

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Опрышко А.С.

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | 12.01.26 | | | 26.01.26 | | | Эн/д (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------|-------|--------|----------|---|---------|-------------|-----------------------|--------|--------|----|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | С | Fe | Ca | Mg |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшениная вязкая | 250 | 10,86 | 11,99 | 53,06 | | | 363,00 | 1,70 | 1,80 | 174,55 | 69,96 | |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,04 | 2,96 | 19,13 | | | 111,00 | 1,04 | 0,09 | 96,45 | 11,20 | |
| 57 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 5,90 | 9,40 | 10,60 | | | 151,10 | 0,13 | 0,40 | 165,90 | 9,40 | |
| гп | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | | | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| | Итого | 550 | 21,76 | 24,75 | 100,71 | | | 705,10 | 2,87 | 3,49 | 448,50 | 109,36 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,8 | 2,60 | 9,60 | | | 69,30 | 9,60 | 9,20 | 4,40 | 6,30 | |
| 4 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,77 | 3,30 | 22,50 | | | 123,33 | 8,25 | 0,99 | 16,20 | 24,05 | |
| | Гуляш из курицы | 100 | 27,91 | 27,46 | 4,14 | | | 372,98 | 2,49 | 0,74 | 38,24 | 40,19 | |
| 30 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,96 | 5,58 | 45,72 | | | 285,00 | 0,00 | 1,96 | 31,22 | 57,57 | |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 33,34 | | | 140,00 | 0,60 | 1,86 | 67,20 | 9,00 | |
| гп | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,68 | 20,06 | | | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| гп | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | | | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| | Итого: | 920 | 47,06 | 40,02 | 153,28 | | | 1174,61 | 20,94 | 17,09 | 185,32 | 188,91 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Биточек куриный | 100,00 | 12,41 | 11,07 | 13,05 | | | 190,00 | 0,44 | 0,74 | 38,24 | 40,19 | |
| 10 | Капуста тушеная | 180,00 | 11,21 | 11,84 | 14,62 | | | 206,38 | 27,50 | 1,80 | 176,98 | 44,21 | |
| 7 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | | | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | |
| гп | Фрукт в ассортименте | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | | 45,00 | 10,00 | 0,50 | 42,40 | 23,90 | |
| гп | Хлеб пшеничный | 50,00 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | | | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| гп | Хлеб ржаной | 40,00 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | | | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| | Итого | 670,00 | 29,98 | 24,39 | 90,42 | | | 685,38 | 37,94 | 5,42 | 286,13 | 160,10 | |

| № ТК | День 2 Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/д (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | |
|------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------|--------|--------|----|--|-------|--|
| | | | 13.01.26 | | | | 27.01.26 | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | С | Са | Mg | Fe | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Омлет натуральный | 200 | 16,88 | 23,6 | 34,95 | 434 | 1,04 | 165,12 | 25,60 | | | 3,08 | |
| 9 | Чай с лимоном | 200/10 | 0,04 | 0 | 15,12 | 62 | 2,00 | 2,45 | 0,06 | | | 0,07 | |
| 61 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,01 | 4,8 | 12,77 | 102 | 0,00 | 6,44 | 3,50 | | | 0,28 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 22,4 | 100 | 0,00 | 11,60 | 18,80 | | | 1,56 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,68 | 20,06 | 104 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | | | 33,00 | |
| | Итого | 550 | 25,38 | 29,58 | 105,3 | 802 | 3,04 | 186,75 | 64,42 | | | 37,99 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из капусты с морковью | 100 | 2,10 | 10,10 | 9,30 | 136,00 | 25,60 | 75,00 | 21,00 | | | 0,80 | |
| 11 | Щи из сежей капусты | 250 | 7,03 | 6,16 | 13,41 | 151,67 | 10,09 | 20,26 | 34,52 | | | 1,38 | |
| 12 | Тефтели куриные с соусом | 100/30 | 16,50 | 13,20 | 5,50 | 207,00 | 11,88 | 10,00 | 17,79 | | | 5,63 | |
| 13 | Рис отварной | 180 | 4,39 | 7,52 | 34,75 | 256,82 | 0,00 | 1,43 | 23,03 | | | 0,62 | |
| 14 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 8,80 | 37,60 | 86,00 | 1,10 | 0,80 | | | 27,00 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | | | 33,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | | | 18,80 | |
| | Итого | 820 | 36,58 | 38,26 | 109,74 | 973,09 | 133,57 | 110,13 | 125,20 | | | 87,23 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Гуляш из курицы | 100 | 15,06 | 9,00 | 12,76 | 193,75 | 1,50 | 6,70 | 7,66 | | | 0,30 | |
| 16 | Макароны отварные | 180 | 3,91 | 5,99 | 25,64 | 172,17 | 22,60 | 53,72 | 37,69 | | | 1,27 | |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | | | 0,00 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | | | 33,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | | | 18,80 | |
| | Итого | 600 | 24,93 | 16,07 | 91,35 | 609,92 | 24,10 | 62,80 | 73,86 | | | 53,37 | |



