

	Томат - паста	7,5												
	Сахар - песок	2,5												
	Кислота лимонная	1												
	Бульон или вода	200												
	Сметана	10												
270	Какао с молоком (2 вариант)	180	4,99	4,9	31,57	192,2	0,06	1,69	44,18	0,02	157,85	219,3	53,5	0,21
	Какао –порошок	5												
	Молоко	130												
	Вода	80												
	Сахар – песок	25												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,00	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,04		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	594	17,28	22,03	85,35	595,92	0,28	34,04	248,33	2,31	252,03	669,07	165,74	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
2 день Вторник														
	ЗАВТРАК													
247	Овощи натуральные соленые	100	1,9	0,2	2,6	16,5	0,12	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,7
	Помидоры соленые или Огурцы соленые	100												
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,80	19,53	163,71	0,19	30,55	4,53	0,15	49,42	87,5	28,5	1,4
	Картофель	151												
	Молоко	27												
	Масло сливочное	8												
213	Птица тушеная	100	12,1	12,26		142,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	40												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
300	Чай с сахаром	180	0,18		33,34	133	0,01	0,1	0,5		3,35	8,24	4,4	0,29
	Чай	0,23												
	Сахар –песок	13,5												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,52	20,87	87,33	613,26	1,0	46,85	82,06	3,16	96,8	404,78	94,05	4,48

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
3 день Среда														
	ЗАВТРАК													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,6	9,8	8,54	135,7	0,12	18,52			22,92	50,18	22,14	0,12
	Картофель	32												
	Лук зеленый или лук репчатый	4,8												
	Горошек консервированный	12												
	Масло растительное	6												
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,34	4,2	4,02	82,16	0,06	4,25	18,1	2,8	20	154,36	35,33	2,6
	Минтай	70												
	Морковь	25												
	Петрушка корень	4												
	Лук репчатый	14												
	Томат – пюре	9												
	Масло растительное	7,5												
	Бульон или вода	25												
	Сахар – песок	2,500												
224	Рис отварной	180	4,37	7,7	40,08	248,35	0,09		0,08	0,16	31,70	0,40	13,5	0,71
	Крупа рисовая	54												
	Масло сливочное	7												
294	Чай с лимоном	180	0,05		13,7	56,03	0,02	5	0,64	0,01	8,60	9,78	5,24	1,16
	Чай	0,25												
	Вода	130												
	Лимоны	6												
	Сахар - песок	15												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	20,86	23,01	95,6	672,03	0,38	27,77	19,67	3,84	109,88	340,84	106,29	6,97

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
4 день Четверг														
	ЗАВТРАК													
376	Бутерброд с сыром (1 вариант)	100	13,01	11,1	34,72	280	0,06	0,12	20,1	0,2	180,19	50,18	22,14	0,12
	Сыр	20												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб пшеничный	75												
68	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	7,77	11,07	24,44	229,18	0,14	17,29	2,25	0,08	34,55	251,6	48	1,86
	Консервы мясные	25												
	Картофель	75												
	Крупа рисовая (овсяная, перловая)	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Огурцы соленые	15												
	Бульон или вода	187,5												
	Масло сливочное	2,5												
	Сметана	10												
284	Компот из яблок с лимоном	180	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	5			8,6	7,0	1,5	1,16
	Яблоки	50												
	Лимоны	7												
	Вода	150												
	Сахар –песок	20												
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	554	22,5	22,67	93,81	661,61	0,27	22,41	22,8	0,59	230,3	349,7	82,92	4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
246	Нарезка из свежих огурцов	100	1,45	0,16	4,55	27,16	0,1	19	11,00	0,2	36,5	32,94	16,06	1,4
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	1,06	34,47	163,84	0,1	3,05	0,03	0,1	13,51	56,70	17,5	1
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	8												
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	9,71	16,35	12,38	241,8	0,14	3,49	25,00		54,26	90,00	12,00	2,54
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	61												
	Крупа рисовая	17,5												
	Лук репчатый	10,5												
	Мука	5												
	Масло сливочное	6												
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0	15	114,7	0,02	0,99	0,18	1,68	29,27	44,53	32,03	1,1
	Сухофрукты (средние)	30,5												
	Сахар – песок	15												
	Вода	190												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,98	18,18	95,66	688,25	0,45	26,53	37,06	2,85	149,20	325,29	107,67	7,34

