

Согласовано Управлением федеральной службы по надзору и
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ленинградской области
№ 47-00-02/45-2244-2020 от 23 октября 2020 года



Утверждено
распоряжением по ГБОУ ЛО «Ефимовская
коррекционная школа-интернат»
№ 76 от 23.10.2020 года
ВРИО директора Абакумова О.Г.

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Ефимовская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Весенне-летнее меню на 21 день
(рацион для детей 7-11 лет, 12 лет и старше)

Федеральная служба по надзору в сфере
защиты прав потребителей
и благополучия человека
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ул. Ольминского, д.27, г. Санкт-Петербург, 192029
тел.: 365-18-00, факс 365-18-00
E-mail: lenobl@47.rosпотребнадzor.ru

ОКПО 74848958, ОГРН 1057810017033,
ИНН/КПП 7811312042/781101001

« 23 » октября 2020г. № 47-00-02/45-1244-2020

«О согласовании примерных меню»

ВрИО директора ГКОУ ЛО
«Ефимовская коррекционная
школа-интернат»

О.Г. Абакумовой

E-mail: efim2007@inbox.ru

Уважаемая Ольга Геннадьевна!

Управление Роспотребнадзора по Ленинградской области (далее -
Управление), рассмотрев представленные Вами варианты осенне-зимнего
и весенне-летнего меню на 21 день для детей (в том числе детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей) 7-11 лет и 12 лет и старше,
обучающихся в ГКОУ ЛО «Ефимовская коррекционная школа-интернат»,
сообщает, что представленные варианты меню согласованы Управлением в
представленном варианте.

Руководитель

О.А.Историк

Исп. Калиничева А.М.
Тел.: 8(812)365-46-95

Пояснительная записка к весенне-летнему рациону питания детей
(в том числе детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей)
в возрасте 7-11, от 12 лет и старше в ГКОУ ЛО «Ефимовская коррекционная школа-интернат»

Примерное 21 дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет, детей старше 12 лет) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – горячий завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для_ - завтрак (20%), обед (30-35%), полдник(15%), ужин(25%), второй ужин (5%) в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№ рец.-2004, Пермь);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной помощи – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№ рец.-2001, Пермь);

- Техничко-технологические карты. Оформленные в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 (Приложение 5)

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим и технико-технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с Приложением №24 Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептов блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);

- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Меню на 21 день
(рацион для детей 7-11 лет)

День 1, понедельник.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311-2004	Каша пшеничная жидкая	200	9,4	7,3	24,0	210	0,90	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	7,2	2,2	10,1	114	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
693-2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
699; 716-1996	Кулебяка с рыбой	100	7,9	13,0	40,1	284	0,0	0,1	0,1	0,0	32,2	116,9	14,3	0,0
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,3	21,5	87	4,29	0,04	0,00	0,13	38,88	58,32	0,00	0,00
	ОБЕД													
43-2004	Салат из белокочанной капусты	80	4,0	1,3	4,7	60	6,8	0,0	0,1	0,3	24,8	30,2	3,8	0,5
131-2004	Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	250/10/5	6,9	5,0	10,6	125	3,19	0,08	0,22	0,27	20,68	79,44	23,40	1,12
451-2004	Биточки из говядины <i>сосиски</i>	80	7,1	11,5	8,2	143	0,00	0,21	0,00	2,45	31,28	131,47	21,27	2,06
601-2004	Соус сметанный с томатом	30	2,0	0,4	1,7	26	0,00	0,00	0,20	0,20	17,90	33,10	16,20	0,50
510-2004	Гречка вязкая отварная	150	4,3	4,6	20,0	137	0,00	0,02	0,00	0,60	8,50	106,70	55,50	2,50

638-2004	Компот из изюма	200	0,0	0,5	25,8	105	0,00	0,04	0,00	0,00	1,1	5,00	0,00	0,10
458-2006	Фрукты в ассортименте	150	0,0	0,1	10,1	41	8,33	0,00	0,00	0,15	13,35	9,15	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	УЖИН													
101-2004 или 14/1 - 2011	Овощи консервированные без уксуса или свежие (огурцы)	80	0,1	0,7	1,2	9	1,60	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
360-2013	Мясо духовое <i>куря</i>	200	18,8	21,9	32,8	388	9,60	0,30	0,00	2,80	9,70	160,00	33,20	2,60
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	380,00	230,00	3,30	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80	90	323	2375	38,4	1,2	1,1	7,6	989,4	1492	268,3	15,9

День 2, вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
16/5 - 2011	Запеканка творожная с фруктами со сгущенным молоком	170	7,5	15,9	22,4	221	0,61	0,02	0,03	0,18	237,7 8	237,50	8,68	0,18
3- 2004	Бутерброд с сыром	20/15	4,9	3,0	8,9	92	0,10	0,02	0,25	0,23	153,0 0	99,75	10,35	0,27
253- 2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,0	0,0	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80 50	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
101- 2004 или 15/1 - 2011	Овощи консервированные без уксуса или свежие помидоры	80	0,1	0,7	1,2	9	1,60	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
139- 2004	Суп гороховый с гречками	250/10	3,1	3,5	28,6	156	1,72	0,17	0,01	0,63	32,83	116,80	36,20	2,12
436- 2004	Жаркое по ^{с шпиком} - домашнему	250	17,9	17,5	24,8	330	9,60	0,3	0,0	5,0	28,3	233,5	52,8	3,3

639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН													
400-2004	Суфле рыбное	80	4,2	7,1	1,9	74	0,18	0,27	1,05	2,85	78,80	220,00	50,16	1,56
77-2004	Рагу овощное	180	7,0	3,0	26,9	183	16,3 2	0,10	0,00	2,07	18,23	69,08	29,73	1,08
705-2004	Отвар шиповника	200	0,2	0,6	20,3	85	37,8 4	0,01	0,00	0,99	7,92	2,09	2,09	0,22
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,0 0	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66	85	342	2303	80,8	1,2	1,4	13,1	1111	1687	290,9	15,8

День 3, среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша ячневая жидкая	200	6,4	6,7	22,8	176	0,50	0,30	0,20	0,30	210,3 0	303,20	69,90	1,93
1,3- 2004	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/1 0	9,2	3,4	14,2	153	0,00	0,02	0,03	0,07	4,56	45,56	4,20	0,70
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,0	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20- 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
134- 2004	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	3,9	2,8	16,8	114	6,12	0,10	0,01	0,24	15,03	44,13	10,23	0,80
413- 2004	Колбасные изделия отварные с маслом	80	14,1	11,1	1,7	178	0,08	0,01	0,30	0,44	15,24	35,61	0,00	0,13
516- 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70
640- 2004	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26

	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН													
451-2004	Котлета из говядины	80	7,1	11,5	8,2	143	0,00	0,21	0,00	2,45	31,28	131,47	21,27	2,06
	Картофель и морковь, запеченные со сметаной и сыром (технико - технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	180	14,7	5,2	20,2	234	1,80	0,18	0,04	0,28	142,00	222,00	27,8	1,6
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85	77	305	2289	36,2	1,2	0,7	5,2	1030	1534	239,8	14,5

День 4, четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340- 2004 и 244- 2006	Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой	200	15,2	13,2	5,5	212	4,37	0,14	0,03	2,23	155,4 1	251,00	25,86	1,67
1- 2004	Бутерброд с маслом	20/10	7,2	2,2	10,1	114	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
685- 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	4,6	5,0	28,5	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
458- 2006	Фрукты в ассортименте	200	0,0	0,1	13,4	54	11,1 0	0,00	0,00	0,20	17,80	12,20	0,00	0,00
	ОБЕД													
101- 2004	Икра кабачковая промышленного производства (р.)	80	5,0	3,9	6,3	86	7,00	0,02	0,00	1,76	22,59	23,58	0,00	0,60
142- 2004	Суп картофельный с	250/50	5,2	7,2	18,4	149	4,02	0,23	0,00	1,54	141,8	209,54	27,30	0,4

	рыбными фрикадельками										0			
492-2004	Плов из птицы по - узбекски	200	16,9	12,9	34,5	342	1,24	0,11	0,53	6,71	117,7 9	253,53	45,56	2,36
638-2004	Компот из кураги	200	0,0	0,8	12,6	54	11,0 0	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН													
	Творожный продукт в индивидуальной упаковке для детского питания, кроме сырков творожных	100	1,5	3,2	12,1	75	0,60	0,00	0,00	0,00	62,00	132,00	0,00	0,00
180-2001	Тефтели мясные	80	10,6	11,5	13,5	195	0,15	0,18	0,05	0,39	109,0 0	97,00	20,60	1,91
525-2004	Овощи в соусе	180	9,4	2,8	28,1	208	10,6 0	0,06	0,36	0,41	32,26	59,52	29,22	0,91
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,01	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,2 0	214,20	24,36	0,17
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84	78	317	2337	58,4	1,1	1,4	14,2	976,8	1555	241,4	13,5

