

СОГЛАСОВАНО:
И.О. директора академической гимназия
_____ А.А. Жидков

Советник первого проректора по молодежной
политике и организации приема
_____ Е.И. Заугольникова

Представитель Совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Санкт-Петербургский государственный
университет
Начальник Управления по организации питания
_____ О.А. Гоглева

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона пятиразового горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, ужин 2) для обеспечения питанием учащихся Специализированного учебно-научного центра "Академическая гимназия им. Д.К. Фаддеева Санкт-Петербургского государственного университета"

1 день														
№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки г	жиры г	углеводы г		А мг	В ₁ мг	С мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша вязкая овсяная "Геркулес" на молоке с маслом и сахаром	200/10	9,24	10,92	39,06	270,00	0,03	0,20	0,00	3,40	50,80	59,00	171,00	2,02
505	Кнели куриные (мясные с рисом Р. 474)	70	14,40	1,54	0,28	71,82	0,01	0,02	0,00	0,04	8,74	40,01	85,40	0,79
97	Сыр "Голландский"	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,01	0,56	0,06	201,00	10,00	108,00	0,18
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,01	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,54	0,28	7,90	40,20	0,00	72,00	0,00	0,55	7,80	13,68	46,56	1,08
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,03	0,00	0,00	0,10	2,40	0,05	3,00	0,02
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	0,01	0,00	0,88	0,01	0,14	0,70	0,90	0,13
685/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,40	0,10	31,18	121,10	0,00	0,01	5,60	0,06	14,70	9,20	17,20	1,63
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		35,43	27,15	116,50	822,54	0,11	72,24	7,04	5,07	295,08	139,14	464,56	6,45
Обед														
40	Салат витаминный 2-й в. с заправкой №615	100	1,40	7,70	10,30	113,70	2,30	0,04	23,10	2,00	47,40	19,40	36,80	1,20
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей	250/25	16,90	12,50	7,75	210,25	0,51	0,06	7,35	0,60	37,25	25,00	154,50	2,15
461/587/601	Тефтели (1-й вариант) с соусом	100/50	22,40	26,52	13,44	379,08	0,52	0,14	6,90	1,08	61,44	49,68	313,38	4,74

	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	4,4								
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,5	0,0	0,1	0,0	1,1	12,4	8,5	42,3	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,0	0,0	0,1	0,0	1,2	16,5	28,5	97,0	2,3
640	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,12	0,04	20,00	80,0	0,0	0,0	1,4	0,0	9,8	1,6	8,6	0,2
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	1,0
684	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
511	Рис отварной со сливочным маслом или Цветная капуста запеченная с сыром (на выбор)	200/10	4,62	7,14	56,70	316,7	0,0	0,3	0,0	0,1	17,8	15,9	67,4	2,9
ГПК		150	10,92	18,27	6,51	233,3	0,1	0,1	34,6	0,5	67,8	17,4	98,3	1,7
			7,77	12,71	31,61	275,0	0,1	0,2	17,3	0,3	42,8	16,6	82,8	2,3
	Всего за обед:		55,47	57,80	171,47	1386,6	3,1	0,7	53,0	7,2	222,9	163,1	685,1	13,7

Полдник

769	Булочка домашняя	100	9,00	5,00	59,00	310,0	0,0	0,1	0,0	4,0	31,0	13,0	89,0	1,3
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	2,00	2,00	30,60	118,2	0,0	0,0	2,6	0,4	10,8	5,8	6,8	1,6
	Фрукт в ассортименте (апельсин, банан, мандарин, яблоко)	200	1,83	0,56	24,52	114,6	0,0	0,1	59,5	0,5	46,5	37,5	39,5	1,6
	Всего за полдник:		12,83	7,56	114,12	542,8	0,0	0,2	62,1	4,9	88,3	56,3	135,3	4,5

Ужин

493	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	2,70	24,00	0,90	308,70	0,08	0,08	1,38	0,65	41,78	25,01	200,70	2,18
16,19,28,43	Салат из свежих овощей (в ассортименте)	100	1,60	4,40	8,30	77,50	1,10	0,06	16,30	0,30	42,30	22,60	51,80	1,00
	Батон нарезной обогащенный в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Пюре картофельное со сл. маслом или Цветная капуста на пару (на выбор)	200/10	4,62	6,51	27,93	189,84	0,05	0,18	23,92	0,27	66,12	39,21	129,57	1,60
		150	3,00	0,30	8,40	49,70	1,58	0,11	41,44	0,46	41,01	42,55	82,05	1,62
			3,81	3,41	18,17	119,77	0,81	0,15	32,68	0,37	53,57	40,88	105,81	1,61
	Всего за ужин:		16,65	42,18	96,62	906,22	2,05	0,44	50,36	3,17	171,70	120,94	471,66	7,79

Ужин-2

	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ): йогурт, кефир, молоко, ряженка	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		128,14	137,50	475,49	3644,48	7,36	1,63	171,36	17,56	1867,52	546,01	2414,17	31,39

2 день

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки г	жиры г	углеводы г		А мг	В ₁ мг	С мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
340	Омлет натуральный	150	18,30	27,60	2,85	332,85	0,450	0,105	0,300	5,250	121,650	21,600	291,900	3,450
413	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,00	9,50	0,00	0,00	17,50	10,00	79,50	0,90
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200	10,80	12,39	37,59	303,87	0,07	0,07	2,14	0,08	200,12	23,12	151,00	0,18
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
693	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	0,04	0,06	1,60	0,40	172,20	24,80	178,40	1,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		46,49	67,71	134,43	1322,42	2,02	9,83	4,92	7,12	537,27	99,42	772,60	7,66
Обед														
36	Салат "Весна" с раст. маслом	100	1,30	1,70	3,90	36,80	0,00	0,03	49,09	0,79	34,95	14,41	32,70	0,63
124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне с мясом	250	8,05	7,03	9,88	137,50	0,23	0,10	16,52	0,26	36,28	24,25	8,25	0,95
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
383	Рыба (треска)запеченая с сыром	100/50	25,20	6,90	2,40	173,70	0,46	0,12	2,37	1,18	221,91	50,07	397,95	0,99
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
638	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200/15	0,60	0,00	29,00	113,20	0,20	0,01	0,40	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
518	Картофель отварной со слив. Маслом или Рис	3,15	5,67	24,36	160,44	0,04	0,15	21,14	0,21	24,26	31,34	80,40	1,19	1,60
ГТК	по-восточному (на выбор)	200	10,80	11,00	28,20	262,80	0,04	0,20	8,36	2,01	29,34	44,04	176,40	19,20
			8,24	17,68	94,32	131,42	0,10	10,67	4,28	13,14	30,34	62,22	88,79	10,40
	Всего за обед:		58,67	36,74	194,67	904,07	0,53	11,09	72,66	17,19	378,78	205,55	674,74	16,22
Полдник														
738	Пирожки с яблоками	75	2,55	9,60	28,05	170,63	0,01	0,04	1,79	4,50	9,88	6,57	26,55	0,92
	Сок фруктовый в ИУ (в ассортимент.)	200	1,00	0,20	22,00	126,00	0,00	0,20	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт в ассортименте (апельсин, банан, мандарин, яблоко)	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		5,38	10,36	74,57	411,26	0,02	0,33	65,29	5,20	70,38	52,07	80,05	5,32
Ужин														
433	Мясо тушеное	75/50	21,63	11,25	34,13	315,38	0,38	0,13	3,75	2,38	26,00	31,75	199,25	3,13
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,10	9,30	6,70	130,50	0,04	0,04	6,60	4,60	187,00	28,00	154,00	1,50
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
793-804	Кондитерские изделия в ассорти-менте (вафли, печенье, пряники)	50	2,65	3,02	38,00	188,83	0,00	0,03	0,00	1,10	9,33	6,50	29,33	0,98