| № ТК | День 3 Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энд (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | | | |
|------|--|--------------|----------------------|-------|--------|------------|-----------------------|--------|--------|-------|--|--|
| | | | 28.01.26 | | | | С | Са | Mg | Fe | | |
| | | | 14.01.26 | Ж | У | | | | | | | |
| | | | Б | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 17 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 250 | 10,60 | 13,58 | 45,68 | 347,00 | 1,81 | 145,53 | 89,51 | 2,08 | | |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | |
| ГП | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 5,90 | 9,40 | 10,60 | 151,10 | 0,13 | 0,40 | 165,90 | 9,40 | | |
| | Итого | 550 | 18,46 | 23,38 | 89,17 | 638,10 | 1,94 | 147,17 | 267,46 | 30,28 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 18 | Овощи сезонные (маринован.с 01.10 по 31.05, свежие с 01.06 по 30.09) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 5,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 | | |
| 19 | Суп гороховый | 250 | 5,28 | 3,34 | 21,25 | 128,33 | 5,81 | 30,28 | 25,25 | 2,03 | | |
| 20 | Капуста тушеная с мясом | 250 | 13,35 | 14,10 | 17,40 | 245,69 | 32,74 | 126,41 | 52,62 | 2,14 | | |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 33,34 | 140,00 | 0,60 | 1,86 | 67,20 | 9,00 | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | |
| ГП | Хлеб ржаной . | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | |
| | Итого | 890 | 26,05 | 18,62 | 111,67 | 711,02 | 44,15 | 183,89 | 187,13 | 65,57 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 21 | Биточек куриный | 100 | 7,48 | 7,53 | 9,39 | 106,50 | 4,68 | 55,00 | 15,51 | 0,63 | | |
| 22 | Макаронны отварные | 180 | 3,21 | 3,92 | 21,87 | 144,00 | 12,24 | 20,57 | 36,10 | 1,37 | | |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | | |
| ГП | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | 0,50 | 42,40 | 23,90 | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | |
| | Итого | 670 | 17,05 | 12,93 | 94,01 | 539,50 | 26,92 | 78,45 | 122,52 | 77,70 | | |

