

| № рсц               | Наименование блюда                     | Пищевые вещества  |             |            |            | Энерг.<br>ценн. ккал | Витамины, мг |        |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------------------|----------------------------------------|-------------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                     |                                        | Масса<br>порции г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы г |                      | В -1         | С      | А    | В-2  | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 1 - ая неделя       |                                        |                   |             |            |            |                      |              |        |      |      |                          |        |        |       |
| 1 - ый день ЗАВТРАК |                                        |                   |             |            |            |                      |              |        |      |      |                          |        |        |       |
| 437                 | Гуляш                                  | 100               | 15,14       | 13,40      | 17,33      | 182,55               | 0,53         | 0,31   | 0,00 | 0,23 | 67,52                    | 168,50 | 26,14  | 2,11  |
| 43/3/1              | Рис припущенный с куркумой             | 180               | 4,78        | 10,60      | 41,16      | 245,00               | 0,07         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 12,30                    | 35,70  | 21,01  | 1,78  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами  | 40                | 3,73        | 0,48       | 22,96      | 163,20               | 0,04         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 8,00                     | 26,00  | 5,60   | 0,44  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                         | 30                | 1,98        | 0,36       | 10,02      | 52,20                | 0,06         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 10,50                    | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 686                 | Чай с сахаром с лимоном (200/10)       | 210               | 0,30        | 0,00       | 15,02      | 60,00                | 0,00         | 0,10   | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86  |
| итого               |                                        | 560               | 25,93       | 24,84      | 106,49     | 702,95               | 0,70         | 0,41   | 0,00 | 0,23 | 112,90                   | 277,60 | 68,89  | 6,36  |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                        |                   |             |            |            |                      |              |        |      |      |                          |        |        |       |
| 423                 | Бефстроганов                           | 100               | 15,27       | 14,04      | 10,90      | 194,48               | 0,52         | 0,30   | 0,00 | 0,22 | 68,92                    | 169,78 | 26,53  | 2,11  |
| 508                 | Каша гречневая рассыпчатая             | 180               | 10,44       | 9,36       | 51,12      | 334,80               | 0,25         | 0,00   | 0,00 | 0,14 | 57,60                    | 0,00   | 68,40  | 5,76  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами  | 40                | 3,73        | 0,48       | 22,96      | 163,20               | 0,04         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 8,00                     | 26,00  | 5,60   | 0,44  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                         | 30                | 1,98        | 0,36       | 10,02      | 52,20                | 0,06         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 10,50                    | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 639                 | Напиток из плодов сушеных              | 200               | 0,30        | 0,00       | 27,10      | 126,00               | 0,00         | 0,80   | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 6,00   | 3,00   | 0,60  |
| итого               |                                        | 550               | 31,72       | 24,24      | 122,10     | 870,68               | 0,87         | 1,10   | 0,00 | 0,36 | 155,02                   | 249,18 | 117,63 | 10,08 |
| 3 - ий день ЗАВТРАК |                                        |                   |             |            |            |                      |              |        |      |      |                          |        |        |       |
| 412                 | Котлета из кури                        | 100               | 19,90       | 16,10      | 48,30      | 221,30               | 0,31         | 1,01   | 0,00 | 0,33 | 50,72                    | 0,00   | 19,12  | 2,02  |
| 520/534             | Сложный гарнир                         | 180               | 3,68        | 7,90       | 25,26      | 189,60               | 0,04         | 12,01  | 0,00 | 0,04 | 26,30                    | 26,20  | 13,90  | 0,87  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами  | 40                | 3,73        | 0,48       | 22,96      | 163,20               | 0,04         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 8,00                     | 26,00  | 5,60   | 0,44  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                         | 30                | 1,98        | 0,36       | 10,02      | 52,20                | 0,06         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 10,50                    | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 632                 | Напиток из свежих фруктов              | 200               | 0,20        | 0,00       | 20,01      | 132,00               | 0,00         | 0,10   | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86  |
