



Примерное четырнадцатидневное цикличное меню рационов питания учащихся

№ рецептур по сборнику 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
345	Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный масло сливочное	50 16	66	1,90	13,39	11,94	176,08	0	0	0	0	6,72	149	3,36	0,03
102	Каша манная молочная	крупа манная молоко сахар масло сливочное соль	20 250 5 5	200	7,37	8,9	39,27	251,6	0	1,95	0	0	195,2	161,45	27,52	3
242	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0,04	0,01	15	72,05	0	0,02	0	0	1,29	1,65	0,88	1
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3,71	0,3	24,34	114,86	0	0	0	0	10,35	20	14,85	0,9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>11,12</b>	<b>22,3</b>	<b>81,21</b>	<b>438,51</b>	<b>0</b>	<b>1,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>209,21</b>	<b>332,1</b>	<b>31,76</b>	<b>4,9</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Апельсин	апельсин	250	170	2	0	16	80	0	120	0	0	68	46	26	1

	Ватрушка с творогом	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо творог	50 60 10 5 5 1 10 40														
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>3</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>156</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>82</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>																	
	салат витаминный	яблоки морковь масло растительное сахар лимонная кислота соль	63 28 21.33	100													
					1.2	5.21	9.52	90.18	0	26.05	0	0	36.07		17.03	1.1	

42	Суп рисовый с мясными консервами	консерва говядина тушеная	48	300	6.74	6.12	21.52	220.39	0	3.2	0	0	39.84	240	36.9	1.86
		крупя рисовая	24.2													
		морковь														
		лук репчатый														
		масло	25.6													
		растительное														
		томатное пюре														
укроп	11.4															
лавровый																
лист																
паприка																
чеснок	3.6															
сладкая																
соль	15															

204	Соус томатный с овощами	морковь лук томатная паста масло растительное мука пшеничная соль сахар масло сливочное лимонная кислота петрушка	14  6.4 5  2.4  1.6  0.5  0.8  2.3  0.1	45	1	6.17	4.17	75.17	0	1.36	0	0	9.15	55	7.89	0.29
171	Сосиски отварные	сосиски молочные	100	100	8.8	14.4	0.4	123.8	0	0	0	0	36	23	20	2
256	Макароны отварные	макаронные изделия отварные масло сливочное	68	200	0.58	6.2	46.62	210.7	0	0	0	0	5.17	6	9.05	1.04
	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты лимонная кислота сахар	25	200	0	0	4.84	19.35	0	0	0	0	7.87		1.73	0
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45

	<b>ИТОГО:</b>				<b>23.59</b>	<b>33.89</b>	<b>113.1</b>	<b>828.64</b>	<b>0</b>	<b>4.56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>127.71</b>	<b>486</b>	<b>115.9</b>	<b>8.38</b>
<b>Полдник</b>																
277	Печенье	Печенье	25	25	2.6	1.3	19.2	114.5	0	0	0	0	10.75	30.5	5.5	1
271	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>3.6</b>	<b>1.3</b>	<b>45.6</b>	<b>234.5</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.75</b>	<b>32.5</b>	<b>29.5</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
	бутерброд закрытый с отварными мясными продуктами (с курицей)	куриная грудка филе лук хлеб пшеничный огурцы свежие салат	41.8 1.9	70	12.21	7.01	14.82	180.27	0	0	0	0	18.03	13	16.03	1.01
167	рыба припущенная	рыба горбуша филе лук петрушка соль масло сливочное лавровый лист	150.4 5.1	120	2.8	5.45	0.84	117.21	0	1.29	0	0	29.02	96	37.41	0.83
	пюре картофельное	картофель молоко сливочное масло	236.46	180	0.34	6.44	24.24	112.25		5.97			56.12		34.63	1.31
261	чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>21.86</b>	<b>19.91</b>	<b>90.45</b>	<b>661.01</b>	<b>0</b>	<b>7.28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>134.14</b>	<b>272.65</b>	<b>129.28</b>	<b>7.34</b>
<b>Второй ужин</b>																
245	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>6</b>	<b>8.25</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>68.02</b>	<b>83.4</b>	<b>372.61</b>	<b>2436.66</b>	<b>0</b>	<b>150.05</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>680.91</b>	<b>1373.25</b>	<b>353.04</b>	<b>23.02</b>

№ рецепт ур по сборни ку 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
344	Бутерброд с сыром	хлеб пшеничный масло сливочное сыр	50 7.8	83	4.5	8.7	7.4	131	0	0	0	0	135	15	7	0.3
133	яйца вареные	яйца куриные	40	40	4.96	4.49	0.27	61.29	0	1	0	0	19.93	349	4.35	0.91

	каша молочная геркулесовая	крупка геркулесовая молоко сахар масло сливочное соль	15 250	200	9.07	9.23	38.07	253.85	0	1.95	0	0	189.2	210.95	23.62	
258	Чай с сахаром	чай сахар	5 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>22.28</b>	<b>22.73</b>	<b>85.08</b>	<b>633.05</b>	<b>0</b>	<b>2.97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>355.77</b>	<b>596.6</b>	<b>50.7</b>	<b>3.11</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Банан	банан	250	150	3	1	42	192	0	20	0	1	16	56	84	1
	Булочка "Нежная"	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо	50 60 10 3 7 1 10	60	5	7	36	384	0	0	0	1	27	52	9	1
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	<b>268</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>70</b>	<b>92</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>																

	салат из белокочанной капусты	капуста лук лимонная кислота сахар масло	98.7 12.5	100	1.51	5.09	8.9	88.3		17.18			44.54		13.24	0.81
35	суп "Летний"	картофель рис колбаса вареная сыр лук морковь сливочное масло растительное масло соль	10 10 25 12 10 20	250	11.05	21.15	27.62	312.02	0	22.32	0	0	253.55	261.05	60.22	3
216	жаркое по домашнему	говядина б/к картофель лук масло растительное томатная паста	125.3 164.15	200	6.92	22.21	25.27	244.72	0	6.65	0	0	27.93	115	47.88	3.99
253	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>24.48</b>	<b>44.37</b>	<b>103.44</b>	<b>808.02</b>	<b>0</b>	<b>28.99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>312.45</b>	<b>539.7</b>	<b>149.31</b>	<b>11.18</b>
<b>Полдник</b>																
278	Вафли	вафли	50	50	1.6	1.4	40.45	175	0	0	0	0	5	16.5	1	1
269	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>2.6</b>	<b>1.4</b>	<b>66.85</b>	<b>295</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18.5</b>	<b>25</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
	огурцы свежие	огурцы свежие	102	100	0.7	0.1	1.9	11	0	7	0	0	17		14	0.5