| День 4 | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|-------------|-----------------------|--------|-------|--|
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Эн/д (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | С | | Са | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 23 | Запеканка творожная | 200 | 27,83 | 35,75 | 49,50 | 652,00 | 0,59 | 229,48 | 67,20 | 9,00 | |
| 24 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 22,00 | 4,80 | 1,00 | |
| 31 | Какао с молоком | 200 | 3,21 | 3,16 | 19,14 | 118,00 | 1,04 | 101,57 | 28,20 | 0,97 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,50 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 11,60 | 18,80 | 1,56 | |
| 63 | Бутерброд с повидлом | 50 | 3,03 | 1,16 | 25,38 | 124,00 | 0,02 | 6,44 | 3,50 | 0,28 | |
| | Итого | 550 | 41,60 | 45,17 | 116,70 | 1057,00 | 1,65 | 371,09 | 122,50 | 12,81 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 25 | Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 4,70 | 7,70 | 78,00 | 9,60 | 32,00 | 13,00 | 0,80 | |
| 25 | Суп с рыбными консервами | 300 | 7,36 | 4,40 | 17,59 | 156,00 | 9,90 | 22,22 | 36,44 | 1,25 | |
| 27 | Жаркое по-домашнему | 250 | 15,00 | 13,66 | 20,70 | 301,48 | 10,56 | 17,65 | 26,90 | 1,01 | |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 33,34 | 140,00 | 0,60 | 1,86 | 67,20 | 9,00 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| | Итого | 940 | 30,18 | 23,84 | 117,31 | 859,48 | 30,66 | 76,07 | 171,60 | 63,86 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 29 | Тефтели куриные с соусом | 100/30 | 16,64 | 15,67 | 11,04 | 264,00 | 0,17 | 40,79 | 22,73 | 1,64 | |
| 30 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,96 | 5,58 | 45,72 | 285,00 | 0,00 | 1,96 | 31,22 | 57,57 | |
| 31 | Чай с лимоном | 200 | 3,21 | 3,16 | 19,14 | 118,00 | 1,04 | 101,57 | 28,20 | 0,97 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,50 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 11,60 | 18,80 | 1,56 | |
| | Итого | 600 | 34,26 | 25,59 | 118,36 | 871,00 | 1,21 | 157,06 | 117,41 | 94,74 | |

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | 16.01.26 | | | | | | 30.01.26 | | | | | | Эн/д (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|-------|--------|----------------------|-------|---|---|---|---|-------------|-----------------------|----|----|----|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | С | Са | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 | 15 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Каша манная вязкая | 250 | 9,63 | 10,73 | 51,13 | 340,00 | 1,81 | 178,30 | 29,24 | 0,68 | | | | | | | | | |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | | | | | | | | | |
| 57 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 5,90 | 9,40 | 10,60 | 151,10 | 0,13 | 0,40 | 165,90 | 9,40 | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | | | | | | | | |
| | Итого | 550 | 17,49 | 20,53 | 94,62 | 631,10 | 1,94 | 179,94 | 207,19 | 28,88 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Винегрет овощной | 100 | 1,30 | 10,10 | 6,90 | 125,10 | 9,30 | 30,20 | 17,50 | 0,90 | | | | | | | | | |
| 34 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260 | 2,11 | 7,31 | 8,30 | 112,67 | 18,66 | 47,38 | 23,41 | 0,85 | | | | | | | | | |
| 35 | Союска отварная | 100 | 28,62 | 28,12 | 29,78 | 498,00 | 32,74 | 126,41 | 52,62 | 2,14 | | | | | | | | | |
| | Макароны отварные | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 99,00 | 4,00 | 7,00 | 3,60 | 0,94 | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | | | | | | | | |
| | Итого | 900 | 38,15 | 46,77 | 106,84 | 1018,77 | 64,70 | 213,33 | 125,19 | 56,63 | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Котлета куриная | 100 | 11,52 | 9,82 | 49,49 | 147,00 | 0,27 | 130,69 | 22,59 | 0,63 | | | | | | | | | |
| 65 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,93 | 8,21 | 36,92 | 249,83 | 0,32 | 0,80 | 7,56 | 7,20 | | | | | | | | | |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | | | | | | | | | |
| ГП | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | 0,50 | 42,40 | 23,90 | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | | | | | | | | |
| | Итого | 690 | 23,81 | 19,51 | 149,16 | 685,83 | 10,59 | 134,37 | 101,06 | 83,53 | | | | | | | | | |

