

| 1 день              |                                   |              |                  |      |        |                            |
|---------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|--------|----------------------------|
| №<br>тех.кар-<br>ты | Прием пищи, Наименование<br>блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность |
|                     |                                   |              | Б                | Ж    | У      |                            |
| Завтрак             |                                   |              |                  |      |        |                            |
| 248                 | Каша гречневая вязкая             | 200          | 9,16             | 16,1 | 40,7   | 353,7                      |
| 300                 | Яйцо отварное                     | 40           | 5,1              | 4,6  | 0,3    | 63                         |
| 90                  | Бутерброд с сыром                 | 30-40        | 5,9              | 8,4  | 8,8    | 136                        |
| 108                 | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
| 497                 | Какао с молоком                   | 200          | 5                | 4,4  | 31,7   | 186                        |
|                     | ИТОГО                             |              | 27,36            | 33,7 | 96,4   | 809,9                      |
| Обед                |                                   |              |                  |      |        |                            |
| 147                 | Суп картофельный с мак.изделием   | 250          | 2,7              | 2,8  | 18,8   | 111,2                      |
| 423a                | Бигус                             | 200          | 12,9             | 11,3 | 7,7    | 362,6                      |
| 108                 | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
| 508                 | Компот из сухофруктов             | 200          | 0,5              | 0    | 27     | 110                        |
| 56                  | Салат из свеклы с чесноком        | 100          | 4,9              | 9,3  | 7,4    | 133                        |
|                     | ИТОГО                             |              | 28,7             | 24,5 | 105,54 | 938,7                      |
| Полдник             |                                   |              |                  |      |        |                            |
| 112                 | яблоко                            | 200          | 0,8              | 0,8  | 19,6   | 94                         |
|                     | Мармелад                          | 42           | 0,1              | 0    | 79,4   | 321                        |
| 518                 | Сок                               | 200          | 0,5              | 0,1  | 0,1    | 46                         |
|                     | ИТОГО                             |              | 1,4              | 0,9  | 99,1   | 461                        |
| Ужин                |                                   |              |                  |      |        |                            |
|                     | Каша пшеничная в молоке           | 250          | 27               | 22   | 86     | 636                        |
| 495                 | Чай с молоком                     | 200          | 1,5              | 1,3  | 15,9   | 81                         |
| 108                 | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
|                     | ИТОГО                             |              | 30,7             | 23,5 | 116,8  | 788,2                      |
| 2 ужин              |                                   |              |                  |      |        |                            |
| 516                 | Кефир                             | 200          | 5,8              | 5    | 8      | 100                        |
|                     | ИТОГО                             |              | 5,8              | 5    | 8      | 100                        |
|                     | ИТОГО                             |              | 93,96            | 87,6 | 425,84 | 3097,8                     |



2 день

| №<br>тех.кар<br>ты | Прием пищи, Наименование<br>блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|                    |                                   |              | Б                | Ж     | У     |                            |
| Завтрак            |                                   |              |                  |       |       |                            |
| 164                | Суп молочный с рисом              | 200          | 6,1              | 6,45  | 20,6  | 164,7                      |
| 93                 | Бутерброд с маслом                | 40           | 1,6              | 16,7  | 10    | 197                        |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9  | 71,2                       |
| 493                | Чай сахаром                       | 200          | 0,1              | 0     | 0,15  | 60                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 10               | 23,35 | 60,5  | 492,9                      |
| Обед               |                                   |              |                  |       |       |                            |
| 128/479            | Борщ                              | 250          | 2                | 6,2   | 10,8  | 107,9                      |
| 410                | Фрикадельки куриные               | 75           | 10,7             | 9,3   | 5,7   | 149                        |
| 291                | Макароны отварные                 | 180-200      | 9,9              | 7     | 48    | 294,5                      |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9  | 71,2                       |
| 503                | Кисель                            | 200          | 1,4              | 0     | 29    | 122                        |
| 106                | Помидор свежий запеченный         | 100          | 1,1              | 0,2   | 3,8   | 24                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 27,3             | 22,9  | 112,2 | 768,6                      |
| Полдник            |                                   |              |                  |       |       |                            |
| 589                | Пряник                            | 42           | 2,5              | 1,9   | 0,1   | 46                         |
| 518                | Сок                               | 200          | 0,5              | 0,1   | 0,1   | 46                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 3                | 2     | 0,2   | 92                         |
| Ужин               |                                   |              |                  |       |       |                            |
| 429                | Картофельные пюре                 | 180          | 3,78             | 7,92  | 19,6  | 165,6                      |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9  | 71,2                       |
| 495                | Чай с молоком                     | 200          | 1,5              | 1,3   | 15,9  | 81                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 7,48             | 9,42  | 50,4  | 317,8                      |
| 2 ужин             |                                   |              |                  |       |       |                            |
| 517                | Снежок                            | 200          | 10               | 6,4   | 17    | 174                        |
| 11                 | Батон                             | 50           | 3,7              | 1,4   | 42,7  | 131                        |
|                    | ИТОГО                             |              | 13,7             | 7,8   | 59,7  | 305                        |
|                    | ИТОГО                             |              | 61,57            | 65,47 | 283   | 1976,3                     |