День 5, пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша пшенная жидкая	200	8,5	8,0	26,2	213	0,90	0,16	0,04	0,26	169,2	206,4	53,3	1,7
3- 2004	Бутерброд с сыром	30/20	5,2	3,4	13,2	113	0,12	0,03	0,33	0,30	204,0 0	133,00	13,80	0,36
693- 2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,0 0	133,70	0,00	0,05
	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
289- 2004	Ватрушка с творожным фаршем	100	6,4	7,2	49,0	282	0,05	0,01	0,02	0,14	35,71	64,44	5,91	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
	ОБЕД													
101- 2004 или 14/1 - 2011	Овощи консервированные без уксуса или свежие огурцы	80	0,1	0,7	1,2	9	1,60	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
111- 2004	Борщ "Сибирский" со сметаной	250/5	4,6	3,1	15,6	116	2,19	0,09	0,03	0,26	18,50	45,20	21,50	1,81
9/7- 2011	Котлета рыбная	80	10,1	11,1	6,5	161	0,05	0,12	0,47	2,23	21,93	148,95	25,56	1,07
520- 2004	Картофельное пюре	150	3,3	2,9	17,9	113	10,4 0	0,08	0,00	0,33	35,68	77,64	25,95	0,93

705-2004	Отвар шиповника	200	0,2	0,6	20,3	85	37,8 4	0,01	0,00	0,99	7,92	2,09	2,09	0,22
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН													
4/1-2011	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	4,5	2,1	4,9	69	3,36	0,02	0,44	1,38	16,64	47,88	12,02	0,63
451-2004	Биточки из говядины	80	7,1	11,5	8,2	143	0,00	0,21	0,00	2,45	31,28	131,47	21,27	2,06
510-2004	Гречка вязкая отварная	150	4,3	4,6	20,0	137	0,00	0,02	0,00	0,60	8,50	106,70	55,50	2,50
263-2004	Чай с вареньем или медом	200	0,0	0,1	20,2	81	0,22	0,00	0,00	0,00	3,50	0,60	12,50	0,50
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,0 0	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	78	350	2311	69,7	1,1	1,3	9,6	1146	1687	325,7	18,1

День 6, суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
93- 2001	Каша "Дружба"	200	6,4	5,9	25,4	183	0,9	0,2	0,0	0,3	161,1	196,6	50,7	1,6
1,2- 2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	20/10/5	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
253- 2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20- 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
12/2 - 2011	Суп картофельный со сметаной	250/5	4,7	2,2	10,3	92	2,04	0,10	0,00	0,2	15,0	32,5	14,5	1,1
440- 2004	Мясо тушеное с капустой <i>кура</i>	300	18,5	22,1	18,0	327	15,3	0,17	0,05	5,39	101,4 2	246,34	53,01	3,44
640- 2004	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
458-	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40

2006														
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН													
337-2004	Яйцо куриное вареное	40	4,1	4,8	0,3	57	0,00	0,02	0,60	0,24	19,4	66,8	4,2	0,9
494-2004	Курица или филе запеченные	80	13,0	17,3	0,5	188	0,00	0,03	0,02	1,47	30,00	125,00	2,92	0,37
302-2004	Каша перловая вязкая	150	3,2	4,3	18,8	121	0,00	0,03	0,00	0,68	9,75	122,70	63,83	2,85
630-1996	Чай с молоком сгущенным	200	3,3	2,7	24,3	138	0,20	0,04	0,00	0,00	167,9	123,1	19,1	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81	91	316	2358	52,5	0,9	0,9	9,8	1050	1576	296,2	16,6

День 7, воскресенье

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша овсяная жидкая	200	8,5	8,3	24,0	206	0,51	0,14	0,04	0,50	190,0	205,0	50,8	0,9
1- 2004	Бутерброд с маслом	20/10	7,2	2,2	10,1	114	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
685- 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,7	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
549- 2013	Пицца школьная Или Сосиска, запеченная в тесте промышленного производства	100	9,5	4,5	44,4	281	1,1	0,0	0,0	0,0	38,2	52,1	4,3	0,7
		100	9,5	4,9	44,8	284	0,0	0,05	0,0	0,0	42,4	57,9	4,8	0,8
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,3	21,5	87	4,29	0,04	0,00	0,13	38,88	10,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
16- 2004	Салат из свежих огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
135- 2004	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,4	2,1	10,0	79	3,50	0,09	0,04	0,35	26,8	24,5	14,0	1,4
467- 2004	Биточки по-белорусски	80	9,8	13,8	2,1	152	0,32	0,23	0,00	2,72	74,56	146,08	23,64	2,29

516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70
638-2004	Компот из изюма	200	0,0	0,5	25,8	105	0,00	0,04	0,00	0,00	1,1	5,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН													
377-2004	Рыба запечённая	80	5,9	17,4	3,2	136	0,29	0,14	0,03	4,32	91,20	100,00	10,80	0,20
203-2004	Картофель припущенный с маслом	150	5,1	2,9	21,8	145	6,00	0,21	0,10	0,33	40,50	87,17	30,25	1,10
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,01	2,2	0,1	0,5	0,1
458-2006	Фрукты в ассортименте	180	0,1	1,8	27,5	118	8,20	0,00	0,00	0,20	7,10	30,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,2 0	214,20	24,36	0,17
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70	75	335	2267	47,2	1,4	0,9	12,1	800,9	1223	257,7	14,4

День 8, понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
161- 2004	Суп молочный с крупой	250	8,2	7,7	20,9	188	1,40	0,04	0,00	0,08	133,5 6	117,97	11,75	0,25
3- 2004	Бутерброд с сыром	30/20	5,2	3,4	13,2	113	0,12	0,03	0,33	0,30	204,0	133,0	13,8	0,4
267- 2001	Чай с молоком	200	3,2	4,3	17,7	117	0,75	0,04	0,00	0,00	186,6 0	136,76	21,20	0,2
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,3	21,5	87	4,29	0,04	0,00	0,13	38,88	10,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
101- 2004 или 15/1 - 2011	Помидоры консервированные без уксуса или свежие	80	0,1	0,7	1,2	9	1,60	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
138- 2004	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/5	5,3	2,3	16,1	121	4,25	0,10	0,01	0,24	15,0	25,3	13,5	1,1
157- 2001	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	80	7,3	14,7	7,8	156	1,07	0,14	0,56	1,26	27,89	164,82	27,39	0,89

520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	2,9	17,9	113	10,4 0	0,08	0,00	0,33	35,68	77,64	25,95	0,93
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН													
	Творожный продукт в индивидуальной упаковке для детского питания, кроме сырков творожных	100	7,5	5,2	10,1	129	0,60	0,00	0,00	0,00	62,00	198,00	0,00	0,00
472-2004	Пудинг из говядины	80	14,5	14,1	1,5	193	0,02	0,06	0,40	1,18	39,77	122,07	230,56	1,70
77-2004	Рагу овощное	150	5,7	2,5	21,2	146	13,6 0	0,08	0,00	1,73	15,19	57,57	24,77	0,90
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,0 0	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77	85	320	2311	46,3	0,8	1,3	6,3	1090	1621	442,2	12,6

День 9, вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	6,8	25,5	181	0,90	0,07	0,04	0,52	189,9	151,4	25,2	0,5
1,2- 2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	20/10/5	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,9	14,9	4,3	0,3
253- 2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20- 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
	Суп "Волна" (технич- технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	250	3,2	2,6	9,9	79	1,96	0,09	0,04	0,34	23,50	57,20	13,60	0,50
494- 2004	Курица или филе запеченные	80	13,0	17,3	0,5	188	0,00	0,02	0,02	1,39	56,51	62,78	2,77	0,35

512-2004	Рис припущенный	150	6,4	3,3	25,3	172	0,56	0,03	0,15	0,25	4,15	70,11	23,17	0,47
631-2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,4	84	1,83	0,01	0,00	0,08	6,79	4,09	3,42	0,91
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН													
20-2001	Салат из свеклы с изюмом	80	2,9	0,6	13,6	83	2,52	0,02	0,00	1,78	6,78	15,87	17,14	0,32
170-2001	Биточки из говядины с овощами	80	13,5	12,2	3,8	186	4,27	0,00	0,09	1,23	20,29	203,26	19,54	1,78
216-2004	Картофель тушеный	150	4,4	3,4	24,0	149	10,10	0,13	0,00	2,86	23,37	88,43	38,18	1,32
263-2004	Чай с вареньем или медом	200	0,0	0,1	20,2	81	0,22	0,00	0,00	0,00	3,50	0,60	12,50	0,50
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77	78	342	2373	55,3	0,7	0,5	10,0	871,2	1288	234,4	12,1

День 10, среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311-2004	Каша "Геркулесовая" жидкая	200	8,2	8,5	22,8	199	0,46	0,15	0,04	0,55	203,9 1	227,75	56,40	1,00
1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	7,2	2,2	10,1	114	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
685-2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
19-2004	Салат из свежих помидоров	80	4,0	0,6	4,4	56	4,20	0,00	0,00	1,80	6,70	12,60	9,60	0,60
140-2004	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	3,2	4,0	16,2	110	0,18	0,08	0,30	0,39	15,36	77,28	22,64	1,15
193-2001	Суфле из кур	80	16,6	18,4	2,1	231	1,17	0,09	0,30	1,62	56,07	253,26	27,62	2,37
534-2004	Капуста тушеная	180	5,8	4,2	14,0	125	33,0 4	0,05	0,00	3,11	90,33	68,09	34,69	1,34