210	плов из птицы	курица масло растительное лук морковь томатная паста	139.1 6.1	200	11.43	17.8	42.06	396.28	0	13.17	0	0	44.29	80	44.29	14.36
270	сок томатный	сок овощной томатный	200	200	1.94	0.19	5.63	34.92	0	8	0	0	12.6	2	21.6	1.26
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>19.84</b>	<b>18.99</b>	<b>83.24</b>	<b>610.43</b>	<b>0</b>	<b>21.17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>86.57</b>	<b>244</b>	<b>106.22</b>	<b>18.81</b>
<b>Второй ужин</b>																
245	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>78.05</b>	<b>90.92</b>	<b>406.86</b>	<b>2698.89</b>	<b>1</b>	<b>89.37</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>906.89</b>	<b>1658.8</b>	<b>435.83</b>	<b>36.5</b>

№						Энерге	
пенелт							

№ п/п по сборнику 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			теплическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>3 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
345	Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный масло сливочное	50 16	66	1,90	13,39	11,94	176,08	0	0	0	0	6,72	149	3,36	0,03
100	Каша пшеничная молочная	крупка пшеничная молоко сахар масло сливочное соль	20 250 5	200	6	9	26	207	0	0	0	0	16	99	39	1
242	чай сладкий с лимоном	чай лимон сахар	1 11,67 15	200	0,25	0,01	10,29	43,42	0	1,16	0	0	15,91	116	6,66	0,8
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3,71	0,3	24,34	114,86	0	0	0	0	10,35	20	14,85	0,9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>9,96</b>	<b>9,31</b>	<b>60,63</b>	<b>365,28</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42,26</b>	<b>384</b>	<b>60,51</b>	<b>2,7</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Груша	груша	250	220	1	1	19	84	0	10	0	1	38	32	24	5

	Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо повидло	50 60 10 5 5 1 10 30														
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>2</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>																	
	салат из свежих помидоров и огурцов	помидоры огурцы лук масло	54 44	100	0.9	10.12	1.71	106.51	0	18.04	0	0	24.05		16.03	0.9	
55	суп-лапша домашняя (с отварным мясом курицы)	курица лапша домашняя лук морковь масло растительное соль укроп	62.3 20.3 7.3	260	11.58	15.46	5.78	156.47	0.00	30	2.03	0	43.08	103	19.13	1.22	

201	тефтели	говядина б/к хлеб пшеничный вода лук масло растительное мука	65.2 11.6	100	8.1	6.9	6.8	158.2	0	1	0	0	8	99	10	1
192	пюре картофельное	картофель молоко сливочное масло	236.46	180	0.34	6.44	24.24	112.25		5.97			56.12		34.63	1.31
256	Компот сладкий из кураги	курага сахар	25	200	1.26	0.08	17.21	75.61	0	0.4	0	0	43.79	6	25.34	0.72
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>27.75</b>	<b>29.88</b>	<b>89.58</b>	<b>681.76</b>	<b>0</b>	<b>37.37</b>	<b>2.03</b>	<b>0</b>	<b>180.67</b>	<b>370</b>	<b>129.43</b>	<b>7.44</b>
<b>Полдник</b>																
304	Сухари	сухари	50	50	5.2	2.6	38.4	229	0	0	0	0	21.5	61	11	1
270	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>6.2</b>	<b>2.6</b>	<b>64.8</b>	<b>349</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31.5</b>	<b>63</b>	<b>35</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
4	Салат из моркови и яблок	морковь яблоко масло растительное	70.67	100	0.83	5.21	7.63	82.54	0	2.78	0	0	30.52	32	21.23	1.34
151	сердце в соусе	говяжье сердце морковь лук чеснок соль сметана мука масло сливочное томатное пюре лавровый лист перец черный горошком	109.4 3.2 17.1 0.7	120	16.73	6.4	5.52	153.63	0	2.89	0	0	28.64	213	27.92	4.84

	макаронны отварные	макаронные изделия отварные сливочное масло	68	200	0.58	6.2	46.62	210.7	0	0	0	0	5.17	6	9.05	1.04
265	компот из яблок сушеных	яблоки сушеные сахар лимонная кислота	35 15 0.2	200	0.75	0.04	34.55	143.94	0	0.28	0	0	43.47	3	11.28	1.89
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>25.36</b>	<b>18.85</b>	<b>129.87</b>	<b>770.04</b>	<b>0</b>	<b>5.95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>137.48</b>	<b>416</b>	<b>109.81</b>	<b>12.3</b>
<b>Второй ужин</b>																
245	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>76.12</b>	<b>64.07</b>	<b>532</b>	<b>2410.47</b>	<b>0</b>	<b>70.72</b>	<b>2.03</b>	<b>1</b>	<b>551.01</b>	<b>1469</b>	<b>379.35</b>	<b>28.84</b>

№ рецепт ур по сборни ку 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>4 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
344	Бутерброд горячий с сыром	хлеб пшеничный масло сливочное сыр	50 5.2	80	8.06	11.85	14.8	199.67	0	0.17	0	0	224.86	15	12.88	0.26
132	Каша "Дружба"	молоко рис пшено масло сливочное сахар соль	250  15	200	7.08	9.58	38.74	257.9	0	19.5	0	0	194.5	193.97	42.19	1
258	Кофейный напиток на молоке	кофейный напиток вода молоко	7 50 172	200	5.54	4.17	16.5	126.82	0	0.9	0	0	183.42	90	29.16	0.58
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>24.39</b>	<b>25.9</b>	<b>94.38</b>	<b>699.25</b>	<b>0</b>	<b>20.57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>613.13</b>	<b>318.97</b>	<b>99.08</b>	<b>2.74</b>
<b>Втрой завтрак</b>																
	Банан	банан	250	150	3	1	42	192	0	20	0	1	16	56	84	1
	Сдоба обыкновенная	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо мак	50  60 10 3 10 1 4 3	60	5	4	35	192	0	0	0	1	33	61	11	1

	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	<b>268</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>70</b>	<b>92</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>																
	салат из свежих огурцов	огурцы свежие масло растительное	118.8  6	100	0.76	6.09	2.38	67.24	0	9.5	0	0	21.85	13.3		0.95
36	Щи из свежей капусты со сметаной	говядина 1 сорт капуста свежая картофель морковь лук масло сливочное соль сметана лавровый лист перец черный горошкм	38.9  61.8  45.23	250/5	2.8	4.1	7.6	100	0	22	0	0	35	148	21	0.8
196	Каша гречневая вязкая	крупа гречневая вода соль масло сливочное	44.2 139.4 0.8 5.8	180	3.92	2.47	21.31	191.44	0	1.16	0	0	112.91	248	98.94	3.49