705	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,60	0,20	22,80	93,20	1,00	0,01	71,86	7,40	11,00	3,46	15,00	4,46
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая) или Макаронные изделия отварные со сл. маслом	200	7,20	4,40	34,20	197,40	0,00	0,02	0,00	3,40	16,80	112,20	163,80	3,80
516		200/10	8,60	3,00	54,80	286,60	0,00	0,00	0,00	0,02	13,88	3,04	0,20	0,01
			7,90	3,70	44,50	242,00	0,00	0,01	0,00	1,71	15,34	57,62	82,00	1,90
	Всего за ужин:		45,42	37,85	215,38	1370,16	1,48	0,37	82,21	19,04	282,72	159,78	592,93	14,97
Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		162,40	157,25	628,45	4113,40	4,08	21,69	226,28	48,55	1513,15	545,32	2303,82	44,37
3 день														
№ рецептур- ного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А мг	В ₁ мг	С мг	Е мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом и сахаром	200/10/5	6,51	9,66	52,71	305,00	0,00	0,48	0,40	0,00	336,00	50,00	244,00	0,10
728	Блинчик с начинкой	30	1,50	1,80	8,00	54,00	0,02	0,09	0,12	0,54	27,48	4,08	26,85	0,18
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02	3,00	0,02
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		14,12	87,98	120,08	633,80	1,42	0,77	2,60	1,83	389,98	74,00	343,75	2,41
Обед														
65	Салат рыбный (треска, морской окунь) с раст. маслом	100	6,60	6,70	4,80	110,30	0,07	0,07	4,21	1,89	35,24	16,57	96,30	1,09
423	Бефстроганов из индейки	75	12,08	4,13	2,25	97,43	4,95	0,17	0,16	1,26	11,80	16,33	91,35	0,50
590	Соус белый основной	50	6,00	3,70	2,45	66,50	0,05	0,02	0,45	0,70	6,60	7,55	61,55	1,05
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	2,00	2,00	30,60	118,20	0,02	0,02	2,60	0,40	10,80	5,80	6,80	1,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07

132	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с мясом или Бульон куриный (на выбор)	250/25	7,75	3,00	21,25	143,75	0,20	0,07	3,85	0,98	34,00	27,13	145,25	1,78
107		250	6,25	3,00	8,83	90,00	0,00	0,09	0,50	0,08	7,50	12,00	67,50	0,53
			7,00	3,00	15,04	116,88	0,10	0,08	2,18	0,53	20,75	19,56	106,38	1,16
516	Макаронные изделия отварные со сл. Маслом или Фасоль зеленая с луком и морковью (на выбор)	200/10	8,60	3,00	54,80	286,60	0,00	0,00	0,00	0,02	13,88	3,04	0,20	0,01
ТТК		150	5,10	4,35	12,30	106,35	1,13	0,15	13,89	2,35	116,85	59,07	108,15	2,06
			8,98	4,45	30,32	199,94	0,41	0,10	5,52	0,99	52,99	31,22	94,08	1,25
	Всего за обед:		51,14	26,10	154,64	1034,69	5,60	0,62	15,11	7,52	171,03	129,49	567,90	9,62

Полдник

358	Сырники из творога с джемом	150/10	22,50	9,75	35,85	324,30	0,06	0,10	1,41	0,75	177,75	30,21	259,65	0,93
700	Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,60	0,10	29,80	114,40	0,00	0,02	28,00	0,10	18,20	6,40	13,40	0,40
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		24,93	10,41	90,17	553,33	0,07	0,21	88,91	1,35	242,45	74,11	312,55	2,93

Ужин

452/600	Котлеты из говядины в сметанном соусе	100/50	21,60	20,10	1,50	275,30	0,28	0,11	0,40	1,27	72,13	30,67	168,33	1,71
590	Соус белый основной	50	6,00	3,70	2,45	66,50	0,05	0,02	0,45	0,70	6,60	7,55	61,55	1,05
19	Помидор свежий	80	0,72	0,16	2,16	14,40	0,03	0,03	10,96	0,43	8,00	7,80	19,20	0,21
	Батон нарезной обогащенный в/с	65	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80	2,25
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
705	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,60	0,20	22,80	93,20	1,00	0,01	71,86	7,40	11,00	3,46	15,00	4,46
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
539	Рагу овощное или Греча отварная с луком (на выбор)	2,4	6,00	13,80	114,60	2,20	0,12	53,60	2,80	48,80	31,60	65,60	1,20	3,80
ТТК		200	5,20	1,20	23,80	126,40	4,20	0,20	24,60	1,80	75,40	70,00	181,40	3,80
			11,20	15,00	138,40	128,60	4,32	53,80	27,40	50,60	107,00	135,60	182,60	7,60
	Всего за ужин:		42,51	102,59	450,84	708,80	5,90	53,97	112,83	87,35	241,38	295,53	455,16	18,30

Ужин-2

	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Ряженка 4%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		139,14	231,68	825,13	3036,12	13,02	55,64	220,65	98,05	1288,84	601,63	1862,86	33,46