640-2004	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН													
337-2004	Яйцо куриное вареное	40	4,1	4,8	0,3	57	0,00	0,02	0,60	0,24	19,4	66,8	4,2	0,9
25/8 - 2011	Запеканка рисовая с мясом <i>курица</i>	200	11,9	14,6	35,2	306	0,01	0,11	0,12	3,28	54,39	207,72	48,28	3,96
693-2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,0	0,1	13,4	54	11,10	0,00	0,00	0,20	17,80	12,20	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82	88	315	2350	58,3	0,9	1,8	11,7	1080	1606	272,7	17,2

День 11, четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
413-2004	Колбаса отварная с маслом	80	8,7	5,2	1,7	106	0,07	0,01	0,27	0,40	13,72	32,05	0,00	0,12
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70
3-2004	Бутерброд с сыром	30/20	5,2	3,4	13,2	113	0,12	0,03	0,33	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
685-2004	Чай зеленый с сахаром	200	0,0	0,1	13,6	55	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Печенье промышленного производства	80	12,5	6,7	35,9	283	0,00	0,22	0,15	1,52	54,23	2,33	40,21	0,60
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
	ОБЕД													
101-2004 или 14/1 - 2011	Овощи консервированные без уксуса или свежие огурцы	80	0,1	0,7	1,2	9	1,60	0,00	0,00	0,34	6,6	12,2	9,4	0,4
30/2 - 2011	Уха рыбацкая	250/50	5,6	10,2	12,8	142	1,85	0,18	0,30	1,03	22,98	158,58	32,51	0,99

433-2004	Мясо тушеное в соусе <i>соуса</i>	100	14,6	17,3	3,3	214	10,1 0	0,05	0,04	1,81	31,15	92,20	21,23	2,04
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	2,9	17,9	113	10,4 0	0,08	0,00	0,33	35,7	77,6	26,0	0,9
705-2004	Отвар шиповника	200	0,2	0,6	20,3	85	37,8 4	0,01	0,00	0,99	7,92	2,09	2,09	0,22
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН													
457-2004	Зразы рубленные из говядины	80	10,4	11,8	4,2	158	0,07	0,03	0,06	1,21	85,65	97,80	14,15	1,36
525-2004	Овощи в соусе	180	9,4	2,8	28,1	208	10,6 0	0,06	0,36	0,41	32,26	59,52	29,22	0,91
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,01	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,0 0	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85	84	323	2390	87,4	1,1	1,6	9,5	824,2	1257	290,7	15,6

День 12, пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340- 2004 и 244- 2006	Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой	200	15,2	13,2	5,5	212	4,37	0,14	0,03	2,23	155,4 1	251,00	25,86	1,67
1,2- 2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	20/10/5	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
253- 2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0 4	88,20	13,72	0,14
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
296- 2004	Шанежка с картофелем	90	6,5	5,9	41,0	246	2,01	0,06	0,03	0,09	10,87	23,39	8,12	0,30
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
	ОБЕД													
22- 2004	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	4,1	0,7	3,4	53	41,6 0	0,00	0,00	0,50	9,40	17,50	13,40	0,60
170- 2004	Суп - пюре из гороха с гречками с курицей	250/10/1 0	6,3	8,9	21,1	177	0,60	0,20	0,30	0,72	78,17	164,02	41,12	2,33
160- 2001	Голубцы ленивые с соусом сметанным	260	17,0	17,6	15,2	284	11,3 0	0,08	0,30	0,71	74,43	197,25	40,14	2,78
634-	Компот из	200	0,0	0,1	12,4	50	1,20	0,00	0,00	0,19	3,80	2,56	3,60	0,20

2004	свежемороженых ягод													
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН													
6/5-2011	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	200/20	9,0	22,0	33,0	301	0,46	0,11	1,28	3,90	311,25	427,01	48,08	1,39
	Каша перловая вязкая с курицей "Курочка Ряба" (технико-технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	200	7,5	10,5	20,0	190	1,10	0,04	0,24	0,52	15,20	75,00	19,87	0,73
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80	100	321	2409	75,6	0,9	2,4	9,9	1184	1772	267,2	15,4

День 13, суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1/4-2011	Каша гречневая с молоком	200	12,2	8,4	29,4	261	0,90	0,19	0,04	1,45	256,12	381,23	141,50	4,80
1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	7,2	2,2	10,1	114	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
685-2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
	ОБЕД													
20-2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,00	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
151-2004	Суп рисовый с мясом	250/10	5,3	4,8	12,8	118	0,41	0,03	0,90	0,25	49,63	62,45	15,26	0,78
6/7-2011	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	12,8	14,0	3,5	185	0,43	0,18	0,25	4,07	125,42	183,12	32,03	0,68
203-2004	Картофель отварной с маслом	150	3,3	2,9	21,8	129	6,00	0,17	0,08	0,27	32,40	69,73	24,20	0,88
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28

458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН													
	Биточек "Солнечный" (технико-технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	80	11,2	14,4	7,3	188	0,00	0,06	0,40	0,70	83,21	175,26	26,14	2,68
224-2004	Рагу овощное	180	6,8	2,8	20,2	153	12,60	0,06	0,08	3,50	19,40	53,69	26,27	0,80
263-2004	Чай с вареньем или медом	200	0,0	0,1	20,2	81	0,22	0,00	0,00	0,00	3,50	0,60	12,50	0,50
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80	79	338	2390	56,3	1,1	2,1	10,4	1042	1534	373,5	18,5

День 14, воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
305- 2004	Каша "Янтарная" с яблоками	200	7,5	7,4	30,8	220	0,31	0,16	0,50	0,18	115,5 1	285,60	43,49	1,41
3- 2004	Бутерброд с сыром	30/20	5,2	3,4	13,2	113	0,12	0,03	0,33	0,30	204,0 0	133,00	13,80	0,36
693- 2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,0 0	133,70	0,00	0,05
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Ватрушка царская (технико- технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	200	9,8	15,6	24,9	250	0,26	0,06	0,09	0,71	155,0 0	398,00	29,77	0,00
260- 2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,2 0	214,20	24,36	0,17
	ОБЕД													
16- 2004	Салат из свежих огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
34- 2004	Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	4,3	14,5	115	6,45	0,09	0,03	0,26	9,67	135,52	31,79	1,81
413-	Колбасные изделия	80	14,1	11,1	1,7	178	0,08	0,01	0,30	0,44	15,24	35,61	0,00	0,13

2004	отварные с маслом													
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН													
134-2004	Биточки рыбные	80	4,9	8,9	12,9	131	0,45	0,12	0,17	3,03	10,10	219,00	22,80	0,64
512-2004	Рис припущенный	150	6,4	3,3	25,3	172	0,56	0,03	0,15	0,25	4,15	70,11	23,17	0,47
267-2001	Чай с молоком	200	3,2	4,3	17,7	117	0,75	0,04	0,00	0,00	186,60	136,76	21,20	0,2
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85	91	314	2388	48,1	1,0	1,2	6,7	1572	2313	304,1	12,3

День 15, понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
365-2004	Суфле творожное, с молоком сгущенным	170	8,7	11,3	24,9	223	0,17	0,07	0,14	0,55	247,73	275,14	33,59	0,55
1,3-2004	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,4	3,2	11,5	107	0,00	0,01	0,03	0,06	4,10	41,00	3,78	0,63
253-2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
101-2004 или 15/1 - 2011	Помидоры консервированные без уксуса или свежие	80	0,1	0,7	1,2	9	1,60	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
137-2004	Суп с курицей	250/10	6,7	5,1	16,4	146	8,49	0,09	0,30	0,33	17,85	80,50	25,74	1,14
381-2004	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	13,2	21,5	21,9	292	11,01	0,31	0,56	3,90	38,45	315,20	60,29	1,77
520-	Картофельное пюре	150	3,3	2,9	17,9	113	10,4	0,08	0,00	0,33	35,68	77,64	25,95	0,93

2004							0							
640-2004	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
	УЖИН													
170-2004	Рулет из говядины с яйцом	100	9,2	12,8	6,4	160	0,00	0,06	0,50	1,93	41,64	74,62	20,94	2,33
210-2004	Овощи припущенные, запеченные с сыром	180	4,7	4,6	20,9	144	4,50	0,14	0,36	0,62	129,76	112,52	54,29	1,50
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,01	2,2	0,1	0,5	0,1
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69	93	327	2303	41,5	1,1	1,9	8,1	1092	1584	301,2	15,4

День 16, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
160-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,8	7,1	26,5	205	0,84	0,03	0,00	0,07	121,00	101,00	10,58	0,23
1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	7,2	2,2	10,1	114	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
685-2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
101-2004	Икра кабачковая промышленного производства	80	5,0	3,9	6,3	86	7,00	0,02	0,00	1,76	22,59	23,58	0,00	0,60
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	3,7	3,5	8,0	79	4,73	0,08	0,00	0,21	38,99	35,49	21,87	1,05
174-2004	Ежики мясные запеченные, с маслом	80	12,8	13,6	5,2	190	0,99	0,18	0,05	0,39	66,09	114,45	20,60	1,91
510-2004	Гречка вязкая отварная	150	4,3	4,6	20,0	137	0,00	0,02	0,00	0,60	8,50	106,70	55,50	2,50