| День 6 | | 17.01.26 | 31.01.26 | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------|----------------------|--------|-------------|-------------|-----------------------|--------|-------|--|
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Эн/ц (ккал) | С | Са | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 37 | Каша Дружба | 250 | 8,65 | 11,50 | 37,95 | 293,00 | 2,60 | 60,45 | 4,80 | 0,07 | |
| 24 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 22,00 | 7,00 | 1,00 | |
| 38 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,32 | 89,00 | 0,65 | 60,45 | 11,60 | 0,07 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 3,50 | 18,80 | |
| 61 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,01 | 4,80 | 12,77 | 102,00 | 0,00 | 6,44 | 33,90 | 0,28 | |
| | Итого | 570 | 19,10 | 22,90 | 86,24 | 627,00 | 3,25 | 150,54 | 60,80 | 20,22 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат картофельный с растительным маслом | 100 | 1,71 | 7,32 | 13,14 | 125,70 | 8,91 | 89,10 | 27,10 | 2,80 | |
| 40 | Суп Шахтерский | 250 | 6,50 | 10,88 | 12,48 | 168,00 | 10,28 | 22,36 | 14,13 | 0,20 | |
| 29 | Тефтели куриные с соусом | 100/30 | 16,64 | 15,67 | 11,04 | 264,00 | 0,17 | 40,79 | 22,73 | 1,64 | |
| 13 | Рис отварной | 180 | 4,39 | 7,52 | 34,75 | 256,82 | 0,00 | 1,43 | 23,03 | 0,62 | |
| 41 | Кисель из свежих яблок | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,00 | 100,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| | Итого | 940 | 35,20 | 42,47 | 135,39 | 1098,52 | 19,36 | 156,72 | 115,05 | 57,16 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 42 | Рагу овощное с птицей | 300 | 11,16 | 14,34 | 29,06 | 312,72 | 14,12 | 35,85 | 55,31 | 2,22 | |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,50 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 11,60 | 18,80 | 1,56 | |
| | Итого | 600 | 17,61 | 15,52 | 86,49 | 576,72 | 14,12 | 48,63 | 91,02 | 36,78 | |

| День 8 | | 19.01.26 | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|-----------------------------|-------|--------|-------------|-----------------------|--------|--------|-------|--|--|--|
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Энергетические вещества (г) | | У | Эн/Д (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | | | С | Са | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 46,00 | Каша молочная рисовая | 250 | 12,32 | 13,92 | 43,63 | 348,30 | 2,05 | 247,00 | 22,60 | 0,16 | | | |
| 7,00 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | | |
| | Итого | 560 | 18,28 | 15,00 | 96,58 | 592,30 | 2,05 | 249,38 | 51,11 | 51,96 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Овощи сезонные (маринован.с 01.10 по 31.05 свежие с 01.06 по 30.09) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 5,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 | | | |
| 47 | Борщ с капустой картофелем с сметаной | 260 | 2,05 | 7,23 | 10,01 | 124,33 | 9,84 | 46,94 | 25,20 | 1,15 | | | |
| 48 | Плов со-свинной | 250 | 17,28 | 15,04 | 49,55 | 435,71 | 4,55 | 101,58 | 44,21 | 1,64 | | | |
| 14 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 8,80 | 37,60 | 86,00 | 1,10 | 0,80 | 27,00 | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | | |
| | Итого | 900 | 26,69 | 23,65 | 108,04 | 794,64 | 105,39 | 174,96 | 112,27 | 82,19 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Тефтели куриные с соусом | 100 | 15,06 | 9,00 | 12,76 | 193,75 | 1,50 | 6,70 | 7,66 | 0,30 | | | |
| 22 | Картофель тушеный | 180 | 3,21 | 3,92 | 21,87 | 144,00 | 12,24 | 20,57 | 36,10 | 1,37 | | | |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | | | |
| ГП | Кондитерка (печенье,сушки,вафли) | 50 | 3,83 | 4,83 | 37,16 | 208,00 | 0,00 | 1,60 | 24,00 | 18,00 | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,50 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 11,60 | 18,80 | 1,56 | | | |
| | Итого | 630 | 28,55 | 18,93 | 129,22 | 809,75 | 13,74 | 41,65 | 103,47 | 54,23 | | | |