| «УТВЕРЖДАЮ»                 |                                |              |                  |       |        |                            |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| Директор ГБУ РТ «ЦСПСД      |                                |              |                  |       |        |                            |
| Монгун-Тайгинского кожууна» |                                |              |                  |       |        |                            |
| Чамзы Ч.А                   |                                |              |                  |       |        |                            |
| "05" июня 2025г.            |                                |              |                  |       |        |                            |
| 3 день                      |                                |              |                  |       |        |                            |
| №<br>тех. карты             | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                             |                                |              | Б                | Ж     | У      |                            |
| Завтрак                     |                                |              |                  |       |        |                            |
| 108                         | Суп молочный мак. изд.         | 200          | 7,8              | 14,7  | 185    | 349                        |
|                             | Хлеб пшеничный                 | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
|                             | Икра кабачковая                | 50           | 1,3              | 2,63  | 2,85   | 39,5                       |
| 493                         | Чай сладкий                    | 200          | 0,1              | 0     | 0,15   | 60                         |
|                             | ИТОГО                          |              | 11,4             | 17,55 | 202,9  | 519,7                      |
| Обед                        |                                |              |                  |       |        |                            |
|                             | Лагман с говядиной             | 250/8        | 4,83             | 2,43  | 9,35   | 78                         |
|                             | Жаркое по домашнему            | 200          | 5,1              | 8,4   | 7,8    | 125                        |
|                             | Хлеб пшеничный                 | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
| 508                         | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,5              | 0     | 27     | 110                        |
|                             | Салат из свеклы и яблоками     | 100          | 1,1              | 10,1  | 9,1    | 132                        |
|                             | ИТОГО                          |              | 13,73            | 21,13 | 68,15  | 516,2                      |
| Полдник                     |                                |              |                  |       |        |                            |
| 112                         | Вафли                          | 42           | 12,9             | 8,5   | 9,4    | 168,6                      |
|                             | банан                          | 200          | 0,5              | 0,1   | 0,1    | 46                         |
|                             | Чай зеленый                    | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                         |
|                             | ИТОГО                          |              | 13,5             | 8,6   | 24,5   | 274,6                      |
| Ужин                        |                                |              |                  |       |        |                            |
| 205                         | Рагу с овощами                 | 150          | 5,3              | 6,7   | 13,6   | 136                        |
| 108                         | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,8              | 0,4   | 24,6   | 117,5                      |
| 495                         | Чай с молоком                  | 200          | 1,5              | 1,3   | 15,9   | 81                         |
|                             | ИТОГО                          |              | 10,6             | 8,4   | 54,1   | 334,5                      |
| 2 ужин                      |                                |              |                  |       |        |                            |
| 111                         | Молоко                         | 200          | 5,6              | 4,9   | 9,3    | 104,8                      |
|                             | Батон                          | 50           | 3,7              | 1,4   | 25,7   | 131                        |
|                             | ИТОГО                          |              | 9,3              | 6,3   | 35     | 235,8                      |
|                             | ИТОГО                          |              | 58,53            | 61,98 | 384,65 | 1880,8                     |

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ РТ «ЦСПСиД

Монгуун-Тайгинского кожууна»

Чамзы Ч.А

"05" июня 2025г.

| 4 день             |                                   |              |                  |      |        |                            |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|--------|----------------------------|
| №<br>тех.кар<br>ты | Прием пищи, Наименование<br>блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность |
|                    |                                   |              | Б                | Ж    | У      |                            |
| Завтрак            |                                   |              |                  |      |        |                            |
|                    | Суп молочный с гречкой            | 200          | 3,1              | 2,3  | 8,9    | 69,2                       |
| 90                 | Бутерброд с сыром                 | 45           | 6,7              | 9,5  | 9,9    | 153                        |
| 481                | Молоко сгущенное                  | 35           | 6,2              | 0,6  | 5      | 100                        |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
| 493                | Чай зеленый                       | 200          | 0,1              | 0    | 15     | 60                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 18,3             | 12,6 | 53,7   | 453,4                      |
| Обед               |                                   |              |                  |      |        |                            |
| 153                | Суп рыбными консервами            | 250          | 9,2              | 7,2  | 16     | 166                        |
| 406                | Птица отварная                    | 130          | 1,8              | 21   | 0,7    | 315                        |
| 291                | Макаронны отварные                | 180          | 9,9              | 7    | 48     | 294,5                      |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
| 519                | Напиток шиповника                 | 200          | 0,7              | 0,3  | 22,8   | 97                         |
| 106                | Салат из запеченных огурцов       | 100          | 0,8              | 0,1  | 2,5    | 14                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 24,6             | 35,8 | 104,9  | 957,7                      |
| Полдник            |                                   |              |                  |      |        |                            |
| 589                | Пряник                            | 42           | 2,5              | 1,9  | 51,2   | 158,7                      |
|                    | Шоколад                           | 50           | 9,8              | 34,7 | 0      | 554                        |
| 518                | Сок                               | 200          | 0,5              | 0,1  | 0,1    | 46                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 12,8             | 36,7 | 51,3   | 758,7                      |
| Ужин               |                                   |              |                  |      |        |                            |
| 429                | Каша "Ассорти"                    | 250          | 18               | 1,8  | 3,3    | 418                        |
| 493                | Чай сахаром                       | 200          | 0,1              | 0    | 0,15   | 60                         |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
|                    | ИТОГО                             |              | 20,3             | 2    | 18,35  | 549,2                      |
| 2 ужин             |                                   |              |                  |      |        |                            |
| 516                | Кефир                             | 200          | 5,8              | 5    | 8      | 100                        |
| 112                | яблоко                            | 200          | 0,8              | 0,8  | 19,6   | 94                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 6,4              | 5,8  | 37,6   | 194                        |
|                    | ИТОГО                             |              | 82,4             | 92,9 | 265,85 | 2913                       |