639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	0,4	17,2	72	7,80	0,00	0,00	0,18	15,40	10,20	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
	УЖИН													
157-2004	Запеканка картофельная с мясом, с маслом	200/5	21,5	17,1	19,6	340	8,80	0,30	0,05	26,58	129,25	223,22	54,41	3,38
705-2004	Отвар шиповника	200	0,2	0,6	20,3	85	37,84	0,01	0,00	0,99	7,92	2,09	2,09	0,22
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,20	214,20	24,36	0,17
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80	80	316	2307	74,5	1,1	0,5	31,7	772,7	1192	268,8	17,2

День 17, среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311-2004	Каша пшеничная жидкая (р.)	200	9,4	7,3	24,0	210	0,90	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
1,2-2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	20/10/5	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
693-2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Ватрушка царская (технико-технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	200	9,8	15,6	24,9	250	0,26	0,06	0,09	0,71	155,00	398,00	29,77	0,00
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20-2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,00	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
12/2-2011	Суп картофельный со сметаной	250/5	4,7	2,2	10,3	92	2,04	0,10	0,00	0,2	15,0	32,5	14,5	1,1

391-2013	Фрикадельки из говядины, припущенные	80	10,1	11,4	5,4	158	0,06	0,04	0,02	0,88	7,20	159,60	13,60	1,60
18/3 - 2011	Овощи тушеные в соусе	180	9,9	3,7	17,0	172	10,53	0,06	0,36	0,41	12,54	48,16	25,63	0,50
631-2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,5	65	2,20	0,01	0,00	0,08	6,79	4,09	3,42	0,91
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	0,4	17,2	72	7,80	0,00	0,00	0,18	15,40	10,20	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
	УЖИН													
492-2004	Плов из птицы по - узбекски	200	16,9	12,9	34,5	342	1,24	0,11	0,53	6,71	117,79	253,53	45,56	2,36
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87	81	315	2365	52,1	0,8	1,2	10,6	1300	1919	242,7	12,4

День 18, четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,2	7,0	28,0	205	1,00	0,02	0,03	0,84	11,39	142,28	74,04	3,31
3- 2004	Бутерброд с сыром	30/20	5,2	3,4	13,2	113	0,12	0,03	0,33	0,30	204,0 0	133,00	13,80	0,36
267- 2001	Чай с молоком	200	3,2	4,3	17,7	117	0,75	0,04	0,00	0,00	186,6 0	136,76	21,20	0,2
	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
19- 2004	Салат из свежих помидоров	80	4,0	0,6	4,4	56	4,20	0,00	0,00	1,80	6,70	12,60	9,60	0,60
110- 2004	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, со сметаной	250/5	4,9	2,8	10,9	99	2,42	0,06	0,00	0,26	25,30	17,50	6,10	0,50
487- 2004	Курица отварная	80	12,4	15,7	0,4	176	0,72	0,02	0,02	0,80	36,54	62,78	2,55	0,25
516- 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70

640-2004	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
	УЖИН													
12/1 - 2011	Салат из моркови с изюмом	80	4,0	1,0	8,4	74	2,80	0,02	0,00	1,98	7,53	17,63	19,04	0,35
387 - 2004	Рыба, запеченная в тесте с маслом	80/5	4,8	11,6	3,1	102	0,00	0,14	0,04	4,72	24,82	195,10	25,08	0,94
203 - 2004	Картофель припущенный с маслом	150	5,1	2,9	21,8	145	6,00	0,21	0,10	0,33	40,50	87,17	30,25	1,10
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	0,4	17,2	72	7,80	0,00	0,00	0,18	15,40	10,20	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74	81	334	2325	36,0	0,9	0,6	12,2	981,9	1441	279,2	15,0

День 19, пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
161- 2004	Суп молочный с крупой	250	8,2	7,7	20,9	188	1,40	0,04	0,00	0,08	133,5 6	117,97	11,75	0,25
1,3- 2004	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,4	3,2	11,5	107	0,00	0,01	0,03	0,06	4,10	41,00	3,78	0,63
253- 2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0 4	88,20	13,72	0,14
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	5,8	7,0	42,6	251	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
260- 2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,2 0	214,20	24,36	0,17
	ОБЕД													
16- 2004	Салат из свежих огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
134- 2004	Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	250/10/5	5,2	4,1	16,8	131	6,12	0,10	0,01	0,24	25,03	54,12	13,46	1,10
391- 2004	Шницель рыбный натуральный	80	9,6	10,3	6,5	154	0,60	0,15	0,05	0,65	27,90	152,02	20,81	0,89
520-	Картофельное пюре	150	3,3	2,9	17,9	113	10,4	0,08	0,00	0,33	35,68	77,64	25,95	0,93

2004							0							
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
	УЖИН													
337-2004	Яйцо куриное вареное	40	4,1	4,8	0,3	57	0,00	0,02	0,60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
413-2004 и 18/3 - 2011	Овощи тушеные с колбасой	250	16,0	8,0	38,0	328	7,80	0,21	0,30	6,36	81,92	167,28	64,63	3,93
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81	78	340	2398	60,1	1,0	1,0	9,1	1059	1567	263,4	15,5

День 20, суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
19/5 - 2011	Пудинг творожный запеченный, с молоком сгущенным	200/20	12,1	15,8	17,5	242	0,75	0,05	0,01	0,44	324,6 9	301,00	31,73	0,77
1,2- 2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	20/10/5	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
685- 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20- 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
132- 2004	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	5,3	2,7	18,0	131	3,50	0,11	0,03	0,22	31,84	54,22	15,57	0,60
498- 2004	Биточки рубленые из птицы припущенные	80	8,3	11,3	8,5	154	0,60	0,06	0,00	0,56	36,16	112,16	14,00	0,96
534- 2004	Капуста тушеная	180	5,8	4,2	14,0	125	33,0 4	0,05	0,00	3,11	90,33	68,09	34,69	1,34

634-2004	Компот из свежемороженых ягод	200	0,0	0,1	12,4	50	1,20	0,00	0,00	0,19	3,80	2,56	3,60	0,20
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
	УЖИН <i>кушмер</i>													
476-2004	Суфле из говядины с рисом	80	9,5	13,9	4,4	159	0,00	0,05	0,03	1,35	52,17	201,50	20,70	2,34
203-2004	Картофель отварной с маслом	100	2,4	1,9	14,3	86	4,00	0,14	0,07	0,22	27,00	58,11	20,17	0,73
544,582-2004	ИЛИ Кабачки тушеные	80	2,8	0,6	5,2	48	4,70	0,02	0,03	1,34	12,42	10,96	7,26	0,33
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
263-2004	Чай с вареньем или медом	200	0,0	0,1	20,2	81	0,22	0,00	0,00	0,00	3,50	0,60	12,50	0,50
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,20	214,20	24,36	0,17
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72	80	332	2292	77,1	0,9	0,4	9,0	939,3	1422	277,4	15,7

День 21, воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340-2004 и 244-2006	Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой	200	15,2	13,2	5,5	212	4,37	0,14	0,03	2,23	155,41	251,00	25,86	1,67
81-2013	Бутерброд с вареными колбасными изделиями	20/30	7,6	4,2	9,8	124	0,0	0,1	0,0	0,4	74,0	43,0	8,0	0,7
267-2001	Чай с молоком	200	3,2	4,3	17,7	117	0,75	0,04	0,00	0,00	186,60	136,76	21,20	0,2
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
19-2004	Салат из свежих помидоров	80	4,0	0,6	4,4	56	4,20	0,00	0,00	1,80	6,70	12,60	9,60	0,60
135-2004	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,4	2,1	10,0	79	3,50	0,09	0,04	0,35	26,8	24,5	14,0	1,4
59-2006	Котлеты из говядины и курицы "Школьные"	80	9,4	14,0	5,9	164	0,08	0,02	0,05	1,67	22,67	136,00	12,80	0,76
516-	Макаронные изделия	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70

2004	отварные													
640-2004	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН													
334-2013	Кнели рыбные припущенные, с маслом	80	9,3	16,2	7,5	179	0,33	0,05	0,01	0,60	39,20	134,40	19,20	0,40
216-2004	Картофель тушеный	150	4,4	3,4	24,0	149	10,10	0,13	0,00	2,86	23,37	88,43	38,18	1,32
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79	90	315	2335	36,7	0,9	0,2	11,1	967,8	1445	222,5	14,3

Усредненные показатели за 21 день:

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
белки	жиры	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
78,6	80	333,33	2342,33	59,8	1,2	1,1	9,63	1083,47	1621	266,33	13,4

Меню на 21 день
(рацион для детей старше 12 лет)

День 1, понедельник.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша пшеничная жидкая	200	9,4	7,3	24,0	210	0,90	0,04	0,04	0,05	178,1 0	124,52	19,75	0,20
1- 2004	Бутерброд с маслом	30/15	9,9	2,4	13,9	154	0,00	0,03	0,60	0,48	9,60	24,00	4,20	0,30
693- 2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,0 0	133,70	0,00	0,05
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
699; 716- 1996	Кулебяка с рыбой	100	7,9	13,0	40,1	284	0,0	0,1	0,1	0,0	32,2	116,9	14,3	0,0
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,3	21,5	87	4,29	0,04	0,00	0,13	38,88	58,32	0,00	0,00
	ОБЕД													
43- 2004	Салат из белокочанной капусты	100	5,0	1,6	5,9	75	7,2	0,0	0,2	0,3	42,7	33,2	4,8	0,6
131- 2004	Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	250/10/ 5	6,9	5,0	10,6	125	3,19	0,08	0,22	0,27	20,68	79,44	23,40	1,12
451- 2004	Биточки из говядины	100	8,0	14,4	12,8	181	0,00	0,26	0,00	3,06	39,10	164,34	26,59	2,58
601- 2004	Соус сметанный с томатом	30	2,0	0,4	1,7	26	0,00	0,00	0,20	0,20	17,90	33,10	16,20	0,50
510- 2004	Гречка вязкая отварная	200	7,3	5,9	30,6	212	0,00	0,04	0,00	0,90	13,00	163,60	85,10	3,80