| № ТК | День 9 Наименование блюда | Масса порции | 20.01.26 сырые вещества (г) | | | У | Эн/л (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------|-------|--------|--------|-------------|-----------------------|--------|-------|----|
| | | | Б | Ж | У | | | С | Ca | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 8 | Омлет натуральный | 200 | 16,88 | 23,60 | 34,95 | 434,00 | 1,04 | 165,12 | 25,60 | 3,08 | |
| 9 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| 61 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 5,90 | 9,40 | 10,60 | 151,10 | 0,13 | 0,40 | 165,90 | 9,40 | |
| | Итого | 550 | 28,74 | 34,08 | 98,50 | 829,10 | 1,17 | 167,90 | 220,01 | 64,28 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 25 | Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 4,70 | 7,70 | 78,00 | 9,60 | 32,00 | 13,00 | 0,80 | |
| 49 | Рассольник ленинградский со сметаной | 260 | 2,25 | 7,41 | 19,30 | 141,83 | 7,34 | 28,16 | 26,14 | 0,93 | |
| 36 | Битосек куринный | 100 | 11,52 | 9,82 | 49,49 | 147,00 | 0,27 | 130,69 | 22,59 | 0,63 | |
| 30 | Каша гречневая рассыпчатая с соусом | 180/30 | 8,47 | 7,52 | 41,65 | 270,64 | 0,00 | 134,30 | 21,04 | 4,55 | |
| 41 | Кисель ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,00 | 100,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| Итого | | 950 | 29,40 | 30,53 | 182,12 | 921,47 | 17,21 | 328,19 | 110,83 | 58,81 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 21 | Г олубец ленивый с соусом | 100/30 | 7,48 | 7,53 | 9,39 | 106,50 | 4,68 | 55,00 | 15,51 | 0,63 | |
| 16 | Макароны отварные | 180 | 3,91 | 5,99 | 25,64 | 172,17 | 22,60 | 53,72 | 37,69 | 1,27 | |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 | |
| ГП | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | 0,50 | 42,40 | 23,90 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| гп | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| | Итого | 670 | 17,75 | 15,00 | 97,78 | 567,67 | 37,28 | 111,60 | 124,11 | 77,60 | |

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | 21.01.26 | | Эн/ц (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | | |
|----------------|-----------------------------|--------------|-------------------|-------|-------------|-----------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | евые вещества (г) | | | С | Са | Mg | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 32 | Каша манная вязка | 250 | 9,63 | 10,73 | 51,13 | 1,81 | 178,30 | 29,24 | 0,68 | |
| 31 | Какао с молоком | 200 | 3,21 | 3,16 | 19,14 | 1,04 | 101,57 | 28,20 | 0,97 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,03 | 0,00 | 1,14 | 16,48 | 33,00 | |
| 24 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 0,00 | 22,00 | 4,80 | 1,00 | |
| | Итого | 580 | 23,88 | 19,57 | 108,50 | 2,85 | 304,21 | 90,32 | 54,45 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из капусты с морковью | 100 | 2,10 | 10,10 | 9,30 | 25,60 | 75,00 | 21,00 | 0,80 | |
| 49 | Суп Харчо | 250 | 2,85 | 3,37 | 29,51 | 8,34 | 15,19 | 31,20 | 1,01 | |
| 36 | Рагу овощное с курицей | 300 | 11,16 | 14,34 | 29,06 | 14,12 | 35,85 | 55,31 | 2,22 | |
| 30 | Компот из суфруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 33,34 | 0,60 | 1,86 | 67,20 | 9,00 | |
| 41 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | |
| Итого | | 940 | 22,73 | 28,89 | 139,19 | 48,66 | 130,24 | 202,77 | 64,83 | |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 45 | Гуляш | 100 | 15,08 | 12,58 | 4,49 | 0,95 | 65,80 | 6,53 | 0,25 | |
| 53 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,58 | 5,29 | 38,48 | 7,60 | 7,44 | 9,30 | 0,91 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | |
| гп | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,50 | 22,40 | 0,00 | 11,60 | 18,80 | 1,56 | |
| I | Чай с лимоном | 200/10 | 0,04 | 0,00 | 15,12 | 2,00 | 2,45 | 0,06 | 0,07 | |
| | Итого | 610 | 28,15 | 19,05 | 100,55 | 10,55 | 88,43 | 51,15 | 35,79 | |

