

1 неделя									
№		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С		
рецепта	Наименование блюда	Гр.	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.162 /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						
№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.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	495	16,4	25,91	82,26	630,48			

№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				
	соль	1,5	1,5				
№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				
	соль	1,2	1,2				
№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				
	соль	2	2				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1	0	28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0

Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	822	28,45	29,16	116,97	823,63	
	Итого за день	1317	44,85	55,07	199,23	1454,11	

День второй

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
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				
№191 05	Рис отварной	150	3,22	4,23	33,54	187,65	Ca 5,89 Fe 0,539 B1 0,04 B2 0,02
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				
152/05	Гуляш мясной	50/50	11,52	7,2	4,56	197,6	
	Говядина или свинина (лопаточная части, грудинка, покромка)	100	95				
	морковь						
	масло растительное	3	3				
	лук репчатый	14	12				
	тофатная паста	4	4				
	мука пшеничная	3	3				

	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca 0,2, Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
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
	Итого за завтрак	785	18,61	12,09	95,96	623,58	

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				
	соль	1,2	1,2				
№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	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				

№303\1996	Рыба запечённая	75	13,23	5,85	2,34	115,7	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0,059 0,035,0,93	B2
	Рыба минтай или горбуша	97	89					
	Мука пшеничная	6	6					
	Масло растительное	6	6					
	соль	2	2					
№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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, 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 0,06,B2 0,03, 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6	
	Итого за обед	819	26,21	23,05	98,29	704,76		
	Итого за день	1604	44,82	35,14	194,25	1328,34		

День третий

Завтрак

№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущёенным	200\20	16,59	19,93	45,92	537,28	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	13	13					
	яйца	1\8 шт.	5					
	сметана	6	6					
	Масло сливочное	7	7					
	Молоко сгущённое	22	20					

Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Кондитерские изделия	30	1,95	4,33	21,62	131,62	
Промыш.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	500	23,39	25,58	122,14	914,71	

Обед

№204\05	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами и сметаной	250\14	2,31	7,73	15,42	93,72	A 0,007,C 8,02 ,B1 0,1, B2 0,1, PP 2,77,Ca 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				
	соль	1	1				
№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	250	36,46	29,42	41,66	577,34	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо говядины	124	122				
	картофель	237	177				
	Масло растительное	9	9				
	Лук репчатый	21	17				
	Томат-паста	10	10				
	соль	2	2				
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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	814	44,77	38,67	133,33	1009,87	
	Итого за день	1314	68,16	64,25	255,47	1924,58	

Четвертый день

Завтрак

№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				
	соль	1,2	1,2				
№50\06	Бифштекс по домашнему рубленный	60	14,4	14,4	4,68	207,39	
	Говядина без кости	80	72				
	Молоко или вода	7	7				
	Лук репчатый	9	7				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7	7				
	соль	2	2				
№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 в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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:	650	37,96	17,82	82,47	675,84	
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				
	соль	1	1				
№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				
	соль	1,2	1,2				
№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 куринное	94	74				
	молоко	23	23				
	Масло растительное	5	5				
	Хлеб пшеничный	15	15				
	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	15	15				

Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	842	27,61	23,64	128,95	814,63	
	Итого за день	1492	65,57	41,46	211,42	1490,47	

День пятый

Завтрак

Промыш.	Овощи консервированные порционные (кукуруза, горошек зелёный)	30	0,96	0,06	1,95	12,01	
№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	171	127,5				
	МОЛОКО	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				
№44\05	Сельдь слабосоленая порционная	75	14,46	13,33		176,42	Ca 48,19 Fe 0,68 ,C 2,2 A 0,01,B1 0,02,B2 0,1 PP1,32 Mg 25,0,P 162,6
	Сельдь соленая или	156	75				
	Филе сельди в масле	90	75				
№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 в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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:	690	23,96	21,07	76,43	593,34	
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				
	соль	1	1				
№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	2,5				
	соль	2	2				
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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	789	24,12	26,65	99,7	750,57	
	Итого за день	1479	48,08	47,72	176,13	1343,91	

