

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 242 - 1994 г	Запеканка овощная с маслом сливочным	200/5	5.2	12.8	36,1	283	70	0,5	0,26	56.0	69	52	146	2.4
ТТК	Какао с молоком сгущенным	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		20.3	35.2	99.1	799	281	1,9	0,41	56.6	267	103	408	5.2
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Бананы	150	1.4	0.5	50.3	247	0	1.2	0.16	13.0	32	55	99	3.9
	Итого		3.7	0.7	83.6	399	0	1.9	0.2	17.0	50	66	129	7
Обед														
№ 40 - 1994 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	2,6	3,6	42	0	1,5	0,04	17.3	18	16	30	0,7
№ 110 1994 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	300	4.2	5.7	15.0	129	33	-	0,06	24.0	72	36	147	0,9
№ 387, 553 – 1994 г	Печень по-строгановски	75/50	20,5	15.6	9,2	260	9059	5,1	0,35	37,4	29	23	360	7,8
№ 463 - 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	180	7.9	6.5	50.0	290	25	0,5	0,36	0	25	124	212	4.1

№ 588 - 1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	-	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		45,5	32,1	175,7	1180	9117	9,5	1,05	99,4	211	262	948	18,3
Полдник														
№ 364 - 2004 г	Зразы из творога с курагой	100	15,7	14,4	32,8	326	92	1,5	0,08	1,1	154	39	206	1,2
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		16,4	14,9	60,7	449	92	1,8	0,12	14,4	180	55	229	4,9
Ужин														
№ 76 - 1994 г	Икра овощная	100	1,5	1,4	8,4	54	0	0,8	0,04	8,0	34	27	50	1,1
№ 393 - 1997 г	Сосиски отварные	80	8,8	14,1	0,3	179	0	0,3	0,15	0	28	16	127	1,4
№ 470 - 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	8,8	29,4	213	45	0,3	0,22	36,0	28	41	110	1,6
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		29,6	31,7	117,9	953	85	3,2	0,7	45,3	378,0	161	644	8,6
Итого за день														
			115,5	82,9	537	3780	9575	18,3	2,48	232,7	1086	647	2358	44

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория : 12 лет и старше

Возрастная категория : 12 лет и старше														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№292, 293. 1994 г.	Вареники ленивые со сметаной	200/25	32,6	20,6	32.9	456	146	0,9	0,11	0,9	302	44	405	1,3
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29.0	168	30	-	0,06	2.2	180	22	136	0.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0.8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		42.8	37.4	96.4	901	265	1,9	0.25	3.1	498	76	590	2.3
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Апельсины	150	0.9	0.2	8.2	43	0	0.2	0.04	60.6	34	13	23	0.3
	Итого		3.2	0.4	41.5	195	0	0.9	0.08	64.6	52	24	53	3.4
Обед														
№ 62 1997	Салат из свежей капусты	100	1.5	5.0	9.4	91	0	2.3	0,03	36.5	48	17	32	0,7
№127 1994г	Рассольник	300	3.6	3.0	15.9	108	12	-	0.15	20.1	39	30	138	0,9
№309 1994	Филе рыбы тушёное с овощами	100/75	20,6	7.2	7.5	179	48	1.4	0,15	6.8	54	55	301	1,1
№472 1994	Картофельное пюре	180	3.8	5.8	26.5	175	31	0,2	0,20	31.3	58	40	119	1.4
№648 1994	Напиток яблочный с витамином «С»	200	0,1	0,1	26.5	108	-	0,1	0,01	22.5	5	2	3	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной	80	5.3	1.0	26,7	139	0	1.1	0,14	0	28	38	126	3.1

	йодированный													
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	29.5	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		39.5	22.6	142	941	91	5.8	0.75	117.	244	190	758	8.6
Полдник														
№3 1997	Бутерброд с сыром	25/30	8.8	7.4	15.4	165	58	0.6	0,04	0.2	256	15	180	0.7
№ 705 1997	Кисель фруктовый с витамином «С»	200	0,1	0.1	29.2	119	0	0.1	0.01	21.8	9	3	9	0,8
	Груши	90	0,3	0,2	8.3	38	0	0,3	0,02	4.1	15	10	13	1,9
	Итого		9.2	7.7	52.9	322	58	1,0	0,07	26.1	280	28	202	3.4
Ужин														
№60 1994	Винегрет овощной	100	1,3	2.6	8.2	63	0	1.1	0,05	13.3	27	19	44	0.8
№422 1994	Тефтели с соусом	75/50	11.3	14,9	13.8	236	20	1.9	0.07	2.9	22	19	123	1,9
№273 469 1994	Вермишель отварная	180	6.7	5.2	43.2	248	25	0,9	0,11	0	20	9	58	0.9
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4.6	0,8	23.4	122	0	1.0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0.8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		29.6	31.7	117.9	953	85	3.2	0.7	45.3	378.0	161	644	8.6
Итого за день														
			130.2	98.6	478.3	3383	499	15.3	1.67	228.5	1431	442	2185	25.8

