

12 лет

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	
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	
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	Ca 0,2, Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	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	553	34.37	11.14	171.6	547.14	
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 ржаной	38	2.53	0.46	13.15	69.61	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	15.46	24.14	67.14	484.15	
День пятый							
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	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				
№58\05	Фрикадельки из куриного мяса	100	14	15.3	7.8	223	Ca 19,0 Fe 4 B1 0,08, C 9,0 A 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, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
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:	548	22.59	22.58	86.03	625.84	
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 пшеничная 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 плодово-ягодный	200	1.36	0	29.02	116.19	B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe 0,12
	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	
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	Биштекс 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,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	553	37.13	17.42	70.26	610.41	
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,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	478	20.74	22.86	65.33	660.48	
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 ржаной	38	2.53	0.46	13.15	69.61	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	33.2	24.29	123.34	642.12	
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	
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	
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 слабосоленая	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 слабосоленая	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 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	548	19.21	17.88	62.27	336.53	
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	
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 ржаной	38	2.53	0.46	13.15	69.61	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	29.33	18.91	47.95	480.31	
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 0,09 C 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,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	683	23.2	20.69	117.33	731.85	
	Итого за пятнадцать дней	559.33	23.11	20.26	87.65	576.57	