

Согласовано

Главный государственный санитарный врач  
по г. Ачинску Ачинскому, Боготольскому,  
Бирлюсскому, Большеулуйскому, Козульскому,  
Тюхтетскому районам А.В.Шевелева



«21» августа 20 18 года

Утверждаю  
Директор КГБПОУ  
«Ачинский торгово-экономический техникум»  
В.Ю. Головин



20 18 года

## ПРИМЕРНОЕ

### 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КГБПОУ

«Ачинский торгово-экономический техникум»

г. Ачинск

1 день

| №<br>рец | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |            |  | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |  |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|--|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--|
|          |                                   |                 | Б                    | Ж             | У             |                                          | B1            | C            | A            | E          |  | Ca                        | P              | Mg            | Fe           |  |
| 1        | 2                                 | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10           | 11         |  | 12                        | 13             | 14            | 15           |  |
|          | <b>завтрак</b>                    |                 |                      |               |               |                                          |               |              |              |            |  |                           |                |               |              |  |
| 173      | Каша вязкая молочная из<br>пшена  | 250             | 13,36                | 8,83          | 59,57         | 260,3                                    | 0,28          | 1,6          | 0,04         | 1,1        |  | 177                       | 394,25         | 39,5          | 2,63         |  |
| 15       | Сыр порциями(голандский)          | 30              | 3,92                 | 8,85          |               | 107,49                                   | 0,01          | 0,21         | 0,078        | 0,2        |  | 264                       | 150            | 10,5          | 0,3          |  |
| 382      | Какао с молоком                   | 200             | 6,56                 | 1,34          | 51,89         | 125,11                                   | 0,02          | 0,33         |              |            |  | 133,33                    | 111,11         | 15,56         | 2            |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                                    | 0,05          | -            | -            | 0,7        |  | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55         |  |
| 14       | Масло сливочное                   | 10              | 0,2                  | 7,2           | 0,13          | 65,72                                    | 0,002         | 0            | 0,4          | 0,1        |  | 22,4                      | 3              |               |              |  |
|          | <b>обед</b>                       |                 |                      |               |               |                                          |               |              |              |            |  |                           |                |               |              |  |
| 52       | Салат из свеклы отварной          | 100             | 2,8                  | 0,1           | 9,8           | 48                                       | 0,02          | 0,9          |              |            |  | 45                        | 51             | 26            | 1,7          |  |
| 108      | Суп картоф. с клёцками            | 250             | 4,5                  | 3,94          | 20,26         | 134,31                                   | 0,19          |              | 0,05         |            |  | 12                        | 59             | 24            | 0,8          |  |
| 268      | Котлеты из говядины               | 100             | 6,97                 | 14,48         | 10,54         | 275,38                                   | 0,06          |              |              |            |  | 9                         | 198            | 21            | 2,6          |  |
| 139      | Капуста тушёная                   | 200             | 6,04                 | 16,22         | 77,28         | 344,32                                   | 0,08          | 33,2         |              | 2,2        |  | 151,6                     | 119            | 27,2          | 4,6          |  |
| 348      | Компот из кураги                  | 200             | 0,56                 |               | 17,89         | 113,79                                   | 0,1           | 4            | 0,35         |            |  | 60                        | 12             | 105           | 1,2          |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                                    | 0,05          | -            | -            | 0,7        |  | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55         |  |
|          | Хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                    | 0,028         | -            | -            |            |  | 34                        | 189            | 60            | 3,5          |  |
|          | <b>ужин</b>                       |                 |                      |               |               |                                          |               |              |              |            |  |                           |                |               |              |  |
| 244      | Плов из отварной говядины         | 200/50          | 15,9                 | 13,9          | 4             | 399,1                                    | 0,14          | 0,19         | 0,09         |            |  | 23,3                      | 55             | 38            | 2,4          |  |
| 223      | Запеканка из творога              | 150             | 5,16                 | 26,97         | 61,24         | 203,65                                   | 0,04          | 5            | 0,05         |            |  | 164                       | 220            | 23            | 0,4          |  |
| 385      | Молоко кипячёное                  | 200             | 5,6                  | 6,4           | 9,4           | 116                                      | 0,03          | 1            | 0,06         |            |  | 121                       | 91             | 14            | 0,1          |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                    | 0,028         | -            | -            |            |  | 34                        | 189            | 60            | 3,5          |  |
|          | <b>Итого</b>                      |                 | <b>87,39</b>         | <b>111,67</b> | <b>411,34</b> | <b>2644,17</b>                           | <b>1,128</b>  | <b>46,43</b> | <b>1,118</b> | <b>4,8</b> |  | <b>1273,63</b>            | <b>1928,36</b> | <b>496,76</b> | <b>26,83</b> |  |



2 день

| №<br>реп | Приём пищи, наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |      |  |
|----------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|---------|--------|------|--|
|          |                                       |                 | Б                    | Ж      | У      |                                          | B1            | C     | A    | E     | Ca                        | P       | Mg     | Fe   |  |
| 1        | 2                                     | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                        | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15   |  |
|          | завтрак                               |                 |                      |        |        |                                          |               |       |      |       |                           |         |        |      |  |
| 14       | Масло сливочное                       | 10              | 0,2                  | 7,2    | 0,13   | 65,72                                    | 0,002         | 0     | 0,4  | 0,1   | 22,4                      | 3       |        |      |  |
| 243      | Сосиски отварные                      | 98              | 8,42                 | 4,7    | 0,78   | 172,28                                   |               |       |      | 0,59  | 18,82                     | 96,63   | 10,39  | 1,18 |  |
| 309      | Макароны отварные с маслом            | 200/10          | 0,14                 | 10,5   | 39,9   | 282,66                                   | 0,08          |       | -    | 2,73  | 36,8                      | 48,3    | 10,5   | 0,05 |  |
| 379      | Напиток кофейный с молоком            | 200             | 6,4                  | 5,47   | 29,2   | 155,2                                    | 0,03          | 1,47  | -    |       | 158,67                    | 132     | 9,33   | 2,4  |  |
|          | Хлеб пшеничный                        | 50              | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                                    | 0,05          | -     | -    | 0,65  | 11,5                      | 43,5    | 16,5   | 0,55 |  |
| 338      | Яблоки свежие                         | 120             | 0,48                 | -      | 11,76  | 54                                       | 0,01          | 13    | 0,03 |       | 16                        | 11      | 9      | 2,2  |  |
|          | обед                                  |                 |                      |        |        |                                          |               |       |      |       |                           |         |        |      |  |
| 76       | Сельдь с луком                        | 100             | 10                   | 10,2   | 2,6    | 145                                      | -             | -     | -    |       | 170                       | -       | 24     | -    |  |
| 96       | Рассольник ленинградский              | 250/20          | 2,6                  | 5      | 16,98  | 100,8                                    | 0,01          | 7,5   | 0,1  | 7,5   | 38,5                      | 208,75  | 1,75   | 1    |  |
|          | Жаркое по-дом.из отварной<br>говядины | 300             | 5,61                 | 46     | 24,62  | 377,47                                   | 0,41          | 28,14 |      | 1,62  | 36,39                     | 284,93  | 6,82   | 0,46 |  |
| 377      | Чай с лимоном                         | 200             | 0,27                 |        | 9,87   | 41,6                                     |               | 2,13  |      |       | 15,33                     | 23,2    | 12,27  | 2,13 |  |
|          | Хлеб пшеничный                        | 50              | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                                    | 0,05          | -     | -    | 0,65  | 11,5                      | 43,5    | 16,5   | 0,55 |  |
|          | Хлеб ржаной                           | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                                    | 0,028         | -     | -    |       | 34                        | 189     | 60     | 3,5  |  |
|          | ужин                                  |                 |                      |        |        |                                          |               |       |      |       |                           |         |        |      |  |
|          |                                       |                 |                      |        |        |                                          |               |       |      |       |                           |         |        |      |  |
| 261      | Печень ,тушенная в соусе              | 100             | 19,87                | 2,86   | 8,54   | 255,9                                    | 0,12          | -     | 0,02 |       | 136                       | 164     | 23     | 0,1  |  |
|          | Каша из пшеничной крупы               |                 |                      |        |        |                                          |               |       |      |       |                           |         |        |      |  |
| 174      | вязкая                                | 200             | 11,91                | 0,51   | 54,51  | 309,15                                   | 0,27          |       |      |       | 19,47                     | 280     | 86,67  | 0,68 |  |
| 386      | Кефир 3,2%                            | 200             | 5,6                  | 6,4    | 8,2    | 112                                      | 0,04          | 0,5   |      |       | 136                       | 164     | 23     | 0,1  |  |
| 425      | Сдоба Дорожная                        | 100             | 6,76                 | 3,96   | 52,14  | 362                                      | 0,1           |       | 0,4  |       | 18,6                      | 8       | 12     | 1,2  |  |
|          | Хлеб пшеничный                        | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                                    | 0,028         | -     | -    |       | 34                        | 189     | 60     | 3,5  |  |
|          | ИТОГО                                 |                 | 94,08                | 106,24 | 348,57 | 2884,78                                  | 1,228         | 52,74 | 0,95 | 13,84 | 913,98                    | 1888,81 | 381,73 | 19,6 |  |



3 день

| №<br>реп | Приём пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге<br>тическая<br>я | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |               |  |
|----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--|
|          |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P              | Mg            | Fe            |  |
| 1        | 2                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                       | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15            |  |
|          | <b>завтрак</b>                       |                 |                      |              |               |                         |               |              |             |             |                           |                |               |               |  |
| 209      | Яйца отварные                        | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                      | 0,032         | 0            |             |             | 52                        |                |               | 1             |  |
| 245      | Бефстроганов из отварной<br>говядины | 100             | 4,66                 | 19,04        | 8,65          | 393                     | 0,06          |              |             |             | 9                         | 198            | 2             | 0,6           |  |
| 303/174  | Каша вязкая из перловой<br>крупы     | 200             | 0,1                  | 6,68         | 27,36         | 194                     | 0,16          | 1,5          | 0,02        |             | 11,26                     | 185            | 16            | 0,3           |  |
| 367      | Чай с сахаром                        | 200             | 1,7                  | 1,55         | 22,51         | 111,8                   | 0,01          |              |             |             | 18                        | 77,1           | 90            | 0,7           |  |
|          | Хлеб пшеничный                       | 50              | 3,95                 | 1            | 24,15         | 116,9                   | 0,05          | -            | -           | 0,65        | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55          |  |
| 338      | Апельсины свежие                     | 120             | 0,8                  |              | 9,72          | 98                      | 0,04          | 60           | 0,2         |             | 34                        | 23             | 13            | 0,3           |  |
|          | <b>обед</b>                          |                 |                      |              |               |                         |               |              |             |             |                           |                |               |               |  |
| 14       | Масло сливочное                      | 20              | 0,16                 | 14,5         | 0,26          | 132                     | 0,002         |              |             |             | 44,8                      | 56             | 4,3           | 0,04          |  |
| 88       | Щи из всежей капусты с<br>картофелем | 250/20          | 3,84                 | 6,24         | 25,8          | 169,2                   | 0,02          | 10           | 0,01        |             | 37                        | 43             | 0,43          | 1,4           |  |
| 279      | Тефтели мясные                       | 110             | 4,6                  | 8,29         | 9,44          | 142                     | 0,06          | 0,41         |             |             | 23,26                     | 198            | 16,5          | 0,68          |  |
| 331      | Соус сметан. с томатом               | 100             | 1,62                 | 4,9          | 7,02          | 80,1                    | 0,025         | 1,4          | 0,08        |             | 69,2                      | 29,3           | 9,7           | 3,9           |  |
| 304      | Рис отварной                         | 250             | 2,87                 | 13,3         | 21,7          | 265,3                   | 0,017         | 5,9          |             |             | 27,04                     | 58,23          | 23            | 2,9           |  |
|          | компот из смеси                      |                 |                      |              |               |                         |               |              |             |             |                           |                |               |               |  |
| 349      | сухофруктов                          | 200             | 1,16                 | 0,3          | 47,26         | 196,39                  | 0,02          | 8            |             | 0,2         | 25,84                     | 46             | 33            | 0,096         |  |
|          | Хлеб пшеничный                       | 50              | 3,95                 | 1            | 24,15         | 116,9                   | 0,05          | -            | -           | 0,65        | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55          |  |
|          | Хлеб ржаной                          | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,52         | 108,6                   | 0,028         | -            | -           |             | 34                        | 189            | 60            | 3,5           |  |
|          | <b>ужин</b>                          |                 |                      |              |               |                         |               |              |             |             |                           |                |               |               |  |
|          | Печенье                              | 50              | 7,5                  | 9,8          | 74,4          | 208                     | 0,011         | 5,8          |             |             | 217                       | 76             | 32            | 3,2           |  |
| 288      | Птица(курица) отварная               | 120             | 52                   | 1,6          |               | 248                     | 0,05          |              | 0,24        | 0,2         | 88                        | 172            | 24            | 1,2           |  |
| 312      | Картофельное пюре                    | 200             | 4,16                 | 3,1          | 31,56         | 146,3                   | 0,04          | 1,5          | 0,2         | 0,2         | 51                        | 102,6          | 5,6           | 1,14          |  |
|          | Хлеб пшеничный                       | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,52         | 108,6                   | 0,028         | -            | -           |             | 34                        | 189            | 60            | 3,5           |  |
| 360      | Кисель                               | 200             | 0,24                 | 0,24         | 35,76         | 145,08                  | 0             | 1,8          |             | 0,18        | 8,2                       | 6,42           | 0,96          | 0,28          |  |
|          | <b>ИТОГО</b>                         |                 | <b>106,31</b>        | <b>97,58</b> | <b>411,06</b> | <b>3043,17</b>          | <b>0,703</b>  | <b>96,31</b> | <b>0,75</b> | <b>2,08</b> | <b>806,6</b>              | <b>1735,65</b> | <b>423,49</b> | <b>25,836</b> |  |



4 день

| №<br>реп | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |  |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--|
|          |                                   |                 | Б                    | Ж             | У             |                                          | В1            | С            | А            | Е           | Ca                        | P              | Mg            | Fe           |  |
| 1        | 2                                 | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15           |  |
|          | <b>завтрак</b>                    |                 |                      |               |               |                                          |               |              |              |             |                           |                |               |              |  |
|          | каша вязкая на молоке (из         |                 |                      |               |               |                                          |               |              |              |             |                           |                |               |              |  |
| 173      | хлопьев овсянных)                 | 200             | 2,19                 | 8,83          | 46,21         | 260,3                                    | 0,028         | 22,6         | 0,4          | 1,08        | 277                       | 394,25         | 19,5          | 2,63         |  |
| 15       | Сыр порциями (голандский)         | 30              | 13,92                | 8,85          |               | 107,49                                   | 0,01          | 0,21         | 0,078        | 0,15        | 264                       | 150            | 10,5          | 0,3          |  |
| 14       | Масло сливочное                   | 10              | 0,2                  | 7,2           | 0,13          | 65,72                                    | 0,002         | 0            | 0,4          | 0,1         | 22,4                      | 3              |               |              |  |
| 382      | Какао с молоком                   | 200             | 6,56                 | 1,34          | 51,89         | 125,11                                   | 0,02          | 1,33         |              |             | 133,33                    | 111,11         | 25,56         | 0,2          |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                                    | 0,05          | -            | -            | 0,65        | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55         |  |
|          | Бананы                            | 120             | 1,8                  | 32,78         | 23,04         | 106,04                                   | 0,02          | 15           | 0,01         |             | 19                        | 16             | 12            | 0,13         |  |
|          | <b>обед</b>                       |                 |                      |               |               |                                          |               |              |              |             |                           |                |               |              |  |
|          | Конфеты (ирис)                    | 100             | 0                    | 3,3           | 90,4          | 391                                      | 0,03          | 0            |              |             | 31                        | 41             | 20            | 0,36         |  |
|          | Борщ с капустой и                 |                 |                      |               |               |                                          |               |              |              |             |                           |                |               |              |  |
| 82       | картофелем                        | 250             | 2,19                 | 11,76         | 25,65         | 118,08                                   | 0,06          | 12,36        |              | 2,88        | 41,34                     | 63,63          | 31,44         | 1,41         |  |
| 227      | Рыба припущенная                  | 100             | 24,12                | 1,47          | 0,33          | 110,4                                    | 0,1           | 1,7          |              |             | 24,3                      |                | 44            | 0,65         |  |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая        | 200             | 11,91                | 5,51          | 4,51          | 309,15                                   | 0,027         |              |              |             | 19,47                     | 280            | 6,67          | 6,68         |  |
| 376      | Чай с повидлом                    | 200\30          | 0,13                 | 0,02          | 14,64         | 59                                       |               | 0,12         |              |             | 5,6                       | 4,2            | 2,7           | 0,49         |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                                    | 0,05          | -            | -            | 0,65        | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55         |  |
|          | Хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                    | 0,028         | -            | -            |             | 34                        | 189            | 60            | 3,5          |  |
|          | <b>ужин</b>                       |                 |                      |               |               |                                          |               |              |              |             |                           |                |               |              |  |
| 409      | Пирожки печеные с капус.          | 75              | 7,47                 | 14,27         | 32,8          | 290,67                                   | 0,09          | 0,37         |              |             | 90,26                     |                |               | 0,77         |  |
| 241      | Мясо отварное (говядина)          | 80              | 26,72                | 0,91          | 0,45          | 116,2                                    | 0,014         | 32           |              |             | 48                        |                | 24            | 2,9          |  |
| 199      | Пюре из бобовых с маслом          | 200             | 1,28                 | 8,66          | 43,68         | 338                                      | 0,3           |              | 0,45         |             | 140,08                    | 294,82         | 13            | 0,53         |  |
| 342      | Компот из яблок                   | 200             | 0,16                 | 0,32          | 7,76          | 97,6                                     | 0,01          | 1,8          |              |             | 6,4                       | 4,4            | 3,6           | 0,18         |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                    | 0,028         | -            | -            |             | 34                        | 189            | 60            | 3,5          |  |
|          | <b>итого</b>                      |                 | <b>114,47</b>        | <b>108,66</b> | <b>430,83</b> | <b>2945,76</b>                           | <b>0,867</b>  | <b>87,49</b> | <b>1,338</b> | <b>5,51</b> | <b>1213,18</b>            | <b>1827,41</b> | <b>365,97</b> | <b>24,97</b> |  |

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |            | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж             | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е          | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|           | <b>завтрак</b>                    |                 |                      |               |               |                                      |               |              |             |            |                           |               |               |              |
| 14        | Масло сливочное                   | 10              | 0,2                  | 7,2           | 0,13          | 65,72                                | 0,002         | 0            | 0,4         | 0,1        | 2,4                       | 3             |               |              |
| 267       | Шницель натуральный               | 80              | 19,37                | 18,63         | 6,58          | 341                                  | 0,07          |              | 0,17        | 1,17       | 12,69                     | 144,68        | 22,37         | 2,64         |
| 321       | Капуста тушёная                   | 250             | 6,04                 | 16,22         | 77,28         | 187,75                               | 0,08          | 43,2         |             | 2,2        | 151,6                     | 119           | 57,2          | 0,46         |
| 377       | Чай с лимоном                     | 200             | 0,27                 |               | 9,87          | 41,6                                 |               | 2,13         |             |            | 15,33                     | 23,2          | 12,27         | 2,13         |
|           | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                                | 0,05          | -            | -           | 0,65       | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55         |
| 338       | Груши свежие                      | 120             | 0,48                 | 0,3           |               | 51,6                                 | 0,02          | 5            | 0,01        |            | 19                        | 16            | 12            | 2,3          |
|           | <b>обед</b>                       |                 |                      |               |               |                                      |               |              |             |            |                           |               |               |              |
| 223       | Запеканка из творога              | 150             | 15,16                | 16,97         | 61,24         | 203,65                               | 0,04          | 5            | 0,05        |            | 164                       | 220           | 23            | 0,4          |
| 104       | Суп картоф. мясными фрикад        | 250             | 2,19                 | 2,78          | 15,39         | 106                                  | 0,039         | 11,07        |             |            | 29,7                      | 72,22         | 29,67         | 0,46         |
| 261       | Печень, тушёная в соусе           | 100             | 19,87                | 12,86         | 8,54          | 255,9                                | 0,012         | -            | 0,02        |            | 136                       | 164           | 23            | 0,1          |
| 310       | Картофель отварной                | 200             | 4                    | 1,6           | 33,4          | 149,6                                | 0,02          | 0,29         |             | 0,2        | 24                        | 108           | 44            | 1,6          |
| 386       | Напиток кисломолочный             | 200             | 5,6                  | 6,4           | 8,2           | 112                                  | 0,04          | 0,5          |             |            | 136                       | 164           | 23            | 0,1          |
|           | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                                | 0,05          | -            | -           | 0,65       | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55         |
|           | Хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                | 0,028         | -            | -           |            | 34                        | 189           | 60            | 3,5          |
|           | <b>ужин</b>                       |                 |                      |               |               |                                      |               |              |             |            |                           |               |               |              |
| 71        | Огурцы свежие                     | 100             | 0,7                  | 0,01          | 1,9           | 12                                   | 0,04          | 4,9          |             |            | 17                        | 30            | 14            | 0,5          |
| 246       | Гуляш из отварной говядины        | 100             | 13,36                | 14,08         | 3,27          | 164                                  | 0,01          | 1,2          |             |            | 23,6                      | 117,03        | 20,27         | 2            |
| 309       | Макароны отварные с маслом        | 200/10          | 7,14                 | 10,5          | 39,9          | 282,66                               | 0,08          |              | -           | 2,73       | 0                         | 48,3          | 10,5          | 0,57         |
|           | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                | 0,028         | -            | -           |            | 34                        | 189           | 60            | 3,5          |
| 389       | Сок персиковый                    | 200             | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                | 0,028         | -            | -           |            | 34                        | 189           | 60            | 3,5          |
|           | <b>ИТОГО</b>                      |                 | <b>114,16</b>        | <b>111,71</b> | <b>375,56</b> | <b>2533,08</b>                       | <b>0,64</b>   | <b>73,29</b> | <b>0,65</b> | <b>7,7</b> | <b>856,32</b>             | <b>1883,4</b> | <b>504,28</b> | <b>24,86</b> |



6 день

| №<br>ре | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге<br>тическая<br>ценнос<br>ть | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |         |       |       |  |
|---------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|---------|-------|-------|--|
|         |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                    | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | P       | Mg    | Fe    |  |
| 1       | 2                                 | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                  | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13      | 14    | 15    |  |
|         | завтрак                           |                 |                      |        |        |                                    |               |       |      |      |                           |         |       |       |  |
| 209     | Яйца отварные                     | 40              | 5,08                 | 4,6    | 0,28   | 63                                 | 0,032         | 12,2  |      |      | 22                        |         |       | 0,1   |  |
| 181     | Каша жидкая из манной крупы       | 220             | 16,11                | 10,72  | 32,8   | 291                                | 0,08          | 1,17  | 0,58 |      | 134,07                    | 118,19  | 20,3  | 0,5   |  |
| 14      | Масло сливочное                   | 10              | 0,2                  | 7,2    | 0,13   | 65,72                              | 0,002         | 0     | 0,4  | 0,1  | 2,4                       | 3       |       |       |  |
| 379     | Напиток кофейный с молоком        | 200             | 6,4                  | 5,47   | 29,2   | 155,2                              | 0,03          | 1,47  |      |      | 158,67                    | 132     | 19,33 | 2,4   |  |
|         | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                              | 0,05          | -     | -    | 0,65 | 11,5                      | 43,5    | 16,5  | 0,55  |  |
|         | Апельсин свежий                   | 120             | 1,8                  |        | 23,04  | 106,8                              | 0,02          | 5     | 0,01 |      | 19                        | 16      | 12    | 1,3   |  |
|         | обед                              |                 |                      |        |        |                                    |               |       |      |      |                           |         |       |       |  |
|         | Печенье                           | 100             | 7,5                  | 9,8    | 74,4   | 417                                | 0,11          | 5,8   |      |      | 217                       | 76      | 32    | 0,32  |  |
| 140     | Суп картоф. с рыбн консерв.       | 250             | 13,84                | 6,24   | 25,8   | 169,2                              | 0,02          | 10    |      |      | 37                        | 43      | 43    | 1,4   |  |
| 244     | Плов из отварной говядины         | 150             | 15,3                 | 44,33  | 24,38  | 297                                | 0,04          | 0,26  |      |      | 21,69                     | 155,68  | 32    | 2,15  |  |
| 1008    | Напиток лимонный                  | 200             | 0,3                  | 0      | 13,56  | 157,5                              | 0,02          | 19,5  | 0,05 |      | 12                        |         |       | 0     |  |
|         | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                              | 0,05          | -     | -    | 0,65 | 11,5                      | 43,5    | 16,5  | 0,55  |  |
|         | Хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                              | 0,028         | -     | -    |      | 34                        | 189     | 60    | 3,5   |  |
|         | ужин                              |                 |                      |        |        |                                    |               |       |      |      |                           |         |       |       |  |
| 410     | Ватрушка с творогом               | 75              | 4,58                 | 2,38   | 50,47  | 229                                | 0,01          | 3,4   | 0,4  |      | 130                       | 8       | 102   | 1,1   |  |
| 243     | Сосиски отварные                  | 100             | 18,42                | 14,7   | 0,78   | 172,28                             |               |       |      | 0,59 | 18,82                     | 96,63   | 10,39 | 0,11  |  |
| 315     | Овощи отварные с маслом           | 200             | 2,68                 | 5,18   | 10,34  | 98,6                               | 0,108         | 7,37  |      | 1    | 52,74                     | 106,24  | 18,08 |       |  |
| 386     | Кефир 3,2%                        | 200             | 5,6                  | 6,4    | 8,2    | 112                                | 0,04          | 1,5   |      |      | 136                       | 164     | 23    | 0,1   |  |
|         | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                              | 0,028         | -     | -    |      | 34                        | 189     | 60    | 3,5   |  |
|         | итого                             |                 | 113,63               | 120,46 | 382,72 | 2785,3                             | 0,668         | 67,67 | 1,44 | 2,99 | 1052,4                    | 1383,74 | 465,1 | 17,58 |  |



7 день

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |  |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|--|
|       |                                |              | Б                    | Ж      | У     |                                | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |  |
| 1     | 2                              | 3            | 4                    | 5      | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15     |  |
|       | завтрак                        |              |                      |        |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |  |
| 15    | Сыр порциями(голандский)       | 30           | 3,92                 | 18,85  | -     | 107,49                         | 0,01          | 21,1  | 0,078 | 0,15 | 264                       | 150    | 10,5   | 0,3    |  |
| 302   | Каша рассыпчатая перловая      | 200/10       | 7,4                  | 7,23   | 52,81 | 306                            | 0,06          |       |       |      | 32,12                     | 258,17 | 1,65   | 1,05   |  |
| 288   | Птица(курица) отварная         | 120          | 5,2                  | 16     | 23    | 248                            | 0,05          |       | 0,24  | 0,2  | 48                        | 172    | 2,4    | 2,4    |  |
| 367   | Чай с сахаром                  | 200          | 1,7                  | 1,55   | 22,51 | 111,8                          | 0,01          |       |       |      | 18                        | 77,1   | 1,9    | 0,7    |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95                 | 1      | 24,15 | 116,9                          | 0,05          | -     | -     | 0,65 | 11,5                      | 43,5   | 16,5   | 0,55   |  |
| 338   | Яблоки свежие                  | 120          | 0,48                 |        | 11,76 | 54                             | 0,01          | 13    | 0,03  |      | 16                        | 11     | 9      | 0,22   |  |
|       | обед                           |              |                      |        |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |  |
| 76    | Сельдь с луком                 | 100          | 10                   | 10,2   | 2,6   | 145                            |               | 17    | 0,24  |      | 185                       |        | 51     | 2,7    |  |
| 102   | Суп картоф.с бобовыми          | 250          | 5,88                 | 6,39   | 3,93  | 173,31                         | 0,018         | 6,99  |       | 2,94 | 49,88                     | 1,15   | 45,9   | 2,19   |  |
| 256   | Мясо тушеное                   | 100          | 15,2                 | 17,38  | 2,56  | 225                            | 0,01          | 0,18  |       |      | 21,23                     | 94     | 23,06  | 2,45   |  |
| 312   | Картофельное пюре              | 200          | 4,16                 | 3,1    | 31,56 | 146,3                          | 0,15          | 5     | 0,04  | 0,2  | 51                        | 102,6  | 35,6   | 1,8    |  |
| 348   | Компот из кураги               | 200          | 0,56                 |        | 27,89 | 113,79                         | 0,01          | 4     | 0,035 |      | 160                       | 12     | 10,5   | 0,12   |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95                 | 1      | 24,15 | 116,9                          | 0,05          | -     | -     | 0,65 | 11,5                      | 43,5   | 16,5   | 0,55   |  |
|       | Хлеб ржаной                    | 60           | 3,96                 | 0,72   | 20,52 | 108,6                          | 0,028         | -     | -     |      | 34                        | 189    | 60     | 3,5    |  |
|       | ужин                           |              |                      |        |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |  |
| 424   | Сдоба домашняя                 | 100          | 7,28                 | 12,52  | 43,92 | 318                            | 0,12          |       | 0,04  |      | 19,8                      | 70     | 27,4   | 0,13   |  |
| 227   | Рыба припущенная               | 100          | 24,12                | 1,47   | 0,33  | 110,4                          | 0,01          | 1,7   |       |      | 24,3                      |        | 44     | 0,65   |  |
| 302   | Каша гречневая рассыпчатая     | 200          | 11,91                | 5,51   | 54,51 | 309,15                         | 0,27          |       |       |      | 19,47                     | 280    | 6,67   | 0,6    |  |
| 360   | Кисель из повидла              | 200          | 0,104                |        | 29,08 | 113,8                          | 0,01          | 0,12  |       |      | 14                        | 7,56   | 3,4    | 0,312  |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 60           | 3,96                 | 0,72   | 20,52 | 108,6                          | 0,028         | -     | -     |      | 34                        | 189    | 60     | 3,5    |  |
|       | ИТОГО                          |              | 113,734              | 103,64 | 395,8 | 2822,64                        | 0,894         | 69,09 | 0,703 | 4,79 | 1013,8                    | 1700,6 | 425,98 | 23,722 |  |



| №<br>реп | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|          |                                   |                 | Б                    | Ж             | У             |                                          | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | P              | Mg            | Fe           |
| 1        | 2                                 | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                                        | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13             | 14            | 15           |
|          | <b>завтрак</b>                    |                 |                      |               |               |                                          |               |               |             |             |                           |                |               |              |
| 14       | Масло сливочное                   | 10              | 0,2                  | 7,2           | 0,13          | 65,72                                    | 0,002         | 0             | 0,4         | 0,1         | 44                        | 3              |               |              |
| 173      | Каша молочная пшеничная           | 220             | 10,15                | 17,69         | 44,1          | 375,1                                    | 0,014         | -             |             |             | 86                        | 84             | 30            | 0,23         |
| 382      | Какао с молоком                   | 200             | 6,56                 | 1,34          | 51,89         | 125,11                                   | 0,02          | 1,33          | -           |             | 133,33                    | 111,11         | 25,56         | 0,2          |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                                    | 0,05          | -             | -           | 0,65        | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55         |
|          | Банан                             | 120             | 0,8                  | -             | 9,72          | 98                                       | 0,04          | 60            | 0,2         |             | 74                        | 23             | 13            | 0,3          |
|          | <b>обед</b>                       |                 |                      |               |               |                                          |               |               |             |             |                           |                |               |              |
| 71       | Помидоры свежие                   | 100             | 1,1                  | 0,2           | 3,8           | 22                                       | 0,03          | 17,5          |             |             | 14                        | 26             | 20            | 0,9          |
| 108      | Суп картоф. с клецками            | 250             | 4,5                  | 3,94          | 20,26         | 234,31                                   | 0,19          | 22            | 0,05        |             | 92                        | 59             | 24            | 0,8          |
| 268      | Биточек из говядины               | 80              | 7,49                 | 9,19          | 18,24         | 247                                      | 0,03          | 0,01          | 0,1         |             | 63,4                      | 90,19          | 16,88         | 0,14         |
| 139      | Капуста тушёная                   | 200             | 6,04                 | 16,22         | 77,28         | 344,32                                   | 0,08          | 43,2          |             | 2,2         | 151,6                     | 119            | 57,2          | 4,6          |
| 377      | Чай с лимоном                     | 200             | 0,27                 |               | 9,87          | 41,6                                     |               | 2,13          |             |             | 15,33                     | 23,2           | 12,27         | 2,13         |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                                    | 0,05          | -             | -           | 0,65        | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55         |
|          | Хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                    | 0,028         | -             | -           |             | 34                        | 189            | 60            | 3,5          |
|          | <b>ужин</b>                       |                 |                      |               |               |                                          |               |               |             |             |                           |                |               |              |
| 406      | Пирожки печен с яблоком           | 75              | 4,11                 | 1,44          | 35,53         | 225                                      | 0,08          | 0,25          |             |             | 14,29                     | 40,11          | 17,08         | 1,17         |
| 259      | Жаркое по-домашнему               | 175             | 61                   | 46            | 24,62         | 377,47                                   | 0,041         | 28,14         |             | 1,62        | 136,39                    | 284,93         | 56,82         | 0,44         |
| 385      | Молоко кипячёное                  | 200             | 5,6                  | 6,4           | 9,4           | 116                                      | 0,03          | 1             | 0,06        |             | 121                       | 91             | 14            | 0,1          |
|          | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                                    | 0,028         | -             | -           |             | 34                        | 189            | 60            | 3,5          |
|          | Яблоко свежее                     | 120             | 0,48                 | -             | 11,4          | 51,6                                     | 0,02          | 5             | 0,01        |             | 19                        | 16             | 12            | 2,3          |
|          | <b>ИТОГО</b>                      |                 | <b>124,12</b>        | <b>113,06</b> | <b>405,58</b> | <b>2774,23</b>                           | <b>0,733</b>  | <b>180,56</b> | <b>0,82</b> | <b>5,22</b> | <b>1055,34</b>            | <b>1435,54</b> | <b>451,81</b> | <b>21,41</b> |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |  |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--|
|        |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С           | А           | Е            | Ca                        | P              | Mg            | Fe           |  |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |  |
|        | <b>завтрак</b>                 |              |                      |              |               |                                |               |             |             |              |                           |                |               |              |  |
| 14     | Масло сливочное                | 10           | 0,2                  | 7,2          | 0,13          | 65,72                          | 0,002         | 0           | 0,4         | 0,1          | 44                        | 3              |               |              |  |
| 223    | Запеканка из творога           | 150          | 25,16                | 26,97        | 61,24         | 203,65                         | 0,04          | 5           | 0,05        |              | 264                       | 220            | 1,23          | 0,4          |  |
|        | Молоко сгущенное с сахаром     | 20           | 6,2                  | 1,4          | 11,04         | 58,4                           | 0,01          | 0,2         | 0,5         | 0,02         | 63,4                      | 45,8           | 6,8           | 0,04         |  |
|        | Апельсин свежий                | 120          | 1,8                  | -            | 23,04         | 106,8                          | 0,02          | 5           | 0,01        |              | 59                        | 16             | 11,2          | 1,3          |  |
| 367    | Чай с сахаром                  | 200          | 1,7                  | 1,55         | 22,51         | 111,8                          | 0,1           | -           | -           |              | 18                        | 77,1           | 90            | 0,7          |  |
|        | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95                 | 1            | 24,15         | 116,9                          | 0,05          | -           | -           | 0,65         | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55         |  |
|        | <b>Обед</b>                    |              |                      |              |               |                                |               |             |             |              |                           |                |               |              |  |
| 52     | Салат из свеклы отварной       | 100          | 1,8                  | 0,1          | 9,8           | 98                             | 0,02          | 8,9         |             |              | 45                        | 51             | 26            | 1,7          |  |
| 96     | Рассольник ленинградский       | 250/20       | 2,6                  | 5            | 16,98         | 243,4                          | 0,01          | 7,5         | 0,01        | 7,5          | 98,5                      | 208,75         | 31,75         | 0,1          |  |
| 261    | Печень, тушенная в соусе       | 100          | 19,87                | 12,86        | 8,54          | 255,9                          | 0,12          | -           | 0,2         |              | 136                       | 164            | 23            | 0,1          |  |
| 309    | Макароны отварные с маслом     | 200/10       | 7,14                 | 10,5         | 39,9          | 282,66                         | 0,08          |             | -           | 2,73         | 16,8                      | 48,3           | 10,5          | 5,37         |  |
| 389    | Сок абрикосовый                | 200          | 3,96                 | 0,72         | 20,52         | 108,6                          | 0,028         | -           | -           |              | 34                        | 189            | 60            | 0,01         |  |
|        | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95                 | 1            | 24,15         | 116,9                          | 0,05          | -           | -           | 0,65         | 11,5                      | 43,5           | 16,5          | 0,55         |  |
|        | Хлеб ржаной                    | 60           | 3,96                 | 0,72         | 20,52         | 108,6                          | 0,028         | -           | -           |              | 34                        | 189            | 60            | 3,5          |  |
|        | <b>Ужин</b>                    |              |                      |              |               |                                |               |             |             |              |                           |                |               |              |  |
|        | Вафли не глазированные         | 100          | 5,9                  | 25,3         | 56,6          | 377                            | 0,004         | 23,7        | 0,04        |              | 76,9                      | 24,7           | 64            | 0,01         |  |
| 266    | Бифштекс рубленый              | 53           | 30,29                | 12,56        |               | 154                            | 0,03          |             |             | 0,01         | 7,3                       | 90,78          | 10,6          | 1,48         |  |
| 304    | Рис отварной                   | 250          | 12,87                | 13,3         | 21,7          | 265,3                          | 0,017         | 25,9        |             |              | 27,04                     | 58,23          | 23            | 2,9          |  |
| 386    | Напиток кисломолочный          | 200          | 5,6                  | 6,4          | 8,2           | 112                            | 0,04          | 0,5         |             |              | 136                       | 164            | 23            | 0,1          |  |
|        | Хлеб пшеничный                 | 60           | 3,96                 | 0,72         | 20,52         | 108,6                          | 0,028         | -           | -           |              | 34                        | 189            | 60            | 3,5          |  |
|        | <b>итого</b>                   |              | <b>140,71</b>        | <b>120,1</b> | <b>389,41</b> | <b>2828,51</b>                 | <b>0,675</b>  | <b>76,7</b> | <b>0,81</b> | <b>11,56</b> | <b>1072,9</b>             | <b>1822,66</b> | <b>534,08</b> | <b>22,31</b> |  |



10 день

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |  |  |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|------|--------|---------------------------|--------|--------|--|--|
|           |                                |              | Б                    | Ж      | У      |                                | В1            | С      | А     | Е    | Са     | Р                         | Мg     | Fe     |  |  |
| 1         | 2                              | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15     |  |  |
|           | завтрак                        |              |                      |        |        |                                |               |        |       |      |        |                           |        |        |  |  |
| 245       | Бефстроганов из отв. говяд.    | 100          | 4,66                 | 29,04  | 8,65   | 393                            | 0,06          | -      | -     |      | 9      | 198                       | 2      | 2,6    |  |  |
| 143       | Рагу из овощей                 | 200          | 2,75                 | 2,25   | 33,25  | 280                            | 0,046         | -      |       |      | 50     | 300                       | 64     | 2,46   |  |  |
| 379       | Напиток кофейный с молоком     | 200          | 6,4                  | 5,47   | 29,2   | 155,2                          | 0,03          | 1,47   | -     |      | 158,67 | 132                       | 9,33   | 2,4    |  |  |
|           | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                          | 0,05          | -      | -     | 0,65 | 11,5   | 43,5                      | 16,5   | 0,55   |  |  |
| 15        | Сыр порциями(голандский)       | 30           | 3,92                 | 8,85   | -      | 107,49                         | 0,01          | 0,21   | 0,78  | 0,15 | 264    | 150                       | 10,5   | 0,3    |  |  |
|           | обед                           |              |                      |        |        |                                |               |        |       |      |        |                           |        |        |  |  |
| 59        | Салат из моркови с яблоком     | 100          | 1,062                | 1,71   | 8,52   | 39,9                           | 0,052         | 4,37   |       |      | 23,9   | 44,5                      | 30,3   | 1,06   |  |  |
| 88        | Щи из всежей капусты с карто   | 250/20       | 3,84                 | 6,24   | 25,8   | 169,2                          | 0,02          | 10     | 0,01  |      | 37     | 43                        | 43     | 1,4    |  |  |
| 226       | Рыба отварная                  | 80           | 9,04                 | 8,2    | 31,98  | 237,42                         | 0,1           | 9,62   |       |      | 102,58 |                           |        | 0,94   |  |  |
| 310       | Картофель отварной             | 200          | 4                    | 1,6    | 33,4   | 149,6                          | 0,02          | 29     |       | 0,2  | 24     | 108                       | 44     | 1,6    |  |  |
| 330       | Соус сметанный                 | 100          | 1,4                  | 4,9    | 5,8    | 74,1                           | 0,021         | 0,038  | 33,8  |      | 27,3   | 22,73                     | 5,28   | 0,208  |  |  |
| 367       | Чай с сахаром                  | 200          | 1,7                  | 1,55   | 22,51  | 111,8                          | 0,01          | -      | -     |      | 18     | 77,1                      | 90     | 0,7    |  |  |
|           | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                          | 0,05          | -      | -     | 0,65 | 11,5   | 43,5                      | 16,5   | 0,55   |  |  |
|           | Хлеб ржаной                    | 60           | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                          | 0,028         | -      | -     |      | 34     | 189                       | 60     | 3,5    |  |  |
|           | ужин                           |              |                      |        |        |                                |               |        |       |      |        |                           |        |        |  |  |
| 288       | Птица(курица) отварная         | 120          | 52                   | 16     |        | 248                            | 0,05          | -      | 24    | 0,2  | 48     | 172                       | 24     | 2,4    |  |  |
| 171       | Каша пшенная                   | 200          | 6,84                 | 9,19   | 39,23  | 267                            | 0,018         |        |       |      | 28,45  | 140,1                     | 50,19  | 1,65   |  |  |
| 349       | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 1,16                 | 0,3    | 47,26  | 196,39                         | 0,02          | 8      |       | 0,2  | 5,84   | 46                        | 33     | 0,96   |  |  |
| 456       | Коржик молочный                | 75           | 4,58                 | 2,38   | 50,47  | 229                            | 0,01          | 3,4    | 0,4   |      | 130    | 8                         | 1,02   | 1,1    |  |  |
|           | Хлеб пшеничный                 | 60           | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                          | 0,028         | -      | -     |      | 34     | 189                       | 60     | 3,5    |  |  |
|           | итого                          |              | 119,172              | 101,12 | 425,41 | 3109,1                         | 0,623         | 66,108 | 58,99 | 2,05 | 1017,7 | 1906,4                    | 559,62 | 27,878 |  |  |



11 день

| 11 день  |                                   |                 |                      |       |       |                                           |               |        |      |      |         |                           |        |       |  |  |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|--------|------|------|---------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| №<br>реп | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |      |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |       |  |  |
|          |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | В1            | С      | А    | Е    | Ca      | P                         | Mg     | Fe    |  |  |
|          |                                   |                 |                      |       |       |                                           |               |        |      |      |         |                           |        |       |  |  |
| 1        | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9      | 10   | 11   | 12      | 13                        | 14     | 15    |  |  |
|          | завтрак                           |                 |                      |       |       |                                           |               |        |      |      |         |                           |        |       |  |  |
|          | Бананы                            | 120             | 1,8                  | 32,78 | 23,04 | 106,04                                    | 0,02          | 0,5    | 0,01 |      | 198     |                           | 12     | 1,3   |  |  |
| 243      | Сосиски отварные                  | 98              | 8,42                 | 14,7  | 0,78  | 172,28                                    |               |        |      | 0,59 | 18,82   | 96,63                     | 10,39  | 1,18  |  |  |
| 330      | Соус сметанный                    | 100             | 1,4                  | 4,9   | 5,8   | 74,4                                      | 0,021         | 0,03   |      |      | 127,3   | 22,7                      | 5,2    | 0,2   |  |  |
| 302      | Каша рассыпчатая перловая         | 200/10          | 7,4                  | 7,23  | 52,81 | 306                                       | 0,06          |        |      |      | 32,12   | 258,17                    | 31,65  | 1,05  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1     | 24,15 | 116,9                                     | 0,05          | -      | -    | 0,65 | 11,5    | 43,5                      | 16,5   | 0,55  |  |  |
| 377      | Чай с лимоном                     | 200             | 0,27                 |       | 9,87  | 41,6                                      |               | 0,0213 |      |      | 15,33   | 23,2                      | 12,27  | 2,13  |  |  |
|          | обед                              |                 |                      |       |       |                                           |               |        |      |      |         |                           |        |       |  |  |
|          | Масло сливочное                   | 10              | 0,2                  | 7,2   | 0,13  | 65,72                                     | 0,002         | 0      | 0,4  | 0,1  | 44      | 3                         |        | 1     |  |  |
| 14       | Масло сливочное                   | 40              | 5,08                 | 4,6   | 0,28  | 63                                        | 0,032         | 0      |      |      | 22      |                           | 43     | 1,4   |  |  |
| 209      | Яйца отварные                     | 250             | 3,84                 | 6,24  | 25,8  | 269,2                                     | 0,02          | 0,1    |      |      | 137     | 43                        | 44     | 2,9   |  |  |
| 140      | Суп картоф .с рыбн консерв.       | 80              | 26,72                | 0,91  | 0,45  | 216,2                                     | 0,014         | -      | -    |      | 48      | -                         | 57,2   | 4,6   |  |  |
| 241      | Мясо отварное (говядина)          | 250             | 6,04                 | 16,22 | 77,28 | 287,75                                    | 0,08          | 0,042  |      | 2,2  | 151,6   | 119                       | 25,56  | 2     |  |  |
| 321      | Капуста тушёная                   | 200             | 6,56                 | 1,34  | 51,89 | 125,11                                    | 0,02          | 0,1    | -    |      | 133,33  | 111,11                    | 16,5   | 0,55  |  |  |
| 382      | Какао с молоком                   | 50              | 3,95                 | 1     | 24,15 | 116,9                                     | 0,05          | -      | -    | 0,65 | 11,5    | 43,5                      | 60     | 3,5   |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72  | 20,52 | 108,6                                     | 0,028         | -      | -    |      | 34      | 189                       |        |       |  |  |
|          | Хлеб ржаной                       |                 |                      |       |       |                                           |               |        |      |      |         |                           |        |       |  |  |
|          | ужин                              |                 |                      |       |       |                                           |               |        |      |      |         |                           |        |       |  |  |
|          | Помидоры свежие                   | 100             | 1,1                  | 0,2   | 3,8   | 23                                        | 0,06          | 0,025  | 1,2  |      | 14      | 26                        | 20     | 1,4   |  |  |
| 38       | Запеканка картоф. с мяс.          | 300             | 30,66                | 24,92 | 36,97 | 501                                       | 0,088         | 0,102  |      |      | 82,56   | 612                       | 142,5  | 10,8  |  |  |
| 284      | Компот из яблок                   | 200             | 0,16                 | 0,32  | 47,76 | 97,6                                      | 0,01          | 0,18   |      |      | 6,4     | 4,4                       | 3,6    | 0,18  |  |  |
| 342      | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72  | 20,52 | 108,6                                     | 0,028         | -      | -    |      | 34      | 189                       | 60     | 3,5   |  |  |
|          | ИТОГО                             |                 | 115,47               | 125   | 426   | 2799,9                                    | 0,583         | 1,1003 | 1,61 | 4,19 | 1121,46 | 1800,21                   | 560,37 | 38,24 |  |  |



| №<br>реп | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |       |  |  |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|-------|--|--|
|          |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С     | А      | Е    | Ca      | P                         | Mg     | Fe    |  |  |
| 1        | 2                                 | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11   | 12      | 13                        | 14     | 15    |  |  |
|          | завтрак                           |                 |                      |        |        |                                      |               |       |        |      |         |                           |        |       |  |  |
|          | Печенье сахарное                  | 100             | 4                    | 19     | 61     | 346                                  | 0,03          | 45    | 37     |      | 135,9   |                           | 7      | 5,4   |  |  |
| 173      | Каша вязкая на молоке(из хлопьев) | 200             | 22,19                | 8,83   | 46,21  | 260,3                                | 0,028         | 2,6   | 40     | 1,08 | 277     | 394,25                    | 9,5    | 2,63  |  |  |
| 14       | Масло сливочное                   | 10              | 0,2                  | 17,2   | 0,13   | 65,72                                | 0,002         | 0     | 40     | 0,1  | 12,4    | 3                         |        |       |  |  |
| 376      | Чай с повидлом                    | 200/30          | 0,13                 | 0,02   | 14,64  | 59                                   |               | 0,12  |        |      | 5,6     | 4,2                       | 2,7    | 0,49  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                                | 0,05          | -     | -      | 0,65 | 11,5    | 43,5                      | 16,5   | 0,55  |  |  |
|          |                                   |                 |                      |        |        |                                      |               |       |        |      |         |                           |        | 0,3   |  |  |
|          | обед                              |                 |                      |        |        |                                      |               |       |        |      |         |                           |        |       |  |  |
|          |                                   |                 |                      |        |        |                                      |               |       |        |      |         |                           |        |       |  |  |
| 76       | Сельдь с луком                    | 100             | 10                   | 10,2   | 2,6    | 145                                  | -             | 17    | 24     |      | 85      | -                         | 51     | 2,7   |  |  |
| 219      | Суп картофельный с крупой         | 250             | 4,5                  | 21,2   | 29,2   | 140                                  | 0,018         | 20    | 0,04   |      | 99      | 198                       | 2      | 2,6   |  |  |
| 268      | Котлеты из говядины               | 100             | 16,97                | 14,48  | 20,54  | 275,38                               | 0,06          | -     | -      |      | 57      | 198                       | 21     | 2,6   |  |  |
| 309      | Макароны отварные с маслом        | 200/10          | 7,14                 | 10,5   | 39,9   | 282,66                               | 0,08          |       | -      | 2,73 | 16,8    | 48,3                      | 10,5   | 5,37  |  |  |
| 348      | Компот из кураги                  | 200             | 0,56                 | -      | 27,89  | 113,79                               | 0,01          | 4     | 3,5    |      | 160     | 12                        | 105    | 1,2   |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                                | 0,05          | -     | -      | 0,65 | 11,5    | 43,5                      | 16,5   | 0,55  |  |  |
|          | Хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                                | 0,028         | -     | -      |      | 34      | 189                       | 60     | 3,5   |  |  |
|          | ужин                              |                 |                      |        |        |                                      |               |       |        |      |         |                           |        |       |  |  |
| 410      | Ватрушка с творогом               | 75              |                      | 5      | 33,68  | 213,3                                | 0,04          | 0,5   |        |      | 122     | 19                        | 3      | 0,2   |  |  |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая        | 200             | 11,91                | 5,51   | 54,51  | 309,15                               | 0,027         |       |        |      | 19,47   | 280                       | 86,67  | 6,68  |  |  |
| 586      | Мясо тушеное(говядина)            | 100             | 13,1                 | 11,2   | 2      | 255                                  | 0,08          | 1,2   |        |      | 15,1    |                           |        | 7,1   |  |  |
| 367      | Чай с сахаром                     | 200             | 1,7                  | 1,55   | 22,51  | 111,8                                | 0,01          | -     | -      |      | 18      | 77,1                      | 90     | 0,7   |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                                | 0,028         | -     | -      |      | 34      | 189                       | 60     | 3,5   |  |  |
|          | итого                             |                 | 95,12                | 116,93 | 444,15 | 3028,1                               | 0,541         | 89,22 | 144,54 | 5,21 | 1099,17 | 1698,85                   | 541,37 | 38,97 |  |  |

13 день

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             |  | Минеральные вещества (мг) |               |              |               |  |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|---------------------------|---------------|--------------|---------------|--|
|       |                                |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С            | А             | Е           |  | Ca                        | P             | Mg           | Fe            |  |
| 1     | 2                              | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11          |  | 12                        | 13            | 14           | 15            |  |
|       | <b>завтрак</b>                 |              |                      |               |               |                                |               |              |               |             |  |                           |               |              |               |  |
| 14    | Масло сливочное                | 10           | 0,2                  | 7,2           | 0,13          | 65,72                          | 0,002         | 0            | 0,4           | 0,1         |  | 44                        | 3             |              |               |  |
| 15    | Сыр порциями(голландский)      | 30           | 3,92                 | 18,85         | -             | 107,49                         | 0,01          | 0,21         | 78            | 0,15        |  | 264                       | 150           | 10,5         | 0,3           |  |
| 227   | Рыба припущенная               | 100          | 24,12                | 1,47          | 0,33          | 210,4                          | 0,1           | 1,7          | -             |             |  | 24,3                      | -             | 44           | 0,65          |  |
| 312   | Картофельное пюре              | 200          | 0,16                 | 3,1           | 31,56         | 246,3                          | 1,54          | 5            | 44,2          | 0,2         |  | 51                        | 102,6         | 35,6         | 0,18          |  |
| 382   | Какао с молоком                | 200          | 6,56                 | 1,34          | 51,89         | 125,11                         | 0,02          | 1,33         | -             |             |  | 133,33                    | 111,11        | 25,56        | 0,2           |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                          | 0,05          | -            | -             | 0,65        |  | 11,5                      | 43,5          | 16,5         | 0,55          |  |
| 338   | Яблоки свежие                  | 120          | 0,48                 | -             | 11,76         | 54                             | 0,01          | 13           | 0,03          |             |  | 16                        | 11            | 9            | 2,2           |  |
|       | <b>обед</b>                    |              |                      |               |               |                                |               |              |               |             |  |                           |               |              |               |  |
|       | Вафли не глазированные         | 100          | 2,92                 | 3,33          | 77,5          | 354,17                         | 0             | 34           | 0             |             |  | 162                       | 0             | 0,25         | 0             |  |
| 104   | Суп картоф. мясными фрикад     | 250          | 2,19                 | 2,78          | 15,39         | 206                            | 3,96          | 11,07        |               |             |  | 29,7                      | 72,22         | 29,67        | 4,6           |  |
| 303   | Каша ячневая вязкая            | 200          | 4,3                  | 15,6          | 27,75         | 279                            | 0,08          |              |               |             |  | 35,7                      | 148,3         | 21,3         | 0,78          |  |
| 246   | Гуляш из отварной говядины     | 100          | 13,36                | 14,08         | 3,27          | 164                            | 0,01          | 1,2          |               |             |  | 23,6                      | 117,03        | 20,27        | 0,2           |  |
| 360   | Кисель из повидла              | 200          | 0,104                |               | 29,08         | 113,8                          | 0,01          | 0,12         |               |             |  | 14                        | 7,56          | 3,4          | 0,312         |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95                 | 1             | 24,15         | 116,9                          | 0,05          | -            | -             | 0,65        |  | 11,5                      | 43,5          | 16,5         | 0,55          |  |
|       | Хлеб ржаной                    | 60           | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                          | 0,028         | -            | -             |             |  | 34                        | 189           | 60           | 3,5           |  |
|       | <b>ужин</b>                    |              |                      |               |               |                                |               |              |               |             |  |                           |               |              |               |  |
| 414   | Пирог открытый с повидлом      | 100          | 31,9                 | 3,2           | 55,3          | 270                            | 0,1           | 0,08         |               |             |  | 19,5                      | 61,4          | 24,1         | 1,4           |  |
| 267   | Шницель натуральный            | 80           | 9,37                 | 28,63         | 6,58          | 341                            | 0,07          |              | 31,7          | 1,17        |  | 12,69                     | 144,68        | 22,37        | 2,64          |  |
| 315   | Овощи отварные с маслом        | 200          | 2,6                  | 5             | 10,2          | 98,6                           | 0,02          | 7,2          |               |             |  | 42,6                      | 106,2         | 0,68         | 12,6          |  |
| 386   | Кефир 3,2%                     | 200          | 5,6                  | 6,4           | 8,2           | 112                            | 0,04          | 0,5          |               |             |  | 136                       | 164           | 23           | 0,1           |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 60           | 3,96                 | 0,72          | 20,52         | 108,6                          | 0,028         | -            | -             |             |  | 34                        | 189           | 60           | 3,5           |  |
|       | <b>Итого</b>                   |              | <b>123,4</b>         | <b>107,22</b> | <b>418,15</b> | <b>2922,47</b>                 | <b>6,126</b>  | <b>75,41</b> | <b>153,93</b> | <b>2,82</b> |  | <b>1055,42</b>            | <b>1661,1</b> | <b>422,7</b> | <b>34,262</b> |  |



## 14 день

| №<br>рец | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге<br>тическая<br>ценност<br>я | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |  |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|---------|--------|-------|--|
|          |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                    | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |  |
| 1        | 2                                 | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                  | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |  |
|          | завтрак                           |                 |                      |        |        |                                    |               |       |       |      |                           |         |        |       |  |
| 181      | Каша мол . из манной крупы        | 220             | 6,11                 | 10,72  | 32,8   | 291                                | 0,08          | 1,17  | 58    |      | 134,07                    | 118,19  | 20,3   | 0,5   |  |
| 14       | Масло сливочное                   | 10              | 0,2                  | 17,2   | 0,13   | 65,72                              | 0,002         | 0     | 40    | 0,1  | 12,4                      | 3       |        |       |  |
| 406      | Пирожки печен с яблоком           | 75              | 4,11                 | 1,44   | 35,53  | 125                                | 0,08          | 0,25  |       |      | 114,29                    | 40,11   | 17,08  | 1,17  |  |
| 379      | Напиток кофейный с молоком        | 200             | 6,4                  | 5,47   | 29,2   | 155,2                              | 0,03          | 1,47  | -     |      | 158,67                    | 132     | 29,33  | 2,4   |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                              | 0,05          | -     | -     | 0,65 | 11,5                      | 43,5    | 16,5   | 0,55  |  |
|          | Апельсины свежие                  | 120             | 1,08                 | -      | 9,72   | 4,8                                | 0,04          | 6     | 0,2   |      | 34                        | 23      | 13     | 0,3   |  |
|          | обед                              |                 |                      |        |        |                                    |               |       |       |      |                           |         |        |       |  |
|          | Конфеты ирис                      | 100             | 0                    | 3,3    | 90,4   | 391                                | 0,2           | 0     |       |      | 131                       | 41      | 20     | 3,6   |  |
| 82       | Борщ с капустой и картофелем      | 250             | 2,19                 | 11,76  | 25,65  | 118,08                             | 0,06          | 12,36 |       | 2,88 | 241,34                    | 63,63   | 31,44  | 1,41  |  |
| 295      | Котлеты из бройлер -цыпле         | 50/30           | 8,04                 | 9,07   | 9,5    | 152                                | 0,06          | 0,53  |       |      | 35,37                     | 54,58   | 11,98  | 0,76  |  |
| 304      | Рис отварной                      | 250             | 12,87                | 13,3   | 21,7   | 265,3                              | 0,17          | 25,9  |       |      | 27,04                     | 58,23   | 23     | 2,9   |  |
| 1008     | Напиток лимонный                  | 200             | 1                    | -      | 18,5   | 76                                 | 0,04          | 4     | 0,05  |      | 18                        | 13      | -      | 0,3   |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95                 | 1      | 24,15  | 116,9                              | 0,05          | -     | -     | 0,65 | 11,5                      | 43,5    | 16,5   | 0,55  |  |
|          | Хлеб ржаной                       | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                              | 0,028         | -     | -     |      | 34                        | 189     | 60     | 3,5   |  |
|          | ужин                              |                 |                      |        |        |                                    |               |       |       |      |                           |         |        |       |  |
| 425      | Сдоба дорожная                    | 100             | 6,76                 | 13,96  | 52,14  | 362                                | 0,012         |       | 0,4   |      | 18,6                      | 8       | 10,2   | 1,2   |  |
| 259      | Жаркое по-домашнему               | 175             | 66,1                 | 46     | 24,62  | 377,47                             | 0,041         | 28,14 |       | 1,62 | 36,39                     | 284,93  | 56,82  | 4,46  |  |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 1,16                 | 0,3    | 47,26  | 196,39                             | 0,02          | 8     |       | 0,2  | 5,84                      | 46      | 33     | 0,96  |  |
|          | Хлеб пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,52  | 108,6                              | 0,028         | -     | -     |      | 34                        | 189     | 60     | 3,5   |  |
|          | итого                             |                 | 131,84               | 135,96 | 486,49 | 3030,96                            | 0,791         | 87,82 | 98,65 | 6,1  | 1058,01                   | 1350,67 | 419,15 | 28,06 |  |

Фактическая норма на 14 дней

| №<br>реп | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |          |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |          |         |       | Минеральные вещества (мг) |          |          |         |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----------|---------|--------------------------------------|---------------|----------|---------|-------|---------------------------|----------|----------|---------|
|          |                                   |                 | Б                    | Ж        | У       |                                      | В1            | С        | А       | Е     | Ca                        | P        | Mg       | Fe      |
| 1        | 2                                 | 3               | 4                    | 5        | 6       | 7                                    | 8             | 9        | 10      | 11    | 12                        | 13       | 14       | 15      |
|          | 1 день                            |                 | 87,39                | 111,67   | 411,34  | 2644,17                              | 1,128         | 46,43    | 1,118   | 4,83  | 1273,63                   | 1928,36  | 496,76   | 26,83   |
|          | 2 день                            |                 | 94,08                | 106,24   | 411,06  | 2884,78                              | 1,228         | 96,31    | 0,95    | 13,84 | 806,6                     | 1888,81  | 381,73   | 25,836  |
|          | 3 день                            |                 | 106,31               | 97,58    | 411,06  | 3043,17                              | 0,703         | 96,31    | 0,75    | 2,08  | 806,6                     | 1735,65  | 423,49   | 25,836  |
|          | 4 день                            |                 | 114,47               | 108,66   | 430,83  | 2945,76                              | 0,867         | 87,49    | 1,338   | 5,51  | 1213,18                   | 1827,41  | 365,97   | 24,97   |
|          | 5 день                            |                 | 114,16               | 111,71   | 375,56  | 2533,08                              | 0,637         | 73,29    | 0,65    | 7,7   | 856,32                    | 1883,43  | 504,28   | 24,86   |
|          | 6 день                            |                 | 113,63               | 120,46   | 382,72  | 2785,3                               | 0,668         | 67,67    | 1,44    | 2,99  | 1052,39                   | 1383,74  | 465,1    | 17,58   |
|          | 7 день                            |                 | 113,734              | 103,64   | 395,8   | 2822,64                              | 0,894         | 69,09    | 0,703   | 4,79  | 1013,8                    | 1700,58  | 425,98   | 23,722  |
|          | 8 день                            |                 | 124,12               | 113,06   | 405,58  | 2774,23                              | 0,733         | 180,56   | 0,82    | 5,22  | 1055,34                   | 1435,54  | 451,81   | 21,41   |
|          | 9 день                            |                 | 140,71               | 120,1    | 389,41  | 2828,51                              | 0,675         | 76,7     | 0,81    | 11,56 | 1072,94                   | 1822,66  | 534,08   | 22,31   |
|          | 10 день                           |                 | 119,172              | 101,12   | 425,41  | 3109,1                               | 0,623         | 66,108   | 58,99   | 2,05  | 1017,74                   | 1906,43  | 559,62   | 27,878  |
|          | 11 день                           |                 | 115,47               | 125      | 426     | 2799,9                               | 0,583         | 1,1003   | 1,61    | 4,19  | 1121,46                   | 1800,21  | 560,37   | 38,24   |
|          | 12 день                           |                 | 95,12                | 116,93   | 444,15  | 3028,1                               | 0,541         | 89,22    | 144,54  | 5,21  | 1099,17                   | 1698,85  | 541,37   | 38,97   |
|          | 13 день                           |                 | 123,404              | 107,22   | 418,15  | 2922,47                              | 6,126         | 75,41    | 153,93  | 2,82  | 1055,42                   | 1661,1   | 422,7    | 34,262  |
|          | 14 день                           |                 | 131,84               | 135,96   | 486,49  | 3030,96                              | 0,791         | 87,82    | 98,65   | 6,1   | 1058,01                   | 1350,67  | 419,15   | 28,06   |
|          | Итого за 14 дней                  |                 | 1593,61              | 1579,35  | 5813,56 | 40152,17                             | 16,197        | 1113,508 | 466,299 | 78,89 | 14502,6                   | 24023,44 | 6552,41  | 380,764 |
|          | Средняя дневная фактическая норма |                 | 113,82929            | 112,8107 | 415,254 | 2868,01214                           | 1,157         | 79,536   | 33,307  | 5,635 | 1035,900                  | 1715,960 | 468,0293 | 27,197  |
|          | Средняя дневная плановая норма    |                 | 104                  | 104      | 414     | 2900                                 | 0,84          | 70       | 0,8     |       | 1200                      | 1800     | 300      | 18      |