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория : 12 лет и старше

Возрастная категория : 12 лет и старше															
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак															
№ 22 -1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0, 2	0	-	2	0	3	-	
№262-1994г.	Каша манная молочная жидкая с м/слив.	200/ 5	8.2	8.4	33.7	245	56	0.5	0.12	2.2	227	30	188	0.6	
№627,628-1994 г.	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	15.0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0.8	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0, 8	
	Итого		13.8	21.4	83.2	583	145	1.5	0.20	2.3	248	44	245	2.2	
Второй завтрак															
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3	
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8	
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9	
	Итого		2.8	0.7	46.2	214	0	1.0	0.08	17.2	39	23	45	6.0	
Обед															
№71 1997г.	Салат из моркови	100	1.1	3.9	6.7	67	0	2.0	0,05	4.3	24	33	47	0, 6	
№140-141 1994	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/35	9.5	3.7	22.2	157	23	03	0.21	27.1	57	51	253	1.5	
№418 1994	Зразы рубленые	80	11.0	17.1	12.1	247	42	2.8	0,07	3.0	27	18	131	2.0	
№487 1994	Рагу из овощей	180	3.8	17.3	22.1	2159	36	4.3	0.13	31.0	54	43	117	1.3	
№ 702 1997г.	Компот из чернослива с вит»С»	200	0,6	0,2	34.4	144	0	0,5	0,01	20.8	21	26	21	0,9	
	Хлеб ржаной или	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0.14	0	28	38	126	3.1	

	ржаной йодированный													
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	80	6.1	0.5	37.0	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		37,4	43.8	163.6	1201	101	11.9	0.70	86.2	227	220	747	10.3
Полдник														
№297 1994	Запеканка из творога	135	24.7	15.7	22.7	336	97	0.5	0.08	0.7	221	31	304	0.9
№ 27-630 1994	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1.7	1.3	17.5	90	11	-	0.02	0.8	69	11	56	0,9
	Персики	150	1.2	0,1	12.8	61	0	1.5	0,05	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		27.6	17.1	53.0	487	108	2.0	0,15	15.0	317	64	406	2.6
Ужин														
сб рец1994	Огурцы свежие порц	50	0.4	0.1	1.3	7	0	0.1	0.02	5.0	12	7	21	0.3
сб рец1994	Помидоры свеж.порц	50	0.6	0.1	1.9	12	0	0.4	0.03	12.5	7	10	13	0.5
№ 425 1994	Оладьи из печени	80	14.8	14.4	11.1	234	6310	4.8	0.25	25.4	15	15	251	5.4
№ 4721994	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.8	5.8	26.5	175	31	0.2	0.20	31.3	58	40	119	1.4
№ 627, 628 1994 г	Чай с сахаром, лимон.	200/15	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2.9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодирован.	70	4.6	0.8	23.4	122	0	1.0	0.13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	80	6.1	0.6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0.9
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		36.7	28.2	125.8	930	6381	7.4	0.8	78.3	385	151	769	12.2'
Итого за день														
			118.3	111.2	471.8	3415	6735	23.8	1.93	199	1216	502	2212	33.3