154	Печень тушеная в соусе	говяжья печень мука масло растительное	91.6													
		молоко масло сливочное вода сахар	7	120	16.39	9.13	6.67	192.62	0	11.41	0	0	52.1	150	17.64	4.96
247	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты сахар лимонная кислота	25 15	200	0	0	4.84	19.35	0	0	0	0	7.87	0	1.73	0
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>29.58</b>	<b>16.7</b>	<b>75.97</b>	<b>682.64</b>	<b>0</b>	<b>34.57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>237.56</b>	<b>708</b>	<b>179.64</b>	<b>12.44</b>
<b>Полдник</b>																
305	Пряники	пряники	50	50	97.31	89.57	57.05	355.73	0	0	0	0	9.5	7	7	1
265	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>98.31</b>	<b>89.57</b>	<b>83.45</b>	<b>475.73</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19.5</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
23	Салат витаминный (2-й вариант)	горошек зеленый консервы капуста свежая огурцы лук свежие зеленый лимонная кислота масло растительное сахар	30.8 31.3 15.3	100	1.51	6.11	9.12	97.79	0	18.05	0	0	36.53	68	17.85	0.72



	Фрикадельки рыбные запеченные	рыба минтай феле хлеб вода яйца масло сливочное сыр молоко мука сахар соль	74 13.1 13.1	120	5.93	6.46	19.49	129.24	0	0.57	0	0	74.31		38.31	0.74
160	Картофельное пюре	картофель молоко сливочное масло	236.46	180	0.34	6.44	24.24	112.25		5.97			56.12		34.63	1.31
270	Чай с сахаром	чай сахар	115	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>14.29</b>	<b>20.02</b>	<b>103.4</b>	<b>590.56</b>	<b>0</b>	<b>24.61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>197.93</b>	<b>231.65</b>	<b>132</b>	<b>6.96</b>
<b>Второй ужин</b>																
245	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>175.42</b>	<b>155.62</b>	<b>425.45</b>	<b>2800.57</b>	<b>11.72</b>	<b>115.99</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1205.22</b>	<b>1527.62</b>	<b>546.32</b>	<b>25.54</b>

№ рецептур по сборнику 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>5 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
345	Бутерброд с сыром	хлеб пшеничный масло сливочное сыр	50 7.8 25.2	83	4.5	8.7	7.4	131	0	0	0	0	135	15	7	0.3
96	Суп молочный с макаронными изделиями	молоко макаронные изделия масло сливочное сахар соль	250 15 5 5	200	10.83	9.09	28.3	203.75	0	1.95	0	0	173.65	153.95	23.42	0
242	Какао с молоком	какао-порошок молоко сахар	2 200 15	200	5.52	6.11	24.1	168.85	0	2.34	0	0	205.4	175.1	29.02	1
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>24.56</b>	<b>24.2</b>	<b>84.14</b>	<b>618.46</b>	<b>0</b>	<b>4.29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>524.4</b>	<b>364.05</b>	<b>74.29</b>	<b>2.2</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Яблоко	яблоко	250	220	1	1	20	90	0	33	0	0	32	22	18	4

	Булочка ванильная	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо ванилин	50 60 10 3 10 1 4 0,03														
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1	
	<b>ИТОГО:</b>				2	1	38	166	0	37	0	1	46	36	26	5	
<b>Обед</b>																	
	салат из моркови	морковь сахар чеснок масло растительное укроп	125.33 2	100	1.22	3.97	8.42	75.45	0	2.1	0	0	45.01	32.61		0.87	
27	Суп картофельный с бобовыми	говядина 1 сорт картофель горох лук морковь масло сливочное соль петрушка лавровый лист перец черный горошком	34.9 75.85 19.7 13.5	250	5.12	19.6	6.28	132.8	0	4.8	0	0	40	30.4	32	1.52	

163	Ленивые голубцы	говядина б/к капуста свежая рис лук репчатый соль яйцо масло растительное	70 50 10 10 2 2 5														1
	Картофельное пюре	картофель молоко сливочное масло	236.46 28.8 6.1														1.31
255	Сок в ассортименте (овощной)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	0	24	0.4	
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74	
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>28.89</b>	<b>34.49</b>	<b>102.81</b>	<b>736.05</b>	<b>0</b>	<b>25.48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>280.88</b>	<b>246.57</b>	<b>247.71</b>	<b>7.42</b>	
<b>Подник</b>																	
	Печенье	Печенье	25	25	2.6	1.3	19.2	114.5	0	0	0	0	10.75	30.5	5.5	1	
245	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4	

	<b>ИТОГО:</b>				<b>3.6</b>	<b>1.3</b>	<b>45.6</b>	<b>234.5</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.75</b>	<b>32.5</b>	<b>29.5</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
204	Картофель отварной	картофель масло сливочное соль	307.69  7  0.5	180	3.92	6.39	31.68	200.17	0	16	0	0	26.04	55	42.76	1.82
178	Рыба запеченная	рыба горбуша филе молоко масло сливочное мука вода панировочные яйцо лавровый лист	86.5  28.4  10.1	120	11.77	10.32	32.05	243.6	0	1.42	0	0	58.32	58	35.51	1.46
270	Кисель из кураги	курага крахмал картофельный сахар	20  6.7	200	1.02	0.06	20.39	87.02	0	0.32	0	0	40.22	2	20.94	0.58
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>23.18</b>	<b>17.77</b>	<b>113</b>	<b>710.02</b>	<b>0</b>	<b>17.74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>154.26</b>	<b>277</b>	<b>139.54</b>	<b>7.05</b>
<b>Второй ужин</b>																
	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>87.08</b>	<b>81.19</b>	<b>413</b>	<b>2549.42</b>	<b>1</b>	<b>96.75</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1133.39</b>	<b>1146.12</b>	<b>529.64</b>	<b>23.07</b>

№ рецепт ур по сборни ку 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>6 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
344	Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный масло сливочное	50 16	66	1,90	13,39	11,94	176,08	0	0	0	0	6,72	149	3,36	0,03

103	Омлет	яйцо молоко соль масло растительное масло сливочное	91.4    34.1	125	8.51	14.75	12.36	245.44	0	1	0	0	99.12	182	16.52	2.36
258	Чай с сахаром	чай  сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>12.26</b>	<b>15.06</b>	<b>51.7</b>	<b>432.35</b>	<b>0</b>	<b>1.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>110.76</b>	<b>352.65</b>	<b>32.25</b>	<b>4.26</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Апельсин	апельсин	250	170	2	0	16	80	0	120	0	0	68	46	26	1

	Рогалик	мука молоко яйцо масло сливочное масло растительное сахар дрожжи	55  20  5  2  1.5  7  2															
	Чай с сахаром	чай  сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1		
	<b>ИТОГО:</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>206</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>74</b>	<b>58</b>	<b>42</b>	<b>2</b>		
<b>Обед</b>																		
	огурцы свежие	огурцы свежие	100	100	0.7	0.1	1.9	11	0	7	0	0	17		14	0.5		