| День 11 | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|-------------------|-------|-------------|--------|-------|-------|-----------------------|--------|--------|-------|
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | 22.01.26 | | Эн/д (ккал) | У | Ж | Б | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | евые вещества (г) | | | | | | С | Са | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Запеканка творожная | 200 | 27,83 | 35,75 | 652,00 | 49,50 | 0,00 | 27,83 | 0,59 | 229,48 | 67,20 | 9,00 |
| 31 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 14,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 80,00 | 17,92 | 0,40 | 1,96 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 104,00 | 20,06 | 0,68 | 4,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 |
| 24 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 5,90 | 9,40 | 151,10 | 10,60 | 9,40 | 5,90 | 0,13 | 0,40 | 165,90 | 9,40 |
| | Итого | 550 | 39,69 | 46,23 | 1047,10 | 113,05 | 46,23 | 39,69 | 0,72 | 232,26 | 261,61 | 70,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат с белокачанной капустой с кукурузой | 100 | 1,10 | 1,80 | 53,30 | 8,20 | 1,80 | 1,10 | 12,70 | 22,70 | 2,80 | 6,30 |
| 26 | Суп с рыбными консервами | 300 | 7,36 | 4,40 | 156,00 | 17,59 | 4,40 | 7,36 | 9,90 | 22,22 | 36,44 | 1,25 |
| 67 | Тефтели из говядины в сметано-томатном соусе | 100/30 | 11,85 | 18,77 | 277,00 | 14,95 | 18,77 | 11,85 | 4,03 | 49,99 | 43,65 | 1,30 |
| 16 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,91 | 5,99 | 172,17 | 25,64 | 5,99 | 3,91 | 22,60 | 53,72 | 37,69 | 1,27 |
| 5 | Компот из сушфруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 140,00 | 33,34 | 0,00 | 0,66 | 0,60 | 1,86 | 67,20 | 9,00 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 104,00 | 20,06 | 0,68 | 4,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 80,00 | 17,92 | 0,40 | 1,96 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 |
| Итого | | 990 | 30,84 | 32,04 | 982,47 | 137,70 | 32,04 | 30,84 | 49,83 | 152,83 | 215,84 | 70,92 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Азу | 300 | 14,60 | 12,16 | 283,71 | 26,32 | 12,16 | 14,60 | 14,42 | 39,39 | 53,62 | 2,19 |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 14,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 0,00 |
| ГП | Фрукт в ассортименте | 50 | 0,40 | 0,40 | 45,00 | 9,80 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 0,50 | 42,40 | 23,90 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 104,00 | 20,06 | 0,68 | 4,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 80,00 | 17,92 | 0,40 | 1,96 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 |
| | Итого | 670 | 20,96 | 13,64 | 572,71 | 89,07 | 13,64 | 20,96 | 24,42 | 42,27 | 124,53 | 77,89 |

