

1 неделя							
№		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	
рецепта	Наименование блюда	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы		Витамин С
День первый							
Завтрак							
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				
№263,264\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	12	12				
Промыш.	Булочка сдобная	50	3,65	7,85	30,74	190,64	
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	510	15,38	19,17	112,9	669,09	
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				

Подписано цифровой подписью:
Директор Каримова Наталья Григорьевна
Дата: 2026.10.10 10:34:29 +05'00'

	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 панировачные	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	1332	43,83	48,33	229,87	1492,72	
День второй							
Завтрак							

№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				
	тоиатная паста	4	4				
	мука пшеничная	3	3				
	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	12	12				
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 завтрак	500	15,89	11,63	77,75	538,25	
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 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.	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	819	26,21	23,05	98,29	704,76	
	Итого за день	1319	42,1	34,68	176,04	1243,01	
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				
	мука	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное	7	7				

	Молоко сгущённое	22	20				
№263,264\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	12	12				
Промыш.	Кондитерские изделия	80	0,32	0	62,64	243,2	
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	550	20,88	21,25	147,2	962,93	
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	1364	65,65	59,92	280,53	1972,8	
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	Биштекс по домашнему рубленый	75	18	18	5,85	259,23	
	Говядина без кости	91	80				
	Молоко или вода	9	9				
	Лук репчатый	11	9				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	9	7				
	соль	2	2				
№263,264\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	12	12				
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:	480	40,17	21,12	71,09	665,68	
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	1322	67,78	44,76	200,04	1480,31	
День пятый							
Завтрак							

Промыш.	Овощи консервированные порционные (кукуруза, горошек зелёный)	30	0,66	0,12	3,36	17,41	
	кукуруза консервированная	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	Котлета рыбная	60	6,66	2,52	5,82	138,65	C 2,2 A 0,01 B1 0,02 B2 0,1 Ca 48,19 Fe 0,68 PP 1,32 Mg 25 P 162,6
	Рыба минтай или горбуша	78,5	48				
	хлеб пшеничный	11,5	11,5				
	Вода или молоко	8,5	8,5				
	яйцо	1\11 шт.	3,6				
	Мука пшеничная	5	5				
	Масло растительное	3	3				
	Соль	2	2				
№263,264\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	12	12				
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:	675	15,86	10,32	83,66	560,97	
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	1464	39,98	36,97	183,36	1311,54	
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 пшениная 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.	Булочка сдобная	50	3,65	7,85	30,74	190,64	
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:	530	19,81	30,23	121,19	810,71	
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 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				
	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	1269	47,39	55,63	206,14	1487,39	
День седьмой							
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				
№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	2	2				
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				
№263,264\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	12	12				
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 завтрак	570	23,9	20,87	82,85	597,03	
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	415,58	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	852	31,69	32,14	100,93	823,03	
	Итого за день	1422	55,59	53,01	183,78	1420,06	
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				
№263,264\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	12	12				
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	600	26,65	31,72	54,31	613,23	

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	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				
	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,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 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за обед	824	31,43	35,01	123,89	926,41	
	Итого за день	1424	58,08	66,73	178,2	1539,64	
День девятый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 84,11 Fe 0,37, В1 0,04 B2 0,02, С 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, В1 0,04 В2 0,02, С 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, С 1,34, В1 0,12, В2 0,12, PP 4,57, Са 16,9, Fe 1,24, Mg 18,3, р 143,4
	Бедро куриное отварное	130,5	130,5				
	лук репчатый	5,5	4				
	Соль	2	2				
№263,264\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	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	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	600	34,5	24,45	68,42	588,24	

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	1449	71,64	51,97	204,65	1456,69	
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 плодоваягодный	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	1373,4	54,064	48,84	203,613	1471,07	
День одиннадцатый							
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

№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
№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				
№263,264\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	12	12				
Промыш.	Кондитерские из-я	30	0,12	0	22,82	87,98	
Промыш.	Батон пшеничный в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 6,3B1 0,06,B2 0,05, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	550	24,76	20,97	99,71	621,66	
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 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				
	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	1289	53,97	45,14	189,13	1312,43	
День двенадцатый							
Завтрак							
Промыш.	Овощи консервированные порционные (горох)	30	0,96	0,06	1,95	12,01	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 0,04 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	120	12,7	4,86	12,04	142,81	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	121	100				
	Лук репчатый	11	9				
	Морковь	13,5	11				
	Масло сливочное	4	4				
	Томатная паста	4	4				
	Сыр	12	11				
	Соль	0,4	1,2				
№263,264\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	12	12				
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	540	20,81	12,3	75,92	497,73	
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 плодоваягодный	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	1325	44,39	35,1	180,23	1211,37	
День тринадцатый							
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
	Помидоры свежие или	118	100				
	Огурцы свежие	102	100				
№54\21	Булгур отварной	150\5	6,9	3,9	34,7	201,5	
	Крупа пшеничная булгур	60	60				
	Масло сливочное	10	10				
	Соль	0,5	0,5				
№53/06	Биточки «Солнышко»	70	12,32	9,38	5,18	154,48	
	Филе кур (без кости)	62	56				
	Морковь	14	11				
	Яйцо	1\4 шт.	9,9				
	Вода или молоко	8	8				

	Сухари панировочные	8	8				
	Масло растительное	4	4				
№263,264\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	12	12				
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	575	24,52	14,76	84,18	561,76	
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				
	томатная паста	3	3				
	сметана	14	7				
	куры	46	38				
	соль	0,5	0,5				
№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				
№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
	Кириная 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 панировачные	9	9				
	Масло сливочное	5	5				
	соль	1,5	1,5				
№233\05	Кисель плодоваягодный	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	1397	52,92	36,23	222,11	1417,02	
День четырнадцатый							
Завтрак							
№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				
	Мчсо	110	81				
	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	Сахар	12	12				

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 завтрак	450	19,15	17,08	56,75	449,2	
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				
	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	1281	60,34	41,11	193,68	1366,37	
День пятнадцатый							
Завтрак							
Промыш.	Овощи консервированные порционные (горох)	30	0,96	0,06	1,95	12,01	
Табл.№186\05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150\10	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	550	23,54	21,16	112,06	708,69	
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	1454	76,59	44,09	217,87	1542,81	
	Итого за пятнадцать дней	1365	55,26	46,00	202,61	1437,38	