39	Суп с крупой (с курицей)	курица 1 категории потрошенная рис морковь лук репчатый сливочное масло соль укроп	63.8  24.7  20.77  19  4.9  0.6  3.9	250	3.12	4.1	38.84	119.56	0	0.98	0	0	21.47	136	13.66	0.59
191	Запеканка картофельная с субпродуктами	говяжья печень картофель лук масло сливочное масло растительное сухари панировочные	117.2  241.85	200	22.56	16.7	27.47	373.98	0	27.42	0	0	29.99	293	52.36	7.85
256	Компот из свежих плодов	яблоки свежие груши свежие сахар лимонная кислота	25.3 24.7	200	0.18	0.16	14.01	58.94	0	1.33	0	0	14.31	6	5.57	0.84

	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>46</b>	<b>47</b>	<b>123</b>	<b>1139</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>147</b>	<b>605</b>	<b>160</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>																
296	Вафли	вафли	50	50	1.6	1.4	40.45	175	0	0	0	0	5	16.5	1	1
269	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>2.6</b>	<b>1.4</b>	<b>66.85</b>	<b>295</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18.5</b>	<b>25</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
	Помидоры свежие	помидоры свежие	101	100	1.1	0.2	3.8	24	0	25	0	0	14	13	20	1
167	Котлеты рыбные	рыба минтай филе морковь лук хлеб пшеничный яйца молоко масло сливочное	81.6 32 12	120	6.17	4.4	10.79	119.9	0	1.96	0	0	37.28	96	29.43	0.98
	овощное рагу с баклажанами	баклажаны картофель томаты лук масло сливочное петрушка	160 110.77	200	4.99	9.69	24.55	165.66	0	12.98	0	0	45.9		31.94	1.4
261	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>18.77</b>	<b>15.3</b>	<b>89.69</b>	<b>560.84</b>	<b>0</b>	<b>39.96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>128.15</b>	<b>272.65</b>	<b>122.58</b>	<b>7.57</b>
<b>Второй ужин</b>																
	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>85.48</b>	<b>81.19</b>	<b>387.49</b>	<b>2717.58</b>	<b>0</b>	<b>96.22</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>582.01</b>	<b>1496.8</b>	<b>394.43</b>	<b>25.23</b>



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>7 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
344	Бутерброд горячий с сыром	хлеб пшеничный масло сливочное	50 5.2	80	8.06	11.85	14.8	199.67	0	0.17	0	0	224.86	15	12.88	0.26
136	Каша молочная гречневая	гречка молоко сахар масло сливочное соль	20  250	200	8.07	9.93	37.67	254.2	0	1.95	0	0	195.26	226.25	82.72	1
258	чай сладкий с лимоном	чай лимон сахар	1  11.67	200	0.25	0.01	10.29	43.42	0	1.16	0	0	15.91	116	6.66	0.8
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>20.09</b>	<b>22.09</b>	<b>87.1</b>	<b>612.15</b>	<b>0</b>	<b>3.28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>446.38</b>	<b>377.25</b>	<b>117.11</b>	<b>2.96</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Банан	банан	250	150	3	1	42	192	0	20	0	1	16	56	84	1
	Сдоба обыкновенная	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо мак	50  60 10 3  10  1 4 3	60	5	4	35	192	0	0	0	1	33	61	11	1
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	<b>ИТОГО:</b>				<b>3</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>364</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>94</b>	<b>82</b>	<b>58</b>	<b>2</b>

## Обед

	салат из свежих помидоров	томаты лук масло растительное	84	100	1.04	10.15	3.35	110.98	0	23.81	0	0	30.14		17.84	0.91
40	Суп-пюре из кабачков с гренками	кабачки мука молоко сахар соль масло сливочное хлеб пшеничный	132.3 3.7	250/10	4.25	6.6	18.89	152.9	0	6.34	0	0	105.1	26.39	23	0.44

215	Тефтели рыбные тушеные	рыба минтай филе лук морковь томатное пюре молоко хлеб мука масло растительное масло сливочное сахар соль петрушка	66.48  0.8  2.6  4.9  15.8  14.2  7  7.8  0.5															
			15.8	120	11.53	9.06	13.34	181.58	0	1.12	0	0	53.83	167	37.59	0.69		
24	Картофель отварной	картофель масло сливочное	307.69	180	3.92	6.39	31.68	200.17	0	16	0	0	26.04	55	42.76	1.82		
247	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4		
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74		
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45		
	<b>ИТОГО:</b>				<b>24</b>	<b>15</b>	<b>120</b>	<b>857</b>	<b>1</b>	<b>76</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>196</b>	<b>360</b>	<b>116</b>	<b>7</b>		
<b>Полдник</b>																		
275	Сухари	сухари	50	50	5.2	2.6	38.4	229	0	0	0	0	21.5	61	11	1		

265	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>6.2</b>	<b>2.6</b>	<b>64.8</b>	<b>349</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31.5</b>	<b>63</b>	<b>35</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
210	Бутерброд с отварными мясными продуктами (с курицей)	куриная грудка филе лук хлеб огурцы свежие салат	35.8	60	8.27	6.58	12.13	140.74	0	0.77	0	0	14.3	80	11.77	0.6
			1.7													
158	Овощи свежие	помидоры огурцы укроп	63.2	100	0.81	0.19	3.72	18.91	0	17.42	0	0	21.28	7	20.57	84
	Ленивые голубцы	говядина 1 сорт капуста свежая рис	70	120	15.96	7.45	10.34	191.77	0	2.71	0	0	145.08	54.17	116.75	1
			50													
270	Чай с сахаром	чай сахар	1	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>31.55</b>	<b>15.23</b>	<b>76.74</b>	<b>602.7</b>	<b>0</b>	<b>20.92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>211.63</b>	<b>304.82</b>	<b>190.3</b>	<b>89.79</b>
<b>Второй ужин</b>																
	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>107</b>	<b>125</b>	<b>415</b>	<b>2675.24</b>	<b>2</b>	<b>540</b>	<b>184</b>	<b>5</b>	<b>915</b>	<b>1356</b>	<b>352</b>	<b>18</b>

№ рецепт ур по сборни ку 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>8 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
345	Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный масло сливочное	50 16	66	1,90	13,39	11,94	176,08	0	0	0	0	6,72	149	3,36	0,03



105	Омлет с сыром	яйца молоко соль сыр масло сливочное	82  30.4  1.1  16.8  10.4	140	5.56	22.08	5.29	264.64	0	0	0	0	220.71	139	19.41	3.07
242	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>18</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>573</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>513</b>	<b>424</b>	<b>71</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Апельсин	апельсин	250	170	2	0	16	80	0	120	0	0	68	46	26	1

	Ватрушка с творогом	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо творог	50 60 10 5 5 1 10 40														
				60	7	3	42	219	0	0	0	1	54	93	12	1	
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>3</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>156</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>82</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>																	
	салат из свеклы отварной	свекла масло растительное	129.33 6	100	1.42	6.09	8.28	93.46	0	3.88	0	0	32.3		19.21	1.22	

