****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **День 1** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |  |
| Салат из свежих овощей или икра кабачковая (по сезону) | 60 | 0,12 | 8 | 3,2 | 88,8 | 0,018 |  | 4,2 | 9,2 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| Сосиска отварная | 80 | 9,8 | 20,2 | 0,4 | 222 | 0,24 |  | 0 | 0 | 0,4 | 20 | 111,2 | 12 | 1,44 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  | 0 | 0 | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | 0 | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Чай с вит. С | 200 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 10,8 | 8 | 6 | 0,72 |
| **Итого:** |  | **22,59** | **39,18** | **87,23** | **800,95** | **0,618** | **0** | **10,01** | **11,2** | **5,9** | **120,68** | **355,98** | **107,3** | **6,81** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **День 2** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Щи из свежей капусты с картофелем. | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 |  | 18,46 | 0 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| Огурец свежий или консервированный(по сезону) | 60 | 0.80 | 0,10 | 1,7 | 1,3 | 5,0 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Биточки рыбные | 80/50 | 12,63 | 6,25 | 14,875 | 163,75 | 0 |  | 0,1375 | 0 | 0 | 65 | 0 | 33,75 | 1,25 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,9 | 5,1 | 19,6 | 136,5 | 0.14 | 0,11 | 23 | 9 | 0.2 | 36,6 | 84 | 30 | 1,1 |
| Чай с сахаром с витамином С. | 200 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 10,8 | 8 | 6 | 0,72 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0.1 |  | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого:** |  | **21,66** | **16,84** | **74,365** | **527,7** | **5,3** | **0,11** | **41,59** | **11** | **1.2** | **166,73** | **193,63** | **110** | **5,47** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **День 3** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |  |
| Суп картофельный с крупой  | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,10 |  | 8,25 | 0 | 0 | 23,05 | 62,55 | 25,0 | 0,89 |
| Винегрет | 60 | 2,2 | 4,3 | 6,7 | 96,7 | 7 | 0,08 | 25,3 | 0 | 0 | 63,3 | 0 | 0 | 1,3 |
| Котлета куриная  | 80 | 12,7 | 7,3 | 9,7 | 155 | 0,05 | 0,11 | 0,56 | 0 | 0 | 40,6 | 0 | 0 | 1,3 |
| Каша гречневая | 150 | 8,6 | 6,9 | 41,9 | 267 | 0,21 |  | 0 | 0 | 1,35 | 24 | 108 |  | 4,5 |
| Компот с вит. С | 200 | 0,14 | 0,03 | 12,2 | 50,34 |  |  | 9 | 20 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Запеканка творожная  | 150 | 21,24 | 14,58 | 17,71 | 290,27 | 0,09 |  | 0,84 |  | 0 | 245,97 |  |  | 0,915 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | 0 | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого:** |  | **50,26** | **36,35** | **119,89** | **1041,06** | **7,55** | **0,19** | **43,91** | **22,0** | **2,35** | **419,92** | **120,55** | **47,0** | **11,305** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **День 4** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 |  | 10,29 | 0 | 0 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| Салат из свежей или квашеной капусты (по сезону) | 60 | 1,7 | 2,5 | 4,5 | 25,8 | 0.03 | 0,03 | 31,8 | 0 | 0 | 30,6 | 0 | 0 | 0.6 |
| Птица тушеная  | 80/50 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,0 | 0.05 |  | 0,02 | 43,0 | - | 54,50 | 132,9 | 20,30 | 1,62 |
| Макароны отварные | 150 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 147 | 0.16 | 0,03 | 0 | 0 | 5,31 | 1,55 | 73,37 | 13,7 | 1,55 |
| Чай с сахаром с витамином С. | 200 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 | 0 |  | 0 | - | - | 10,8 | 8 | 6 | 1,6 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого:** |  | **33,51** | **31,84** | **222,08** | **637,7** | **0,39** | **0,06** | **42,11** | **45** | **6,31** | **152,83** | **321,5** | **84,25** | **8,16** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1** | **День 5** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 | 0,08 |  | 14,1 | 136,8 | 0,64 | 54 | 154,4 | 40,5 | 1,35 |
| Салат из красной свеклы | 60 | 3 | 8,4 | 4,2 | 106,8 | 0.015 | 0,045 | 3,9 | 0 | 0 | 28,8 | 0 | 0 | 0,9 |
| Мясо тушеное с картофелем | 230 | 6,3 | 4,9 | 9,7 | 0 | 0.05 |  | 1,43 | 0,16 | 0,82 | 15,24 | 68,49 | 10,02 | 2,14 |
| Кофейный напиток с молок | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 |  | 0 | 0,08 | 0 | 34 | 45,0 | 7,0 | 0 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого:** |  | **16,8** | **23** | **66,75** | **437,7** | **0,265** | **0,045** | **15,53** | **139,04** | **2,46** | **143,04** | **321,89** | **75,52** | **5,99** |