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Неделя: первая													
Возрастная категория : 12 лет и старше													
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р
Завтрак													
№ 22 -1997	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0, 2	0	-	2	0	3
№324-1997г.	Яйцо вареное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	100	0.2	0.03	0	22	5	77
№ 479-551 1994	Овощи в молочном соусе	180	4.1	6.1	18.4	146	49	0.4	0.14	29.3	90	40	103
ТТК.	Какао с молоком	200	2.3	2.4	14.1	88	11	0.1	0.02	0.3	80	18	68
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46
			16.9	26.1	67.3	574	249	1.7	0.27	29.6	208	73	297
	Итого												
Второй завтрак													
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14
	Бананы	150	1.4	0.5	50.3	247	0	1.2	0.16	13.0	32	55	99
	Итого		3.7	0.7	83.6	399	0	1.9	0.2	17.0	50	66	129
Обед													
№27 1994	Салат «Витаминный»	100	1.2	2.6	11.4	74	0	1.2	0,04	23.1	32	19	30
ТТК	Суп картоф.с яйцом	300	6.0	5.1	23.7	165	45	-	0.18	28.8	51	42	186
ТТК	Бефстрог. из курицы	75/50	21.0	36.0	4.7	425	106	7.0	0.11	5.0	40	27	233
№517 2004	Рис отварной с овощами	180	6.3	8.5	38.3	256	43	0.9	0.11	6.7	41	27	83
№646 1994	Напиток лимонный	200	0,1	-	24.4	101	0	-	0,01	5.6	7	2	3
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0.14	0	28	38	126
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	60	4.6	0.5	29.5	141	0	0, 7	0,0 7	0	12	8	39

Итого			44.5	53.7	158.7	1301	194	10.9	0.66	69.2	211	163	700	2 9.7
Полдник														
№295 1994	Сырники с морковью	100	15.0	10.6	22.3	247	65	0.4	0.06	1.6	130	28	190	0.7
№644 1994	Молоко кипячёное	200	5.8	5.0	9.6	108	40	0	0.08	2.6	240	28	180	0.2
	Хлеб пшен.или пшен.иодированный	20	1.5	0,2	9.8	47	0	0.2	0,02	0	4	3	13	0.2
	Груши	110	0.4	0.3	10.2	47	0	0.4	0.02	5.0	19	12	16	2.3
Итого			22.7	16.1	51.9	449	105	1.0	0,18	9.2	393	71	399	3.4
Ужин														
№319 1994	Рыба,запечённая с картофелем по-русск.	200	28.9	8.24	17.8	201.8	0.04	0.18	0.19	18.5	39.5	58.9	224.	1.45
сб.рец1994	Огурцы солёные порц	30	0.2	-	0.5	4	0	-	0.01	1.5	7	4	7	0.2
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром,	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодирован.	70	4.6	0.8	23.4	122	0	1.0	0.13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0.8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.9	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
Итого			45.1	16	98.1	682.8	40	2.0	0.49	21.3	334.5	139.9	588	6.2

Итого за день			132.9	112.9	459.6	3495.8	588	17.5	1.8	146.3	1197	512.9	2113	29.7
----------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория : 12 лет и старше

Возрастная категория : 12 лет и старше															
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mq	P	Fe	
Завтрак															
№ 22 -1997	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0.2	0	-	2	0	3	-	
№262-1994г.	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с м/слив.	200/5	8.6	9.8	31.9	251	62	0.5	0.22	2.2	223	62	254	1.2	
ТТК.	Кофейный напиток	200	4.8	3.8	29.0	168	30	-	0.06	2.2	180	22	136	0.2	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0.8	0,08	0	14	10	46	0.8	
	Итого		18.8	26.6	95.4	6 96	181	1.5	0.36	4.4	419	94	439	2.2	
Второй завтрак															
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3	
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8	
	Апельсины	150	0.9	0.2	8.2	43	0	0.2	0.04	60.6	34	13	23	0.3	
	Итого		3.2	0.4	41.5	195	0	0.9	0.08	64.6	52	24	53	3.4	
Обед															
№43,1997г	Салат «Степной»	100	1.2	3.9	8.1	74	0	1.8	0,06	9.1	19	18	44	0,6	
№193-1994	Свекольник со сметаной	300	4.8	7.8	19.8	165	42	-	0.12	21.	75	42	162	1.8	
№330,1994	Шницель рыбный натуральный	80	12.7	9.1	8.1	166	17	4.3	0.10	2.4	39	29	176	0.9	
№477,1994	Капуста припущенная с маслом сливочным	180/5	3.4	4.7	9.2	95	25	0.2	0.05	87.5	103	31	63	1.1	
№702,1997	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0.1	33.2	136	0	0.1	0,03	20.0	17	8	26	0,7	
	Хлеб ржаной или ржаной йодирован.	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0.14	0	28	38	126	3.1	