Энергетическая  
ценность

| 5 день             |                                   |              |                  |       |        |                            |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| №<br>тех.кар<br>ты | Прием пищи, Наименование<br>блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                    |                                   |              | Б                | Ж     | У      |                            |
| Завтрак            |                                   |              |                  |       |        |                            |
|                    | Суп молочный мак.изд.             | 200          | 1,2              | 3     | 6,9    | 57,3                       |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
| 493                | Чай сладкий                       | 200          | 0,1              | 0     | 0,15   | 60                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 3,5              | 3,2   | 21,95  | 188,5                      |
| Обед               |                                   |              |                  |       |        |                            |
| 134/479            | Рассольник со сметаной            | 250/8        | 1,5              | 10,1  | 8,5    | 131                        |
| 381                | Котлета                           | 100          | 17,8             | 17,5  | 14,3   | 286                        |
| 429                | Картофельное пюре                 | 180          | 3,78             | 7,92  | 19,6   | 165,6                      |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
|                    | Кисель плодово-ягодный            | 200          | 1,6              | 5,4   | 12,1   | 102,8                      |
| 7                  | Салат из моркови                  | 100          | 1,1              | 10,1  | 9,1    | 132                        |
|                    | ИТОГО                             |              | 27,98            | 51,22 | 78,5   | 888,6                      |
| Полдник            |                                   |              |                  |       |        |                            |
|                    | Творог со сметаной                | 42           | 12,9             | 8,5   | 9,4    | 168,6                      |
| 112                | апельсин                          | 200          | 0,5              | 0,1   | 0,1    | 46                         |
| 493                | Чай зеленый                       | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                         |
|                    | ИТОГО                             |              | 13,5             | 8,6   | 24,5   | 274,6                      |
| Ужин               |                                   |              |                  |       |        |                            |
| 429                | Суп молочный с ячневой крупой     | 250          | 2,6              | 2,8   | 8,7    | 68,2                       |
| 300                | Яйцо отварное                     | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                         |
|                    | Чай с лимоном                     | 200          | 0,1              | 0     | 3,4    | 13,9                       |
| 108                | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
|                    | ИТОГО                             |              | 10               | 7,6   | 27,3   | 216,3                      |
| 2 ужин             |                                   |              |                  |       |        |                            |
| 518                | Йогурт                            | 200          | 10               | 6,4   | 17     | 174                        |
| 111                | Батон                             | 50           | 3,7              | 1,4   | 25,7   | 131                        |
|                    | ИТОГО                             |              | 13,7             | 7,8   | 42,7   | 305                        |
|                    | ИТОГО                             |              | 68,68            | 78,42 | 194,95 | 1873                       |

«УТВЕРЖАЮ»  
 Директор ГБУ РТ «ЦСПСиД  
 Монгун-Тайгинского кожууна»  
 Чамзы Ч.А  
 « 08 июля 2025г.

| №<br>тех.кар<br>ты |                                             | Прием пищи, Наименование<br>блюда | Масса порции | 6 день           |        |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|----------------------------|
|                    |                                             |                                   |              | Пищевые вещества |        |        |                            |
|                    |                                             |                                   |              | Б                | Ж      | У      |                            |
| Завтрак            |                                             |                                   |              |                  |        |        |                            |
| 309                | Омлет                                       | 200                               | 28,5         | 42,9             | 4,5    | 519    |                            |
| 108                | Хлеб пшеничный                              | 30-45                             | 2,2          | 0,2              | 14,9   | 71,2   |                            |
| 501                | кофейный напиток                            | 200                               | 3,2          | 2,7              | 15,9   | 79     |                            |
|                    | ИТОГО                                       |                                   | 33,9         | 45,8             | 35,3   | 669,2  |                            |
| Обед               |                                             |                                   |              |                  |        |        |                            |
| 153                | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 250/25                            | 6,2          | 5,7              | 20,6   | 136,8  |                            |
|                    | Лапшевник с колбасой                        | 200                               | 8,24         | 9,84             | 43,22  | 1184   |                            |
| 108                | Хлеб пшеничный                              | 30-45                             | 2,2          | 0,2              | 14,9   | 71,2   |                            |
| 508                | Компот из сухофруктов                       | 200                               | 0,5          | 0                | 27     | 110    |                            |
| 4                  | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью | 100                               | 1,6          | 10,1             | 9,6    | 136    |                            |
|                    | ИТОГО                                       |                                   | 18,74        | 25,84            | 115,32 | 1638   |                            |
| Полдник            |                                             |                                   |              |                  |        |        |                            |
| 590                | Печенье                                     | 42                                | 3,2          | 4,2              | 32,3   | 181,3  |                            |
| 112                | апельсин                                    | 200                               | 0,5          | 0,1              | 0,1    | 46     |                            |
| 518                | Сок                                         | 200                               | 0,5          | 0,1              | 0,1    | 46     |                            |
|                    | ИТОГО                                       |                                   | 4,5          | 5,1              | 52     | 321,3  |                            |
| Ужин               |                                             |                                   |              |                  |        |        |                            |
| 429                | Каша гречневая                              | 250                               | 0            | 0                | 0,47   | 240    |                            |
| 495                | Чай с молоком                               | 200                               | 1,5          | 1,3              | 15,9   | 81     |                            |
| 108                | Хлеб пшеничный                              | 30-45                             | 2,2          | 0,2              | 14,9   | 71,2   |                            |
|                    | ИТОГО                                       |                                   | 3,7          | 1,5              | 31,27  | 392,2  |                            |
| 2 ужин             |                                             |                                   |              |                  |        |        |                            |
| 518                | Снежок                                      | 200                               | 10           | 6,4              | 17     | 174    |                            |
| 111                | Батон                                       | 50                                | 3,7          | 1,4              | 25,7   | 131    |                            |
|                    | ИТОГО                                       |                                   | 13,7         | 7,8              | 42,7   | 305    |                            |
|                    | ИТОГО                                       |                                   | 74,54        | 86,04            | 276,59 | 3325,7 |                            |

