

1 неделя							
№		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	
рецепта	Наименование блюда	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы		Витамин С
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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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	485	15,79	25,7	78,06	609,35	
День второй							

Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№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, покровка)	100	95				
	морковь						
	масло растительное	3	3				
	лук репчатый	14	12				
	тонатная паста	4	4				
	мука пшеничная	3	3				
	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca25,2,Fe 0.6 P39,6, Mg19,4 B1 0,006, C0,4, A200
	сухофрукты	15	15				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб ржаной	40	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
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	19,46	12,29	85,2	590,86	
День третий							
Завтрак							
№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущённым	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				
	манка	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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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	490	22,78	25,37	117,94	893,58	
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 рубленый	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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	A 0,С 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	640	37,35	17,61	78,27	654,71	
День пятый							
Завтрак							
Промыш.	Овощи консервированные порционные (кукуруза, горошек зелёный)	30	0,96	0,06	1,95	12,01	
	кукуруза консервированный	50,1	30				
№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 B2 0,035 0,93
	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.	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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	A 0,С 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	680	22,12	13,38	74,57	511,49	
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 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	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	Ca 2,5, Fe 0,12, B1 0,003, B2 0,003, C 0,018
	Кисель концентрат	24	24				

	сахар	10	10				
Промыш.	Батон пшеничный	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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:	470	15,55	22,17	86,25	598,94	
День седьмой							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, В1 0,04 B2 0,02, С 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№194\05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,59	4,8	38,4	208,5	A 0,1,С 9,12,В1 0,12,В2 0,1, PP 1,47 ,Са 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				
	хлеб	11	11				
	соль	2	2				
	Масло растительное	2	2				
№942,943\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 В1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб ржаной	40	2,53	0,46	13,15	69,61	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 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, В1 0,03, В2 0,02, С 10,0
	Итого за завтрак	705	26,14	21,37	84,64	626,31	
День восьмой							
Завтрак							
№41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,1	80,03	Ca 200,0 Fe 0,14, В1 0,006 В2 0,07 С 0,18 А 26,0 Mg 11,0
№114\05	Омлет с мясом	150	21,22	21,31	3,02	288,75	Ca30,17, Fe0,065, В10,069, В20,32, С0,025
	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 В1 0, В2 0 С 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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	406	24,65	31,21	37,56	530,1	
День девятый							
Завтрак							

ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№ 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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	A 0,С 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	735	34,75	24,48	74,51	619,78	
День десятый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				

	Помидоры свежие	70,8	60				
№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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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	525	21,64	13,93	81,39	519,88	
	Итого за 10 дней	587	24,02	20,75	79,84	615,5	0
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.	Хлеб пшеничный в/с	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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	470	17,9	24,55	73,19	577,11	
День двенадцатый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№ 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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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	745	20,37	12,03	84,71	528,6	
День тринадцатый							
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,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 , 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				
№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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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	655	20,95	17,01	84,99	519,29	
День четырнадцатый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	61	60				
	Помидоры свежие	70,8	60				
№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	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

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	685	22,72	17,74	64,2	501,81	
День пятнадцатый							
Завтрак							
№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				
№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	40	3,24	1,11	22,4	112,68	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	510	21,97	20,89	105,91	675,55	
	Итого за пятнадцать дней	596,00	22,94	19,98	80,76	597,16	