638-2004	Компот из изюма	200	0,0	0,5	25,8	105	0,00	0,04	0,00	0,00	1,1	5,00	0,00	0,10
458-2006	Фрукты в ассортименте	150	0,0	0,1	10,1	41	8,33	0,00	0,00	0,15	13,35	9,15	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	УЖИН													
101-2004 или 14/1 - 2011	Овощи консервированные без уксуса или свежие (огурцы)	100	0,2	0,8	1,5	11	2,00	0,0	0,0	0,4	7,8	14,5	11,1	0,5
360-2013	Мясо духовое	300	19,8	22,3	39,6	425	11,3 0	0,40	0,00	4,20	26,50	164,34	49,80	3,90
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	380,0 0	230,00	3,30	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89	97	380	2711	41,9	1,5	1,3	10,3	1054	1626	325,3	20,0

День 2, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
16/5 - 2011	Запеканка творожная с фруктами со сгущенным молоком	200	8,7	18,5	26,2	257	0,74	0,03	0,04	0,21	285,3	285,00	10,4	0,2
3-2004	Бутерброд с сыром	30/25	6,5	4,5	13,2	129	0,13	0,04	0,4	0,4	255,0	166,3	17,3	0,5
253-2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,0	0,0	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	9,5	10,6	39,5	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
101-2004 или 15/1 - 2011	Овощи консервированные без уксуса или свежие помидоры	100	0,2	0,8	1,5	11	2,00	0,0	0,0	0,4	8,2	15,3	11,8	0,5
139-2004	Суп гороховый с гречками	250/10	3,1	3,5	28,6	156	1,72	0,17	0,01	0,63	32,83	116,80	36,20	2,12
436-	Жаркое по - домашнему	250	17,9	17,5	24,8	330	9,60	0,3	0,0	5,0	28,3	233,5	52,8	3,3

2004														
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28
	Хлеб пшеничный	100	1,4	8,2	36,1	190	0,00	0,23	0,00	0,00	33,00	218,00	62,00	4,20
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН													
400-2004	Суфле рыбное	120	7,8	11,5	3,6	131	0,30	0,18	1,51	3,35	98,80	240,18	33,44	1,04
77-2004	Рагу овощное	200	7,6	3,3	28,3	195	18,1 3	0,1	0,0	2,3	20,3	76,8	33,0	1,2
705-2004	Отвар шиповника	200	0,2	0,6	20,3	85	37,8 4	0,01	0,00	0,99	7,92	2,09	2,09	0,22
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,0 0	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75	102	409	2720	83,3	1,4	2,0	14,2	1339	1949	331,8	19,2

День 3, среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша ячневая жидкая	200	6,4	6,7	22,8	176	0,50	0,30	0,20	0,30	210,3 0	303,20	69,90	1,93
1,3- 2004	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/10	9,2	3,4	14,2	153	0,00	0,02	0,03	0,07	4,56	45,56	4,20	0,70
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	9,5	10,6	39,5	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,0	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20- 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,2	1,0	3,8	66	25,0 0	0,0	0,0	0,6	11,8	21,8	16,8	0,7
134- 2004	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	3,9	2,8	16,8	114	6,12	0,10	0,01	0,24	15,03	44,13	10,23	0,80
413- 2004	Колбасные изделия отварные с маслом	100	17,6	12,8	2,1	218	0,10	0,02	0,38	0,55	19,05	44,51	0,00	0,17
516- 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,1	5,2	40,5	247	0,00	0,08	0,12	0,96	14,28	43,92	7,92	0,84
640-	Кисель из	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20

2004	свежемороженых ягод													
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН													
451-2004	Котлета из говядины	100	8,0	14,4	12,8	181	0,00	0,26	0,00	3,06	39,10	164,34	26,59	2,58
	Картофель и морковь, запеченные со сметаной и сыром (техничко - технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	180	14,7	5,2	20,2	234	1,80	0,18	0,04	0,28	142,00	222,00	27,8	1,6
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	60	0,8	4,9	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94	91	373	2703	41,2	1,5	0,8	6,3	1109	1713	294,8	19,0

День 4, четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340-2004 и 244-2006	Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой	200	15,2	13,2	5,5	212	4,37	0,14	0,03	2,23	155,4 1	251,00	25,86	1,67
1-2004	Бутерброд с маслом	30/15	9,9	2,4	13,9	154	0,00	0,03	0,60	0,48	9,60	24,00	4,20	0,30
685-2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	5,7	6,2	38,0	228	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,0	0,1	13,4	54	11,1 0	0,00	0,00	0,20	17,80	12,20	0,00	0,00
	ОБЕД													
101-2004	Икра кабачковая промышленного производства (р.)	100	5,0	4,8	7,8	96	8,75	0,03	0,00	2,20	28,24	29,47	0,00	0,75
142-2004	Суп картофельный с рыбными	250/50	5,2	7,2	18,4	149	4,02	0,23	0,00	1,54	141,8 0	209,54	27,30	0,4

	фрикадельками													
492-2004	Плов из птицы по - узбекски	250	19,2	16,7	38,0	392	1,40	0,12	0,60	7,63	133,85	288,10	51,77	2,68
638-2004	Компот из кураги	200	0,0	0,8	12,6	54	11,00	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН													
	Творожный продукт в индивидуальной упаковке для детского питания, кроме сырков творожных	100	1,5	3,2	12,1	75	0,60	0,00	0,00	0,00	62,00	132,00	0,00	0,00
180-2001	Тефтели мясные	100	12,0	13,2	15,7	224	0,18	0,2	0,1	0,5	189,0	143,1	25,8	2,4
525-2004	Овощи в соусе	200	12,4	3,1	31,2	249	11,78	0,1	0,4	0,5	55,8	66,1	32,5	1,0
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,01	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,0	0,04	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,20	214,20	24,36	0,17
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95	90	382	2742	66,5	1,3	1,7	16,0	1121	1730	278,7	16,5

День 5, пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311-2004	Каша пшеничная жидкая	200	8,5	8,0	26,2	213	0,90	0,16	0,04	0,26	169,2	206,4	53,3	1,7
3-2004	Бутерброд с сыром	30/25	6,5	4,5	13,2	129	0,13	0,04	0,42	0,38	255,0	166,3	17,3	0,5
693-2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,0 0	133,70	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
289-2004	Ватрушка с творожным фаршем	100	6,4	7,2	49,0	282	0,05	0,01	0,02	0,14	35,71	64,44	5,91	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
	ОБЕД													
101-2004 или 14/1 - 2011	Овощи консервированные без уксуса или свежие огурцы	100	0,2	0,8	1,5	11	2,00	0,0	0,0	0,4	7,8	14,5	11,1	0,5
111-2004	Борщ "Сибирский" со сметаной	250/5	4,6	3,1	15,6	116	2,19	0,09	0,03	0,26	18,50	45,20	21,50	1,81
9/7-2011	Котлета рыбная	120	15,2	16,7	9,8	243	0,08	0,18	0,70	3,35	32,90	223,42	38,34	1,60

520-2004	Картофельное пюре	180	4,0	3,5	21,5	135	12,4 8	0,1	0,0	0,4	42,8	93,2	31,1	1,1
705-2004	Отвар шиповника	200	0,2	0,6	20,3	85	37,8 4	0,01	0,00	0,99	7,92	2,09	2,09	0,22
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	70	0,7	3,3	30,6	142	0,0	0,07	0,0	0,0	12,6	60,9	13,3	2,0
	УЖИН													
4/1-2011	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	5,6	2,6	6,1	85	4,20	0,03	0,56	1,73	20,80	59,84	15,02	0,78
451-2004	Биточки из говядины	100	8,0	14,4	12,8	181	0,00	0,26	0,00	3,06	39,10	164,34	26,59	2,58
510-2004	Гречка вязкая отварная	200	7,3	5,9	30,6	212	0,00	0,04	0,00	0,90	13,00	163,60	85,10	3,80
263-2004	Чай с вареньем или медом	200	0,0	0,1	20,2	81	0,22	0,00	0,00	0,00	3,50	0,60	12,50	0,50
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,0 0	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80	95	419	2775	73,6	1,4	1,8	12,3	1315	1986	414,2	23,5

День 6, суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
93-2001	Каша "Дружба"	200	6,4	5,9	25,4	183	0,9	0,2	0,0	0,3	161,1	196,6	50,7	1,6
1,2-2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	30/15/5	4,1	1,1	34,0	177	0,44	0,02	0,21	0,84	6,9	17,4	5,1	0,3
253-2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	9,5	10,6	39,5	286	0,00	0,00	0,00	0,00	52,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20-2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,2	1,0	3,8	66	25,00	0,0	0,0	0,6	11,8	21,8	16,8	0,7
12/2-2011	Суп картофельный со сметаной	250/5	4,7	2,2	10,3	92	2,04	0,10	0,00	0,2	15,0	32,5	14,5	1,1
440-2004	Мясо тушеное с капустой	300	18,5	22,1	18,0	327	15,3	0,17	0,05	5,39	101,42	246,34	53,01	3,44
640-	Кисель из	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20

