





## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ (СОЛЕННЫЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ)*	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6	22	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	6,9	8,6	114,3	0	12,1	0,2	0,2	42,5	22,3	63	1,2	84	2008	
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	0	1,2	0	0,2	11,6	3,7	3	0,6	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29,2</b>	<b>36,3</b>	<b>91,5</b>	<b>808,9</b>	<b>0,1</b>	<b>30,1</b>	<b>0,6</b>	<b>6</b>	<b>94,9</b>	<b>87,6</b>	<b>323,4</b>	<b>4,9</b>			
<b>Суточный рацион, %</b>							<b>34,4</b>									

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	52	2015	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	5,5	18,3	143,7	0,1	5	0,2	1,6	25,4	22,3	70,1	1,3	112	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,9	10,4	4,5	172	0,1	8	3,7	2,9	47,6	13,7	181,5	3,3	255	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	0	0	0	0	19,7	7,6	17,5	0,5	348	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>25,4</b>	<b>26</b>	<b>105,8</b>	<b>769,9</b>	<b>0,4</b>	<b>35,6</b>	<b>3,9</b>	<b>7,3</b>	<b>169,8</b>	<b>98,3</b>	<b>408</b>	<b>9,5</b>			
<b>Суточный рацион, %</b>							<b>32,8</b>									

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4	ПП	ПП	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	8	11,3	139,5	0,1	8,6	0,2	0,4	39,3	23,9	71,4	1,2	95	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	80/30	8,6	14,6	10,2	206,3	0	1,3	0	3,2	15,9	14	81,4	1,2	156	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,3	0	0	0	0,3	4,4	24,1	73,1	0,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>21,1</b>	<b>33,3</b>	<b>106,6</b>	<b>813,6</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>99,8</b>	<b>79,2</b>	<b>269,6</b>	<b>3,6</b>			
<b>Суточный рацион, %</b>							<b>34,6</b>									

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" (СОЛЕННЫЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ)*	60	0,7	6	2,5	67,2	0	21,8	0	2,6	11,4	7	13,2	0,5	28	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,2	9,5	16,8	177	0,1	6,8	0,2	2,5	34,8	28	91,8	1,3	96	2011	

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	15,2	12,1	16,1	237,5	0,1	6,2	0	1,7	32,2	18,3	56,6	0,7	235	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,6</b>	<b>29</b>	<b>85,6</b>	<b>714,7</b>	<b>0,2</b>	<b>36,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>100</b>	<b>68,4</b>	<b>205,3</b>	<b>5,4</b>		

Суточный рацион, %

30,4



## 8 день

2 вариант																
Обед																
ВИНЕГРЕТ	60	0,6	3,7	3,2	49,3	0	7,5	0,3	1,8	14,2	11	18,6	0,8	48	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	9,2	12,9	157,8	0	8,3	0,2	2,3	51,4	28,5	74,9	1,5	82	2015	
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,6	0	23,1	95,5	0	0,1	0,1	0	24,6	11,8	18,6	0,4	ТТК№5	2020	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>30,6</b>	<b>42,5</b>	<b>107,4</b>	<b>938,7</b>	<b>0,1</b>	<b>27,7</b>	<b>0,9</b>	<b>10,1</b>	<b>138,6</b>	<b>108,9</b>	<b>364,9</b>	<b>7,4</b>			
Суточный рацион, %	39,9															
Средний суточный рацион, %																

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ (СОЛЕННЫЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ)*	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6	22	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	4,7	5,1	18,3	137	0	4,1	0	0,2	20,6	22	70,4	0,9	98	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19	18,5	22	330,9	0,3	11,3	0	0,7	22,8	46,1	212,5	3,3	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,9</b>	<b>24,9</b>	<b>92,6</b>	<b>709,3</b>	<b>0,3</b>	<b>30,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>69,8</b>	<b>89,9</b>	<b>329,6</b>	<b>5,2</b>			
Суточный рацион, %	30,2															

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	2,3	16,5	123	0,1	6,2	0,3	1	24,5	25,1	55,3	1	87	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
КОТЛЕТ П/Ф, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	10,9	23,7	10	296,9	0	0	0	1,4	16,5	7,6	31,7	0,5	268	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	0	1,2	0	0,2	11,6	3,7	3	0,6	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,7</b>	<b>34,6</b>	<b>113,6</b>	<b>875,4</b>	<b>0,13</b>	<b>9</b>	<b>0,93</b>	<b>5</b>	<b>88,5</b>	<b>81,5</b>	<b>207,9</b>	<b>3,8</b>			
Суточный рацион, %	37,3															

\*Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от исходного сезона года