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
6 день Понедельник														
	ЗАВТРАК													
246	Нарезка из свежих помидоров	100	1,2	0,4	4,85	24,5	0,14	32	15	0,64	30,5	30,6	1,64	1,4
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	3,31	1,93	20,35	263,46	0,2	5,15	476,88	0,864	37,7	261	93,7	2,8
	Крупа ячневая	40												
	Вода	80												
	Лук репчатый	36												
	Морковь	13												
	Масло растительное													
192	Печень говяжья по - строгановски	100	14,47	14,9	4,1	191, 1	0,32	34,7	0,48	0,1	129,45	210,0	30,2	3,14
	Печень говяжья	100												
	Масло растительное	10												
	Соус сметанный	40												
	мука	1												
	Масло сливочное	1												
	Овощной отвар или вода	22												
	Сметана	20												
294	Чай с лимоном	180	0,05		13,7	56,03	0,02	5	0,64	0,01	8,60	9,78	5,24	1,16
	Чай	0,25												
	Вода	130												
	Лимоны	6												
	Сахар - песок	15												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	23,48	17,84	83,96	675,84	0,77	76,85	493,85	2,48	221,91	612,5	160,86	9,8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
7 день Вторник														
	ЗАВТРАК													
247	Овощи натуральные соленые	100	1,9	0,2	2,6	16,5	0,12	15	6,00	0,12	18,5	16,94	8,06	0,7
	Помидоры соленые или Огурцы соленые	100												
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,80	19,53	163,71	0,19	30,55	4,53	0,15	49,42	87,5	28,5	1,4
	Картофель	151												
	Молоко	27												
	Масло сливочное	8												
213	Птица тушеная	100	12,1	12,26		142,8	0,05	1,2	70,18	2,02	9,87	190,98	23,01	0,79
	Птица (1 кат) отварной	40												
	Соль	0,4												
	Бульон	8												
	соус	40												
293	Сок	180	1		25,4	110	0,02	4		0,20	14	14,0	8,0	2,8
	Сок	180												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	23,33	20,87	76,79	573,76	0,47	50,75	82,06	3,36	107,45	410,54	97,65	6,99

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
8 день Среда														
	ЗАВТРАК													
246	Нарезка из помидоров и огурцов	100	1,1	0,21	3,05	24,5	0,14	32	14,98	0,34	30,5	30,6	1,67	0,14
189	Котлеты, биточки, шницели	100	9,97	15,93	12,99	220,01	0,1	0,3	4,67		44,53	140	26,67	1,87
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	106												
	Хлеб пшеничный	15												
	Сухари панировочные	10												
	Молоко или вода	20												
221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,03	7,01	25,02	206,01	0,07		6,25		5,12	100,75	56,25	2,73
	Крупа пшеничная	54												
	Масло сливочное	7												
	Вода	70												
284	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,1	20,07	94,68	0,05	1,04	10		109,8	40	6	0,27
	Яблоки	50												
	Лимоны	7												
	Вода	160												
	Сахар - песок	20												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,8	23,86	90,39	685,95	0,45	33,34	36,75	1,21	205,61	412,47	120,67	6,31

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 Неделя														
9 день Четверг														
	ЗАВТРАК													
2	Салат витаминный	100	0,9	6,2	10,31	90,8	0,3	20,65	201,3	2,3	28,8	28,5	16,7	0,88
	Капуста белокочанная	60												
	Яблоки	10												
	Морковь	23												
	Масло растительное	7												
	Сахар- песок	6												
	Лимонная кислота	0,100												
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,1	6,03	27,73	188,8	0,25		18,06	0,35	1,28	15,03	115,4	3,09
	Крупа гречневая	80												
	Вода	68												
	Масло сливочное	4,5												
204	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,04	10,69	7,51	179,64	0,05	0,35	9	3,5	44,27	120	18	1,59
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	47												
	Хлеб пшеничный	9,5												
	Вода	16												
	Масло сливочное	1,8												
	Молоко	2,7												
	Мука	2,2												
	Масло сливочное	2,2												
294	Чай с лимоном	180	0,05		13,7	56,03	0,02	5	0,64	0,01	8,60	9,78	5,24	1,16
	Чай	0,25												
	Вода	130												
	Лимоны	6												
	Сахар - песок	15												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,59	23,53	79,51	656,02	0,71	26	230,39	7,03	98,01	274,43	185,42	8,02

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
10 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
246	Нарезка из свежих огурцов	100	1,45	0,16	4,55	27,16	0,1	19	11,00	0,2	36,5	32,94	16,06	1,4
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	1,06	34,47	163,84	0,1	3,05	0,03	0,1	13,51	56,70	17,5	1
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	8												
202	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	9,71	16,35	12,38	241,8	0,14	3,49	25,00		54,26	90,00	12,00	2,54
	Говядина 1 кат (котлетное мясо)	61												
	Крупа рисовая	17,5												
	Лук репчатый	10,5												
	Мука	5												
	Масло сливочное	6												
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0	15	114,7	0,02	0,99	0,18	1,68	29,27	44,53	32,03	1,1
	Сухофрукты (средние)	30,5												
	Сахар – песок	15												
	Вода	190												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,4	0,56	8,70	63,2	18,8	0,44
	Хлеб ржаной	24	1,46	0,29	9,58	46,75	0,05		0,45	0,31	6,96	37,92	11,28	0,86
	Итого ЗАВТРАК:	624	22,98	18,18	95,66	688,25	0,45	26,53	37,06	2,85	149,20	325,29	107,67	7,34