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ РТ «ЦСПСиД  
 Монгун-Тайгинского кожууна»  
 Чамзы Ч.А  
 05 "август" 2025г.

| 7 день             |                                  |              |                  |        |                            |
|--------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------------------|
| №<br>тех.кар<br>ты | Прием пищи, Наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая<br>ценность |
|                    |                                  |              | Б                | Ж      |                            |
| Завтрак            |                                  |              |                  |        |                            |
| 313                | Запеканка манная с изюмом        | 200          | 32,34            | 3,8    | 31,8                       |
| 481                | Молоко стуженное                 | 35           | 6,2              | 0,6    | 5                          |
| 108                | Хлеб пшеничный                   | 30-45        | 2,2              | 0,2    | 14,9                       |
| 495                | Чай с молоком                    | 200          | 1,5              | 1,3    | 15,9                       |
|                    | ИТОГО                            |              | 43,5             | 36,3   | 77,3                       |
| Обед               |                                  |              |                  |        |                            |
| 144/170            | Суп гороховый                    | 250          | 5,1              | 4,4    | 32,5                       |
| 406                | Плов из отварной говядины        | 210          | 16               | 15,9   | 37,9                       |
| 108                | Хлеб пшеничный                   | 30-45        | 2,2              | 0,2    | 14,9                       |
| 508                | Компот из сухофруктов            | 200          | 0,5              | 0      | 27                         |
|                    | Салат из морской капусты с яйцом | 100          | 3,4              | 6,6    | 0,3                        |
|                    | ИТОГО                            |              | 27,2             | 27,1   | 112,6                      |
| Ужин               |                                  |              |                  |        |                            |
| 543/592            | Пирожки с картошкой              | 60           | 2,6              | 3,5    | 12                         |
|                    | Шоколад батончик                 | 50           | 9,8              | 34,7   | 0                          |
| 518                | Сок                              | 200          | 0,5              | 0,1    | 0,1                        |
|                    | ИТОГО                            |              | 12,9             | 38,3   | 12,1                       |
| 2 ужин             |                                  |              |                  |        |                            |
| 429                | Суп молочный пшениый             | 250          | 6,1              | 6,45   | 20,6                       |
| 108                | Чай с медом                      | 200          | 0,05             | 0      | 13,82                      |
| 108                | Хлеб пшеничный                   | 30-45        | 2,2              | 0,2    | 14,9                       |
|                    | ИТОГО                            |              | 8,35             | 6,65   | 49,32                      |
| Итого за день      |                                  |              |                  |        |                            |
| 516                | Ряженка                          | 200          | 5,8              | 5      | 8                          |
| 112                | Фрукты                           | 200          | 0,8              | 0,8    | 19,6                       |
|                    | ИТОГО                            |              | 6,4              | 5,8    | 27,6                       |
|                    | ИТОГО                            |              | 98,35            | 114,15 | 278,92                     |
|                    |                                  |              |                  |        | 2842,7                     |