4 день

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
302	Каша вязкая пшеничная на молоке со сл. маслом	200/10	7,35	9,45	25,20	216,51	0,03	0,14	0,13	0,13	162,30	39,78	179,80	0,88
342	Омлет с сыром	120	19,56	35,64	3,12	410,40	0,60	0,10	0,48	6,36	228,00	25,32	322,80	3,12
99	Колбаса п/к	25	4,35	5,75	0,68	71,75	0,00	0,05	0,00	0,00	7,75	6,75	62,50	0,83
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
689	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/10	4,20	2,60	30,20	162,40	0,02	0,03	0,82	0,00	119,20	58,23	115,60	0,69
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		44,07	63,84	134,86	1286,31	2,10	0,47	2,31	8,36	552,70	163,23	794,95	8,65
Обед														
37	Салат из свежих овощей с р. маслом	100	1,60	4,40	8,30	77,50	1,10	0,06	16,30	0,30	42,30	22,60	51,80	1,00
492	Плов из птицы	250	31,00	12,25	43,50	409,50	2,66	0,12	1,70	2,10	30,83	137,93	289,00	2,55
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
638	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200/15	0,60	0,00	29,00	113,20	0,20	0,01	0,40	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
181	Уха с перловой крупой на рыбном бульоне или	250/25	6,25	1,25	17,00	107,25	0,57	0,72	5,20	0,62	55,17	26,68	11,10	1,02
107	Бульон куриный (на выбор)	250	6,25	3,00	8,83	90,00	0,00	0,09	0,50	0,08	7,50	12,00	67,50	0,53
			6,25	2,13	12,92	98,63	0,29	0,40	2,85	0,35	31,34	19,34	39,30	0,77
	Всего за обед:		47,93	20,90	162,89	1024,28	4,25	0,74	21,25	4,50	162,51	231,72	531,15	7,90
Полдник														
733	Оладьи со стуженным молоком	100/30	9,49	11,44	45,24	316,42	0,08	0,09	0,52	3,03	177,67	25,13	173,16	0,87
640	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	14,00	52,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		11,32	12,00	83,76	483,65	0,09	0,17	60,02	3,53	224,27	62,63	212,66	2,49
Ужин														
436	Жаркое по-домашнему	250	26,00	15,25	11,00	286,00	0,23	0,14	5,88	1,05	45,28	43,08	255,50	2,59
39	Салат витаминный 1-й вар. с р. маслом	100	1,40	7,70	10,30	113,70	2,30	0,04	23,10	2,00	47,40	19,40	36,80	1,20
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
96	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
685/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,20	0,00	15,20	63,10	0,40	0,00	2,44	0,01	15,40	5,52	6,40	0,58
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за ужин:		35,94	33,33	91,76	807,05	2,98	0,34	31,42	4,92	136,13	97,45	408,05	6,97

Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Кефир 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		145,71	134,66	482,67	3706,79	9,46	1,79	116,20	21,32	1319,61	583,53	2130,31	26,20
5 день														
№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А, мг	В ₁ , мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом и сахаром	200/10	7,65	7,44	55,08	303,00	0,05	0,07	0,30	0,90	106,44	19,38	105,60	0,78
289	Тыквенно-яблочная запеканка с топингом	100/10	2,80	2,50	10,40	75,50	0,18	0,05	2,35	0,48	27,36	13,21	44,40	1,19
6, 11	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	80	9,44	7,92	14,08	165,68	0,04	0,19	0,06	0,77	163,96	27,53	173,60	1,63
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		25,98	27,83	138,95	893,78	1,72	0,41	3,59	3,55	323,56	80,02	395,40	5,74
Обед														
42	Салат из белокочанной капусты с яблоком и сельдереем с раст. маслом	100	1,60	5,00	9,00	85,20	0,02	0,03	35,40	2,20	47,30	18,40	28,60	1,00
437	Гуляш из говядины	75/50	24,89	22,00	7,69	326,00	0,00	0,11	7,60	0,89	22,60	38,29	256,40	3,20
	Батон в/с	65	7,20	2,50	49,50	253,00	0,01	0,06	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	7,20	1,00	46,00	210,00	0,00	0,10	0,00	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
638	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200/15	0,60	0,00	16,60	207,80	0,20	0,06	0,40	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	1,00
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
139	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне с мясом или Бульон куриный (на выбор)	250/25	19,38	14,63	5,50	394,50	1,25	0,21	8,75	1,01	56,75	56,00	219,25	2,60
107		250	6,25	3,00	9,00	90,00	0,00	0,08	0,50	0,08	7,50	10,00	67,50	0,53
			12,81	8,81	7,25	242,25	0,63	0,14	4,63	0,54	32,13	33,00	143,38	1,56
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая) или Цветная	200	7,20	4,40	34,20	197,40	0,00	0,02	0,00	3,40	16,80	112,20	163,80	3,80
ТТК	капуста запеченная с сыром (на выбор)	150	12,00	14,55	1,95	193,95	0,13	0,06	38,89	0,50	300,71	21,98	233,85	1,04
			9,60	9,48	18,08	195,68	0,07	0,04	19,45	1,95	158,75	67,09	198,83	2,42

	Всего за обед:		71,10	50,09	168,12	1617,93	0,92	0,53	67,47	7,65	327,23	222,93	804,30	12,71
Полдник														
738	Пирожки с картошкой	75	2,40	1,50	18,83	100,05	0,00	0,07	6,90	0,79	12,08	13,57	42,38	0,62
	Сок фруктовый в ИУ (в ассортимент.)	200	1,00	0,20	22,00	126,00	0,00	0,20	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт в ассортименте	200	1,56	0,95	26,17	123,00	0,10	0,08	120,00	0,40	68,00	26,00	46,00	0,60
	Всего за полдник:		1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
Ужин														
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	3,00	9,90	10,50	202,50	0,74	0,16	4,68	3,11	48,66	51,41	236,25	1,43
49	Салат из моркови с яблоками	100	0,70	0,30	10,90	51,10	0,02	0,07	8,15	1,54	23,49	16,34	48,40	0,72
	Батон в/с	65	7,20	2,50	49,50	253,00	0,01	0,06	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	7,20	1,00	46,00	210,00	0,00	0,10	0,00	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,05	8,25	0,80	74,80	0,03	0,00	0,00	0,10	2,40	0,05	3,00	0,02
640	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,00	0,00	20,00	80,00	0,00	0,00	1,40	0,00	9,80	1,60	8,60	0,20
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	1,00
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
518	Картофель отварной со слив. маслом или	200/10	3,15	5,67	24,36	160,44	0,04	0,15	21,14	0,21	24,26	31,34	80,40	1,19
333	Макароны с сыром (на выбор)	200/20	18,80	14,20	40,80	358,80	0,13	0,18	0,32	0,69	429,24	62,30	376,60	2,92
			10,98	9,94	32,58	259,62	0,09	0,17	10,73	0,45	226,75	46,82	228,50	2,05
	Всего за ужин:		29,33	31,89	184,28	1187,02	0,88	0,55	24,96	7,20	349,10	157,22	662,25	8,28
Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		134,69	114,97	525,27	3918,86	3,57	1,65	156,72	18,90	1290,39	526,17	2084,95	28,52
6 день														
№ рецептурного сборника	Наименование блюда		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А, мг	В ₁ , мг	С, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша вязкая овсяная "Геркулес" на молоке с маслом и сахаром	200/10	5,25	8,19	22,89	178,20	0,04	0,04	0,64	0,48	92,96	42,54	142,40	1,02
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,12	4,64	0,28	63,48	105,04	0,03	0,00	0,24	22,22	4,85	77,56	1,01
728	Блинчик с начинкой	30	1,50	1,80	8,00	54,00	0,02	0,09	0,12	0,54	27,48	4,08	26,85	0,18
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
693	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	0,04	0,06	1,60	0,40	172,20	24,80	178,40	1,00