	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	80	6.1	0.6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		34.0	27.2	144.5	963	84	8.4	0.59	140	297	177	649	9.1
Полдник														
28 1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	105\5	10.9	17.3	2.2	208	245	0.7	0.06	0.4	87	14	185	2.0
627,630	Чай с молоком,с сах.	200/15	1.7	1.3	17.4	88	10	0	0.02	0.8	65	11	53	0,9
	Хлеб пшен.или пшен.иодированный	30	2.3	0,2	14.8	71	0	0.3	0,03	0	6	4	20	0.3
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9
	Итого		15.4	19.3	47.3	429	255	1.3	0,15	14.4	179	41	273	6.1
Ужин														
29.1994г	Салат из свёклы	100	1.3	2.6	7.1	57	0	1.2	0.01	8.2	33	19	36	1.1
411, 1994	Бифштекс натураль-ный рубленый	80	19.5	24.8	0	301	0	3.9	0.06	0	14	23	198	2.8
46 1994	Греча отварная рассыпчатая	180	7.9	6.5	50.0	290	25	0.5	0.36	0	25	124	212	4.1
6 627, 628 194 г	Чай с сахаром,	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0,8
549,1994	Соус молочный	50	1.1	2.5	3.9	42	15	0.1	0.02	0.4	33	4	27	0.1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0.8
	Хлеб ржаной или ржаной иодиров.	70	4.6	0.8	23.4	122	0	1.0	0.13	0	25	33	111	2.7
№ 45 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	6.0	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		45.9	44.2	140.8	1167	80	7.5	0.74	9.9	363	247	830	12.6
Итого за день														
			117.3	117.7	469.5	3450	600	19.6	1.92	233.3	1 340	583	2244	33.4

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mq	P	Fe
Завтрак														
№ 22 -1997	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0.2	0	-	2	0	3	-
№262-1994г.	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	9.4	9.2	38.7	275	54	0.3	0.22	2.2	221	58	250	1.2
№627,628	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	61	0	0	0	0.1	5	4	8	0.8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	1 88	0	0.9	0.09	0	16	11	52	0.9
	Итого		15.8	22.2	93.2	636	143	1.4	0.31	2.3	244	73	313	2.9
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Бананы	150	1.4	0.5	50.3	247	0	1.2	0.16	13.0	32	55	99	3.9
	Итого		3.7	0.7	83.6	399	0	1.9	0.2	17.0	50	66	129	7
Обед														
№40,1997г	Салат овощной	100	0.9	2.6	4.0	44	0	1.4	0.05	5.7	19	15	33	0,7
№138-1994	Суп картофельный с зеленым горошком	300	8.4	3.0	23.1	159	4	-	0.30	14.1	45	48	177	2.4
№465,582-2004 г.	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9.5	12.4	13.3	181	3015	2.4	0.13	14.	25	18	172	3.1
№482,1994	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	18.4	142	29	0.2	0.05	96.1	1 12	38	79	1.4
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0.1	31.8	132	0	0.4	0,01	20.7	23	14	21	0,8

	Хлеб ржаной или ржаной йодирован.	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0.14	0	28	38	126	3.1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	90	6.8	0.7	44.3	212	0	1.0	0, 10	0	18	13	59	1.0
	Итого		35.8	25.2	161.6	1009	3048	6.6	0.78	150.6	270	184	667	12.5

Полдник

№229 - 1994г.	Творожник «Пряженный»	100	16.1	20.2	22.9	340	71	5.0	0.06	1.5	212	30	232	0.8
ТТК	Какао с молоком	200	5.4	4.4	27.6	172	30	0	0.06	2.0	186	40	162	1.0
	Груши	150	0.5	0.4	18.0	63	0	0.5	0.03	6.8	26	16	22	3.1
	Итого		22.0	25.0	69.4	575	101	5.5	0,15	10.3	424	86	416	4.9

Ужин

№75, 1994г	Икра морковная	100	1.8	7.6	10.0	116	0	3.7	0.08	10.6	35	38	60	1.0
№303-1994	Рыба(филе)отварная	110	21.7	0.8	0.7	96	13	1.2	0.12	2.0	44	44	288	0.8
№472, 1994	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3.8	9.4	26.6	208	51	0.3	0.20	31.3	58	40	119	1.4
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром,	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	80	6.1	0.6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0.9
	Хлеб ржаной или ржаной йодиров.	70	4.6	0.8	23.4	122	0	1.0	0.13	0	25	33	111	2.7
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		43.8	25.6	122.1	920	104	7.1	0.70	45.2	427	200	830	7.8

