

I 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.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
№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	7,5	7,5				
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	545	20,15	32,51	112,71	827,48	
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 панировачные	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 вс	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	28,9	14,42	93,45	823,63	
	Итого за день	1367	49,05	46,93	206,16	1651,11	
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
№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				
ТТК	Тефтели по-гречески с соусом	60\50	13,2	10,05	5,55	165,41	A 0,04 C 0,62 B1 0,03 B2 0,19 PP2,23 Ca 61,62 Fe 0,59 Mg 28,66
	Куриное филе	42	40				
	Хлеб пшеничный	8	8				
	Лук репчатый	28	23,5				
	Масло растительное	5	5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Соль	1,3	1,3				
	Томатная паста	8	8				
	Морковь	6	5				
	Сахар	2	2				
№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 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.	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	795	22,99	16,06	101,9	632,2	
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				
№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				
№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				
№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	7,5	7,5				
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	1614	49,2	39,11	200,19	1336,96	
День третий							
Завтрак							
№469\05	Запеканка творожная с молоком сушённым	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	10	10				
	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							
№35\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				
№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	59				
	картофель	237	120				
	Масло растительное	9	6				
	Лук репчатый	21	11,5				
	Томат-паста	10	6				
№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	7,5	7,5				
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	864	43,89	38,67	117,37	946,51	

	Итого за день	1364	67,28	64,25	239,51	1861,22	
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				
№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				
№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	7,5	7,5				
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				
№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				
№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				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
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				
№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				
№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	7,5	7,5				
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	22,73	13,59	78,77	532,62	
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				
№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				
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,С 0,В1 0,06,В2 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,С 0,В1 0,06,В2 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	46,85	40,24	178,47	1283,19	
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	217	217				
	Сахар	6	6				
	Соль	0,4	0,4				
	Масло сливочное	10	10				

№883\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							
№216, 57\05	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками со 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				
№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				
№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	7,5	7,5				
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	741	32,66	28,55	88,98	742,14	

	Итого за день	1221	48,82	50,93	179,43	1362,21	
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
№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				
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	3	2,5				
	Хлеб	10	10				
	Яйцо	1/40 шт	1				
	Масло растительное	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	7,5	7,5				
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.	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	750	27,99	22,29	100,35	699,84	
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, 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				
	Мясные консервы	32	30				

№ 31\05	Рагу овощное с курами	180\78	22,47	25,02	25,64	214,58	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				
№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	7,5	7,5				
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	852	31,69	32,14	100,93	622,03	
	Итого за день	1602	59,68	54,43	201,28	1321,87	
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				
Промыш.	Булочка сдобная	60	4,37	7,07	36,8	228,2	
№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	7,5	7,5				
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	475	29,63	38,49	78,56	779,43	
Обед							
228\05	Солянка Домашняя со сметаной	250\14	8,58	14,16	8,1	200,16	A 0,10,С 9,10 ,В1 0,14, В2 0,23, PP 3,44,Са 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				
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				
№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	7,5	7,5				
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	35,43	35,01	123,89	926,41	
	Итого за день	1299	65,06	73,5	202,45	1705,84	
День девятый							
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
№596\2005	Азу	150\50	12,33	10	16,91	252,08	A 0,04,С 7,88 ,B1 0,14, B2 0,12, PP 4,Са 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				
№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	7,5	7,5				
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	735	19,02	11,78	73,76	519,86	
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				
№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				
№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	7,5	7,5				
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	864	37,14	27,52	136,23	868,45	
	Итого за день	1599	56,16	39,3	209,99	1388,31	
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	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	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 (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				
	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 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	
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	Макаронны 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				
№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	7,5	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	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	12,5				
	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				
№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				
№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	7,5	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
№ 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	170	128				
	Молоко	26	24				

	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 куриное	110	90				
	Лук репчатый	10	8,5				
	Морковь	12,5	10				
	Масло сливочное	3	3				
	Томатная паста	3	3				
	Сыр	11	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	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	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 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							
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
№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	7,5	7,5				
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				
№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
	Кириная 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				
№883\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							
ГТК	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
№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				
	говядина	110	81				
	Лимонная кислота	1,3	1,3				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	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.	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	24,57	18,66	79,91	575,34	
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	12	11,7				
	Крупа греча	5	5				
	Масло сливочное	4	4				
	Говядина	22	22				
	Яйцо	1\14	2,9				
№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				
№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	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	65,76	42,69	216,84	1492,51	
День пятнадцатый							

Завтрак							
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				
№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	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.	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	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				
№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				
№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	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	1445,47	56,03	46,40	202,97	1445,89	