

1 неделя							
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
рецепта		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.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	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	545	19,54	32,3	108,51	806,35	
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
№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	Ca0,2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
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, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	Итого за завтрак	745	21,14	15,14	86,19	558,67	
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	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	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				
№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	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:	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	
№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	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:	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 пшениная 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	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	B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe0,12
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
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:	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, 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	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	700	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, 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	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	465	29,02	38,28	74,36	758,3	
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
№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	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	685	17,88	11,51	67,3	489,4	
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
№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	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	
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				
№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	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	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
№ 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	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							
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 , E4,6 C 4,8 A1400
	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	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
№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	38	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	685	22,72	17,74	64,2	501,81	
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	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	600,00	22,47	20,22	84,83	614,67	