Итого за день

		121.1	98.7	529.9	3539	3396	22.4	2.14	225.4	1415	609	2355	35.1
--	--	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------

День: воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория : 12 и старше

1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 -1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0.1	0	-	1	0	2	-
№258-1994г.	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	5.2	5.2	39.9	231	30	0.5	0.10	6.2	91	40	132	0.6
№23,1997	Сыр порционный	20	5.2	5.2	0	69	46	0.1	0.01	0.2	200	9	128	0.2
№594,1994	Кисель молочный	200	4.2	3.8	28.4	172	30	0	0.06	2.0	180	20	140	0.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0.8	0,08	0	14	10	46	0.8
	Итого		19.9	14.8	102.7	637	106	1.4	0.25	8.4	485	79	446	1.8
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Персики	150	1.2	0.1	12.8	61	0	1.5	0.05	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		3.5	0.3	46.1	213	0	2.2	0.09	17.5	45	33	76	3.9
Обед														
№58,1997г	Салат картофельный с сельдью	100/50	10.2	8.4	14.1	173	10	2.4	0,11	16.3	53	39	187	01.4
№120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4.2	5.7	11.4	117	33	-	0.09	37.5	72	30	144	0.6
№401,1994	Гуляш	125	15.84	14.84	5.35	217	0	3.57	0.07	1.5	12.5	20	160	2.3
№463,1994	Греча отварная рассыпч. с м/сливочным	180/10	7.9	6.5	50.0	290	25	0.5	0.36	0	25	124	212	4.1
№651-1994	Напиток из кураги с витамином «С»	200	0,8	0	31.7	131	0	0.8	0,02	20.6	25	16	22	0,6
	Хлеб ржаной или	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0.14	0	28	38	126	3.1

	ржаной йодирован.													
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	80	6.1	0.6	39.4	188	0	0.9	0.09	0	16	11	52	0.9
	Итого		50.3	37	178.7	1255	68	9.3	0.88	75.9	231.5	278	904	13
Полдник														
№123,1986	Булочка Молочная	100	9.4	2.1	48.1	272	0.12	0.1	8	1.3	57	86	16	
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	8	14	0.7
	Виноград	150	0.9	0.9	22.2	104	0	0.6	0.07	8.6	43	24	32	2.8
	Итого		11.3	3.2	90.5	450	0.12	0.9	8.09	13.9	114	118	62	0.9
Ужин														
Сб.реп. 1994 г	Огурцы свежие порционные	50	0.4	0.1	1.3	12	0	0.1	0.02	5.0	12	7	21	0.3
Сб.рецепт. 1994	Помидоры свежие порционные	50	0.6	0.1	1.9	12	0	0.4	0.03	12.5	7	10	13	0.5
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	150/50	14.2	20.4	14.2	300	33	2.6	0.11	40.5	64	43	197	2.6
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.3	-	15.2	63	-	-	-	2.9	8	5	10	0.8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0.8	0.08	0	14	10	46	0.8
	Хлеб ржаной или ржаной йодиров.	70	4.6	0.8	23.4	122	0	1.0	0.13	0	25	33	111	2.7
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	6.0	6.4	7.0	129	40	0	0.08	1.2	244	30	192	0.2
	Итого		31.4	28.4	97.4	803	73	4.9	0.45	62.1	374	138	590	7.9
Итого за день														
			116.1	83.7	930.3	3358	247	18.7	9.76	177.8	1249	646	2078	31

	Итого за неделю		851.4	705.7	3876	24330.8	21640	135.6	21.7	1443	8934	3942	15545	232
	Среднее за 1 день		121.6	100.8	553.7	3475.8	3091	19.3	3.1	206	1276	563	2221	33.1

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше															
№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак															
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-	
№ 324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0	
№287- 1994 г	Пудинг овощной с маслом сливочным	200/5	7.2	16.2	33.5	313	110	0,5	0,18	44.6	111	54	166	2.2	
ТТК	Какао с молоком сгущенным	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1,0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8	
	Итого		22.3	38.6	96.5	829	321	1.9	0.33	45.2	309	105	428	5	
Второй завтрак															
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3	
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8	
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9	
	Итого		2.8	0.7	46.2	214	0	1.0	0.08	17.2	39	23	45	6	
Обед															
№ 29 - 1994 г	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.3	2.6	7.1	57	0	1,2	0,01	8.2	33	19	36	1.1	
№ 131- 1994 г	Суп картофельный с рыбой	300/35	11.4	3.3	23.7	174	4	0.4	0.22	29.2	56	55	252	1.4	
№418, 1994г.	Зразы рубленые	80	11.0	17.1	12.1	247	42	2.8	0.07	3.0	27	18	131	2.0	
№319, 534- 1997г.	Макароны отварные с овощами с маслом сливочным	180	6.3	8.5	38.3	256	43	0.9	0.11	6.7	41	27	83	1.3	