| **Всего в среднем за 1 день 1-ой недели** |  | 144,82 | **147,21** | **570,315** | **3445,11** | **14,123** | **0,405** | **153,19** | **228,24** | **18,22** | **1003,2** | **1313,55** | **424,07** | **37,735** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **День 1** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,83 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| Огурец свежий или консервированный(по сезону) | 60 | 0,8 | 0,10 | 1,7 | 1,3 | 5,0 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сосиска отварная | 80 | 9,8 | 20,2 | 0,4 | 222 | 0,24 |  | 0 | 0 | 0,4 | 20 | 111,2 | 12 | 1,44 |
| Макароны отварные | 150 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,6 | 0,03 | 0 | 0 | 5,31 | 1,55 | 73,37 | 13,7 | 1,55 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Чай с сахаром с витамином С. | 200 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 10,8 | 8 | 6 | 0,72 |
| **Итого:** |  | **28,44** | **35,43** | **105,66** | **835,96** | **6,17** | **0,03** | **5,81** | **2** | **6,71** | **81,43** | **325,75** | **85** | **7,34** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **День 2** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Щи из свежей капусты с картоф. | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 |  | 18,46 | 0 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| Салат из свежей капусты или тушеная капуста (по сезону) | 60 | 1,7 | 2,5 | 4,5 | 25,8 | 0,03 | 0,03 | 31,8 | 0 | 0 | 30,6 | 0 | 0 | 0,6 |
| Рыба припущенная | 100 | 15,7 | 0,96 | 0 | 71,2 | 0,056 | 0,08 | 0,8 | 0,07 | 0 | 33,6 | 0 | 0 | 0,9 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,9 | 5,1 | 19,6 | 136,5 | 0,14 | 0,11 | 23 | 9 | 0,2 | 36,6 | 84 | 30 | 1,1 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 10,8 | 8 | 6 | 0,72 |
| **Итого:** |  | **25,63** | **13,95** | **62,29** | **459,69** | **0,386** | **0,22** | **74,06** | **11,07** | **1,2** | **165,93** | **193,63** | **76,25** | **5,72** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **День 3** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Суп картофельный с крупой (рис)  | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,10 |  | 8,25 | 0 | 0 | 23,05 | 62,55 | 25,0 | 0,89 |
| Икра кабачковая  | 60 | 0,12 | 8 | 3,2 | 88,8 | 0,018 |  | 4,2 | 9,2 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Котлета куриная  | 80 | 12,7 | 7,3 | 9,7 | 155 | 0,05 | 0.11 | 0,56 | 0,03 | 0 | 40,6 | 0 | 0 | 1,3 |
| Каша гречневая  | 150 | 8,6 | 6,9 | 41,9 | 267 | 21 | 0,11 | 0 | 0 | 1,35 | 24 | 108 | 73,5 | 4,5 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Компот с витамином С. | 200 | 0,14 | 0,03 | 12,2 | 50,34 | 9,0 |  | 5,4 | 20 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Сырники из творога | 150 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 0,11 |  | 0,39 | 89,95 | 0 | 248,75 | 350,70 | 39,60 | 1,17 |
| **Итого:** |  | **55,38** | **44,98** | **115,78** | **1100,05** | **9,588** | **0,22** | **18,8** | **121,18** | **5,35** | **385,2** | **597,85** | **169,1** | **10,68** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **День 4** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 | 0,08 |  | 14,1 | 136,8 | 0,64 | 54 | 154,4 | 40,5 | 1,35 |
| Винегрет | 60 | 2,2 | 4,3 | 6,7 | 96,7 | 0,07 | 0,08 | 25,3 | 0 | 0 | 63,3 | 0 | 0 | 1,3 |
| Птица тушеная | 80/50 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,00 | 0,05 |  | 0,02 | 43,0 | 0 | 54,50 | 0 | 20,30 | 1,62 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |  | 0 | 0 | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Чай с сахаром с витамином С. | 200 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 10,8 | 8 | 6 | 0,72 |
| **Итого:** |  | **29,73** | **31,78** | **92,05** | **797** | **0,33** | **0,08** | **39,42** | **181,8** | **3,14** | **208,6** | **293,4** | **111,8** | **7,19** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2** | **День 5** |  |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У |  | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 |  | 10,25 | 0 | 0 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| Салат из красной свеклы с вит. С | 60 | 3 | 8,4 | 4,2 | 106,8 | 0,015 | 0,045 | 3,9 | 0 | 0 | 28,8 | 0 | 0 | 0,9 |
| Запеканка картофельная с мясом | 230 | 25,53 | 24,78 | 18,43 | 400,75 | 0,184 |  | 8,74 | 0,39 | 0 | 48,3 | 216 | 552 | 2,76 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 |  | 0 | 0,08 | 0 | 34 | 45 | 7 | 0 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого:** |  | **35,14** | **40,59** | **187,38** | **817,05** | **0,369** | **0,045** | **22,89** | **2,47** | **1** | **166,48** | **368,23** | **603,25** | **6,45** |
| **Всего в среднем за один день 2-ой недели** |  | **174,32** | **166,73** | **563,16** | **4009,75** | **16,843** | **0,595** | **160,98** | **318,52** | **17,4** | **1007,64** | **1778,86** | **1045,4** | **37,38** |