br>1,65 | 339,1<br>423,17               | 0,25<br>0,23  | 0,11<br>0,02  | 1,8<br>8     | 15<br>36,4   | 0,96<br>1,25 | 26<br>65,1               | 201<br>225,5  | 26,5<br>34,21 | 2,1<br>2,11  | 194,11<br>74,6   | 0,00491<br>0,003 | 0,0275<br>0,001   | 0<br>0,21     |
| 312               | Пюре картофельное  | 200            | 4,07                | 6,34           | 26,73        | 180,20                        | 0,21          | 0,16          | 34,4         | 44,3         | 0,134        | 53,94                    | 127,51        | 43,53         | 1,58         | 935,2            | 0,011            | 0,003             | 0,056         |
| 493               | Чай с сахаром  | 200            | 0,2                 | 0              | 14           | 56                            | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0,46                     | 0             | 0,09          | 0,06         | 0,68             | 0                | 0                 | 0             |
| ТТК               | Хлеб пшеничный   | 20             | 1,42                | 0,14           | 8,84         | 48                            | 0,02          | 0,007         | 0            | 0            | 0            | 7,4                      | 43,6          | 13            | 0,56         | 18,6             | 0,001            | 0,002             | 0             |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>580</b>     | <b>24,08</b>        | <b>35,69</b>   | <b>51,79</b> | <b>629,50</b>                 | <b>0,49</b>   | <b>0,29</b>   | <b>37,9</b>  | <b>59,3</b>  | <b>1,094</b> | <b>96,18</b>             | <b>373,83</b> | <b>90,43</b>  | <b>4,56</b>  | <b>1266,19</b>   | <b>0,017</b>     | <b>0,033</b>      | <b>0,316</b>  |

|  |   |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Доля суточной потребности в энергии, %                    |  |  |  |  | 23,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за 5 дней (доля суточной потребности в энергии, %): |  |  |  |  | 24,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| № рецептуры      | Наименование блюд  | Вес блюда, гр.          | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |              |              | Минеральные вещества, мг |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
|------------------|--|-------------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|------------------|----------------|----------------|----------------|--|--|
|                  |  |                         | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                               | B1           | B2            | C            | A, рэт. экв. | D, мкг       | Ca                       | P              | Mg             | Fe           | K                | I              | Se             | F              |  |  |
| <b>IV НЕДЕЛЯ</b> |  |                         |                     |               |               |                               |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| <b>16 день</b>   |  |                         |                     |               |               |                               |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| 106/100.         | Овощи натуральные свежие/ Икра овощная (пром.производства) | 60/60                   | 0,39<br>1,14        | 0,05<br>5,34  | 1,04<br>4,62  | 6,2<br>70,8                   | 0,01<br>0,01 | 0,01<br>0     | 1,68<br>4,2  | 0<br>0       | 0<br>15      | 8,38<br>24,6             | 1,72<br>22,2   | 7,31<br>9      | 0,26<br>0,42 | 117,6<br>93,8    | 0<br>0         | 0<br>0,008     | 0,26<br>0      |  |  |
| ТТК              | Гуляш из птицы   | 100 (50/50)             | 17,4                | 17,7          | 3,2           | 254,3                         | 0,01         | 0,001         | 3,94         | 0            | 0            | 14,8                     | 6,4            | 17,7           | 0,19         | 206,55           | 0,0043         | 0,0011         | 0,1            |  |  |
| 511/ТТК          | Рис отварной/ Плов с курицей                               | 200/280 (100/180)       | 4,88<br>29,4        | 6,9<br>27,5   | 51,33<br>44,5 | 292<br>543,6                  | 0,03<br>0,22 | 0,04<br>0,1   | 0<br>8,4     | 0,28<br>0    | 0,107<br>0   | 76,9<br>47,8             | 123,6<br>678,9 | 21,6<br>85,54  | 1<br>1       | 0,694<br>0,25    | 0<br>0,0001    | 0,011<br>0,003 | 0,036<br>0,000 |  |  |
| 629              | Чай с сахаром и лимоном                                    | 200/7                   | 0,24                | 0,05          | 13,88         | 56,93                         | 0            | 0             | 2,8          | 0,64         | 0            | 8,2                      | 9,78           | 5,24           | 0,91         | 15,34            | 0              | 0              | 0              |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный   | 30                      | 2,13                | 0,21          | 13,26         | 72                            | 0,03         | 0,01          | 0            | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4           | 19,5           | 0,84         | 27,9             | 0,001          | 0,002          | 0              |  |  |
|                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>590</b>              | <b>25,04</b>        | <b>24,91</b>  | <b>82,71</b>  | <b>681,43</b>                 | <b>0,08</b>  | <b>0,06</b>   | <b>8,42</b>  | <b>0,92</b>  | <b>0,107</b> | <b>119,38</b>            | <b>206,9</b>   | <b>71,35</b>   | <b>3,2</b>   | <b>368,08</b>    | <b>0,006</b>   | <b>0,015</b>   | <b>0,396</b>   |  |  |