№ 702 - 1997 г	Компот из кураги с витамином «С»	200	1.0	0.1	30.2	126	0	1.1	0.02	20,8	33	21	29	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	100	6.6	1.2	33.4	174	0	1.4	0,18	0	36	47	158	3.9
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		42.9	33.4	170.2	1199	89	8.6	0.69	67.9	240	197	705	11.2
Полдник														
№ 294 - 1994 г	Сырники из творога	100	18.0	10.8	21.8	260	65	0.4	0,06	0.5	156	23	217	0.7
№ 627, 630 - 1994 г	Чай с сахаром, с молоком	200/15	1.7	1.3	17.5	90	11	-	0.02	0,8	69	11	56	0.9
	Груши	150	0,5	0,4	13,9	63	0	0,5	0,03	6.8	26	16	122	3.1
	Итого		20.2	12.5	53.2	413	76	0.9	0,11	8.1	251	50	295	4,7
Ужин														
№ 36 - 1997 г	Салат из свежих огурцов	100	0.7	2.6	2.8	37	0	1.2	0.03	9.2	22	13	39	0,6
ГТК	Филе рыбы в яйце	80	14.2	19.3	5.8	252	66	7.9	0,09	0.6	36	24	189	1,0
№ 470 - 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	3,7	12.5	29.4	246	65	0,3	0,22	36.0	29	41	111	1,6
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0,6	16.7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		37.4	42.0	111.1	977	171	10.9	0,59	47.1	368	146	664	7.0
	Итого за день		127.0	127.4	501	3703	657	23.6	1.83	185.5	1213	525	2187	34.2

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№29 - 1997 г	Ветчина порционная	30	5,3	1.9	0	38	0	0,1	0,10	0	8	8	60	0.4
№261- 1994 г	Каша молочная «Янтарная»	200	8.4	12.0	40.2	300	68	0,4	0.20	2.2	198	58	230	2.8
527,628- 1994г.	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	15.0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0.8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		20.1	26.9	94.7	699	157	1.6	0.39	2.3	229	81	353	4.9
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Апельсины	150	0.9	0.2	8.2	43	0	0.2	0.04	60.6	34	13	23	0.3
	Итого		3.2	0.4	41.5	195	0	0.9	0.08	64.6	52	24	53	3.4
Обед														
№ 27 - 1994 г	Салат «Витаминный»	100	1.2	2.6	11.4	74	0	1,2	0,04	23.1	32	19	30	0.9
№ 167- 1994 г	Суп –пюре из разных овощей	300	5.1	6.6	16.8	141	33	-	0.12	22.5	105	30	177	0.3
ГТК	Котлета «Мозаика»	80	11.5	21.9	9.8	283	35	4.6	0.9	4.2	27	26	140	2.0
№463- 1994г.	Рис отварной рассыпчат. с маслом сливочным	150/5	3.8	8.0	39.0	243	41	0.3	0.05	0	13	27	85	0.6
Сб.реп.	Горошек зеленый консерв.(прогретый)	30	0.9	0.1	2.0	12	0	0.1	0.03	3.0	6	6	19	0.2