685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		23,76	30,40	124,96	850,88	106,61	0,32	3,24	3,06	340,66	96,17	497,01	5,34
Обед														
72	Винегрет овощной с сельдью и р. маслом	100/25	9,10	13,00	6,80	179,00	1,30	0,08	17,10	2,80	70,60	35,30	160,90	1,40
478	Запеканка картофельная с мясом	250	18,25	14,25	37,25	351,50	0,01	0,29	33,00	2,95	35,28	71,92	253,00	2,90
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	2,00	2,00	30,60	118,20	0,02	0,02	2,60	0,40	10,80	5,80	6,80	1,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
157	Солянка домашняя или Бульон куриный	250/25	12,25	6,00	7,75	136,50	0,15	0,18	6,08	1,27	41,25	4163,00	105,50	1,24
107	(на выбор)	250	6,25	3,00	8,83	90,00	0,00	0,09	0,50	0,08	7,50	12,00	67,50	0,53
			9,25	4,50	8,29	113,25	0,07	0,13	3,29	0,67	24,38	2087,50	86,50	0,89
	Всего за обед:		54,08	37,18	152,12	1129,40	1,41	0,68	55,99	8,64	177,15	2238,72	618,65	9,84
Полдник														
738	Пирожки с яблоками	75	2,55	9,60	28,05	170,63	0,01	0,04	1,79	4,50	9,88	6,57	26,55	0,92
699	Напиток лимонный с витамином С	200	0,20	0,00	20,60	85,80	0,00	0,01	3,20	0,04	15,60	3,88	4,00	0,18
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		4,58	10,16	73,17	371,06	0,02	0,13	64,49	5,04	71,98	47,95	70,05	2,70
Ужин														
468	Оладьи из печени с молоч. соусом	100/50	18,15	12,30	6,30	209,10	10,33	0,29	12,53	1,87	52,77	25,82	269,25	11,41
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,10	9,30	6,70	130,50	34,30	0,03	2,97	2,76	110,09	23,39	88,90	0,83
	Батон нарезной обогащенный в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
793-804	Кондитерские изделия в ассорти-менте (вафли, печенье, пряники)	50	2,65	3,02	38,00	188,83	0,00	0,03	0,00	1,10	9,33	6,50	29,33	0,98
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая) или Тыква с фасолью стручковой запеченые (на выбор)	200	7,20	4,40	34,20	197,40	0,00	0,02	0,00	3,40	16,80	112,20	163,80	3,80
ТТК		150	7,80	4,80	26,25	176,85	0,16	0,26	4,13	0,74	64,11	51,45	102,00	2,35
			7,50	4,60	30,23	187,13	0,08	0,14	2,06	2,07	40,46	81,83	132,90	3,08
	Всего за ужин:		40,88	31,35	150,40	1041,01	44,71	0,64	17,56	9,55	245,50	169,98	631,83	19,28
Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Ряженка 4%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		129,75	113,69	510,05	3497,84	152,77	1,84	142,48	26,29	1079,29	2581,32	2001,04	37,36
7 день														

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А, мг	В ₁ , мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Запеканка из творога с джемом	150/30	21,15	8,85	24,15	259,20	0,11	0,08	2,15	0,50	171,74	30,69	273,75	1,38
97	Сыр "Голландский"	20	5,20	5,00	0,00	65,80	0,05	0,01	0,14	0,08	200,00	11,00	120,00	0,14
6, 11	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	80	9,44	7,92	14,08	165,68	0,04	0,19	0,06	0,77	163,96	27,53	173,60	1,63
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
685/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,20	0,00	15,20	63,10	0,40	0,00	2,44	0,01	15,40	5,52	6,40	0,58
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		44,40	32,17	115,10	923,03	2,06	0,43	5,67	3,23	580,55	104,89	684,00	6,46
Обед														
14	Салат зеленый с огурцом	100	0,90	5,50	2,80	66,40	0,01	0,03	15,72	2,47	44,19	12,30	26,60	0,38
461/601	Тефтели (1-й вариант) с соусом	100/50	28,05	33,15	16,80	473,85	0,52	0,14	6,90	1,08	61,44	49,68	313,38	4,74
	Батон в/с	65	7,20	2,50	49,50	253,00	0,01	0,06	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	7,20	1,00	46,00	210,00	0,00	0,10	0,00	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
636	Компот из апельсинов или мандаринов с витамином С	200	0,60	0,20	29,80	114,40	0,01	0,02	12,90	0,04	23,52	2,40	4,00	0,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	1,00
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
134	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250/25	9,50	12,50	13,00	158,50	0,04	0,08	10,20	0,13	17,13	22,40	38,20	0,77
107	с мясом или Бульон куриный (на выбор)	250	6,25	3,00	8,83	90,00	0,00	0,09	0,50	0,08	7,50	12,00	67,50	0,53
			7,88	7,75	10,92	124,25	0,02	0,08	5,35	0,10	12,31	17,20	52,85	0,65
516	Макаронные изделия отварные со сл. аслом или Овощная смесь Весенняя (на выбор)	200/10	8,60	3,00	54,80	286,60	0,00	0,00	0,00	0,02	13,88	3,04	0,20	0,01
ТТК		150	4,35	0,45	7,65	61,50	0,38	0,18	15,45	0,00	37,50	36,00	88,50	1,43
			6,48	1,73	31,23	174,05	0,19	0,09	7,73	0,01	25,69	19,52	44,35	0,72
	Всего за обед:		65,50	53,13	201,04	1513,95	0,76	0,53	48,60	5,77	208,40	147,85	578,68	10,65
Полдник														
793-804	Кондитерские изделия в ассорти-менте (вафли, печенье, пряники)	50	2,65	3,02	38,00	188,83	0,00	0,03	0,00	1,10	9,33	6,50	29,33	0,98
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	22,00	126,00	0,00	0,20	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		5,48	3,78	84,52	429,46	0,01	0,32	63,50	1,80	69,83	52,00	82,83	5,38
Ужин														