| итого               |                                        | 550               | 29,49       | 24,84      | 126,55     | 758,30               | 0,45         | 13,12  | 0,00 | 0,37 | 110,10                   | 99,60  | 54,76  | 5,36  |
| 4 - ый день ЗАВТРАК |                                        |                   |             |            |            |                      |              |        |      |      |                          |        |        |       |
| 45                  | Капуста квашеная с маслом растительным | 100               | 0,78        | 3,80       | 4,20       | 66,66                | 0,02         | 21,30  | 0,00 | 0,00 | 41,00                    | 18,50  | 23,66  | 1,53  |
| 443                 | Плов                                   | 200               | 18,60       | 18,80      | 37,60      | 350,00               | 0,02         | 1,43   | 0,00 | 0,00 | 36,13                    | 145,70 | 33,95  | 1,43  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами  | 30                | 2,81        | 0,35       | 17,21      | 122,40               | 0,03         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                         | 20                | 1,32        | 0,24       | 6,68       | 34,80                | 0,04         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| ТТК66               | Напиток витаминный из шиповника        | 200               | 0,00        | 0,00       | 15,99      | 64,00                | 0,00         | 70,00  | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 3,00   | 3,00   | 1,50  |
| итого               |                                        | 550               | 23,51       | 23,19      | 81,68      | 637,86               | 0,113        | 92,726 | 0    | 0    | 102,13                   | 218,3  | 74,21  | 5,566 |
| 5 - ый день ЗАВТРАК |                                        |                   |             |            |            |                      |              |        |      |      |                          |        |        |       |
| 374                 | Рыба тушеная в соусе(100/20)           | 120               | 15,27       | 9,54       | 11,15      | 189,77               | 2,31         | 0,19   | 0,00 | 0,00 | 1,89                     | 1,11   | 2,11   | 0,00  |
| 520                 | Картофельное пюре                      | 180               | 3,78        | 8,10       | 26,28      | 204,37               | 0,04         | 13,41  | 0,00 | 0,58 | 30,20                    | 108,24 | 14,40  | 0,74  |
| 639                 | Напиток из плодов сушеных              | 200               | 0,30        | 0,00       | 27,10      | 126,00               | 0,00         | 0,80   | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 6,00   | 3,00   | 0,60  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами  | 30                | 2,81        | 0,35       | 17,21      | 122,40               | 0,03         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                         | 20                | 1,32        | 0,24       | 6,68       | 34,80                | 0,04         | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| итого               |                                        | 550               | 23,48       | 18,23      | 88,42      | 677,34               | 2,42         | 14,40  | 0,00 | 0,58 | 55,09                    | 166,45 | 33,11  | 2,45  |

| 2 - ая неделя       |                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
|---------------------|---------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| № рец               | Наименование блюда                    | Пищевые вещества |          |         |             | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|                     |                                       | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                   | В -1         | С     | А    | В-2  | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 1 - ый день ЗАВТРАК |                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 423                 | Бефстрогонов                          | 100              | 15,27    | 14,04   | 10,90       | 194,48            | 0,52         | 0,30  | 0,00 | 0,22 | 68,92                    | 169,78 | 26,53  | 2,11  |
| 516                 | Макаронные изделия отварные           | 180              | 6,12     | 11,34   | 41,04       | 293,40            | 0,07         | 0,02  | 0,00 | 0,00 | 6,84                     | 42,84  | 9,72   | 0,94  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами | 40               | 3,73     | 0,48    | 22,96       | 163,20            | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 8,00                     | 26,00  | 5,60   | 0,44  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                        | 30               | 1,98     | 0,36    | 10,02       | 52,20             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 10,50                    | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 686                 | Чай с сахаром с лимоном (200/10)      | 210              | 0,30     | 0,00    | 15,20       | 60,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86  |