2004	свежемороженых ягод													
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100	1,4	8,2	36,1	190	0,00	0,23	0,00	0,00	33,00	218,00	62,00	4,20
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН													
337-2004	Яйцо куриное вареное	40	4,1	4,8	0,3	57	0,00	0,02	0,60	0,24	19,4	66,8	4,2	0,9
494-2004	Курица или филе запеченные	100	16,3	21,5	0,6	235	0,00	0,03	0,03	1,83	60,00	145,00	3,65	0,46
302-2004	Каша перловая вязкая	180	3,8	5,2	22,6	145	0,00	0,04	0,00	0,81	11,70	147,24	76,59	3,42
630-1996	Чай с молоком сгущенным	200	3,3	2,7	24,3	138	0,20	0,04	0,00	0,00	167,9	123,1	19,1	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,0 0	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90	108	394	2816	57,5	1,2	0,9	10,6	1203	1805	373,1	22,2

День 7, воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша овсяная жидкая	200	8,5	8,3	24,0	206	0,51	0,14	0,04	0,50	190,0	205,0	50,8	0,9
1- 2004	Бутерброд с маслом	30/15	9,9	2,4	13,9	154	0,00	0,03	0,60	0,48	9,60	24,00	4,20	0,30
685- 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
549- 2013	Пицца школьная Или Сосиска, запеченная в тесте промышленного производства	100	9,5	4,5	44,4	281	1,1	0,0	0,0	0,0	38,2	52,1	4,3	0,7
		100	9,5	4,9	44,8	284	0,0	0,05	0,0	0,0	42,4	57,9	4,8	0,8
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,3	21,5	87	4,29	0,04	0,00	0,13	38,88	10,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
16- 2004	Салат из свежих огурцов	100	5,2	1,0	3,8	66	25,0 0	0,0	0,0	0,4	8,2	15,3	11,8	0,5
135- 2004	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,4	2,1	10,0	79	3,50	0,09	0,04	0,35	26,8	24,5	14,0	1,4

467-2004	Биточки по-белорусски	100	11,8	16,8	2,5	183	0,40	0,29	0,00	3,40	86,20	182,60	29,54	2,87
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	7,1	5,2	40,5	247	0,00	0,08	0,12	0,96	14,28	43,92	7,92	0,84
638-2004	Компот из изюма	200	0,0	0,5	25,8	105	0,00	0,04	0,00	0,00	1,1	5,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН													
377-2004	Рыба запечённая	120	8,9	26,2	4,8	204	0,43	0,23	0,06	6,70	124,0 0	153,2	18,0	0,3
203-2004	Картофель припущенный с маслом	180	7,2	3,7	26,2	184	7,20	0,3	0,1	0,4	48,6	104,6	36,3	1,3
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,01	2,2	0,1	0,5	0,1
458-2006	Фрукты в ассортименте	180	0,1	1,8	27,5	118	8,20	0,00	0,00	0,20	7,10	30,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,2 0	214,20	24,36	0,17
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81	96	403	2723	53,6	1,7	1,0	13,6	1004	1486	273,5	17,6

День 8, понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
161-2004	Суп молочный с крупой	250	8,2	7,7	20,9	188	1,40	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
3-2004	Бутерброд с сыром	30/25	6,5	4,5	13,2	129	0,13	0,04	0,42	0,38	255,0	166,3	17,3	0,5
267-2001	Чай с молоком	200	3,2	4,3	17,7	117	0,75	0,04	0,00	0,00	186,60	136,76	21,20	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	40	0,4	2,0	17,6	80	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	9,5	10,6	39,5	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,3	21,5	87	4,29	0,04	0,00	0,13	38,88	10,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
101-2004 или 15/1 - 2011	Помидоры консервированные без уксуса или свежие	100	0,2	0,8	1,5	11	2,00	0,0	0,0	0,4	8,2	15,3	11,8	0,5
138-2004	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/5	5,3	2,3	16,1	121	4,25	0,10	0,01	0,24	15,0	25,3	13,5	1,1

157-2001	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	100	9,1	18,4	9,8	195	1,34	0,18	0,70	1,57	32,23	174,82	34,24	1,11
520-2004	Картофельное пюре	180	4,0	3,5	21,5	135	12,48	0,1	0,0	0,4	42,8	93,2	31,1	1,1
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	80	1,1	6,6	28,9	152	0,00	0,18	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН													
	Творожный продукт в индивидуальной упаковке для детского питания, кроме сырков творожных	100	7,5	5,2	10,1	129	0,60	0,00	0,00	0,00	62,00	198,00	0,00	0,00
472-2004	Пудинг из говядины	100	18,2	17,8	1,8	242	0,03	0,07	0,60	1,48	47,00	152,59	288,20	2,12
77-2004	Рагу овощное	200	7,6	3,3	28,3	195	18,13	0,1	0,00	2,3	20,3	76,8	33,0	1,2
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00

Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89	104	392	2780	53,7	1,2	1,7	7,8	1223	1869	571,0	17,7	

День 9, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	6,8	25,5	181	0,90	0,07	0,04	0,52	189,9	151,4	25,2	0,5
1,2- 2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	30/15/5	4,1	1,1	34,0	177	0,44	0,02	0,21	0,84	6,9	17,4	5,1	0,3
253- 2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	9,5	10,6	39,5	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20- 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,2	1,0	3,8	66	25,0 0	0,0	0,0	0,6	11,8	21,8	16,8	0,7
	Суп "Волна" (техническая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	250	3,2	2,6	9,9	79	1,96	0,09	0,04	0,34	23,50	57,20	13,60	0,50

494-2004	Курица или филе запеченные	100	16,3	21,5	0,6	235	0,00	0,0	0,0	1,7	70,6	78,5	3,5	0,4
512-2004	Рис припущенный	200	3,7	4,1	33,7	185	0,75	0,04	0,20	0,33	5,53	93,48	30,89	0,63
631-2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,4	84	1,83	0,01	0,00	0,08	6,79	4,09	3,42	0,91
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН													
20-2001	Салат из свеклы с изюмом	100	3,9	0,8	17,0	106	3,15	0,03	0,00	2,23	8,69	31,09	21,42	0,40
170-2001	Биточки из говядины с овощами	100	14,1	13,5	4,7	200	5,34	0,05	0,30	1,54	25,36	215,25	24,43	2,22
216-2004	Картофель тушеный	180	10,4	4,1	28,8	225	13,8 8	0,16	0,00	4,90	28,04	106,11	45,81	1,58
263-2004	Чай с вареньем или медом	200	0,0	0,1	20,2	81	0,22	0,00	0,00	0,00	3,50	0,60	12,50	0,50
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,0	0,03	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,0 0	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89	91	408	2798	66,1	0,9	0,8	13,5	947,1	1430	288,2	15,4

День 10, среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311- 2004	Каша "Геркулесовая" жидкая	200	8,2	8,5	22,8	199	0,46	0,15	0,04	0,55	203,9 1	227,75	56,40	1,00
1- 2004	Бутерброд с маслом	30/15	9,9	2,4	13,9	154	0,00	0,03	0,60	0,48	9,60	24,00	4,20	0,30
685- 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	9,5	10,6	39,5	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
19- 2004	Салат из свежих помидоров	100	5,0	0,8	5,5	70	5,20	0,00	0,00	2,20	8,40	15,80	12,00	0,69
140- 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	3,2	4,0	16,2	110	0,18	0,08	0,30	0,39	15,36	77,28	22,64	1,15
193- 2001	Суфле из кур	100	20,7	23,0	2,6	289	1,46	0,11	0,40	2,03	70,09	316,58	34,52	2,96

534-2004	Капуста тушеная	180	5,8	4,2	14,0	125	33,0 4	0,05	0,00	3,11	90,33	68,09	34,69	1,34
640-2004	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	60	0,8	4,9	21,7	114	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН													
337-2004	Яйцо куриное вареное	40	4,1	4,8	0,3	57	0,00	0,02	0,60	0,24	19,4	66,8	4,2	0,9
25/8-2011	Запеканка рисовая с мясом	250	14,9	18,2	44,0	383	0,02	0,13	0,20	4,10	102,3 0	227,31	60,35	4,95
693-2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,0 0	133,70	0,00	0,05
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,0	0,1	13,4	54	11,1 0	0,00	0,00	0,20	17,80	12,20	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,0	0,04	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,0 0	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95	103	366	2724	59,6	1,1	2,1	13,5	1162	1791	320,0	21,1

День 11, четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
413-2004	Колбаса отварная с маслом	100	9,6	5,8	1,9	117	0,09	0,02	0,34	0,50	17,15	40,06	0,00	0,15
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	7,1	5,2	40,5	247	0,00	0,08	0,12	0,96	14,28	43,92	7,92	0,84
3-2004	Бутерброд с сыром	30/25	6,5	4,5	13,2	129	0,13	0,04	0,4	0,4	255,0	166,3	17,3	0,5
685-2004	Чай зеленый с сахаром	200	0,0	0,1	13,6	55	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,5	4,4	20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Печенье промышленного производства	80	12,5	6,7	35,9	283	0,00	0,22	0,15	1,52	54,23	2,33	40,21	0,60
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
ОБЕД														
101-2004 или 14/1 - 2011	Овощи консервированные без уксуса или свежие огурцы	100	0,2	0,8	1,5	11	2,00	0,0	0,0	0,4	7,8	14,5	11,1	0,5
30/2 - 2011	Уха рыбацкая	250/50	5,6	10,2	12,8	142	1,85	0,18	0,30	1,03	22,98	158,58	32,51	0,99