493	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	2,70	24,00	0,90	308,70	0,08	0,08	1,38	0,65	41,78	25,01	200,70	2,18
42	Салат из белокочанной капусты с яблоком и сельдереем с раст. маслом	100	1,60	5,00	9,00	85,20	0,02	0,03	35,40	2,20	47,30	18,40	28,60	1,00
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Пюре картофельное со слив. Маслом или Макароны под соусом болоньезе из курицы	200	4,62	6,51	27,93	189,84	0,05	0,18	23,92	0,27	66,12	39,21	129,57	1,60
ТТК	(на выбор)	200	19,20	4,20	31,00	247,80	0,03	0,07	5,26	1,56	30,52	64,82	165,60	1,72
			11,91	5,36	29,47	218,82	0,04	0,13	14,59	0,91	48,32	52,02	147,59	1,66
	Всего за ужин:		24,75	44,73	108,62	1012,97	0,20	0,39	51,37	5,61	171,45	127,88	490,24	7,84
Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Кефир 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		146,58	138,41	518,68	3984,91	3,06	1,73	170,33	16,41	1274,23	461,12	2019,25	30,53
8 день														
№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А мг	В ₁ мг	С мг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет натуральный	150	18,30	27,60	2,85	332,85	0,45	0,11	0,30	5,25	121,65	21,60	291,90	3,45
413	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,00	9,50	0,00	0,00	17,50	10,00	79,50	3,00
728	Блинчик с начинкой	30	1,50	1,80	8,00	54,00	0,02	0,09	0,12	0,54	27,48	4,08	26,85	0,18
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
689	Кофейный напиток	200/10	4,20	2,60	30,20	162,40	0,02	0,03	0,82	0,00	119,20	58,23	115,60	0,69
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		35,59	53,92	100,64	1029,35	1,95	9,83	2,12	7,18	311,63	113,81	585,65	9,45
Обед														
40	Салат витаминный 2-й в. с заправкой №615	100	1,40	7,70	10,30	113,70	2,30	0,04	23,10	2,00	47,40	19,40	36,80	1,20
452	Котлета мясная из говядины	100	15,00	18,00	5,00	240,00	4,00	0,04	0,00	0,17	18,00	17,00	158,00	1,94
	Батон в/с	65	7,20	2,50	49,50	253,00	0,01	0,06	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,60

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	7,20	1,00	46,00	210,00	0,00	0,10	0,00	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
638	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200/15	0,60	0,00	16,60	207,80	0,20	0,06	0,40	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	1,00
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
139	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне с мясом или Бульон куриный (на выбор)	250/25	15,75	8,50	13,25	190,75	387,00	0,19	19,23	0,33	40,15	56,30	196,75	3,25
107		250	6,25	3,00	8,83	90,00	0,00	0,09	0,50	0,08	7,50	12,00	67,50	0,53
			11,00	5,75	11,04	140,38	193,50	0,14	9,87	0,20	23,83	34,15	132,13	1,89
520	Пюре картофельное со сл. маслом или Рис восточному (на выбор)	200/10	4,62	6,51	27,93	189,84	0,05	0,18	23,92	0,27	66,12	39,21	129,57	1,60
ТТК		200	10,80	11,00	28,20	262,80	0,04	0,20	8,36	2,01	29,34	44,04	176,40	19,20
			7,71	8,76	28,07	226,32	0,04	0,19	16,14	1,14	47,73	41,63	152,99	10,40
			11,00	5,75	11,04	140,38	193,50	0,14	9,87	0,20	23,83	34,15	132,13	1,89
	Всего за обед:		60,60	42,01	163,48	1403,25	393,51	0,57	43,23	4,64	179,50	170,85	636,15	11,45
Полдник														
738	Пирожки с капустой и яйцом	75	4,95	9,08	19,65	180,38	0,04	0,07	8,17	3,29	35,36	10,79	68,10	0,79
704	Напиток из кураги с витамином С	200	0,80	0,04	24,40	94,80	0,40	0,01	0,60	0,00	24,00	14,20	22,20	0,60
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		7,58	9,68	68,57	389,81	0,45	0,17	68,27	3,79	105,86	62,49	129,80	2,99
Ужин														
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая) со слив. маслом	200	7,20	4,40	34,20	197,40	0,00	0,02	0,00	3,40	16,80	112,20	163,80	3,80
37	Салат из свежих овощей с р. маслом	100	1,60	4,40	8,30	77,50	1,10	0,06	16,30	0,30	42,30	22,60	51,80	1,00
	Батон нарезной обогащенный в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
640	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,00	0,00	14,00	52,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
439	Печень тушенная в соусе или Голубцы ленивые (на выбор)	100/50	20,25	13,80	12,90	238,50	7,95	0,29	19,05	1,50	45,00	25,50	358,50	7,50
ТТК		250	12,75	24,00	16,25	332,50	0,01	0,01	150,00	0,03	120,00	40,00	77,50	1,20
			16,50	18,90	14,58	285,50	3,98	0,15	84,53	0,76	82,50	32,75	218,00	4,35
	Всего за ужин:		33,84	38,08	140,33	1013,25	5,14	0,38	100,83	6,32	175,75	200,00	546,95	12,17
Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,08	2,60	0,04	0,18	252,00	30,00	190,00	0,20
	Всего за день:		144,06	148,28	482,42	3941,16	401,13	13,55	214,48	22,11	1024,74	577,15	2088,55	36,26
9 день														