| итого               |                                       | 560              | 27,4     | 26,22   | 100,12      | 763,28            | 0,692        | 0,418 | 0    | 0,22 | 108,84                   | 286,02 | 57,99  | 5,516 |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 437                 | Гуляш                                 | 100              | 15,14    | 13,40   | 17,33       | 182,55            | 0,53         | 0,31  | 0,00 | 0,23 | 67,52                    | 168,50 | 26,14  | 2,11  |
| 508                 | Каша гречневая рассыпчатая            | 180              | 10,44    | 9,36    | 51,12       | 334,80            | 0,25         | 0,00  | 0,00 | 0,14 | 57,60                    | 0,00   | 68,40  | 5,76  |
| ТТК66               | Напиток витаминный из шиповника       | 200              | 0,00     | 0,00    | 15,99       | 64,00             | 0,00         | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 3,00   | 3,00   | 1,50  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами | 40               | 3,73     | 0,48    | 22,96       | 163,20            | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 8,00                     | 26,00  | 5,60   | 0,44  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                        | 30               | 1,98     | 0,36    | 10,02       | 52,20             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 10,50                    | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| итого               |                                       | 550              | 31,29    | 23,60   | 117,42      | 796,75            | 0,88         | 70,31 | 0,00 | 0,37 | 155,62                   | 244,90 | 117,24 | 10,98 |
| 3 - ий день ЗАВТРАК |                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 412                 | Котлета из кури                       | 100              | 19,90    | 16,10   | 48,30       | 221,30            | 0,31         | 1,01  | 0,00 | 0,33 | 50,72                    | 0,00   | 19,12  | 2,02  |
| 520                 | Картофельное пюре                     | 180              | 3,78     | 8,10    | 26,28       | 204,37            | 0,04         | 13,41 | 0,00 | 0,58 | 30,20                    | 108,24 | 14,40  | 0,74  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами | 40               | 3,73     | 0,48    | 22,96       | 163,20            | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 8,00                     | 26,00  | 5,60   | 0,44  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                        | 30               | 1,98     | 0,36    | 10,02       | 52,20             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 10,50                    | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 639                 | Напиток из плодов сушеных             | 200              | 0,30     | 0,00    | 27,10       | 126,00            | 0,00         | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 6,00   | 3,00   | 0,60  |
| итого               |                                       | 550              | 29,69    | 25,04   | 134,66      | 767,07            | 0,45         | 15,22 | 0,00 | 0,91 | 109,42                   | 187,64 | 56,22  | 4,97  |
| 4 - ый день ЗАВТРАК |                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 493                 | Курица, тушенаяе в соусе (100/20)     | 120              | 17,30    | 17,22   | 5,75        | 133,22            | 0,23         | 4,60  | 0,09 | 0,00 | 28,75                    | 334,70 | 64,40  | 4,03  |
| 43/3/1              | Рис припущенный с куркумой            | 180              | 4,78     | 6,66    | 41,16       | 245,00            | 0,07         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 12,30                    | 35,70  | 21,01  | 1,78  |
| 632                 | Напиток из свежих фруктов             | 200              | 0,20     | 0,00    | 20,01       | 132,00            | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21       | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                        | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| итого               |                                       | 550              | 26,41    | 24,47   | 90,81       | 667,42            | 0,37         | 4,70  | 0,09 | 0,00 | 68,63                    | 421,50 | 101,05 | 7,78  |
| 5 - ый день ЗАВТРАК |                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК                 | Свекла отварная                       | 100              | 1,30     | 3,00    | 7,30        | 89,00             | 0,03         | 3,00  | 0,00 | 0,03 | 36,20                    | 32,10  | 29,00  | 1,01  |
| 631                 | Жаркое по-домашнему                   | 200              | 18,76    | 20,06   | 35,79       | 390,10            | 0,23         | 4,60  | 0,09 | 0,00 | 28,75                    | 334,70 | 64,40  | 4,03  |
| 639                 | Напиток из плодов сушеных             | 200              | 0,30     | 0,00    | 27,10       | 126,00            | 0,00         | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 6,00   | 3,00   | 0,60  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21       | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                        | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| итого               |                                       | 550              | 24,49    | 23,65   | 94,08       | 762,3             | 0,33         | 8,4   | 0,09 | 0,03 | 87,95                    | 423,9  | 110    | 6,75  |
|                     |                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |