

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
Завтрак							
№42\05	Сыр порционный	20	4.6	5.8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
№41\05	Масло сливочное	15	0.07	8.79	0.1	80.03	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
Табл. Стр.192 /05	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200\10	7.76	10	43.52	296	Ca 148,0 Fe 1,6, B1 0,2,C 4,8 A 1400 E 4,6
	Крупа рисовая	44	44				
	Молоко	164	164				
	Сахар	6	6				
	Соль	0.4	0.4				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	Булочка сдобная	50	3.75	6.6	30.45	197	B1 0,065 B2 0,025 PP 0,51
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	533	19.38	32.25	107.39	800.72	
Обед							
№216, 57\05	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками и сметаной	250\17\14	7	9.48	14.08	169.62	A 0,C 3,7,B1 0,1,B2 0,1, PP 1,57,Ca 29,47, Fe 0,72, Mg 28,22,P345,17
	Морковь	12.5	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Макаронные изделия	20	20				
	Масло растительное	5	5				
	Говядина бескостная	22	20				
	Лук репчатый	2	1.7				

	Яйцо	1\14 шт.	2.9				
	сметана	14	14				
№186\05	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.8	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				
	Масло сливочное	7	12				
№591\05	Гуляш из филе грудки куриный	125	23.6	1.8	98.5	137	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04
	Грудка Куринная	140	108				
	Томат паста	7.5	7.5				
	Лук репчатый	27	22.5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7.5	7.5				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B2 0,005, ,Ca 17 Fe 1,15,
	Итого за обед	856	44.65	18.3	219.27	852.91	
	Итого за день	1389	64.03	50.55	326.66	1653.63	
День второй							
Завтрак							
№206\05	Картофельное пюре	150	3.18	6.06	23.29	160.46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	170	128				
	молоко	26	24				
	Масло сливочное	7	7				
№303\1996	Рыба запечённая	75	13.23	5.85	2.34	115.7	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	93	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	463	19.61	12.97	58.95	431.85	
Обед							
228\05	Солянка Домашняя со сметаной	250\14	8.58	14.16	8.1	200.16	A 0,10, C 9,10, B1 0,14, B2 0,23, PP 3,44, Ca 75,46, Fe 3,02, Mg 40,90, P 222,83
	Мясо говядины без кости	43	41				
	Грудка куриная	82	76\59				
	Картофель	40	30				
	Морковь	8	7				
	Лук репчатый	24	20				
	Огурцы соленые	27,5	15				
	Масло сливочное или	5	5				
	Масло растительное	5	5				
	Томат паста	2,5	2,5				
	сметана	14	14				
№61\05	Голубцы ленивые	150\50	16.2	18.8	13.4	307.6	A 0,10, C 0,72, B1 0,06, B2 0,16, PP 4,6, Ca 80,48, Fe 3,56, Mg 37,78, P 242,14
	Капуста белокочанная	100	80				
	Мясо говядины	101	75				
	Рис	6	6				
	Лук репчатый	20	17				
	Масло растительное	7	7				
	Сметана	15	15				
	Мука	3,5	3,5				
	Масло сливочное	2,5					
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				

Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,С 0,В2 0,005, Са 17 Fe 1,15,
	Итого за обед	764	30.1	34.55	83.19	790.25	
	Итого за день	1227	49.71	47.52	142.14	1222.1	
День третий							
Завтрак							
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4.47	4.05	0.25	55.26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 B2 0,028
№191\05	Рис отварной	150	3.22	4.23	33.57	187.83	Ca 5,89 Fe 0,539 B1 0,04 B2 0,02
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	5	7				
№591\05	Гуляш из филе грудки куриный	125	23.6	1.8	98.5	137	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0, P 0,04
	Грудка Куриная	140	108				
	Томат паста	7.5	7.5				
	Лук репчатый	27	22.5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7.5	7.5				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0,2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	553	34.37	11.14	171.6	547.14	
Обед							
№35\05	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами и сметаной	250\14	2.31	7.73	15.42	93.72	A 0,007,С 8,02 ,B1 0,1, B2 0,1, PP 2,77,Са 107,92, Fe 1,3 Mg 54,4, P 164,02
	картофель	125	75				
	Крупа рисовая	10	10				
	морковь	13	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Масло растительное	2.5	2.5				
	сметана	14	14				

	Рыбные консервы	25	25				
108\05	Пюре гороховое	150	18.2	1.8	26.6	224	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	Крупа горох	76	76				
	Масло сливочное	5	5				
№152\05	Гуляш из говядины	50\50	20	8	6.5	173	A 0,003,C 0,36 ,B1 0,03, B2 0,08, PP 2,33,Ca 107,92, Fe 1,78 Mg 18,89, P 121,07
	Мясо говядины	110	81				
	Масло растительное	5	5				
	Лук репчатый	17	14				
	Томатная паста	12	12				
	Мука пшеничная	4	4				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64 Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B2 0,005, ,Ca 17 Fe 1,15,
	Итого за обед	814	46.71	19.12	126.17	836.57	
	Итого за день	1367	81.08	30.26	297.77	1383.71	
Четвертый день							
Завтрак							
№708\05	Капуста тушеная	150	3.12	4.08	17.1	121.8	Ca 70,07 Fe 2,64, B1 0,037, B2 0,07, C 18,76
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2.5				
	Лук репчатый	7.5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2.2	2.2				
	сахар	3	3				
№138\05	Котлета по деревенски из говядины	60	8.3	19.3	12.3	182.1	
	Мясо говядина	52	40				
	картофель	16.5	12				

	Лук репчатый	20	17				
	Масло растительное	7	7				
	Чеснок	1	0.8				
	Сухари панировочные	6	6				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1.39	0.3	12.55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	633	16.01	24.74	75.27	521.59	
Обед							
№11\96\20	Суп крестьянский со сметаной и мясом (или курами)	250\14\25(28)	3.02	2.02	16.5	96.32	C 7,08, B1 0,1, B2 0,06, Ca 47,75, Fe 0,92
	картофель	117	70				
	морковь	21	16				
	Лук репчатый	12.5	10.5				
	Крупа пшено	10	10				
	Масло растительное	5	5				
	Мясо говядины или	45	41				
	Куры	45	38				
	Сметана	14	14				
№194\05	Макаронные изделия отварные	150	5.59	4.8	38.4	208.5	A 0,1, C 9,12, B1 0,12, B2 0,1, PP 1,47, Ca 53,25, Fe 0,81, Mg 8,40
	Макаронные изделия	52.5	52.5				
	Масло сливочное	7.5	7.5				
№592,798\05	Печень тушеная с соусом	100	9.62	16.69	1.12	192.79	Ca 112,0 Fe 1,26, B1 0,13, B2 0,10, C 0
	Печень	124.5	104				
	Масло растительное	5	8				
	Сметана	12.5	12				
	Мука пшеничная	5.5	2.5				

№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0,2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,С 0,В1 0,В2 0,005, PP0 , Са 17, Fe 1,15, Mg 20,0
	Итого за обед	839	23.43	25.1	123.67	791.46	
	Итого за день	1472	39.44	49.84	198.94	1313.05	
День пятый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	100	1.33	0.16	5.66	23.33	Ca 84,11 Fe 0,37, В1 0,04 В2 0,02, С 6,25
№206\05	Картофельное пюре	150	3.18	6.06	23.29	160.46	Ca 36,36 Fe 0,39 В1 0,130, С 9,0 А 57,57 E 0,18 Mg 27,27,Р 0,05
	картофель	170	128				
	молоко	26	24				
	Масло сливочное	7	7				
№58\05	Фрикадельки из куриного мяса	100	14	15.3	7.8	223	Ca 19,0 Fe 4 В1 0,08, С 9,0 А 0 E 0,8 Mg 31 50 P 0
	Филе куриное	114	74				
	молоко	23	23				
	Масло растительное	5	5				
	Хлеб пшеничный	15	15				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, В1 0,02,В2 0,02, С 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	548	22.59	22.58	86.03	625.84	
Обед							
№170\05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясными консервами	250\14\30	4.1	5.6	15	132	Ca 0,005, Fe 0,05, В1 18,51, В2 44,58, С 1,06
	Свекла	50	40				
	Картофель	33	20				
	Капуста белокочанная	25	20				

	Лук репчатый	12	10				
	морковь	12.5	10				
	Масло растительное	5	5				
	Томат паста	3	3				
	Сахар	2.5	2.5				
	Сметана	14	14				
	Мясные консервы	32	30				
№321\05	Рагу из овощей	150	3.45	7.65	16.09	147.8	A 0,06 C 5,45,B1 0,09,B2 0,12, PP 1,22 ,Ca 97,33, Fe 1,07, Mg 38,16,P 108,24
	Картофель	64	48				
	Морковь	30	16				
	Лук репчатый	14	6				
	Капуста белокочанная свежая	64	46				
	Масло растительное	7	7				
	Мука пшеничная	3	3				
	Томатная паста	2	2				
	Сахар	1	1				
№134\06	Котлета рыбная	120	30.28	0.7	7.76	158.59	A 0,01 C 0, B1 0,02,B2 0,19, PP 2,97 ,Ca 51,86, Fe 0,44, Mg 28,60,P 328,54
	Горбуша	131	96				
	Хлеб пшеничный	18	18				
	молоко	23	23				
	Яйца	1\12 шт.	4.8				
	Масло растительное	6	6				
	Мука пшеничная	10	10				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
	Итого за обед	864	43.15	15.54	100.54	720.88	

	Итого за день	1412	65.74	38.12	186.57	1346.72	
День шестой							
Завтрак							
№41\05	Масло сливочное	15	0.07	8.79	0.1	80.03	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4.47	4.05	0.25	55.26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 B2 0,028
Табл. Стр.162 /05	Каша молочная пшениная вязкая с маслом	200\10	7.6	15.26	38.02	310.52	Ca 185,86 Fe 0,72 B1 0,1 C 14,36 A 0,26 E 4,6 Mg 37,24
	Крупа пшено	50	50				
	Молоко	217	217				
	Сахар	6	6				
	Соль	0.4	0.4				
	Масло сливочное	10	10				
№883\05	Кисель плодоягодный	200	1.36	0	29.02	116.19	B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe0,12
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	503	16.58	29.16	88.67	669.05	
Обед							
№35\2005	Суп из овощей с курами и сметаной	250\28\14	9.9	12.9	17.2	203.7	A 0,C 17,92 ,B1 0,2, B2 0,17, PP 2,17,Ca 41,37, Fe 1,1 Mg 43,02, P 382,42
	картофель	82	49				
	Капуста свежая	24	20				
	морковь	13	10				
	Лук репчатый	14	12				
	Горошек зеленый консервированный	11	7.5				
	Масло сливочное	5	5				
	Куры	46	38				
	сметана	14	14				
№708\05	Капуста тушеная	150	3.12	4.08	17.1	121.8	Ca 70,07 Fe 2,64, B1 0,037, B2 0,07, C 18,76
	Капуста свежая	215	172				

	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2.5				
	Лук репчатый	7.5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2.2	2.2				
	сахар	3	3				
№669\05	Котлета особая из кур	80	9.43	10.66	6.42	159.32	C 12,0, B1 0,075, B2 0,12, Ca 61,5, Fe 1,50, Mg 28,5
	Грудка куриная	78	62				
	Хлеб пшеничный	14	14				
	Масло растительное	4	4				
	Сухари панировочные	4	4				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1	-	28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
	Итого за обед	822	27.65	29.23	90.37	718.67	
	Итого за день	1325	44.23	58.39	179.04	1387.72	
День седьмой							
Завтрак							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	100	1.33	0.16	5.66	23.33	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№108\05	Гороховое пюре с маслом	150\5	18.2	1.8	26.6	224	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	горох	76	76				
	Масло сливочное	5	5				
№50\06	Бифштекс по домашнему рубленый	60	14.4	14.4	4.68	207.39	
	Говядина без кости	80	72				
	Молоко	7	7				
	Лук репчатый	9	7				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7	7				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0

	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	553	37.13	17.42	70.26	610.41	
Обед							
№204\2005	Суп картофельный с крупой и курами «Волна» со сметаной	250\30\14	4.68	9.62	12.37	153.15	A 0,02, C 6,5, B1 0,12, B2 0,07, PP 1,15, Ca 32,5, Fe 1,02 Mg 31,5, P 104,45
	морковь	6	4.5				
	Лук репчатый	6	5				
	Пшено	11	11				
	Масло растительное	2.5	2.5				
	Картофель	88	66				
	Яйцо	1\10 шт.	4				
	сметана	14	14				
	куры	43	41				
№596\2005	Азу	150\50	12.33	10	16.91	252.08	A 0,04, C 7,88, B1 0,14, B2 0,12, PP 4, Ca 34,98 Fe 3,05 Mg 48,86, P 202,42
	Говядина б\к	86	79				
	Масло растительное	8	8				
	Томат паста	3	3				
	Лук репчатый	14	12				
	Мука пшеничная	2.5	2.5				
	Огурцы соленые	20	12				
	картофель	128	96				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca 0.2, Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0, C 0, B1 0, B2 0,005, PP 0, Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
	Итого за обед	794	22.21	21.21	96.93	699.08	

	Итого за день	1347	59.34	38.63	167.19	1309.49	
День восьмой							
Завтрак							
№42\05	Сыр порционный	20	4.6	5.8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200\20	12.94	16	32.01	432.79	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	мука	16	16				
	сахар	10	10				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное	7	7				
	Молоко сгущённое	22	20				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	478	20.74	22.86	65.33	660.48	
Обед							
№41\2005	Рассольник рыбный со сметаной	250\14\35	5.02	11.3	28.74	156	A 0,C9,12 ,B1 0,12,B2 0,1, PP 1,47,Ca 58, Fe 1,1, Mg 36,25,P18,57
	картофель	133	100				
	Крупа рисовая	5	5				
	морковь	17	13				
	Лук репчатый	8	7				
	Огурцы соленые	23	20				
	Масло растительное	4	4				
	сметана	14	14				
	минтай	61	43				

ТТК	Котлета «Детская»	100	14.78	12.5	14.78	257.24	A 0,1 C0,22 ,B1 0,06, B2 0,13, PP 2,36,Ca 67,69, Fe 0,94, Mg 22,57,P128,55
	говядина	70	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	3	3				
	Хлеб пшеничный	12	12				
№194\05	Макаронные изделия отварные	150	5.59	4.8	38.4	208.5	A 0,1,C 9,12,B1 0,12,B2 0,1, PP 1,47 ,Ca 53,25, Fe 0,81, Mg 8,40
	Макаронные изделия	52.5	52.5				
	Масло сливочное	7.5	7.5				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
	Итого за обед	849	30.71	30.19	143.61	904.23	
	Итого за день	1327	51.45	53.05	208.94	1564.71	
День девятый							
Завтрак							
№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	200	29.16	23.53	85.6	461.87	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо говядины	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11.5				
	Томат-паста	6	6				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	11	11				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1.39	0.3	12.55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	623	33.75	24.89	131.47	679.56	
Обед							
№34\05	Свекольник со сметаной и мясными консервами	250\14\25	1.92	6.33	10.05	104.16	Ca 43,8, Fe 2,4, B1 0,081, B2 0,065, C 11,22
	картофель	57.5	43				
	морковь	12.5	10				
	Лук репчатый	14	11				
	свёкла	80	64				
	Масло растительное	5	5				
	сахар	2	2				
	Томат паста	1.5	1.5				
	сметана	14	14				
	Мясные консервы	25	25				
№186\05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.73	5.43	45	263.8	Ca 15,96, Fe 3,61, B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				
	Масло сливочное	7	7				
№423\05	Тефтели мясные с соусом	60\50	9	13.9	10.5	187	A 0,01 C 1,2 B1 0,07 B2 0,15 PP 3,96 Ca 13,73 Fe 2,56 Mg 21,7
	Мясо говядина	52	38				
	Лук репчатый	24.2	19				
	Масло растительное	9	9				
	Мука пшеничная	6.5	6.5				
	Томатная паста	2	2				
	Морковь	5	4				
	Хлеб пшеничный в/с	8	8				
	Сахар	0.7	0.7				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6

Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0, C 0, B1 0, B2 0,005, PP0, Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
	Итого за обед	849	25.85	27.25	143.2	900.81	
	Итого за день	1472	59.6	52.14	274.67	1580.37	
День десятый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	100	1.33	0.16	5.66	23.33	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№303\1996	Рыба запечённая	75	13.23	5.85	2.34	115.7	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	93	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№ 38\2006	Рис с овощами	150	3.37	6.87	25.25	165.5	Ca 66,0 Fe 2., B1 0,52 C 0 A64,
	Крупа рисовая	40	40				
	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17.5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	563	22.01	13.94	82.53	523.58	
Обед							
№187\1996	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясными консервами	250\14\30	1.46	3.8	11.3	117	Ca 64,37, Fe 1,25, B1 0,125, B2 0,011, C 7,0
	картофель	50	30				
	Капуста свежая	62	50				
	Морковь	12.5	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Томат паста	3	3				
	Масло растительное	5	5				
	Сметана	14	14				
	Мясные консервы	32	30				

№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом (Бигусе)	200	18	16.88	17.1	296.2	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2.5				
	Лук репчатый	7.5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2.2	2.2				
	сахар	3	3				
	говядина	110	81				
	Лимонная кислота	1.3	1.3				
№883\05	Кисель плодовоягодный	200	1.36	0	29.02	116.19	B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe0,12
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	794	26.02	22.27	107.07	763.24	
	Итого за день	1357	48.03	36.21	189.6	1286.82	
День одиннадцатый							
Завтрак							
№ 41\05	Масло порционное	15	0.07	8.79	0.1	80.03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№421\05	Макароны запечённые с сыром	175	10	10.6	38.4	280.5	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	7	7				
	сыр	20	18				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	428	13.27	20.45	71.82	516.22	

Обед							
№63\05	Борщ с картофелем и фасолью со сметаной и курами	250\14\25	3.55	5.1	14.52	118.25	C 6,3,B1 0,1,B2 0,05, Ca 50,25, Fe 1,7
	свекла	50	40				
	картофель	33	25				
	фасоль консерв.	20	20				
	морковь	16	12.5				
	лук репчатый	12	10				
	томат паста	7.5	7.5				
	Масло растительное	5	5				
	сахар	1.5	1.5				
	сметана	14	14				
	куры	41	34				
№601	Плов из мяса	250	27	14.7	47.2	437	A 0,1 C 1,55,B1 0,07,B2 0,4, PP 5,5,Ca 154,05, Fe 1,47, Mg 71,65, P 653,15
	Говядина или свинина	80	79				
	Крупа рисовая	68	68				
	масло растительное	10	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Морковь	19	15				
	Томатная паста	6	6				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
	Итого за обед	839	35.87	21.39	123.41	837.74	
	Итого за день	1267	49.14	41.84	195.23	1353.96	
День двенадцатый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	100	1.33	0.16	5.66	23.33	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25