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А, мг	В ₁ , мг	С, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом и сахаром	200/10/5	6,51	9,66	52,71	305,00	0,00	0,48	0,40	0,00	336,00	50,00	244,00	0,10
6	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	80	9,44	7,92	14,08	165,68	0,04	0,19	0,06	0,77	163,96	27,53	173,60	1,63
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,12	4,64	0,28	63,48	105,04	0,03	0,00	0,24	22,22	4,85	77,56	1,01
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		27,16	32,19	126,46	883,76	106,54	0,80	1,34	2,41	547,98	102,28	566,96	4,87
Обед														
36	Салат "Весна" с раст. маслом	100	1,30	1,70	3,90	36,80	0,00	0,03	49,09	0,79	34,95	14,41	32,70	0,63
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с курницей	250/25	7,00	5,00	22,75	167,00	0,18	0,15	4,33	1,47	17,35	27,13	96,25	1,20
436	Жаркое по-домашнему	250	26,00	15,25	11,00	286,00	0,23	0,14	5,88	1,05	45,28	43,08	255,50	2,59
ГТК	Овощная смесь Весенняя	150	4,35	0,45	7,65	61,50	0,38	0,18	15,45	0,00	37,50	36,00	88,50	1,43
	Батон нарезной обогащенный в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	2,00	2,00	30,60	118,20	0,02	0,02	2,60	0,40	10,80	5,80	6,80	1,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за обед:		56,13	27,83	145,08	1036,95	0,81	0,67	77,34	5,53	181,98	164,62	591,20	10,49
Полдник														
733	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	9,49	11,44	45,24	316,42	0,08	0,09	0,52	3,03	177,67	25,13	173,16	0,87
	Сок фруктовый в ИУ (в ассортимент.)	200	1,00	0,20	22,00	126,00	0,00	0,20	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		12,32	12,20	91,76	557,05	0,09	0,37	64,02	3,73	238,17	70,63	226,66	5,27
Ужин														
388	Котлеты или биточки рыбные	100/50	8,10	8,40	16,10	168,10	0,10	0,10	15,30	1,90	36,20	31,00	114,10	1,20
590	Соус белый основной	50	6,00	3,70	2,45	66,50	0,05	0,02	0,45	0,70	6,60	7,55	61,55	1,05
19	Помидор свежий	80	0,72	0,16	2,16	14,40	0,03	0,03	10,96	0,43	8,00	7,80	19,20	0,21
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78

487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
132	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с мясом или Бульон куриный (на выбор)	250/25	7,75	3,00	21,25	143,75	0,20	0,07	3,85	0,98	34,00	27,13	145,25	1,78
107		250	6,25	3,00	9,00	90,00	0,00	0,08	0,50	0,08	7,50	10,00	67,50	0,53
			7,00	3,00	15,13	116,88	0,10	0,07	2,18	0,53	20,75	18,56	106,38	1,15
511	Рис отварной со сливочным маслом или	200/10	4,62	7,14	56,70	316,68	0,04	0,31	0,00	0,09	17,78	15,86	67,40	2,86
ТТК (287)	Цветная капуста запеченная с сыром (на выбор)	105	12,00	14,55	1,95	193,95	0,13	0,06	38,89	0,50	300,71	21,98	233,85	1,04
			8,31	10,85	29,33	255,32	0,09	0,18	19,45	0,29	159,24	18,92	150,63	1,95
	Всего за обед:		61,77	38,88	182,30	1294,34	0,56	0,66	31,22	18,04	337,19	210,44	835,70	12,52

Полдник

794	Кекс творожный	75	7,43	9,30	30,08	233,93	0,09	0,05	0,04	0,44	34,29	9,00	75,52	0,66
704	Напиток из кураги с витамином С	200	0,80	0,04	24,40	94,80	0,40	0,01	0,60	0,00	24,00	14,20	22,20	0,60
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		10,06	9,90	79,00	443,36	0,50	0,15	60,14	0,94	104,79	60,70	137,22	2,86

Ужин

413	Сосиска отварная	100	11,00	23,90	0,40	261,00	0,00	19,00	0,00	0,00	35,00	20,00	159,00	1,80
403	Салат из овощей и морской капусты	100	2,00	10,60	9,10	136,80	0,03	0,09	14,80	4,40	23,80	41,70	58,10	3,00
	Батон нарезной обогащенный в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
516	Макаронные изделия отварные со сл. Маслом	200/10	8,60	3,00	54,80	286,60	0,00	0,00	0,00	0,02	13,88	3,04	0,20	0,01
539	или Рагу овощное (на выбор)	200	2,40	6,00	13,80	114,60	2,20	0,12	53,60	2,80	48,80	31,60	65,60	1,20
			5,50	4,50	34,30	200,60	1,10	0,06	26,80	1,41	31,34	17,32	32,90	0,60
	Всего за ужин:		27,04	49,38	113,06	998,65	1,19	19,31	41,60	7,66	124,19	111,47	363,35	8,40

Ужин-2

	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Кефир 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		145,41	140,22	516,67	3864,06	3,87	20,55	136,77	28,74	1192,89	507,21	2063,27	29,51

11 день

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А, мг	В ₁ , мг	С, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

302	Каша вязкая овсяная "Геркулес" на молоке с маслом и сахаром	200/10	5,25	8,19	22,89	178,20	0,04	0,04	0,64	0,48	92,96	42,54	142,40	1,02
342	Омлет с сыром	120	18,30	27,60	2,85	332,85	0,45	0,11	0,30	5,25	121,65	21,60	291,90	3,45

ТТК	Соловьев из курицы (на выбор)	200	19,200	4,200	31,000	247,800	0,026	0,074	5,260	1,558	30,520	64,820	165,600	1,716
			25,100	8,225	37,250	328,650	1,343	0,096	3,480	1,829	30,673	101,375	227,300	2,131
	Всего за ужин:		35,340	20,400	113,905	782,400	1,645	0,276	16,200	3,782	90,793	148,885	368,350	5,782
Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		148,61	164,85	653,15	3105,33	11,25	1,01	102,01	43,04	1353,59	608,24	1989,21	22,91
12 день														
№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А, мг	В ₁ , мг	С, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом и сахаром	200/10/5	6,51	9,66	52,71	305,00	0,00	0,48	0,40	0,00	336,00	50,00	244,00	0,10
728	Блинчик с начинкой	30	1,50	1,80	8,00	54,00	0,02	0,09	0,12	0,54	27,48	4,08	26,85	0,18
99	Колбаса п/к	25	4,35	5,75	0,68	71,75	0,00	0,05	0,00	0,00	7,75	6,75	62,50	0,83
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
689	Кофейный напиток	200/10	4,20	2,60	30,20	162,40	0,02	0,03	0,82	0,00	119,20	58,23	115,60	0,69
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		22,65	29,78	150,98	942,75	1,50	0,75	2,22	1,93	516,23	138,96	520,75	3,93
Обед														
39	Салат витаминный 1-й в. с заправкой №615	100	1,40	7,70	10,30	113,70	2,30	0,04	23,10	2,00	47,40	19,40	36,80	1,20
500	Биточки рубленые из птицы	100/50	19,90	12,10	9,30	226,70	0,06	0,15	1,63	0,26	86,56	24,81	197,40	1,97
590	Соус белый основной	50	6,00	3,70	2,45	66,50	0,05	0,02	0,45	0,70	6,60	7,55	61,55	1,05
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	2,00	2,00	30,60	118,20	0,02	0,02	2,60	0,40	10,80	5,80	6,80	1,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
181	Уха с перловой крупой на рыбном бульоне или	250/25	6,25	1,25	17,00	107,25	0,57	0,72	5,20	0,62	55,17	26,68	11,10	1,02
107	Бульон куриный (на выбор)	250	6,25	3,00	8,83	90,00	0,00	0,09	0,50	0,08	7,50	12,00	67,50	0,53
			6,25	2,13	12,92	98,63	0,29	0,40	2,85	0,35	31,34	19,34	39,30	0,77
520	Пюре картофельное со сл. маслом или Греча	200/10	4,62	6,51	27,93	189,84	0,05	0,18	23,92	0,27	66,12	39,21	129,57	1,60