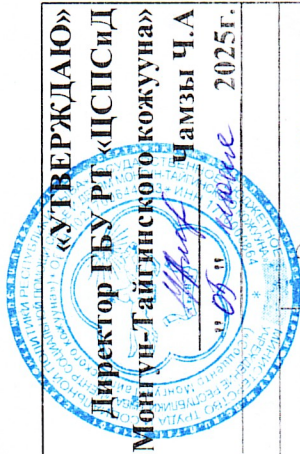
| 8 день       |                                                   |              |                  |      |        |                            |
|--------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|------|--------|----------------------------|
| №<br>тех.кар | Прием пищи, Наименование<br>блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность |
|              |                                                   |              | Б                | Ж    | У      |                            |
| Завтрак      |                                                   |              |                  |      |        |                            |
| 165          | Суп молочный с яичевой крупой                     | 250          | 7,1              | 6,5  | 23,7   | 182                        |
| 108          | Хлеб пшеничный                                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
| 90           | Бутерброд с сыром                                 | 45           | 6,7              | 9,5  | 9,9    | 153                        |
| 493          | Чай сладкий                                       | 200          | 0,1              | 0    | 0,15   | 60                         |
|              | ИТОГО                                             |              | 16,1             | 16,2 | 48,65  | 466,2                      |
| Обед         |                                                   |              |                  |      |        |                            |
| 142/479      | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметанной | 250/8        | 1,9              | 6,1  | 7,9    | 97,8                       |
| 404          | Птица отварная                                    | 130          | 1,8              | 21   | 0,7    | 315                        |
| 291          | Макароны отварные                                 | 180          | 9,9              | 7    | 48     | 294,5                      |
| 108          | Хлеб пшеничный                                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
| 519          | Напиток из шиповника                              | 200          | 0,7              | 0,3  | 22,8   | 97                         |
| 19           | Салат из запеченных огурцов и<br>помидоров        | 100          | 0,9              | 5,1  | 3,6    | 64                         |
|              | ИТОГО                                             |              | 17,4             | 39,7 | 97,9   | 939,5                      |
| Полдник      |                                                   |              |                  |      |        |                            |
|              | Блинчики                                          | 50           | 26,7             | 27,4 | 95,4   | 733                        |
| 112          | банан                                             | 200          | 0,5              | 0,1  | 0,1    | 46                         |
| 493          | Чай зеленый                                       | 200          | 0,1              | 0    | 15     | 60                         |
|              | ИТОГО                                             |              | 27,3             | 27,5 | 110,5  | 839                        |
| Ужин         |                                                   |              |                  |      |        |                            |
|              | Каша рисовая вязкая с маслом                      | 250          | 3                | 1,5  | 18,8   | 85,4                       |
| 495          | Чай с молоком                                     | 200          | 1,5              | 1,3  | 15,9   | 81                         |
| 108          | Хлеб пшеничный                                    | 30-45        | 2,2              | 0,2  | 14,9   | 71,2                       |
|              | ИТОГО                                             |              | 6,7              | 3    | 49,6   | 237,6                      |
| 2 ужин       |                                                   |              |                  |      |        |                            |
| 516          | Кефир                                             | 200          | 5,8              | 5    | 8      | 100                        |
|              | ИТОГО                                             |              | 5,8              | 5    | 8      | 100                        |
|              | ИТОГО                                             |              | 73,3             | 91,4 | 314,65 | 2582,3                     |

| 9 день       |                                                 |              |                  |       |        |                            |
|--------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| №<br>тех.кар | Прием пищи, Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|              |                                                 |              | Б                | Ж     | У      |                            |
| Завтрак      |                                                 |              |                  |       |        |                            |
|              | Каша жидкая геркулесовая с маслом               | 200          | 4                | 4,8   | 14,1   | 112,2                      |
| 108          | Хлеб пшеничный                                  | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
| 90           | Бутерброд с маслом                              | 40           | 1,6              | 16,7  | 10     | 197                        |
| 495          | Чай с молоком                                   | 200          | 1,5              | 1,3   | 15,9   | 81                         |
|              | ИТОГО                                           |              | 9,3              | 23    | 54,9   | 461,4                      |
| Обед         |                                                 |              |                  |       |        |                            |
| 142/479      | Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной | 300/15/10    | 7,6              | 11,5  | 21,2   | 176,4                      |
|              | Гуляш из говядины с макаронами                  | 130          | 1,8              | 21    | 0,7    | 315                        |
| 108          | Хлеб пшеничный                                  | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
| 508          | Компот из сухофруктов                           | 200          | 0,5              | 0     | 27     | 110                        |
| 13           | Салат Витаминный                                | 100          | 1,1              | 4,5   | 3,2    | 57                         |
|              | ИТОГО                                           |              | 13,2             | 37,2  | 67     | 729,6                      |
| Полдник      |                                                 |              |                  |       |        |                            |
|              | Шоколад                                         | 50           | 9,8              | 34,7  | 0      | 554                        |
|              | Бублик сдобный                                  | 50           | 26,7             | 27,4  | 95,4   | 733                        |
| 493          | Чай зеленый                                     | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                         |
|              | ИТОГО                                           |              | 26,8             | 27,4  | 110,4  | 793                        |
| Ужин         |                                                 |              |                  |       |        |                            |
|              | Вязкая каша пшеничная                           | 250          | 27               | 22    | 86     | 636                        |
| 495          | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,1              | 0     | 0,15   | 60                         |
| 108          | Хлеб пшеничный                                  | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
|              | ИТОГО                                           |              | 29,3             | 22,2  | 101,05 | 767,2                      |
| 2 ужин       |                                                 |              |                  |       |        |                            |
| 112          | яблок                                           | 200          | 0,5              | 0,1   | 0,1    | 46                         |
|              | ИТОГО                                           |              | 0,5              | 0,1   | 0,1    | 46                         |
|              | ИТОГО                                           |              | 79,1             | 109,9 | 333,45 | 2797,2                     |