День шестой

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
Табл. Стр.162 /05	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200\10	7,6	15,26	38,02	310,52	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 B2 0,028
	Крупа пшено	50	50				Ca 185,86 Fe 0,72 B1 0,1 C 14,36 A 0,26 E 4,6 Mg 37,24
	Молоко	164	164				
	Сахар	6	6				
	Соль	0,4	0,4				
	Масло сливочное	10	10				
№233\05	Кисель плодоягодный	200	0,11	0	25,83	103,74	
	Кисель концентрат	24	24				B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe0,12
	сахар	10	10				
Промыш.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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:	480	16,16	22,38	90,45	620,07	

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				
	соль	1	1				
№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 потрашеная 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				
	соль	2	2				
№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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	739	27,58	25,4	84,95	676,68	

	Итого за день	1219	43,74	47,78	175,4	1296,75	
День седьмой							
Завтрак							
TTK	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
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				
№194\05	Макаронные изделия отварные	150/5	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				
	соль	1,2	1,2				
	Масло сливочное	7,5	7,5				
611\05	Котлета Домашняя	65	15,71	15,71	5,1	223,56	
	Говядина без кости	41	31				
	Свинина не жирных сортов	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	Сухари	2	2				
	Хлеб	11	11				
	Яйцо	1/40 шт	1				
	Масло растительное	2	2				
	соль	2	2				
№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 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6

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
	Итого за завтрак	755	25,29	21,17	95,4	659,03	

Обед

№170\05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясными консервами (или курами)	250\14\30\28	4,1	5,6	15	132	Ca 0,005, Fe 0,05, B1 18,51, B2 44,58, C 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				
	Куры	46	38				
	Мясные консервы	32	30				
	соль	1	1				
№ 31\05	Рагу овощное с курами	180\78	22,47	25,02	25,64	414,58	A 0,06 C 5,45 B1 0,09 B2 0,12 PP1,22 Ca 97,33 Fe 1,07 Mg38,16 P 108,24
	куры	112	106				
	Картофель	170	119				
	Морковь	32	25				
	Лук репчатый	18	16				
	Масло растительное	5	5				
	Томатная паста	4	4				
	соль	2	2				
№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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	774	31,69	32,14	100,93	822,03	
	Итого за день	1529	56,98	53,31	196,33	1481,06	

День восьмой

Завтрак

№41\05	Масло порционное	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
№114\05	Омлет с мясом	150	21,22	21,31	3,02	288,75	
	Яйцо	2 шт	80				
	Молоко	50	50				
	Мясо	65	48				
	Масло сливочное	8	8				
	соль	1	1				
№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	3,85	1,32	26,6	133,81	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	415	25,26	31,42	41,76	551,23	

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				
	соль	2	2				
Табл.№186\05	Гречка 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				
	соль	1,2	1,2				
№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	20				
	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				
	соль	2	2				
№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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	824	31,43	35,01	123,89	926,41	
	Итого за день	1239	56,69	66,43	165,65	1477,64	

День девятый

Завтрак

TTK	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
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				
№ 206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Картофель	171	127,5				
	Молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				
637/05	Куры отварные	100	26,02	16,91	0,83	222	A 0,07, C 1,34, B1 0,12, B2 0,12, PP 4,57, Ca 16,9, Fe 1,24, Mg 18,3, p 143,4
	Бедро куриное отварное	130,5	130,5				
	лук репчатый	5,5	4				
	Соль	2	2				
№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 в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	785	35,89	24,75	80,97	650,24	

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				
	соль	1,2					
№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				
	соль	2	2				
№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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	37,14	27,52	136,23	868,45	
	Итого за день	1634	73,03	52,27	217,2	1518,69	

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
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				
№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	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
	соль	2	2				
№ 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				
	соль	1,2	1,2				

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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	575	22,78	14,2	87,85	550,34	

Обед

№187\1996	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясными консервами (или курами)	250\14\30\28	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				
	Куры	46	38				
	Мясные консервы	32	30				
	соль	0,5	0,5				
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом (Бигус)	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				
	мясо	110	81				
	соль	2	2				