ТТК	отварная с луком (на выбор)	200	16,40	11,60	80,40	497,40	0,00	0,03	6,88	5,24	40,48	10,78	43,80	0,70
			10,51	9,06	54,17	343,62	0,02	0,11	15,40	2,76	53,30	25,00	86,69	1,15
	Всего за обед:		54,54	38,81	188,91	1292,80	2,73	0,90	46,03	8,22	268,85	134,35	539,99	10,72
Полдник														
366	Запеканка из творога с джемом	150/30	21,15	8,85	24,15	259,20	0,11	0,08	2,15	0,50	171,74	30,69	273,75	1,38
	Сок фруктовый в ИУ (в ассортимент.)	200	1,00	0,20	22,00	126,00	0,00	0,20	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		23,98	9,61	70,67	499,83	0,12	0,36	65,65	1,20	232,24	76,19	327,25	5,78
Ужин														
437	Гуляш из говядины	75/50	4,00	7,38	152,50	0,33	0,13	3,80	0,80	24,00	38,36	236,75	2,37	3,20
101	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,00	0,01	2,40	0,02	21,00	6,50	20,50	0,18
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
704	Напиток из кураги с витамином С	200	0,80	0,04	24,40	94,80	0,40	0,01	0,60	0,00	24,00	14,20	22,20	0,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
516	Макаронные изделия отварные со сл. маслом	200/10	8,60	3,00	54,80	286,60	0,00	0,00	0,00	0,02	13,88	3,04	0,20	0,01
ТТК	или Фасоль зеленая с луком и морковью (на	150	5,10	4,35	12,30	106,35	1,13	0,15	13,89	2,35	116,85	59,07	108,15	2,06
			6,85	3,68	33,55	196,48	0,56	0,07	6,95	1,18	65,37	31,06	54,18	1,03
	Всего за ужин:		21,29	21,67	285,31	720,85	1,15	4,05	10,75	27,05	182,78	320,96	212,59	8,01
Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Ряженка 4%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		128,91	104,46	705,26	3561,73	5,54	6,13	125,84	38,40	1444,09	698,95	1784,08	28,64
13 день														
№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А, мг	В ₁ , мг	С, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша вязкая пшенная на молоке с маслом	200/5	7,35	9,45	25,20	216,51	0,03	0,14	0,13	0,13	162,30	39,78	179,80	0,88
340	Омлет натуральный	150	18,30	27,60	2,85	332,85	0,45	0,11	0,30	5,25	121,65	21,60	291,90	3,45
6	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	80	9,44	7,92	14,08	165,68	0,04	0,19	0,06	0,77	163,96	27,53	173,60	1,63
	Батон в/с	60	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02

685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за завтрак:			41,18	54,94	101,52	1064,64	1,98	0,53	1,38	7,55	473,71	108,81	717,10	8,09
Обед														
49	Салат из моркови с яблоками	100	0,70	0,30	10,90	51,10	0,72	0,04	7,98	0,27	19,62	19,14	26,50	1,62
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	3,00	9,90	10,50	202,50	0,74	0,16	4,68	3,11	48,66	51,41	236,25	1,43
	Батон в/с	65	7,20	2,50	49,50	253,00	0,01	0,06	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	7,20	1,00	46,00	210,00	0,00	0,10	0,00	1,15	16,50	28,50	97,00	2,25
640	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,12	0,04	20,00	80,00	0,00	0,00	1,40	0,00	9,80	1,60	8,60	0,20
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	1,00
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
110	Борщ с капустой (св.) и картофелем на мясном бульоне с мясом или Бульон куриный (на	250/25	9,50	7,25	13,50	154,00	1,00	0,08	12,00	0,25	42,75	35,00	128,75	2,50
107		250	6,25	3,00	8,83	90,00	0,00	0,09	0,50	0,08	7,50	12,00	67,50	0,53
			7,88	5,13	11,17	122,00	0,50	0,08	6,25	0,16	25,13	23,50	98,13	1,52
518	Картофель отварной со сл. маслом или	200/10	3,15	5,67	24,36	160,44	0,04	0,15	21,14	0,21	24,26	31,34	80,40	1,19
333	Макароны с сыром (на выбор)	200/20	18,80	14,20	40,80	358,80	0,13	0,18	0,32	0,69	429,24	62,30	376,60	2,92
			10,98	9,94	32,58	259,62	0,09	0,17	10,73	0,45	226,75	46,82	228,50	2,05
Всего за обед:			44,27	30,11	194,65	1276,22	2,05	0,61	31,04	6,05	371,21	189,22	735,48	10,75
Полдник														
366	Булочка слоеная с сыром	75	10,58	9,00	23,18	211,28	0,11	0,11	1,52	1,15	242,44	19,91	202,05	1,09
700	Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,06	0,01	22,80	86,00	0,00	0,00,2	1,40	0,01	2,40	0,80	1,20	0,08
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
Всего за полдник:			12,47	9,57	70,50	411,91	0,13	0,20	62,42	1,66	291,34	58,21	242,75	2,77
Ужин														
501	Котлеты из курицы в соусе молочном	100/50	14,10	19,50	8,70	266,10	0,02	0,03	1,44	4,08	13,19	5,76	31,50	0,56
40	Салат витаминный 2-й в. с заправкой №615	100	1,40	7,70	10,30	113,70	2,30	0,04	23,10	2,00	47,40	19,40	36,80	1,20
	Батон в/с	65	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80	2,25
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	2,00	2,00	30,60	118,20	0,02	0,02	2,60	0,40	10,80	5,80	6,80	1,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
511	Рис отварной со сливочным маслом или	200/10	4,62	7,14	56,70	316,68	0,04	0,31	0,00	0,09	17,78	15,86	67,40	2,86
ГТК	Цветная капуста с морковью паровая (на	150	3,00	0,30	8,40	49,70	1,58	0,11	41,44	0,46	41,01	42,55	82,05	1,62
			3,81	3,72	32,55	183,19	0,81	0,21	20,72	0,27	29,40	29,21	74,73	2,24
Всего за ужин:			23,70	96,35	365,68	811,99	3,37	0,30	49,62	33,70	137,43	170,62	158,31	8,87
Ужин-2														
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Кефир 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20