№ 648 - 1994 г	Напиток из груш с витамином «С»	200	0.1	0.1	26.6	108	0	0.1	0.01	20,1	6	3	4	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0,14	0	28	38	126	3.1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		33.2	40.9	166.7	1165	109	8.2	0.56	72.9	231	159	267	8.6
Полдник														
№ 109 - 1986 г	Булочка «Домашняя»	100	7.3	12.6	51.3	371	0.09	0	8	4.2	15	55	11	0.7
№ 644, 1994г.	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	108	40	0	0.08	2.6	240	28	180	0.2
	Персики	150	1.2	0,1	12.8	61	0	1.5	0,04	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		14.3	17.7	73.7	540	40.09	1.5	8.12	20.3	282	105	237	1,7
Ужин														
Сб.реп.	Морковь нат.тертая	100	1.3	0.1	6.9	35	0	0.4	0.06	5.0	27	38	55	0,7
№303, 1994г.	Рыба(филе)отварная	120	23.6	0.8	0.7	1.4	14	1.3	0,13	2.2	48	48	314	0.8
№ 470 - 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	3,6	12.5	29.4	246	65	0,3	0,22	36.0	29	41	111	1,6
Сб.реп.	Огурцы соленые порц.	30	0.2	-	0.5	4	0	-	0.01	1.5	7	4	7	0.2
№ 627, 628 -	Чай с сахаром,с лимоном	200/15/ 7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2.9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4.6	0,8	23.4	122	0	1.0	0.13	0	25	33	111	2.7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		48.9	21.2	117.5	868	119	3.8	0,71	48.8	402	209	846	7.8
	Итого за день		119.7	107.1	494.1	3467	425	16	9.86	208.9	1196	528	2116	26.4

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя: среда														
Возрастная категория 12 лет и старше														
№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№324 - 1997 г	Яйцо вареное	1шт.	5.1	4.6	0.3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1.0
№296, 1994г.	Пудинг из творога со сметаной	200/30	31.4	26.8	47.6	564	181	0,9	0.13	0.9	312	50	418	1.9
ТТК	Какао с молоком	200	5.4	4.4	27.6	174	30	-	0.06	2.0	186	40	162	1.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		47.3	48.8	110	1078	400	2.1	0.30	2.9	536	105	706	4.7
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Апельсины	150	0.9	0.2	8.2	43	0	0.2	0.04	60.6	34	13	23	0.3
	Итого		3.2	0.4	41.5	195	0	0.9	0.08	64.6	52	24	53	3.4
Обед														
№ 40 - 19947г	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	2.6	3.6	42	0	1,5	0,04	17.3	18	16	30	0.7
№ 138- 1994 г	Суп картофельный с бобовыми	300	8.4	3.0	23.1	159	12	-	0.30	14.1	45	48	177	2.4
№439, 1994г.	Курица отварная	85	21.6	21.8	0.4	283	82	0.6	0.09	2.6	26	22	199	2.0
№477- 1994г.	Овощи припущенные с маслом сливочным	180	3.4	4.7	9.2	95	25	0.2	0.05	87.5	103	31	63	1.1
														0.2
№702 -	Компот из изюма с	200	0.5	0.1	33.2	136	0	0.1	0.03	20,0	17	8	26	0,7

1997 г	витамином «С»													
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0,14	0	28	38	126	3.1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		46.2	33.8	135.6	1042	119	4.4	0.74	141.5	253	174	673	10.9
Полдник														
№ 274 - 2004 г	Суфле морковно-яблочное	100	3.4	5.7	13.5	121	49	0.5	0.07	6.2	55	30	79	1.5
№ 703, 1997г.	Кисель клюквенный	200	0.1	-	27.7	114	-	0.2	-	3.0	8	3	9	0.2
	Бананы	150	1.4	0.5	18.9	86	0	0.4	0.04	9.0	7	38	25	0.5
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2.3	0,2	13.8	71	0	0.3	0,03	0	6	4	20	0.3
	Итого		7.2	6.4	73.9	392	49	1.4	0.14	18.2	76	75	133	2.5
Ужин														
№27,1994	Салат «Витаминный»	100	1.2	2.6	11.4	74	0	1.2	0.04	23.1	32	19	30	0,9
№408, 1994г.	Печень тушеная в соусе	75/50	20.4	13.9	12.9	259	8694	4.5	0,34	36.9	31	24	356	7.6
№463, 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	180	7.9	6.5	50.0	290	25	0,5	0,36	0	25	124	212	4.1
№ 627, 628,1994г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4.6	0,8	23.4	122	0	1.0	0.13	0	25	33	111	2.7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		49.6	31.5	154.1	1106	8759	8	1.03	61.3	376	244	955	17.1
	Итого за день		153.5	120.9	516.1	3813	9327	16.8	2.29	288.5	1293	622	2520	38.6