433-2004	Мясо тушеное в соусе	100	14,6	17,3	3,3	214	10,1 0	0,05	0,04	1,81	31,15	92,20	21,23	2,04
520-2004	Картофельное пюре	180	4,0	3,5	21,5	135	12,4 8	0,1	0,00	0,40	42,8	93,2	31,1	1,1
705-2004	Отвар шиповника	200	0,2	0,6	20,3	85	37,8 4	0,01	0,00	0,99	7,92	2,09	2,09	0,22
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
	Хлеб ржаной	60	0,6	3,0	26,4	120	0,00	0,06	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
	УЖИН													
457-2004	Зразы рубленные из говядины	100	12,2	14,8	5,3	190	0,09	0,04	0,08	1,51	97,33	122,25	17,69	1,70
525-2004	Овощи в соусе	200	12,4	3,1	31,2	249	11,7 8	0,1	0,4	0,5	55,8	66,1	32,5	1,0
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,01	2,2	0,1	0,5	0,1
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,0	0,05	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,0 0	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	0,3	0,3	10,0	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95	94	381	2747	91,7	1,3	1,9	10,3	940,8	1422	323,9	19,2

День 12, пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340-2004 и 244-2006	Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой	200	15,2	13,2	5,5	212	4,37	0,14	0,03	2,23	155,4 1	251,00	25,86	1,67
1,2-2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	20/10/5	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
253-2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0 4	88,20	13,72	0,14
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
296-2004	Шанежка с картофелем	90	6,5	5,9	41,0	246	2,01	0,06	0,03	0,09	10,87	23,39	8,12	0,30
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
	ОБЕД													
22-2004	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	4,1	0,7	3,4	53	41,6 0	0,00	0,00	0,50	9,40	17,50	13,40	0,60
170-2004	Суп - пюре из гороха с гренками с курицей	250/10/10	6,3	8,9	21,1	177	0,60	0,20	0,30	0,72	78,17	164,02	41,12	2,33
160-2001	Голубцы ленивые с соусом сметанным	260	17,0	17,6	15,2	284	11,3 0	0,08	0,30	0,71	74,43	197,25	40,14	2,78
634-	Компот из	200	0,0	0,1	12,4	50	1,20	0,00	0,00	0,19	3,80	2,56	3,60	0,20

2004	свежемороженых ягод													
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН													
6/5-2011	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	200/20	9,0	22,0	33,0	301	0,46	0,11	1,28	3,90	311,25	427,01	48,08	1,39
	Каша перловая вязкая с курицей "Курочка Ряба" (технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	200	7,5	10,5	20,0	190	1,10	0,04	0,24	0,52	15,20	75,00	19,87	0,73
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80	100	321	2409	75,6	0,9	2,4	9,9	1184	1772	267,2	15,4

День 13, суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1/4-2011	Каша гречневая с молоком	200	12,2	8,4	29,4	261	0,90	0,19	0,04	1,45	256,1 2	381,23	141,50	4,80
1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	7,2	2,2	10,1	114	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
685-2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
	ОБЕД													
20-2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
151-2004	Суп рисовый с мясом	250/10	5,3	4,8	12,8	118	0,41	0,03	0,90	0,25	49,63	62,45	15,26	0,78
6/7-2011	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	12,8	14,0	3,5	185	0,43	0,18	0,25	4,07	125,4 2	183,12	32,03	0,68
203-2004	Картофель отварной с маслом	150	3,3	2,9	21,8	129	6,00	0,17	0,08	0,27	32,40	69,73	24,20	0,88
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28

458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН													
	Биточек "Солнечный" (технико-технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	80	11,2	14,4	7,3	188	0,00	0,06	0,40	0,70	83,21	175,26	26,14	2,68
224-2004	Рагу овощное	180	6,8	2,8	20,2	153	12,60	0,06	0,08	3,50	19,40	53,69	26,27	0,80
263-2004	Чай с вареньем или медом	200	0,0	0,1	20,2	81	0,22	0,00	0,00	0,00	3,50	0,60	12,50	0,50
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80	79	338	2390	56,3	1,1	2,1	10,4	1042	1534	373,5	18,5

День 14, воскресенье

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
305- 2004	Каша "Янтарная" с яблоками	200	7,5	7,4	30,8	220	0,31	0,16	0,50	0,18	115,5 1	285,60	43,49	1,41
3- 2004	Бутерброд с сыром	30/20	5,2	3,4	13,2	113	0,12	0,03	0,33	0,30	204,0 0	133,00	13,80	0,36
693- 2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,0 0	133,70	0,00	0,05
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Ватрушка царская (технико- технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	200	9,8	15,6	24,9	250	0,26	0,06	0,09	0,71	155,0 0	398,00	29,77	0,00
260- 2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,2 0	214,20	24,36	0,17
	ОБЕД													
16- 2004	Салат из свежих огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
34- 2004	Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,4	4,3	14,5	115	6,45	0,09	0,03	0,26	9,67	135,52	31,79	1,81
413-	Колбасные изделия	80	14,1	11,1	1,7	178	0,08	0,01	0,30	0,44	15,24	35,61	0,00	0,13

2004	отварные с маслом													
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	22,0	90	4,77	0,05	0,00	0,14	43,20	64,80	0,00	0,00
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН													
134-2004	Биточки рыбные	80	4,9	8,9	12,9	131	0,45	0,12	0,17	3,03	10,10	219,00	22,80	0,64
512-2004	Рис припущенный	150	6,4	3,3	25,3	172	0,56	0,03	0,15	0,25	4,15	70,11	23,17	0,47
267-2001	Чай с молоком	200	3,2	4,3	17,7	117	0,75	0,04	0,00	0,00	186,60	136,76	21,20	0,2
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,55	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85	91	314	2388	48,1	1,0	1,2	6,7	1572	2313	304,1	12,3

День 15, понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
365- 2004	Суфле творожное, с молоком сгущенным	170	8,7	11,3	24,9	223	0,17	0,07	0,14	0,55	247,7 3	275,14	33,59	0,55
1,3- 2004	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,4	3,2	11,5	107	0,00	0,01	0,03	0,06	4,10	41,00	3,78	0,63
253- 2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0	88,2	13,7	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
101- 2004 или 15/1 - 2011	Помидоры консервированные без уксуса или свежие	80	0,1	0,7	1,2	9	1,60	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
137- 2004	Суп с курицей	250/10	6,7	5,1	16,4	146	8,49	0,09	0,30	0,33	17,85	80,50	25,74	1,14
381- 2004	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	13,2	21,5	21,9	292	11,0 1	0,31	0,56	3,90	38,45	315,20	60,29	1,77
520-	Картофельное пюре	150	3,3	2,9	17,9	113	10,4	0,08	0,00	0,33	35,68	77,64	25,95	0,93

2004							0							
640-2004	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
	УЖИН													
170-2004	Рулет из говядины с яйцом	100	9,2	12,8	6,4	160	0,00	0,06	0,50	1,93	41,64	74,62	20,94	2,33
210-2004	Овощи припущенные, запеченные с сыром	180	4,7	4,6	20,9	144	4,50	0,14	0,36	0,62	129,76	112,52	54,29	1,50
686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,0	0,1	12,1	49	2,00	0,00	0,00	0,01	2,2	0,1	0,5	0,1
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	280,00	2,90	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69	93	327	2303	41,5	1,1	1,9	8,1	1092	1584	301,2	15,4

День 16, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
160-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,8	7,1	26,5	205	0,84	0,03	0,00	0,07	121,00	101,00	10,58	0,23
1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	7,2	2,2	10,1	114	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
685-2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
101-2004	Икра кабачковая промышленного производства	80	5,0	3,9	6,3	86	7,00	0,02	0,00	1,76	22,59	23,58	0,00	0,60
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	3,7	3,5	8,0	79	4,73	0,08	0,00	0,21	38,99	35,49	21,87	1,05
174-2004	Ежики мясные запеченные, с маслом	80	12,8	13,6	5,2	190	0,99	0,18	0,05	0,39	66,09	114,45	20,60	1,91
510-2004	Гречка вязкая отварная	150	4,3	4,6	20,0	137	0,00	0,02	0,00	0,60	8,50	106,70	55,50	2,50

639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	0,4	17,2	72	7,80	0,00	0,00	0,18	15,40	10,20	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
	УЖИН													
157-2004	Запеканка картофельная с мясом, с маслом	200/5	21,5	17,1	19,6	340	8,80	0,30	0,05	26,58	129,25	223,22	54,41	3,38
705-2004	Отвар шиповника	200	0,2	0,6	20,3	85	37,84	0,01	0,00	0,99	7,92	2,09	2,09	0,22
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,20	214,20	24,36	0,17
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80	80	316	2307	74,5	1,1	0,5	31,7	772,7	1192	268,8	17,2