| 10 день        |                                |              |                  |              |               |                         |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| №              | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
| тех.кар        |                                |              | Б                | Ж            | У             |                         |
| <b>Завтрак</b> |                                |              |                  |              |               |                         |
| 164            | Суп молочный мак.гзд.          | 200          | 1,2              | 3            | 6,9           | 57,3                    |
| 108            | Хлеб пшеничный                 | 30-45        | 2,2              | 0,2          | 14,9          | 71,2                    |
| 493            | Чай сладкий                    | 200          | 0,1              | 0            | 0,15          | 60                      |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>3,5</b>       | <b>3,2</b>   | <b>21,95</b>  | <b>188,5</b>            |
| <b>Обед</b>    |                                |              |                  |              |               |                         |
| 144/170        | Суп гороховый с гречками       | 250/25       | 5,1              | 4,4          | 32,5          | 191,5                   |
|                | Сардельки молочные             | 100          | 19,4             | 10,4         | 5,8           | 194                     |
| 291            | Макаронны отварные             | 180-200      | 9,9              | 7            | 48            | 294,5                   |
| 108            | Хлеб пшеничный                 | 30-45        | 2,2              | 0,2          | 14,9          | 71,2                    |
| 503            | Кисель                         | 200          | 1,4              | 0            | 29            | 122                     |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>38</b>        | <b>22</b>    | <b>130,2</b>  | <b>873,2</b>            |
| <b>Полдник</b> |                                |              |                  |              |               |                         |
|                | Свекольник со сметаной         | 50           | 1,7              | 10,3         | 8,2           | 130,1                   |
| 112            | мандарин                       | 200          | 0,8              | 0,8          | 19,6          | 94                      |
| 410            | Морс                           | 200          | 1,5              | 1,3          | 15,9          | 81                      |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>4</b>         | <b>12,4</b>  | <b>43,7</b>   | <b>305,1</b>            |
| <b>Ужин</b>    |                                |              |                  |              |               |                         |
| 313            | Каша манная вязкая             | 200          | 74,4             | 11,82        | 35,5          | 279                     |
| 495            | Чай с молоком                  | 200          | 1,5              | 1,3          | 15,9          | 81                      |
| 108            | Хлеб пшеничный                 | 30-45        | 2,2              | 0,2          | 14,9          | 71,2                    |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>78,1</b>      | <b>13,32</b> | <b>66,3</b>   | <b>431,2</b>            |
| <b>2 ужин</b>  |                                |              |                  |              |               |                         |
|                | Сушарики с изюмом              | 42           | 12,9             | 8,5          | 9,4           | 168,6                   |
|                | Молоко                         | 200          | 5,6              | 4,9          | 9,3           | 104,8                   |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>18,5</b>      | <b>13,4</b>  | <b>18,7</b>   | <b>273,4</b>            |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>142,1</b>     | <b>64,32</b> | <b>280,85</b> | <b>1882,9</b>           |

| 11 день      |                                |              |                  |       |        |                            |
|--------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| №<br>тех.кар | Примечание, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|              |                                |              | Б                | Ж     | У      |                            |
| Завтрак      |                                |              |                  |       |        |                            |
| 260          | Каша "Дружба"                  | 200          | 5,26             | 11,6  | 25,06  | 226,2                      |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
| 90           | Бутерброд с икрой              | 50           | 1,3              | 2,65  | 2,85   | 39,5                       |
| 493          | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1              | 0     | 0,15   | 60                         |
|              | ИТОГО                          |              | 8,86             | 14,45 | 42,96  | 396,9                      |
| Обед         |                                |              |                  |       |        |                            |
|              | Суп домашний с макар.изделиями | 250/8        | 3,8              | 2,9   | 5,4    | 61,6                       |
| 342/442      | Рыба тушеная в сметанном соусе | 200          | 19,4             | 10,4  | 5,8    | 194                        |
| 414          | Рис отварной                   | 180          | 4,4              | 7,3   | 40,9   | 247                        |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
|              | Компот с курагой               | 200          | 0,3              | 0     | 14,5   | 55,6                       |
|              | ИТОГО                          |              | 30,1             | 20,8  | 81,5   | 629,4                      |
| Полдник      |                                |              |                  |       |        |                            |
| 46           | Винегрет                       | 50           | 1,7              | 10,3  | 8,2    | 130,1                      |
| 495          | Чай с молоком                  | 200          | 1,5              | 1,3   | 15,9   | 81                         |
|              | ИТОГО                          |              | 3,2              | 11,6  | 24,1   | 211,1                      |
| Ужин         |                                |              |                  |       |        |                            |
| 219          | Макароны отварной с яйцом      | 250          | 6,2              | 6,7   | 13,8   | 142,6                      |
| 108          | Чай с медом                    | 200          | 0,05             | 0     | 13,82  | 50                         |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
|              | ИТОГО                          |              | 8,45             | 6,9   | 42,52  | 263,8                      |
| 2 ужин       |                                |              |                  |       |        |                            |
| 516          | Кефир                          | 200          | 5,8              | 5     | 8      | 100                        |
|              | ИТОГО                          |              | 5,8              | 5     | 8      | 100                        |
|              | ИТОГО                          |              | 56,41            | 58,75 | 199,08 | 1601,2                     |