| День 12 | | 23.01.26 | Энергетические вещества (г) | | | Эн/д (ккал) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | |
|----------------|---|--------------|-----------------------------|-------|--------|-------------|-------|--------|-----------------------|-------|---|---|----|----|----|
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Б | | | Ж | | | У | | | C | Ca | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 250 | 10,60 | 13,58 | 45,68 | 347,00 | 1,81 | 145,53 | 89,51 | 2,08 | | | | | |
| 7 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,32 | 89,00 | 0,65 | 60,45 | 7,00 | 0,07 | | | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | | | | |
| 61 | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 2,01 | 4,80 | 12,77 | 102,00 | 0,00 | 6,44 | 3,50 | 0,28 | | | | | |
| 21 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 22,00 | 4,80 | 1,00 | | | | | |
| | Итого | 570 | 21,05 | 24,98 | 93,97 | 681,00 | 2,46 | 235,62 | 116,41 | 22,23 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,80 | 2,60 | 9,60 | 69,30 | 9,60 | 9,20 | 4,40 | 6,30 | | | | | |
| 4 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,77 | 3,30 | 22,50 | 123,33 | 8,25 | 0,99 | 16,20 | 24,05 | | | | | |
| 29 | Соуски отварные | 100 | 16,64 | 15,67 | 11,04 | 264,00 | 0,17 | 40,79 | 22,73 | 1,64 | | | | | |
| 54 | Капуста тушеная | 180 | 12,00 | 4,71 | 30,75 | 239,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,10 | | | | | |
| 5 | Компот из сухфруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 33,34 | 140,00 | 0,60 | 1,86 | 67,20 | 9,00 | | | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | | | | |
| | Итого | 940 | 39,83 | 27,36 | 145,21 | 1019,63 | 18,62 | 55,86 | 138,59 | 92,89 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Жаркое по-домашнему | 300 | 11,03 | 11,92 | 1,09 | 160,00 | 10,58 | 73,30 | 12,15 | 4,14 | | | | | |
| 9 | Чай с лимоном | 200/10 | 0,04 | 0,00 | 15,12 | 62,00 | 2,00 | 2,45 | 0,06 | 0,07 | | | | | |
| ГП | Кондитерка (печенье, сушки, вафли) | 50 | 3,83 | 4,83 | 37,16 | 208,00 | 0,00 | 1,60 | 24,00 | 18,00 | | | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 | | | | | |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 | | | | | |
| | Итого | 630 | 20,86 | 17,83 | 91,35 | 614,00 | 12,58 | 79,69 | 64,27 | 74,01 | | | | | |

| № ТК | День 13 Наименование блюда | Масса порции | 24.01.26 сырые вещества (г) | | | Эн/п (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|--------------------------------|-------|--------|-------------|-----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | С | Са | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 56 | Каша пшеничная жидкая | 250 | 8,69 | 9,59 | 42,45 | 290,40 | 1,36 | 139,64 | 55,94 | 1,44 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,04 | 2,96 | 19,13 | 111,00 | 1,04 | 0,09 | 96,45 | 11,20 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,89 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 |
| 57 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 5,90 | 9,40 | 10,60 | 151,10 | 0,13 | 0,40 | 165,90 | 9,40 |
| | Итого | 550 | 19,59 | 22,35 | 90,07 | 632,50 | 2,53 | 141,33 | 329,89 | 40,84 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 33 | Винегрет овощной | 100 | 1,30 | 10,10 | 6,90 | 125,10 | 9,30 | 30,20 | 17,50 | 0,90 |
| 34 | Щи из свежей капусты с коргофелем со сметаной | 260 | 2,11 | 7,31 | 8,30 | 112,67 | 18,66 | 47,38 | 23,41 | 0,85 |
| 28 | Котлета куриная | 100 | 12,41 | 11,07 | 13,05 | 190,00 | 0,44 | 0,74 | 38,24 | 40,19 |
| 16 | Картофель тушеный | 180 | 3,91 | 5,99 | 25,64 | 172,17 | 22,60 | 53,72 | 37,69 | 1,27 |
| 5 | Компот из сухфруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 33,34 | 140,00 | 0,60 | 1,86 | 67,20 | 9,00 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 |
| | Итого | 930 | 26,35 | 35,55 | 125,21 | 923,94 | 51,60 | 136,24 | 212,10 | 104,01 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 36 | Тефтели куриные с соусом | 100/20 | 11,52 | 9,82 | 49,49 | 147,00 | 0,27 | 130,69 | 22,59 | 0,63 |
| 13 | Рис отварной | 180 | 4,39 | 7,52 | 34,75 | 256,82 | 0,00 | 1,43 | 23,03 | 0,62 |
| 36 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 99,00 | 4,00 | 7,00 | 3,60 | 0,94 |
| ГП | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | 0,50 | 42,40 | 23,90 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,68 | 20,06 | 104,00 | 0,00 | 1,14 | 16,46 | 33,00 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 80,00 | 0,00 | 1,20 | 11,60 | 18,80 |
| | Итого | 690 | 22,43 | 18,98 | 155,90 | 731,82 | 14,27 | 141,96 | 119,68 | 77,89 |