|                  | Доля суточной потребности в энергии, %                     |                         |                     |               |               | <b>25,05</b>                  |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| <b>17 день</b>   |  |                         |                     |               |               |                               |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| ТТК              | Котлета "Веселая история"                                  | 100                     | 20,09               | 25,02         | 7,19          | 335,93                        | 0,13         | 0,1           | 0,61         | 0,8          | 0            | 22,58                    | 221            | 27,4           | 3            | 354,09           | 0,0057         | 0,0081         | 0,09           |  |  |
| 516              | Макароны отварные  | 200                     | 6,97                | 7,15          | 42,84         | 263,6                         | 0,11         | 0,027         | 0            | 45           | 0,147        | 15,06                    | 61             | 10,66          | 1,09         | 1,467            | 0              | 0              | 0              |  |  |
| 493              | Чай с сахаром  | 200                     | 0,2                 | 0             | 14            | 56                            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0            | 0,46                     | 0              | 0,09           | 0,06         | 0,68             | 0              | 0              | 0              |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный   | 30                      | 2,13                | 0,21          | 13,26         | 72                            | 0,03         | 0,01          | 0            | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4           | 19,5           | 0,84         | 27,9             | 0,001          | 0,002          | 0              |  |  |
| ТТК              | Хлеб ржаной  | 20                      | 1,14                | 0,22          | 7,44          | 36,26                         | 0,02         | 0,024         | 0,08         | 0            | 0            | 6,8                      | 24             | 8,2            | 0,46         | 73,5             | 0,002          | 0,002          | 0,012          |  |  |
|                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>550</b>              | <b>30,53</b>        | <b>32,6</b>   | <b>84,73</b>  | <b>763,79</b>                 | <b>0,29</b>  | <b>0,161</b>  | <b>0,69</b>  | <b>45,8</b>  | <b>0,147</b> | <b>56</b>                | <b>371,4</b>   | <b>65,85</b>   | <b>5,45</b>  | <b>457,637</b>   | <b>0,0087</b>  | <b>0,0121</b>  | <b>0,102</b>   |  |  |
|                  | Доля суточной потребности в энергии, %                     |                         |                     |               |               | <b>28,08</b>                  |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| <b>18 день</b>   |  |                         |                     |               |               |                               |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| ТТК              | Курица порционная запеченная                               | 100                     | 24,9                | 17            | 0,6           | 255,3                         | 0,44         | 0,13          | 1,1          | 0            | 0            | 0                        | 189,4          | 23             | 1,34         | 287,2            | 0,005          | 0,0009         | 0,13           |  |  |
| 312              | Пюре картофельное  | 200                     | 4,07                | 6,34          | 26,73         | 180,20                        | 0,21         | 0,16          | 34,4         | 44,3         | 0,134        | 53,94                    | 127,51         | 43,53          | 1,58         | 935,2            | 0,011          | 0,003          | 0,056          |  |  |
| 508              | Компот из сухофруктов                                      | 200                     | 0,5                 | 0             | 28            | 110                           | 0,01         | 0             | 0,5          | 0            | 0            | 28                       | 19             | 7              | 1,5          | 0,2              | 0              | 0              | 0              |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный   | 30                      | 2,13                | 0,21          | 13,26         | 72                            | 0,03         | 0,01          | 0            | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4           | 19,5           | 0,84         | 27,9             | 0,001          | 0,002          | 0              |  |  |
| ТТК              | Хлеб ржаной  | 20                      | 1,14                | 0,22          | 7,44          | 36,26                         | 0,02         | 0,024         | 0,08         | 0            | 0            | 6,8                      | 24             | 8,2            | 0,46         | 73,5             | 0,002          | 0,002          | 0,012          |  |  |
|                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>550</b>              | <b>32,74</b>        | <b>23,77</b>  | <b>76,03</b>  | <b>653,76</b>                 | <b>0,71</b>  | <b>0,324</b>  | <b>36,1</b>  | <b>44,3</b>  | <b>0,134</b> | <b>99,84</b>             | <b>425,31</b>  | <b>101,2</b>   | <b>5,72</b>  | <b>1324</b>      | <b>0,019</b>   | <b>0,0079</b>  | <b>0,198</b>   |  |  |