63	Суп с рыбными консервами	консервы рыбные в масле	53.4															
		картофель																
		морковь																
		лук репчатый																
		пшено	107.69															
		масло сливочное																
		соль																
		лавровый лист																
		перец черный	21.33															
		горошком																
петрушка																		
			9.5															
				250	9.27	3.51	16.36	134.16	0	7.32	1	0	31.54	72	28.01	1.05		
			5															
			3.8															
			0.6															
			0.01															
			0.03															
196	Картофельное пюре	картофель	236.46															
		молоко																
		сливочное	28.8															
		масло																
			6.1															
				180	0.34	6.44	24.24	112.25	0	5.97	0	0	56.12		34.63	1.31		

162	Говядина, тушенная с капустой	говядина б/к лук репчатый морковь помидоры свежие перец зеленый сладкий капуста томат-паста мука масло растительное сахар лимонная кислота лавровый лист перец черный горошком	122.6  31  2.1   27.16	200	3.17	11.34	28.13	179.1	0	21.93	0	0	58.05	17	42.57	3.87
253	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты лимонная кислота	25	200	0	0	4.84	19.35	0	0	0	0	7.87		1.73	0
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>19.25</b>	<b>22.29</b>	<b>109.12</b>	<b>624.09</b>	<b>0</b>	<b>35.22</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>183.26</b>	<b>251</b>	<b>147.27</b>	<b>9.42</b>
<b>Полдник</b>																
288	Пряники	пряники	50	50	97.31	89.57	57.05	355.73	0	0	0	0	9.5	7	7	1
269	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>98.31</b>	<b>89.57</b>	<b>83.45</b>	<b>475.73</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19.5</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
2	Салат витаминный (1-й вариант)	капуста белокочанная яблоки свежие морковь масло растительное сахар лимонная кислота соль	63  28  21.33	100	1.17	5.02	10.57	93.36	0	10.32	0	0	35.94	14	14.67	1.12
216	Каша рисовая вязкая	рис вода  соль масло  сливочное	38.3  142.8	200	5.12	7.21	15.04	126	0	1.16	0	0	110.58	115	31.43	1.16

192	Рыба (филе) припущенная	рыба горбуша филе морковь лук масло сливочное	162.7	115	2.45	4.1	1.25	86.64	0	0	0	0	9.12	139	13.68	0.34
265	Чай с сахаром	чай сахар	115	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>15.25</b>	<b>17.34</b>	<b>77.41</b>	<b>557.28</b>	<b>0</b>	<b>11.5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>186.61</b>	<b>431.65</b>	<b>100.99</b>	<b>6.81</b>
<b>Второй ужин</b>																
245	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>6</b>	<b>8.25</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>158.66</b>	<b>153.2</b>	<b>395.23</b>	<b>2504.1</b>	<b>0</b>	<b>185.96</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1091.47</b>	<b>1365.65</b>	<b>396.86</b>	<b>20.63</b>

№ рецептур по сборнику 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>9 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
344	Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный масло сливочное	50 16	66	1,90	13,39	11,94	176,08	0	0	0	0	6,72	149	3,36	0,03
124	Яйца вареные	яйца куриные	40	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0	1	0	0	19,93	349	4,35	0,91
	Каша манная молочная	крупа манная молоко сахар масло сливочное соль	20 250 5	200	7,37	8,9	39,27	251,6	0	1,95	0	0	195,2	161,45	27,52	3
258	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0,04	0,01	15	72,05	0	0,02	0	0	1,29	1,65	0,88	1
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3,71	0,3	24,34	114,86	0	0	0	0	10,35	20	14,85	0,9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>16,08</b>	<b>13,7</b>	<b>78,88</b>	<b>499,8</b>	<b>0</b>	<b>2,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>226,77</b>	<b>681,1</b>	<b>47,6</b>	<b>5,81</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Банан	банан	250	150	3	1	42	192	0	20	0	1	16	56	84	1

	Булочка "Нежная"	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо	50 60 10 3 7 1 1/4	60	5	7	36	384	0	0	0	1	27	52	9	1
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	<b>ИТОГО:</b>				4	1	60	268	0	24	0	1	30	70	92	2
<b>Обед</b>																
	Салат из свеклы с чесноком	свекла чеснок масло растительное соль укроп	130.13 0.5	100	1.46	5.1	8.48	85.5	0	4.14	0	0	34.9		19.8	1.26
38	Суп картофельный с фасолью (с говядиной отварной)	говядина 1 категории картофель фасоль морковь лук репчатый масло сливочное соль лавровый лист перец черный	36.6 75.85 19.7	250	1.9	3.1	4.4	101.3	0	6	0	0	50	154	38	1.9

160	Запеканка картофельная с мясом	куриная грудка филе картофель лук репчатый масло растительное сухари	70.3  285.54	200	10.8	14.6	10.4	206.2	0	12	0	0	18	63	35	2
	Соус молочный	вода молоко масло сливочное мука сахар соль	25  25	50	1.01	2.89	3.47	44.03	0	0.13	0	0	27.6		3.46	0.06
256	Кисель	кисель концентрат на плодовых экстрактах сахар лимонная кислота		200	0	0	28.21	112.83	0	0	0	0	11.55	6	1.93	0
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>20.18</b>	<b>21.59</b>	<b>82.03</b>	<b>643.59</b>	<b>0.00</b>	<b>18.13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>136.83</b>	<b>385</b>	<b>118.72</b>	<b>7.15</b>
<b>Полдник</b>																
281	Печенье	Печенье	25	25	2.6	1.3	19.2	114.5	0	0	0	0	10.75	30.5	5.5	1
265	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>3.6</b>	<b>1.3</b>	<b>45.6</b>	<b>234.5</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.75</b>	<b>32.5</b>	<b>29.5</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
22	Салат картофельный	картофель масло растительное лук зеленый	133.23  5  21.25	100	1.9	5.36	14.24	113.03	0	12.03	0	0	24.79	40	20.99	0.95



151	Рыба под маринадом	рыба горбуша филе морковь лук репчатый томатная паста мука масло растительное лимонная кислота сахар	77.5 47.8 10.7														
				120	6.54	10.03	4.76	100.44	0	3.27	0	0	28.34	213	19.62	0.87	
270	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1	
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74	
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>14.95</b>	<b>16.4</b>	<b>69.55</b>	<b>464.75</b>	<b>0</b>	<b>15.32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>84.1</b>	<b>416.65</b>	<b>81.82</b>	<b>6.01</b>	
<b>Второй ужин</b>																	
245	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>63.66</b>	<b>56.42</b>	<b>344.31</b>	<b>2195.03</b>	<b>1</b>	<b>72.66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>575.55</b>	<b>1705.25</b>	<b>290.24</b>	<b>20.37</b>	