День 17, среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311-2004	Каша пшеничная жидкая (р.)	200	9,4	7,3	24,0	210	0,90	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
1,2-2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	20/10/5	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
693-2004	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Ватрушка царская (технологическая Карта - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")	200	9,8	15,6	24,9	250	0,26	0,06	0,09	0,71	155,00	398,00	29,77	0,00
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20-2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,00	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
12/2-2011	Суп картофельный со сметаной	250/5	4,7	2,2	10,3	92	2,04	0,10	0,00	0,2	15,0	32,5	14,5	1,1

391-2013	Фрикадельки из говядины, припущенные	80	10,1	11,4	5,4	158	0,06	0,04	0,02	0,88	7,20	159,60	13,60	1,60
18/3 - 2011	Овощи тушеные в соусе	180	9,9	3,7	17,0	172	10,5 3	0,06	0,36	0,41	12,54	48,16	25,63	0,50
631-2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,5	65	2,20	0,01	0,00	0,08	6,79	4,09	3,42	0,91
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	0,4	17,2	72	7,80	0,00	0,00	0,18	15,40	10,20	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
	УЖИН													
492-2004	Плов из птицы по - узбекски	200	16,9	12,9	34,5	342	1,24	0,11	0,53	6,71	117,7 9	253,53	45,56	2,36
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,0 0	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87	81	315	2365	52,1	0,8	1,2	10,6	1300	1919	242,7	12,4

День 18, четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
311-2004	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,2	7,0	28,0	205	1,00	0,02	0,03	0,84	11,39	142,28	74,04	3,31
3-2004	Бутерброд с сыром	30/20	5,2	3,4	13,2	113	0,12	0,03	0,33	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
267-2001	Чай с молоком	200	3,2	4,3	17,7	117	0,75	0,04	0,00	0,00	186,60	136,76	21,20	0,2
	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
19-2004	Салат из свежих помидоров	80	4,0	0,6	4,4	56	4,20	0,00	0,00	1,80	6,70	12,60	9,60	0,60
110-2004	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, со сметаной	250/5	4,9	2,8	10,9	99	2,42	0,06	0,00	0,26	25,30	17,50	6,10	0,50
487-2004	Курица отварная	80	12,4	15,7	0,4	176	0,72	0,02	0,02	0,80	36,54	62,78	2,55	0,25
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70

640-2004	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
	УЖИН													
12/1 - 2011	Салат из моркови с изюмом	80	4,0	1,0	8,4	74	2,80	0,02	0,00	1,98	7,53	17,63	19,04	0,35
387 - 2004	Рыба, запеченная в тесте с маслом	80/5	4,8	11,6	3,1	102	0,00	0,14	0,04	4,72	24,82	195,10	25,08	0,94
203 - 2004	Картофель припущенный с маслом	150	5,1	2,9	21,8	145	6,00	0,21	0,10	0,33	40,50	87,17	30,25	1,10
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	0,4	17,2	72	7,80	0,00	0,00	0,18	15,40	10,20	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74	81	334	2325	36,0	0,9	0,6	12,2	981,9	1441	279,2	15,0

День 19, пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
161- 2004	Суп молочный с крупой	250	8,2	7,7	20,9	188	1,40	0,04	0,00	0,08	133,5 6	117,97	11,75	0,25
1,3- 2004	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,4	3,2	11,5	107	0,00	0,01	0,03	0,06	4,10	41,00	3,78	0,63
253- 2004	Кофейный напиток	200	4,1	4,4	15,5	117	0,80	0,04	0,00	0,00	118,0 4	88,20	13,72	0,14
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	5,8	7,0	42,6	251	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
260- 2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,2 0	214,20	24,36	0,17
	ОБЕД													
16- 2004	Салат из свежих огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,34	6,59	12,22	9,41	0,42
134- 2004	Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	250/10/5	5,2	4,1	16,8	131	6,12	0,10	0,01	0,24	25,03	54,12	13,46	1,10
391- 2004	Шницель рыбный натуральный	80	9,6	10,3	6,5	154	0,60	0,15	0,05	0,65	27,90	152,02	20,81	0,89
520-	Картофельное пюре	150	3,3	2,9	17,9	113	10,4	0,08	0,00	0,33	35,68	77,64	25,95	0,93

2004							0							
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,6	15,3	64	0,18	0,01	0,00	0,44	12,71	10,86	7,98	0,28
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
	УЖИН													
337-2004	Яйцо куриное вареное	40	4,1	4,8	0,3	57	0,00	0,02	0,60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
413-2004 и 18/3 - 2011	Овощи тушеные с колбасой	250	16,0	8,0	38,0	328	7,80	0,21	0,30	6,36	81,92	167,28	64,63	3,93
645-2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81	78	340	2398	60,1	1,0	1,0	9,1	1059	1567	263,4	15,5

День 20, суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
19/5 - 2011	Пудинг творожный запеченный, с молоком сгущенным	200/20	12,1	15,8	17,5	242	0,75	0,05	0,01	0,44	324,6 9	301,00	31,73	0,77
1,2- 2004	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	20/10/5	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
685- 2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,1	15,6	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
20- 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	4,1	0,8	3,1	53	20,0 0	0,00	0,00	0,48	9,41	17,46	13,44	0,59
132- 2004	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	5,3	2,7	18,0	131	3,50	0,11	0,03	0,22	31,84	54,22	15,57	0,60
498- 2004	Биточки рубленые из птицы припущенные	80	8,3	11,3	8,5	154	0,60	0,06	0,00	0,56	36,16	112,16	14,00	0,96
534- 2004	Капуста тушеная	180	5,8	4,2	14,0	125	33,0 4	0,05	0,00	3,11	90,33	68,09	34,69	1,34

634-2004	Компот из свежемороженных ягод	200	0,0	0,1	12,4	50	1,20	0,00	0,00	0,19	3,80	2,56	3,60	0,20
	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	50	0,5	2,4	21,9	101	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
	УЖИН													
476-2004	Суфле из говядины с рисом	80	9,5	13,9	4,4	159	0,00	0,05	0,03	1,35	52,17	201,50	20,70	2,34
203 - 2004	Картофель отварной с маслом	100	2,4	1,9	14,3	86	4,00	0,14	0,07	0,22	27,00	58,11	20,17	0,73
544, 582 - 2004	ИЛИ Кабачки тушеные	80	2,8	0,6	5,2	48	4,70	0,02	0,03	1,34	12,42	10,96	7,26	0,33
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
263-2004	Чай с вареньем или медом	200	0,0	0,1	20,2	81	0,22	0,00	0,00	0,00	3,50	0,60	12,50	0,50
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,0	8,8	40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,70	3,80	0,56
	УЖИН 2													
260-2001	Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности	200	6,4	5,4	8,8	114	1,00	0,06	0,02	0,00	211,20	214,20	24,36	0,17
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72	80	332	2292	77,1	0,9	0,4	9,0	939,3	1422	277,4	15,7

День 21, воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340- 2004 и 244- 2006	Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой	200	15,2	13,2	5,5	212	4,37	0,14	0,03	2,23	155,4 1	251,00	25,86	1,67
81- 2013	Бутерброд с вареными колбасными изделиями	20/30	7,6	4,2	9,8	124	0,0	0,1	0,0	0,4	74,0	43,0	8,0	0,7
267- 2001	Чай с молоком	200	3,2	4,3	17,7	117	0,75	0,04	0,00	0,00	186,6 0	136,76	21,20	0,2
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	8,4	8,9	29,9	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645- 2004	Сок в ассортименте	200	0,2	0,8	34,0	141	5,30	0,1	0,00	0,2	48,00	72,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
19- 2004	Салат из свежих помидоров	80	4,0	0,6	4,4	56	4,20	0,00	0,00	1,80	6,70	12,60	9,60	0,60
135- 2004	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,4	2,1	10,0	79	3,50	0,09	0,04	0,35	26,8	24,5	14,0	1,4
59- 2006	Котлеты из говядины и курицы "Школьные"	80	9,4	14,0	5,9	164	0,08	0,02	0,05	1,67	22,67	136,00	12,80	0,76
516-	Макаронные изделия	150	5,9	4,3	29,5	189	0,00	0,07	0,10	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70

2004	отварные													
640-2004	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,1	0,1	15,5	63	1,10	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	35,40	7,60	1,12
	УЖИН													
334-2013	Кнели рыбные припущенные, с маслом	80	9,3	16,2	7,5	179	0,33	0,05	0,01	0,60	39,20	134,40	19,20	0,40
216-2004	Картофель тушеный	150	4,4	3,4	24,0	149	10,10	0,13	0,00	2,86	23,37	88,43	38,18	1,32
685-2004	Фито-чай с сахаром	200	0,0	0,0	12,1	48	0,50	0,00	0,00	0,00	2,40	0,20	0,60	0,40
458-2006	Фрукты в ассортименте	200	0,2	1,1	26,0	110	6,50	0,00	0,00	0,20	16,00	11,40	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0,00	0,03	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
	УЖИН 2													
645-1996	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, ряженка и др.)	200	6,0	6,7	11,5	127	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	260,00	3,10	0,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	0,2	0,2	7,0	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79	90	315	2335	36,7	0,9	0,2	11,1	967,8	1445	222,5	14,3

Усредненные показатели за 21 день:

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
белки	жиры	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
90,62	91,76	379,95	2719,57	69,37	1,25	1,31	11,77	1190,89	1766,476	314,02	17,29