

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**День: 1 – понедельник**      **Неделя: первая**

**ОБЕД**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	Са	Р	М <sub>д</sub>	Fe
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,024	0,024	-	2,81	54,54	27,9	10,86	0,44
119	Суп с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	-	5,83	42,68	88,1	35,58	2,05
279	Тефтели куриные	100	19,54	14,99	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88
173	Каша вязкая гречневая	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>			<b>40,34</b>	<b>37,04</b>	<b>133,41</b>	<b>1023,35</b>	<b>0,60</b>	<b>0,384</b>	<b>68,8</b>	<b>10,4</b>	<b>267,6</b>	<b>442,72</b>	<b>117,33</b>	<b>6,6</b>

**День: 2 – вторник**      **Неделя: первая**

**ОБЕД**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	5,92	55,68	0,010	0,010	-	4,0	21,28	24,36	12,42	0,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,1	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,3	1,13
291	Плов из птицы	180	11,02	9,42	33,15	274,8	0,10	0,12	17,5	5,42	41,71	157,50	48,64	1,77
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
389	Сок натуральный	180	1,0	-	18,18	76	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,2	2,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>			<b>19,05</b>	<b>16,39</b>	<b>99,12</b>	<b>640,90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>17,5</b>	<b>21,32</b>	<b>116,29</b>	<b>310,76</b>	<b>110,46</b>	<b>7,17</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>к</sub>	С	С <sub>а</sub>	Р	М <sub>д</sub>	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,8	0,05	0,05	-	10,68	49,7	54,6	26,13	1,23
174	Каша вязкая рисовая	180	5,13	9,27	36,8	252	0,054	0,045	14,8	0,81	112,0	141,7	31,23	0,54
290	Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,04	30,1	0,68	30,32	79	16,19	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:</b>		<b>22,13</b>	<b>26,39</b>	<b>105,21</b>	<b>738,62</b>	<b>0,194</b>	<b>0,185</b>	<b>44,90</b>	<b>12,20</b>	<b>213,52</b>	<b>325,12</b>	<b>89,75</b>	<b>3,7</b>

**День: 4 – четверг      Неделя первая**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
113	Суп-лапша «Домашняя»	250	3,565	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
128	Пюре картофельное	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,15	60	21,4	50,0	104	32,85	1,23
227	Рыба припущенная	100	12,22	2,29	2,43	85,8	0,09	0,07	14,5	0,7	36,17	88,8	15,09	1,55
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:</b>		<b>23,1</b>	<b>19,62</b>	<b>69,99</b>	<b>571,42</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>77,5</b>	<b>23,26</b>	<b>157,95</b>	<b>299,8</b>	<b>90,98</b>	<b>5,01</b>

**День: 5 – пятница      Неделя первая**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной	60	0,786	1,95	3,89	36,24	0,013	0,013	-	10,3	15,0	16,98	9,1	0,288
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,8	0,09	0,055	-	8,25	26,7	55,98	22,78	0,88
202	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,80	38,31	187,5	0,07	0,03	-	-	13,43	45,0	10,34	1,02
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,1	1,19
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
342	Компот из яблок	180	0,144	0,144	25,1	103,14	0,01	0,007	-	0,81	12,76	4,0	4,63	0,86
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:</b>		<b>25,16</b>	<b>18,55</b>	<b>115,49</b>	<b>734,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,235</b>	<b>18,42</b>	<b>19,36</b>	<b>94,59</b>	<b>248,26</b>	<b>84,85</b>	<b>5,19</b>

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
119	Суп с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	-	5,83	42,68	88,1	35,58	2,05
173	Каша вязкая пшеничная	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,04	30,1	0,68	30,32	79	16,19	0,7
54	Икра кабачковая(пром.произ-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,024	0,024	-	2,81	54,54	27,9	10,86	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>		<b>32,45</b>	<b>33,71</b>	<b>134,76</b>	<b>971,35</b>	<b>0,46</b>	<b>0,334</b>	<b>82,3</b>	<b>10,2</b>	<b>275,0</b>	<b>434,8</b>	<b>116,81</b>	<b>6,42</b>

**День: 7- вторник      Неделя: вторая**

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,012	0,04	-	8,5	8,5	4,68	7,0	0,25
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06	-	8,25	26,7	56,7	24,18	0,88
174	Каша вязкая рисовая	180	5,13	9,27	36,8	252	0,054	0,045	14,8	0,81	112,0	141,7	31,23	0,54
227	Рыба припущенная	100	12,22	2,29	2,43	85,8	0,09	0,07	14,5	0,7	36,17	88,8	15,09	1,55
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
389	Сок натуральный	180	1,0	-	18,18	76	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,2	2,52
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7:</b>		<b>24,34</b>	<b>14,71</b>	<b>98,53</b>	<b>631,22</b>	<b>0,304</b>	<b>0,245</b>	<b>29,30</b>	<b>13,36</b>	<b>198,97</b>	<b>348,50</b>	<b>92,60</b>	<b>6,44</b>

**День: 8- среда      Неделя вторая**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
98	Суп «Крестьянский»	250	1,48	4,92	6,09	76,3	0,04	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58
148	Рагу из птицы	200	14,35	13,4	17,37	248	0,08	0,17	16,7	12,9	42,06	123,7	44,22	2,19
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>		<b>19,38</b>	<b>18,86</b>	<b>57,82</b>	<b>480,42</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>16,7</b>	<b>22,81</b>	<b>99,46</b>	<b>207,12</b>	<b>74,6</b>	<b>4,00</b>

День: 9- четверг Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	5,92	55,68	0,010	0,010	-	4,0	21,28	24,36	12,42	0,80
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,8	0,09	0,055	-	8,25	26,7	55,98	22,78	0,88
202	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,80	38,31	187,5	0,07	0,03	-	-	13,43	45,0	10,34	1,02
280	Фрикадельки мясные с соусом	100	11,96	12,43	11,71	206	0,08	0,08	18,4	-	15,2	79,0	23,1	1,19
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>			<b>25,14</b>	<b>20,09</b>	<b>102,41</b>	<b>691,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,225</b>	<b>18,4</b>	<b>12,28</b>	<b>98,11</b>	<b>254,16</b>	<b>84,84</b>	<b>5,12</b>

День: 10 – пятница Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	0,06	-	9,2	42,0	65,8	29,8	1,4
173	Каша вязкая гречневая	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0
279	Тефтели мясные	100	19,54	14,99	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
638	Напиток яблочный	180	0,09	-	19,44	75,54	0,01	0,01	-	0,09	6,4	14,0	3,6	0,87
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:</b>			<b>35,28</b>	<b>32,46</b>	<b>131,03</b>	<b>947,36</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>68,8</b>	<b>11,02</b>	<b>208,78</b>	<b>404,0</b>	<b>102,99</b>	<b>6,1</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			<b>314,3</b>	<b>314,27</b>	<b>1336,1</b>	<b>9069,60</b>	<b>3,97</b>	<b>3,67</b>	<b>711</b>	<b>199,4</b>	<b>2046,5</b>	<b>3548,1</b>	<b>1102,6</b>	<b>83,39</b>

Всего: Норма -8139,0 — 9496,0 ккал, факт – 9069,60 ккал.

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства  
Нижнегрского райпо



Малашенко Н.Г.