№ рецепт ур по сборни ку 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>10 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
345	Сосиски отварные	сосиски молочные	100	100	8.8	14.4	0.4	123.8	0	0	0	0	36	23	20	2
103	омлет натуральный	яйца куриный молоко соль масло сливочное масло растительное	90   34.1	130	8.51	14.75	12.36	245.44	0	0	0	0	99.12	182	16.52	2.36
242	чай сладкий с лимоном	чай лимон  сахар	1 11.67 15	200	0.25	0.01	10.29	43.42	0	1.16	0	0	15.91	116	6.66	0.8
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
<b>ИТОГО:</b>					<b>21.27</b>	<b>29.46</b>	<b>47.39</b>	<b>527.52</b>	<b>0</b>	<b>1.16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>161.38</b>	<b>341</b>	<b>58.03</b>	<b>6.06</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Груша	груша	250	220	1	1	19	84	0	10	0	1	38	32	24	5

	Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо повидло	50 60 10 5 5 1 10 30														
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>2</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>																	
	салат из свежих помидоров и огурцов	помидоры огурцы лук масло	54 44	100	0.9	10.12	1.71	106.51	0	18.04	0	0	24.05		16.03	0.9	

37	Борщ со сметаной	говядина 1 категории капуста свекла картофель морковь лук репчатый томатная паста масло сливочное сахар лимонная кислота соль лист лавровый перец горошком сметана	38.9 24.5 52.27 30.15 15.17	250/5	3.32	3.28	11.66	179	0	8.8	0	0	34.4	185	19.2	1.04
204	Пюре картофельное	картофель молоко сливочное масло	236.46 28.8 6.1	180	0.34	6.44	24.24	112.25	0	5.97	0	0	56.12		34.63	1.31
153	Сельдь с луком	рыба сельдь слабосоленая лук масло	225.1	120	12.68	17.48	3.49	175.88	0	4.36	0	0	56.68	149	28.34	1.09
247	Кисель из кураги	курага крахмал картофельный	20	200	1.02	0.06	20.39	87.02	0	0.32	0	0	40.22	2	20.94	0.58
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>23.83</b>	<b>28.26</b>	<b>95.33</b>	<b>733.38</b>	<b>0.00</b>	<b>19.45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>217.1</b>	<b>498</b>	<b>143.44</b>	<b>7.21</b>
<b>Полдник</b>																
277	Вафли	вафли	50	50	1.6	1.4	40.45	175	0	0	0	0	5	16.5	1	1
271	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>2.6</b>	<b>1.4</b>	<b>66.85</b>	<b>295</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18.5</b>	<b>25</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																

	Бутерброд с отварными мясными продуктами (курицей)	куриная грудка филе лук хлеб	35.8	60	8.27	6.58	12.13	140.74	0	0.77	0	0	14.3	80	11.77	0.6
215	Гуляш из отварной говядины	говядина б/к морковь лук масло растительное мука томаты соль лавровый лист перец черный горошком	96  16  14.3  5													
			2.5	100	5.32	9.4	3.84	134.17	0	1.32	0	0	19.06	167	22.32	2.1
			10.1													
			0.3													
			0.01													
171	Каша гречневая рассыпчатая	крупа гречневая соль масло сливочное	83	180	4.45	8.28	46.37	204.24	0	0	0	0	22.08	3	162.84	5.52
261	Напиток из шиповника	шиповник сухой сахар	20 15	200	0.66	0.27	14.21	74.45	0	88	0	0	19.89	0	5.06	0.54
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74

	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>25.17</b>	<b>25.53</b>	<b>112.1</b>	<b>732.83</b>	<b>0</b>	<b>90.09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>105.01</b>	<b>412</b>	<b>242.32</b>	<b>11.95</b>
<b>Второй ужин</b>																
245	йогурт в ассортименете 2.5%	йогурт в ассортименете 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>5</b>	<b>8.25</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>79.72</b>	<b>90.65</b>	<b>366.92</b>	<b>2556.73</b>	<b>0.00</b>	<b>136.94</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>657.59</b>	<b>1505.5</b>	<b>513.39</b>	<b>31.62</b>

№ рецептур по сборнику 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>11 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
344	Макароны с сыром	макароны сыр масло сливочное	52.7	180	3	5.26	32.56	167.12	0	0	0	0	111.77	15	10.83	0.98
258	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>6.75</b>	<b>5.57</b>	<b>71.9</b>	<b>354.03</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>123.41</b>	<b>36.65</b>	<b>26.56</b>	<b>2.88</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Банан	банан	250	150	3	1	42	192	0	20	0	1	16	56	84	1
	Булочка ванильная	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо ванилин	50 60 10 3 10 1 4 0,03	60	9	4	35	215	0	0	0	1	32	60	10	1

	Чай с сахаром	чай	1														
		сахар	15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	<b>268</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>70</b>	<b>92</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>																	
	Салат из свежих огурцов	огурцы свежие масло растительное	118.8	100	0.76	6.09	2.38	67.24	0	9.5	0	0	21.85	13.3			0.95
39	Рассольник ленинградский (со сметаной)	говядина б/к картофель крупа перловая морковь лук репчатый огурцы соленые масло сливочное соль лавровый лист перец черный горошком сметана	37.4     113.23  4.9   15.07  7.7  15  4.9  0.5														
				250/5	1.7	4.3	16.8	107	0	8	0	0	25	136	26		1



191	Плов с мясом	говядина б/к крупа рисовая масло сливочное лук репчатый морковь масло растительное соль	100  50  5	 180	 19.06	 23.24	 35.53	 406.3	 0	 4	 0	 0	 72.8	 337.41	 94.72	3
255	Сок в ассортименте (овощной)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	0	24	0.4
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>28.23</b>	<b>28.54</b>	<b>114.28</b>	<b>812.53</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>137.48</b>	<b>635.41</b>	<b>185.05</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>																
278	Сухари	сухари	50	50	5.2	2.6	38.4	229	0	0	0	0	21.5	61	11	1
269	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>6.2</b>	<b>2.6</b>	<b>64.8</b>	<b>349</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31.5</b>	<b>63</b>	<b>35</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
	Помидоры свежие	помидоры свежие	101	100	1.1	0.2	3.8	24	0	25	0	0	14	13	20	1
163	Тефтели рыбные	рыба минтай филе хлеб лук мука масло растительное сметана томатное пюре соль	89.5  16.8  21.6	 200	 4.2	 5.8	 6.4	 110	 0	 1	 0	 0	 22	 74	 13	 0.5
	Кабачки, запеченные под соусом	кабачки мука масло сливочное сметана соль сыр растительное масло	213.3  13.3	 200	 1.75	 12.21	 18.72	 200.79	 0	 17.02	 0	 0	 115.34	 24.58	 1.89	