| 12 день             |                                   |              |              |                  |  |               | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--|---------------|----------------------------|
| №<br>тех.кар-<br>ты | Прием пищи, Наименование<br>блюда | Масса порции | Б            | Пищевые вещества |  | У             |                            |
|                     |                                   |              |              | Ж                |  |               |                            |
| <b>Завтрак</b>      |                                   |              |              |                  |  |               |                            |
| 248                 | Каша гречневая вязкая             | 200          | 9,16         | 16,1             |  | 40,7          | 353,7                      |
| 300                 | Яйцо отварное                     | 40           | 5,1          | 4,6              |  | 0,3           | 63                         |
| 90                  | Бутерброд с сыром                 | 30-40        | 5,9          | 8,4              |  | 8,8           | 136                        |
| 108                 | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2          | 0,2              |  | 14,9          | 71,2                       |
| 497                 | Какао с молоком                   | 200          | 5            | 4,4              |  | 31,7          | 186                        |
|                     | <b>ИТОГО</b>                      |              | <b>27,36</b> | <b>33,7</b>      |  | <b>96,4</b>   | <b>809,9</b>               |
| <b>Обед</b>         |                                   |              |              |                  |  |               |                            |
| 147                 | Суп картофельный с мак.изделием   | 250          | 2,7          | 2,8              |  | 18,8          | 111,2                      |
| 423a                | Бигус                             | 200          | 12,9         | 11,3             |  | 7,7           | 362,6                      |
| 108                 | Хлеб пшеничный                    | 30-45        | 2,2          | 0,2              |  | 14,9          | 71,2                       |
| 508                 | Компот из сухофруктов             | 200          | 0,5          | 0                |  | 27            | 110                        |
| 106                 | Помидор отварной                  | 100          | 1,1          | 0,2              |  | 3,8           | 24                         |
|                     | <b>ИТОГО</b>                      |              | <b>28,7</b>  | <b>24,5</b>      |  | <b>105,54</b> | <b>938,7</b>               |
| <b>Полдник</b>      |                                   |              |              |                  |  |               |                            |
| 590                 | Печенье                           | 42           | 3,2          | 4,2              |  | 32,3          | 181,3                      |
| 112                 | апельсин                          | 200          | 0,8          | 0,8              |  | 19,6          | 94                         |
| 518                 | Сок                               | 200          | 0,5          | 0,1              |  | 0,1           | 46                         |
|                     | <b>ИТОГО</b>                      |              | <b>1,3</b>   | <b>0,9</b>       |  | <b>19,7</b>   | <b>140</b>                 |
| <b>Ужин</b>         |                                   |              |              |                  |  |               |                            |
| 205                 | Рагу с овощами                    | 150          | 5,3          | 6,7              |  | 13,6          | 136                        |
| 495                 | Чай с молоком                     | 200          | 1,5          | 1,3              |  | 15,9          | 81                         |
| 108                 | Хлеб пшеничный                    | 50           | 3,8          | 0,4              |  | 24,6          | 117,5                      |
|                     | Конфета /карамель                 |              |              | 0,01             |  | 9,57          | 38                         |
|                     | <b>ИТОГО</b>                      |              | <b>10,6</b>  | <b>8,4</b>       |  | <b>54,1</b>   | <b>334,5</b>               |
| <b>2 ужин</b>       |                                   |              |              |                  |  |               |                            |
| 518                 | Йогурт                            | 200          | 10           | 6,4              |  | 17            | 174                        |
|                     | <b>ИТОГО</b>                      |              | <b>5,8</b>   | <b>5</b>         |  | <b>8</b>      | <b>100</b>                 |
|                     | <b>ИТОГО</b>                      |              | <b>72,46</b> | <b>72,5</b>      |  | <b>283,74</b> | <b>2323,1</b>              |