№233\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 в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	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	25,82	22,2	105,67	756,2	
	Итого за день	1369	48,6	36,4	193,52	1306,54	
	Итого за 10 дней	1419	55,05	49,98	198,46	1442,21	

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
№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
№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				
	соль	1	1				
№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.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 6,3,B1 0,06,B2 0,05, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	480	18,51	24,76	77,39	598,24	

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	13				
	лук репчатый	12	10				
	томат паста	7,5	7,5				
	Масло растительное	5	5				
	сахар	1,5	1,5				
	сметана	14	14				
	Томатная паста	7,5	7,5				
	куры	41	34				
	соль	1,2	1,2				
№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 потрошена 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				
	соль	2	2				

№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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	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	739	29,21	24,17	89,42	690,77	
	Итого за день	1219	47,72	48,93	166,81	1289,01	

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
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				
№ 206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Картофель	171	127,5				
	Молоко	24	22,5				
	соль	1,2	1,2				
	Масло сливочное	7	7				
№14\119\20	Курица отварная запечённая с овощами и сыром	110	11,64	4,46	11,03	130,82	A 0,04 C 0,62 B1 0,03 B2 0,19 PP2,23 Ca 61,62 Fe 0,59 Mg 28,66
	Филе куринное	110	90				
	Лук репчатый	10	8,5				
	Морковь	12,5	10				
	Масло сливочное	3	3				

	Томатная паста	3	3				
	Соль	0,4	0,4				
	Сыр	11	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.	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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	795	21,51	12,3	91,17	559,06	

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	41	34				
	соль	1,5	1,5				
№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				
	соль	0,5	0,5				
№233\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 в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	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	23,58	22,8	104,31	713,64	
	Итого за день	1580	45,09	35,1	195,48	1272,7	

День тринадцатый

Завтрак

TTK	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
№36\05	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\10	11,6	9,8	38	223,97	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , A1400 ,E4,6 C 4,8
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
	Соль	1	1				
№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.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	665	21,56	17,22	89,19	540,42	

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				
	соль	0,5	0,5				
№194\05	Макаронные изделия отварные	150\5	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				
	соль	1,2	1,2				
№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
	Кириинная грудка	75	60				
	Мясо птиц	146	60				
	морковь	15	12				

	яйцо	1\4 шт.	10,4				
	молоко или вода	9	9				
	Масло растительное	4,5	4,5				
	Сухари панировочные	9	9				
	Масло сливочное	5	5				
	соль	1,5	1,5				
№233\05	Кисель плодоягодный	200	0,11	0	25,83	103,74	B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe0,12
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17,Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	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	28,4	21,47	137,93	855,26	
	Итого за день	1487	49,96	38,69	227,12	1395,68	

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
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом (Бигус)	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				
	Мясо	110	81				
	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca 0,2, Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
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
	Итого за завтрак	735	21,87	17,54	74,96	534,53	

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 гречка	5	5				
	Масло сливочное	4	4				
	Говядина	22	22				
	Яйцо	1\14	2,9				
	соль	1,2	1,2				
№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				
	соль	2	2				
№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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	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	831	41,19	24,03	136,93	917,17	
	Итого за день	1566	63,06	41,57	211,89	1451,7	

День пятнадцатый

Завтрак

Табл.№186\05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,73	5,88	45,01	263,87	Ca 15,96 Fe 3,61 B1 0,19 B2 0,09C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				
	Масло сливочное	7	12				
	соль	1,2					
№423\05	Тефтели из говядины	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	20				
	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				
	соль	2	2				
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	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	520	22,58	21,1	110,11	696,68	

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				
	соль	1	1				
№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				
	соль	0,5	0,5				

№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				
	соль	1,5	1,5				
№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 в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,B2 0,005, PP0 , Ca 17, Fe 1,15, Mg 20,0
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	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	53,05	22,93	105,81	834,12	
	Итого за день	1424	75,63	44,03	215,92	1530,8	
	Итого за пятнадцать дней	1431,47	55,47	47,21	200,12	1437,47	