	Картофельное пюре	картофель молоко сливочное масло	236.46	180	0.34	6.44	24.24	112.25	0	5.97	0	0	56.12		34.63	1.31
270	Чай с сахаром	чай сахар	15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>13.9</b>	<b>25.66</b>	<b>103.71</b>	<b>698.32</b>	<b>0</b>	<b>49.01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238.43</b>	<b>250.65</b>	<b>133.42</b>	<b>8.89</b>
<b>Второй ужин</b>																
245	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>124</b>	<b>110</b>	<b>419</b>	<b>3372</b>	<b>1</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>911</b>	<b>1642</b>	<b>617</b>	<b>19</b>

№ рецепт ур по	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса,	Выход,	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
----------------------	--------------------	------------------------	--------	--------	------------------	----------------	---------------	---------------------------

соорни ку 2001 г.	г	г				ценнос ть										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>12 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
345	Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный масло сливочное	50 16	66	1,90	13,39	11,94	176,08	0	0	0	0	6,72	149	3,36	0,03
93	Каша молочная "Дружба"	молоко рис пшено масло сливочное сахар соль	250  15 15 5 10 2	   200	   7.08	   9.58	   38.74	   257.9	   0	   19.5	   0	   0	   194.5	   193.97	   42.19	   1
	сыр порциями	сыр российский	21.5	20	4.6	5.9	0	72.8	0	0	0	0	0	0	0	0
242	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1

	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
	<b>ИТОГО:</b>				<b>15.43</b>	<b>15.79</b>	<b>78.08</b>	<b>517.61</b>	<b>0</b>	<b>19.52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>206.14</b>	<b>364.62</b>	<b>57.92</b>	<b>2.9</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Яблоко	яблоко	250	220	1	1	20	90	0	33	0	0	32	22	18	4
	Рогалик	мука молоко яйцо масло сливочное масло растительное сахар дрожжи	55  20  5  2  1.5  7  2													
				60	5.8	4.43	29.73	201.67	0	0.26	0	0	10.75	751.1	78.98	1
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	<b>ИТОГО:</b>				<b>2</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>166</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>																

	Икра кабачковая	кабачки лук томатная паста вода масло растительное лимонная кислота	58.8 13	100	2.58	5.26	5.66	78.48	0	10.93	0	0	32.79		15.89	0.8
35	Суп картофельный с мясными фрикадельками	говядина б/к картофель морковь лук репчатый томатная паста масло сливочное яйца соль лавровый лист	87.2 153.85 13.33	250	10.53	7.08	9.25	100.25	0	11	0	0	29	171	36	2
216	Макароны отварные	макаронные изделия отварные масло	68	200	0.58	6.2	46.62	210.7	0	0	0	0	5.17	6	9.05	1.04
24	Котлета мясная	фарш (курица, говядина) хлеб	80	70	8.86	16.47	4.18	204.25	0	0	0	0	14.7	115.45	16.85	0
256	Кисель из кураги	курага крахмал картофельный	20	200	1.02	0.06	20.39	87.02	0	0.32	0	0	40.22	2	20.94	0.58
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>14</b>	<b>15</b>	<b>98</b>	<b>737</b>	<b>1.00</b>	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>175</b>	<b>454</b>	<b>134</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>																
	Пряники	пряники	50	50	97.31	89.57	57.05	355.73	0	0	0	0	9.5	7	7	1
245	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>				<b>98.31</b>	<b>89.57</b>	<b>83.45</b>	<b>475.73</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19.5</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>1.4</b>
<b>Ужин</b>																
210	Оладьи из печени	говяжья печень хлеб масло сливочное масло	144 19.2	120	5.9	5.63	6.79	120.29	0	7.2	0	0	9.85	80	14.78	3.6

	Соус молочный	вода молоко масло сливочное мука	25  25	50	1.01	2.89	3.47	44.03	0	0.13	0	0	27.6		3.46	0.06
158	Картофель отварной	картофель масло сливочное соль	307.69  7	180	3.92	6.39	31.68	200.17	0	16	0	0	26.04	55	42.76	1.82
270	Чай с сахаром	чай  сахар	1  15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>17.34</b>	<b>15.92</b>	<b>92.49</b>	<b>615.77</b>	<b>0</b>	<b>23.35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>94.46</b>	<b>298.65</b>	<b>102.21</b>	<b>9.67</b>
<b>Второй ужин</b>																
	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>81</b>	<b>78</b>	<b>399</b>	<b>2779</b>	<b>1</b>	<b>192</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>1124</b>	<b>1349</b>	<b>550</b>	<b>23</b>

№ рецептур по сборнику 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>13 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
344	Яйца вареные	яйца куриные	40	40	4.96	4.49	0.27	61.29	0	1	0	0	19.93	349	4.35	0.91
128	Каша молочная гречневая	гречка молоко сахар масло сливочное соль	20 250	200	8.07	9.93	37.67	254.2	0	1.95	0	0	195.26	226.25	82.72	1
258	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
<b>ИТОГО:</b>					<b>16.78</b>	<b>14.73</b>	<b>77.28</b>	<b>502.4</b>	<b>0</b>	<b>2.97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>226.83</b>	<b>596.9</b>	<b>102.8</b>	<b>3.81</b>
<b>Второй завтрак</b>																

	Банан	банан	250	150	3	1	42	192	0	20	0	1	16	56	84	1
	Сдоба обыкновенная	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо мак	50 60 10 3 10 1 1/10 3	60	5	4	35	192	0	0	0	1	33	61	11	1
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	<b>ИТОГО:</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>206</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>74</b>	<b>58</b>	<b>42</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>																
	огурцы свежие	огурцы свежие	100	100	0.7	0.1	1.9	11	0	7	0	0	17		14	0.5
42	Суп-пюре из овощей (со сметаной и гречками)	хлеб свекла капуста картофель морковь лук томатное пюре масло сливочное сахар соль мука петрушка сметана	19.3 52.67 24.7 30.46	250/6/1 1	3.82	5.5	23.71	163.03	0	9.6	0	0	56.88	240	32.15	1.61



