

№	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)		Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
рецепта			Белки	Жиры			
1 неделя							
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	A 0,12 Ca 3,3 P 2,8 Mg 0,45
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.	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	545	20,15	32,51	112,71	827,48	
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				
ГТК	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	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
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	795	20,29	14,94	96,95	591,39	

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	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	

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	

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	
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 плодовогадный	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	
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 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	750	25,29	21,17	95,4	659,03	
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 слобная	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, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	475	29,63	38,49	78,56	779,43	
День девятый							
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
№596\2005	Азу	150\50	12,33	10	16,91	252,08	A 0,04, C 7,88 ,B1 0,14, B2 0,12, PP 4, Ca 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				
	Томат-паста	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.	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	
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	572	22,78	14,2	87,85	550,34	
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	
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	

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	

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
№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 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	

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,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	
	Итого за пятнадцать дней	626,00	22,90	20,36	90,79	639,98	