	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		128,07	195,56	741,75	3670,26	7,55	1,70	145,65	48,97	1517,69	555,36	2037,13	30,67

14 день

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		А, мг	В ₁ , мг	С, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

302	Каша вязкая манная на молоке с маслом и сахаром	200	7,65	7,44	55,08	303,00	0,05	0,07	0,30	0,90	106,44	19,38	105,60	0,78
355	Ленивые вареники с творогом	100/20	10,32	5,40	16,44	155,16	0,05	0,03	0,24	0,14	85,84	12,52	121,32	0,39
97	Сыр "Голландский"	20	5,20	5,00	0,00	65,80	0,05	0,01	0,14	0,08	200,00	11,00	120,00	0,14
	Батон в/с	50	4,32	1,50	29,70	151,80	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,44	0,20	9,20	42,00	0,00	0,03	0,00	0,26	5,80	8,40	26,00	0,72
	Джем	10	0,07	0,02	6,41	25,00	1,40	0,00	0,88	0,01	1,40	0,70	0,90	0,13
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
693	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	0,04	0,06	1,60	0,40	172,20	24,80	178,40	1,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за завтрак:		35,06	33,61	165,31	1079,16	1,64	0,27	3,16	2,92	590,28	87,60	597,12	4,44

Обед

42	Салат из белокочанной капусты с яблоком и сельдереем с раст. маслом	100	1,60	5,00	9,00	85,20	0,02	0,03	35,40	2,20	47,30	18,40	28,60	1,00
423	Бефстроганов из индейки	100	16,10	5,50	3,00	129,90	6,60	0,02	0,21	1,68	15,73	21,78	121,80	0,67
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
638	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200/15	0,60	0,00	29,00	113,20	0,20	0,01	0,40	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	4,00	0,40
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
487	Курица отварная	25	7,00	1,31	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,07	3,25	5,75	0,00	0,07
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей или Бульон куриный	250/25	7,00	5,00	22,75	167,00	0,18	0,15	4,33	1,47	17,35	27,13	96,25	1,20
107	(на выбор)	250	6,25	3,00	8,83	90,00	0,00	0,09	0,50	0,08	7,50	12,00	67,50	0,53
			6,63	4,00	15,79	128,50	0,09	0,12	2,41	0,77	12,43	19,57	81,88	0,87
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая) или Рис с овощами (на выбор)	200	7,20	4,40	34,20	197,40	0,00	0,02	0,00	3,40	16,80	112,20	163,80	3,80
ТТК		150	4,80	6,20	31,80	206,40	0,56	0,11	6,88	1,70	33,24	35,32	96,80	0,85
			6,00	5,30	33,00	201,90	0,28	0,06	3,44	2,55	25,02	73,76	130,30	2,33
	Всего за обед:		46,41	23,23	158,97	1026,15	7,20	0,40	41,86	9,02	161,78	191,11	513,63	8,51

Полдник

793-804	Кондитерские изделия в ассорти-менте (вафли, печенье, пряники)	50	2,65	3,02	38,00	188,83	0,00	0,03	0,00	1,10	9,33	6,50	29,33	0,98
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	22,00	126,00	0,00	0,20	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт в ассортименте	200	1,83	0,56	24,52	114,63	0,01	0,09	59,50	0,50	46,50	37,50	39,50	1,60
	Всего за полдник:		5,48	3,78	84,52	429,46	0,01	0,32	63,50	1,80	69,83	52,00	82,83	5,38
Ужин														
374	Мясо тушеное	75/50	21,63	11,25	34,13	315,38	0,38	0,13	3,75	2,38	26,00	31,75	199,25	3,13
101	Зеленый горошек	50	1,51	0,13	1,83	14,50	0,04	0,04	3,90	0,01	10,00	9,50	31,50	1,15
	Батон в/с	65	4,68	1,63	32,18	164,45	0,00	0,07	0,00	1,11	12,35	8,45	42,45	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,60	0,50	23,00	105,00	0,00	0,09	0,00	0,65	14,50	21,00	65,00	1,80
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,06	0,00	0,00	0,10	1,20	0,00	1,90	0,02
685/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,20	0,00	15,20	63,10	0,40	0,00	2,44	0,01	15,40	5,52	6,40	0,58
684	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Пюре картофельное со сл. маслом или	200/10	4,62	6,51	27,93	189,84	0,05	0,18	23,92	0,27	66,12	39,21	129,57	1,60
333	Макароны с сыром (на выбор)	200/20	18,80	14,20	40,80	358,80	0,13	0,18	0,32	0,69	429,24	62,30	376,60	2,92
			11,71	10,36	34,37	274,32	0,09	0,18	12,12	0,48	247,68	50,76	253,09	2,26
	Всего за ужин:		43,38	32,11	140,77	1011,55	0,96	0,51	22,21	4,74	327,13	126,98	599,59	9,71
Ужин-2														
698	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за ужин 2:		6,45	4,60	9,40	105,50	0,03	0,07	1,20	0,00	244,00	28,50	183,50	0,20
	Всего за день:		136,78	97,33	558,97	3651,82	9,84	1,55	131,93	18,48	1393,02	486,18	1976,66	28,25

Меню составлено на основе действующей нормативной, технологической документации в общественном питании. Письмо Минэкономразвития и торговли РФ №139-14/412 от 21.10.04 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" Москва. Изд. "Хлебпродинформ", 2004 г.

В "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" включены блюда и кулинарные изделия наиболее распространенные в организации питания школьников и расчет содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности продукции, а также нормативные документы, регламентирующие производство кулинарной продукции в учебных заведениях.

Данные Сборники технологических нормативов предназначены для предприятий общественного питания всех организационно-правовых форм хозяйствования.

ISBN 5-88676-044-X

© Комитет Российской Федерации по торговле, 1996 г.

ISBN 5-93109-070-3

© Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 г.