201	Рыба запеченная в молочном соусе	рыба горбуша филе морковь лук молоко масло растительное мука соль	149.49  5.6		120	10.8	16.7	0	114	0	0	0	0	12	99	18	0.45
171	Каша рисовая вязкая	рис вода соль  масло сливочное	38.3		180	5.12	7.21	15.04	126	0	1.16	0	0	110.58	23	31.43	1.16
247	Напиток из шиповника	шиповник сухой  сахар	20 15	200	0.66	0.27	14.21	74.45	0	88	0	0	19.89	0	5.06	0.54	
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74	
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>26.87</b>	<b>30.68</b>	<b>88.51</b>	<b>656.71</b>	<b>0</b>	<b>98.76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>229.03</b>	<b>524</b>	<b>126.97</b>	<b>6.95</b>	
<b>Полдник</b>																	
273	Печенье	Печенье	25	25	2.6	1.3	19.2	114.5	0	0	0	0	10.75	30.5	5.5	1	
271	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте	200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>3.6</b>	<b>1.3</b>	<b>45.6</b>	<b>234.5</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.75</b>	<b>32.5</b>	<b>29.5</b>	<b>1.4</b>	
<b>Ужин</b>																	
	Помидоры свежие	помидоры свежие	101	100	1.1	0.2	3.8	24	0	25	0	0	14	13	20	1	
167	Птица тушенная в сметанном соусе	куры потрошенные 1 категории масло растительное  мука вода сметана соль	207.6  6	120	12.05	6.95	23.96	168	0	9.9	0	0	45.1	96	20.9	1.1	

	Рагу из овощей с кашей	кабачки капуста морковь лук крупа перловая масло сливочное сметана мука вода томатное пюре соль	81.2  47.6  40.67	200	3.78	16.21	19.44	221.52	0	12.35	0	0	63.79		31.28	1.18
261	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>23.44</b>	<b>24.37</b>	<b>97.75</b>	<b>664.8</b>	<b>0</b>	<b>47.27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>153.86</b>	<b>272.65</b>	<b>113.39</b>	<b>7.47</b>
<b>Второй ужин</b>																
	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>124</b>	<b>122</b>	<b>450</b>	<b>3380</b>	<b>2</b>	<b>113</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>790</b>	<b>1476</b>	<b>358</b>	<b>18</b>

№ рецепт ур по сборни ку 2001 г.	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса, г	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>14 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
344	Бутерброд горячий с сыром	хлеб пшеничный масло сливочное	50 5.2	80	8.06	11.85	14.8	199.67	0	0.17	0	0	224.86	15	12.88	0.26
98	Каша молочная геркулесовая	крупа геркулесовая молоко сахар масло сливочное	15 250	200	9.07	9.23	38.07	253.85	0	1.95	0	0	189.2	210.95	23.62	
258	чай сладкий с лимоном	чай лимон сахар	1 11.67	200	0.25	0.01	10.29	43.42	0	1.16	0	0	15.91	116	6.66	0.8
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3.71	0.3	24.34	114.86	0	0	0	0	10.35	20	14.85	0.9
<b>ИТОГО:</b>					<b>21.09</b>	<b>25</b>	<b>87.5</b>	<b>580</b>	<b>0</b>	<b>3.28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>440.32</b>	<b>361.95</b>	<b>58.01</b>	<b>1.96</b>
<b>Второй завтрак</b>																
	Яблоко	яблоко	250	220	1	1	20	90	0	33	0	0	32	22	18	4

	Булочка ванильная	молоко мука масло сливочное масло растительное сахар дрожжи яйцо ванилин	50 60 10 3 10 1 1/10 0,03	60	9	4	35	215	0	0	0	1	32	60	10	1
	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	<b>ИТОГО:</b>				<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>20.1</b>	<b>90.1</b>	<b>0</b>	<b>0.275</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>0.75</b>
<b>Обед</b>																
	Салат из свежих помидоров и огурцов	помидоры огурцы лук масло	54 44	100	0.9	10.12	1.71	106.51	0	18.04	0	0	24.05	103	16.03	0.9
55	Суп картофельный с бобовыми	картофель горох лук морковь масло сливочное лавровый лист перец	76.92 20	250	1.4	4.5	28.6	141	0.00	6	0	0	50	103	38	1.9

163	Котлета "Здоровье"	говядина б/к лук репчатый морковь вода яйцо соль сухари панировочные масло растительное	87.7 7.1 16	100	10.31	5.61	7.3	131.78	0	0.49	0	0	22.47	74	28.08	2.71	
	Соус молочный	вода молоко масло сливочное мука сахар соль	25 25	50	1.01	2.89	3.47	44.03	0	0.13	0	0	27.6		3.46	0.06	
	Каша вязкая из перловой крупы	крупа перловая вода масло сливочное	43.3	180	3.9	7.26	27.84	192.45	0	0	0	0	21.05		16.64	0.79	
253	Кисель из апельсинов	апельсин сахар крахмал лимонная кислота	74.63	200	0.45	0.1	29.36	122.56	0	12	0	0	25.02	26	7.36	0.14	
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74	
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>24.44</b>	<b>31.48</b>	<b>133.83</b>	<b>917.56</b>	<b>0.00</b>	<b>36.66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>199.87</b>	<b>365</b>	<b>149.9</b>	<b>9.69</b>	
<b>Полдник</b>																	
296	Вафли	вафли		50	50	1.6	1.4	40.45	175	0	0	0	0	5	16.5	1	1
269	сок в ассортименте (фруктово-ягодный)	сок в ассортименте		200	200	1	0	26.4	120	0	12	0	0	10	2	24	0.4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>2.6</b>	<b>1.4</b>	<b>66.85</b>	<b>295</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18.5</b>	<b>25</b>	<b>1.4</b>

Ужин																
4	Овощи свежие (ассорти)	Помидоры огурцы укроп	63.2	100	0.81	0.19	3.72	18.91	0	17.42	0	0	21.28	32	20.57	0.84
	Печень по строгановски	говяжья печень масло сливочное мука вода сметана соль томатная паста	178 12 4.8	100	10.9	15.07	11.79	144.74	0	25.97	0	0	27.97		29.97	9.99
150	Пюре картофельное	картофель молоко сливочное масло	236.46 28.8	180	0.34	6.44	24.24	112.25	0	5.97	0	0	56.12		34.63	1.31
270	Чай с сахаром	чай сахар	1 15	200	0.04	0.01	15	72.05	0	0.02	0	0	1.29	1.65	0.88	1
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	75	75	4.62	0.84	23.38	121.8	0	0	0	0	24.5	142	32.9	2.74
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	25	25	1.85	0.16	12.17	57.43	0	0	0	0	5.18	20	7.43	0.45
	<b>ИТОГО:</b>				<b>18.56</b>	<b>22.71</b>	<b>90.3</b>	<b>527.18</b>	<b>0</b>	<b>49.38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>136.34</b>	<b>195.65</b>	<b>126.38</b>	<b>16.33</b>
Второй ужин																
	йогурт в ассортименте 2.5%	йогурт в ассортименте 2.5%	200	200	4.85	2.43	8.25	84.39	0	0.24	0	0	107.1	190	12.6	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>4.85</b>	<b>2.43</b>	<b>8.25</b>	<b>84.39</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107.1</b>	<b>190</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>109</b>	<b>106</b>	<b>382</b>	<b>2546</b>	<b>1</b>	<b>477</b>	<b>193</b>	<b>13</b>	<b>846</b>	<b>1379</b>	<b>355</b>	<b>18</b>