|                  | Доля суточной потребности в энергии, %                     |                         |                     |               |               | <b>24,04</b>                  |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| <b>19 день</b>   |  |                         |                     |               |               |                               |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| ТТК              | Котлета "Сюрприз"  | 100                     | 13,96               | 12,28         | 14,21         | 223,16                        | 0,11         | 0,08          | 4,8          | 31           | 0            | 28,56                    | 177,6          | 24,48          | 2            | 221,14           | 0,005          | 0              | 0,022          |  |  |
| 587              | Соус томатный  | 30                      | 0,32                | 1,2           | 1,86          | 19,52                         | 0            | 0             | 2,07         | 7,6          | 0            | 2,36                     | 5,46           | 2,51           | 0,11         | 204              | 0,0036         | 0,0009         | 0,9            |  |  |
| 516              | Спагетти отварные  | 200                     | 6,96                | 7,14          | 42,84         | 263,40                        | 0            | 0,267         | 3            | 40           | 0,147        | 2,4                      | 19,83          | 0              | 0,023        | 1,467            | 0              | 0              | 0              |  |  |
| ТТК              | Компот из вишни  | 200                     | 0,2                 | 0             | 16,7          | 67,72                         | 0            | 0             | 98           | 0            | 0            | 12,8                     | 12,24          | 1,74           | 0,48         | 0,72             | 0              | 0              | 0              |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный   | 20                      | 1,4                 | 0,14          | 8,8           | 48                            | 0,02         | 0,006         | 0            | 0            | 0            | 7,4                      | 43,6           | 13             | 0,56         | 18,6             | 0,0006         | 0,001          | 0              |  |  |
|                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>550</b>              | <b>22,84</b>        | <b>20,76</b>  | <b>84,41</b>  | <b>621,8</b>                  | <b>0,13</b>  | <b>0,353</b>  | <b>108</b>   | <b>78,6</b>  | <b>0,147</b> | <b>53,52</b>             | <b>258,73</b>  | <b>41,73</b>   | <b>3,173</b> | <b>445,927</b>   | <b>0,0092</b>  | <b>0,0019</b>  | <b>0,922</b>   |  |  |
|                  | Доля суточной потребности в энергии, %                     |                         |                     |               |               | <b>22,86</b>                  |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| <b>20 день</b>   |  |                         |                     |               |               |                               |              |               |              |              |              |                          |                |                |              |                  |                |                |                |  |  |
| ТТК/ТТК          | Мясо тушеное (говядина)/ Голубцы ленивые                   | 100 (75/25)/120 (90/30) | 22,24<br>7,88       | 20,13<br>9,03 | 3,73<br>7,58  | 285,05<br>143,1               | 0,09<br>0,06 | 0,145<br>0,04 | 2,81<br>26,1 | 0<br>8,6     | 0<br>0       | 14,91<br>32,88           | 514,1<br>99,2  | 32,14<br>21,95 | 3,54<br>1,49 | 335,889<br>266,8 | 0,008<br>0,001 | 0<br>0,0009    | 0,066<br>0     |  |  |
| 310              | Картофель отварной   | 200                     | 3,82                | 5,17          | 29,75         | 180,81                        | 0,24         | 0,12          | 40           | 0            | 0            | 21,68                    | 118,1          | 46             | 1,81         | 809,4            | 0,008          | 0,0006         | 0,045          |  |  |
| ТТК              | Отвар из шиповника   | 200                     | 0,8                 | 0             | 24,6          | 101,2                         | 0            | 0,04          | 140          | 100          | 0            | 21,6                     | 3,4            | 29,25          | 1,26         | 8,68             | 0              | 0              | 0              |  |  |
|                  | Хлеб пшеничный   | 30                      | 2,13                | 0,21          | 13,26         | 72                            | 0,03         | 0,01          | 0            | 0            | 0            | 11,1                     | 65,4           | 19,5           | 0,84         | 27,9             | 0,001          | 0,002          | 0              |  |  |
|                  | Хлеб ржаной  | 20                      | 1,14                | 0,22          | 7,44          | 36,26                         | 0,02         | 0,024         | 0,08         | 0            | 0            | 6,8                      | 24             | 8,2            | 0,46         | 73,5             | 0,002          | 0,002          | 0,012          |  |  |
|                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>550</b>              | <b>38,02</b>        | <b>25,73</b>  | <b>78,78</b>  | <b>675,32</b>                 | <b>0,38</b>  | <b>0,335</b>  | <b>183</b>   | <b>100</b>   | <b>0</b>     | <b>76,09</b>             | <b>725</b>     | <b>135,1</b>   | <b>7,91</b>  | <b>1255,37</b>   | <b>0,019</b>   | <b>0,0046</b>  | <b>0,123</b>   |  |  |