| 13 день             |                                               |              |                  |              |  |              | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--|--------------|----------------------------|
| №<br>тех.кар-<br>ты | Прием пищи, Наименование<br>блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |              |  | У            |                            |
|                     |                                               |              | Б                | Ж            |  |              |                            |
| <b>Завтрак</b>      |                                               |              |                  |              |  |              |                            |
| 164                 | Суп молочный с рисом                          | 200          | 6,1              | 6,45         |  | 20,6         | 164,7                      |
| 93                  | Бутерброд с маслом                            | 40           | 1,6              | 16,7         |  | 10           | 197                        |
| 108                 | Хлеб пшеничный                                | 30-45        | 2,2              | 0,2          |  | 14,9         | 71,2                       |
| 493                 | Чай сахаром                                   | 200          | 0,1              | 0            |  | 0,15         | 60                         |
|                     | <b>ИТОГО</b>                                  |              | <b>10</b>        | <b>23,35</b> |  | <b>60,5</b>  | <b>492,9</b>               |
| <b>Обед</b>         |                                               |              |                  |              |  |              |                            |
| 128/479             | Борщ                                          | 250          | 2                | 6,2          |  | 10,8         | 107,9                      |
| 304                 | Тефтели                                       | 75           | 24,3             | 5,7          |  | 10,8         | 197,6                      |
| 291                 | Макароны отварные                             | 180-200      | 9,9              | 7            |  | 48           | 294,5                      |
| 108                 | Хлеб пшеничный                                | 30-45        | 2,2              | 0,2          |  | 14,9         | 71,2                       |
| 497                 | Какао с молоком                               | 200          | 5                | 4,4          |  | 31,7         | 186                        |
|                     | Салат из морской капусты с яйцом<br>и горохом | 100          | 3,4              | 6,6          |  | 0,3          | 74,5                       |
|                     | <b>ИТОГО</b>                                  |              | <b>27,3</b>      | <b>22,9</b>  |  | <b>112,2</b> | <b>768,6</b>               |
| <b>Полдник</b>      |                                               |              |                  |              |  |              |                            |
| 589                 | Пряник                                        | 42           | 2,5              | 1,9          |  | 0,1          | 46                         |
| 518                 | Сок                                           | 200          | 0,5              | 0,1          |  | 0,1          | 46                         |
|                     | <b>ИТОГО</b>                                  |              | <b>3</b>         | <b>2</b>     |  | <b>0,2</b>   | <b>92</b>                  |
| <b>Ужин</b>         |                                               |              |                  |              |  |              |                            |
| 429                 | Картофельные пюре                             | 180          | 3,78             | 7,92         |  | 19,6         | 165,6                      |
| 108                 | Хлеб пшеничный                                | 30-45        | 2,2              | 0,2          |  | 14,9         | 71,2                       |
| 495                 | Чай с молоком                                 | 200          | 1,5              | 1,3          |  | 15,9         | 81                         |
|                     | <b>ИТОГО</b>                                  |              | <b>7,48</b>      | <b>9,42</b>  |  | <b>50,4</b>  | <b>317,8</b>               |
| <b>2 ужин</b>       |                                               |              |                  |              |  |              |                            |
| 517                 | Снежок                                        | 200          | 10               | 6,4          |  | 17           | 174                        |
| 11                  | Батон                                         | 50           | 3,7              | 1,4          |  | 42,7         | 131                        |
|                     | <b>ИТОГО</b>                                  |              | <b>13,7</b>      | <b>7,8</b>   |  | <b>59,7</b>  | <b>305</b>                 |
|                     | <b>ИТОГО</b>                                  |              | <b>61,57</b>     | <b>65,47</b> |  | <b>283</b>   | <b>1976,3</b>              |

| 14 день             |                                     |              |                  |       |        |                            |
|---------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| №<br>тех.кар-<br>ты | Прием пищи, Наименование<br>блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                     |                                     |              | Б                | Ж     | У      |                            |
| Завтрак             |                                     |              |                  |       |        |                            |
|                     | Суп молочный мак.изд.               | 200          | 1,2              | 3     | 6,9    | 57,3                       |
| 300                 | Яйцо отварное                       | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                         |
| 108                 | Хлеб пшеничный                      | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
| 493                 | Чай сладкий                         | 200          | 0,1              | 0     | 0,15   | 60                         |
|                     | ИТОГО                               |              | 8,6              | 7,8   | 22,25  | 251,5                      |
| Обед                |                                     |              |                  |       |        |                            |
| 134/479             | Рассольник домашний со<br>сметанной | 250/8        | 1,5              | 10,1  | 8,5    | 131                        |
|                     | Лапшевник с колбасой                | 200          | 8,24             | 9,84  | 43,22  | 1184                       |
| 108                 | Хлеб пшеничный                      | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
|                     | Кисель плодово-ягодный              | 200          | 1,6              | 5,4   | 12,1   | 102,8                      |
| 7                   | Салат из моркови с чесноком         | 100          | 1,1              | 10,1  | 9,1    | 132                        |
|                     | ИТОГО                               |              | 14,64            | 35,64 | 87,82  | 1621                       |
| Полдник             |                                     |              |                  |       |        |                            |
|                     | Творог со сметанной                 | 42           | 12,9             | 8,5   | 9,4    | 168,6                      |
| 112                 | мандарин                            | 200          | 0,5              | 0,1   | 0,1    | 46                         |
| 493                 | Чай зеленый                         | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                         |
|                     | ИТОГО                               |              | 13,5             | 8,6   | 24,5   | 274,6                      |
| Ужин                |                                     |              |                  |       |        |                            |
|                     | Каша пшеничная в молоке             | 250          | 27               | 22    | 86     | 636                        |
|                     | Чай с лимоном                       | 200          | 0,1              | 0     | 3,4    | 13,9                       |
| 108                 | Хлеб пшеничный                      | 30-45        | 2,2              | 0,2   | 14,9   | 71,2                       |
|                     | ИТОГО                               |              | 29,3             | 22,2  | 104,3  | 721,1                      |
| 2 ужин              |                                     |              |                  |       |        |                            |
| 518                 | Йогурт                              | 200          | 10               | 6,4   | 17     | 174                        |
| 111                 | Батон                               | 50           | 3,7              | 1,4   | 25,7   | 131                        |
|                     | ИТОГО                               |              | 13,7             | 7,8   | 42,7   | 305                        |
|                     | ИТОГО                               |              | 79,74            | 82,04 | 281,57 | 3173,2                     |