№ 206\05	Картофельное пюре	150	3.18	6.06	23.29	16.46	Ca 36,36 Fe 0,39, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Картофель	170	128				
	Молоко	26	24				
	Масло сливочное	7	7				
Промыш.	Селёдка слабосолёная	60	11.5	10.6	0	141.05	Ca 48,19 Fe 0,68 C 2,2 A 0,01 B1 0,02 B2 0,1 PP 1,32 Mg 25 P 162,6
	Сельдь слабосолёная	125	60				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный вс	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	548	19.21	17.88	62.27	336.53	
Обед							
№206\2005	Суп картофельный с горохом и курами	250\25	6.2	5.6	22.3	166	A 0,02,C 6,5 ,B1 0,12, B2 0,07, PP 1,15,Ca 32,5, Fe 1,02 Mg 31,5, P 104,45
	Картофель	83	50				
	Крупа Горох	21	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Морковь	13	10				
	Масло растительное	5	5				
	куры	45	38				
№723\05	Селянка сборная	210	11.02	15.68	4.74	204.64	A 0,10,C 9,10 ,B1 0,14, B2 0,23, PP 3,44,Ca 75,46, Fe 3,02 Mg 40,90, P 222,83
	куры	61.5	54				
	Мясо свинина	54	40				
	Капуста свежая	104	83				
	Лук репчатый	11	9,5				
	морковь	37	30				
	Томат паста	3	3				
	Огурцы солёные	14	8				

	Масло сливочное	4,5	4,5				
	Масло растительное	4	4				
№883\05	Кисель плодоягодный	200	1.36	0	29.02	116.19	B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe0,12
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	785	23.78	22.87	105.71	720.68	
	Итого за день	1333	42.99	40.75	167.98	1057.21	
День тринадцатый							
Завтрак							
ТТК	Сыр порционный	20	4.6	5.8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4.47	4.05	0.25	55.26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 D2 0,028
№36\05	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\10	7	4	42	232	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
	Соль	1	1				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1.39	0.3	12.55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	693	20.54	15.21	94.08	588.31	
Обед							
№33\1996	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и курами	250\14\28	4.5	5.1	19.9	150.8	A 0,04,C 0,B1 0,06,B2 0,01, PP 0,54 ,Ca 53,25, Fe 1,1, Mg 32,72

	картофель	125	75				
	Крупа рисовая	5	5				
	морковь	12.5	10				
	Лук репчатый	6	5				
	Огурцы соленые	27	15				
	Масло растительное	5	5				
	томат	3	3				
	сметана	14	7				
	куры	46	38				
№194\05	Макаронные изделия отварные	150	5.59	4.8	38.4	208.5	A 0,1,C 9,12,B1 0,12,B2 0,1, PP 1,47 ,Ca 53,25, Fe 0,81, Mg 8,40
	Макаронные изделия	52.5	52.5				
	Масло сливочное	7.5	7.5				
№53\2005	Биточки « Солнышко» с маслом	75.5	13.2	10.05	5.55	165.41	C 12,0, B1 0,075, B2 0,12, Ca 61,5, Fe 1,50, Mg 28,5
	Киринная грудка	75	60				
	Мясо птиц	146	60				
	морковь	15	12				
	яйцо	1\4 шт.	10.4				
	молоко	9	9				
	Масло растительное	4.5	4.5				
	Сухари панировачные	9	9				
	Масло сливочное	5	5				
253\05	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	
	Кофейный напиток	2	2				
	Сахар	11	11				
	Молоко	100	100				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб пшеничный вс	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10.4 Fe 0.64 Mg 13.6
	Итого за обед	822	31.28	24.73	133.21	877.25	
	Итого за день	1515	51.82	39.94	227.29	1465.56	
День четырнадцатый							

Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	100	1.33	0.16	5.66	23.33	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	Капуста тушеная	150	3.12	4.08	17.1	121.8	Ca 70,07 Fe 2,64, B1 0,037, B2 0,07, C 18,76
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2.5				
	Лук репчатый	7.5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2.2	2.2				
	сахар	3	3				
№7\05	Филе мяса птицы отварное	100	22.23	14.21	0	216.93	Ca 16,9 Fe 1,24 B1 0,12, B2 0,12 C 1,34 A 0,07, Mg 18,3, P 143,4
	Филе мяса птицы	136	134				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	588	29.88	19.51	56.08	517.75	
Обед							
№35,57\2005	Суп шахтёрский со сметаной и фрикадельками	250\14\17	9.07	7.81	29.44	204.72	Ca 26,5, Fe 1,21, B1 0,15, B2 0,04, C 7,87
	картофель	125	75				
	сметана	14	14				
	Лук репчатый	14	11.7				
	Крупа греча	5	5				
	Масло сливочное	4	4				
	Говядина	22	22				
	Яйцо	1\14	2.9				
№47\06	Суфле «Золотая рыбка»	150	20.54	17.55	14.61	297.07	A 0,045, C 1,28, B1 0,10, B2 0,10, PP 0,90, Ca 68,06, Fe 1,0 Mg 50,45 P 240,71
	Горбуша потрашенная с головой	129	90				
	Или Рыба Минтай	129	90				

	Крупа рисовая	13.5	13.5				
	Яйцо	1\3 шт.	15				
	Масло сливочное	15	15				
	Лук репчатый	18	15				
	Молоко	15	15				
	Масло растительное	3	3				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	731	34.93	26.95	105.74	784.28	
	Итого за день	1319	64.81	46.46	161.82	1302.03	
День пятнадцатый							
Завтрак							
Табл.№186\05	Греча отварная с маслом	150	8.73	5.43	45	263.8	Ca 15,96 Fe 3,61 B1 0,19 B2 0,09C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				
	Масло сливочное	7	12				
№423\05	Тефтели мясные с соусом	60\50	9	13.9	10.5	187	A 0,01 C 1,2 B1 0,07 B2 0,15 PP 3,96 Ca 13,73 Fe 2,56 Mg 21,7
	Мясо говядина	52	38				
	Лук репчатый	24.2	19				
	Масло растительное	7	9				
	Масло сливочное	2	2				
	Мука пшеничная	6.5	6.5				
	Томатная паста	2	2				
	Морковь	5	4				
	Хлеб пшеничный в/с	8	8				
	Сахар	0.7	0.7				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Фрукты свежие	185	1.39	0.3	12.55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	38	3.08	1.06	21.28	107.05	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6

Итого за завтрак		683	23.2	20.69	117.33	731.85	
Обед							
№101\05	Суп «Харчо» со сметаной	250\14	4.97	6.19	21.3	152.84	Ca 21,3, Fe 1,23, B1 0,1, B2 0,02, C9
	картофель	125	75				
	Крупа рисовая	5	5				
	морковь	12.5	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Чеснок	4	3.5				
	Масло сливочное	5	5				
	Томат паста	4	4				
	сметана	14	14				
№183\20	Омлет по деревенский с зелёным горошком	200\20	12.68	14.52	16.46	247.24	Ca 168,24, Fe 1,14, B1 0,08, B2 0,6, C 2,54, P 347,0
	яйцо	2 шт.	80				
	молоко	100	100				
	картофель	38.5	30				
	Масло сливочное	6	6				
	Зелёный горошек консервированный	31	20				
№134\06	Котлета рыбная	120	30.28	0.7	7.76	158.59	A 0,01 C 0, B1 0,02, B2 0,19, PP 2,97, Ca 51,86, Fe 0,44, Mg 28,60, P 328,54
	Горбуша	131	96				
	Хлеб пшеничный	18	18				
	молоко	23	23				
	Яйца	1\12 шт.	4.8				
	Масло растительное	6	6				
	Мука пшеничная	10	10				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1.15	0.2	21.65	93	A 0, C 0, B1 0, B2 0,005, PP 0, Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4.05	1.39	28	140.85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6

	Итого за обед	904	53.25	23	107.21	841.16	
	Итого за день	1587	76.45	43.69	224.54	1573.01	
	Итого за пятнадцать дней	1381.07	56.52	44.49	209.89	1386.67	