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя: Второй														
Возрастная категория 12 лет и старше														
№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мq	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№262, 1994г.	Каша «Дружба» молочная жидкая с м/сливочным	200/5	8.4	8.8	37.9	263	54	0,1	0.16	2.2	223	48	226	1.0
№627,628 1994г.	Чай с сахаром	200 /15	0.2	-	15.0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0.8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		14.0	21.8	87.4	601	143	1.1	0.24	2.3	244	62	283	2.6
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Персики	150	1.2	0.1	12.8	61	0	1.5	0.05	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		3.5	0.3	46.1	213	0	2.2	0.09	17.5	45	33	76	3.9
Обед														
№ 40 - 1994 г	Салат овощной	100	0.9	2.6	4.0	44	0	1,4	0,05	5.7	19	15	33	0.7
№ 129 – 1994 г	Рассольник «Ленинградский»	300	3.6	3.0	15.9	108	12	-	0.15	20.1	39	30	138	0.9
№330, 1994г.	Шницель рыбный натуральный	80	12.7	9.1	8.1	166	17	4.3	0.10	2.4	39	29	178	0.9
№472 - 1994г.	Картофельное пюре	150	3.2	4.8	22.1	146	26	0.2	0.17	26.1	48	33	99	1.2
Сб.реп.	Горошек зеленый консерв. (прогретый)	30	0.9	0.1	2.0	12	0	0.1	0.03	3.0	6	6	19	0.2

№702 - 1997 г	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0.6	0.2	34.4	144	0	0.5	0.01	20,8	21	26	21	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0,14	0	28	38	126	3.1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		33.3	21.4	152.6	947	55	8.5	0.74	78.1	216	188	666	8.8
Полдник														
№ 120 - 1986 г	Булочка «Розовая»	100	8.2	2.2	46.3	264	0.09	0.1	13	1.2	19	63	11	0.9
№ 644, 1994г.	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	108	40	0	0.08	2.6	240	28	180	0.2
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9
	Итого		14.5	7.7	68.8	434	40	0.4	13.1	17	280	103	206	4
Ужин														
№62,1997	Салат из свежей капусты	100	1.5	5.0	9.4	91	0	2.3	0.03	36.5	48	17	32	0,7
№430, 1994г.	Запеканка картофельная с мясом,маслом/слив.	230/5	19.1	25.5	40.8	472	43	2.6	0,32	46.0	52	71	292	4.6
№ 627, 628,1994г	Чай с сахаром,с лимоном	200/15/ 7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2.9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4.6	0,8	23.4	122	0	1.0	0.13	0	25	33	111	2.7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		40.8	38.3	130.2	1042	83	6.7	0.64	86.6	391	166	683	9.8
	Итого за день		71.4	86.9	469.8	3153	321	18	14.75	194.2	1157	538	1869	28.2

День: **пятница**Неделя: **вторая**Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mq	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12.4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 324 -1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 273 -1994 г	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочн	200/5	6.8	6.4	36.3	231	38	0,7	0,10	1.2	126	18	118	0.8
ТТК	Кофейный напиток	200	4.8	3.8	29.0	168	30	-	0,06	2.2	180	22	136	0.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		22.1	27.8	100.1	739	257	1,9	0,27	3.4	344	55	380	2.8
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.5	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Бананы	150	1.4	0.5	50.3	247	0	1.2	0.16	13.0	32	55	99	3.9
	Итого		3.7	0.7	83.6	399	0	1.9	0.2	17.0	50	66	129	7
Обед														
№ 71 - 1997 г	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1.9	2,7	6.9	59	0	1,4	0,07	6.8	24	29	55	0,7
№ 163- 1994 г	Суп молочный с овощами	300	6.6	6.3	21.3	168	42	-	0,15	25.8	207	48	192	0,9
ТТК	Ёжики из говядины с соусом	200/50	27.3	23.3	27.3	428	36	0.8	0.12	3.7	51	53	317	4.5
Сб.реп. 1994г.	Помидоры свежие порционные	50	0.6	0.1	1.9	12	0	0,4	0,03	12.5	7	10	13	0.5
№ 648 -1994 г	Напиток яблочный витамином «С»	200	0,1	0,1	26.5	108	0	0,1	0,01	22.5	5	2	3	0,7

	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0,14	0	28	38	126	3.1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		47.9	34.1	150.0	1102	78	4.7	0.61	71.3	338	191	758	11.3
Полдник														
№ 297,550 -1994 г	Запеканка из творога, соус молочный	160/30	29.9	20.1	30.9	430	124	0.7	0,11	1.0	281	39	375	1.1
№706, 1997 г	Кисель из кураги с витамином «С»	200	0,5	-	18.7	77	-	0.6	0.01	20.4	18	11	18	0,3
	Груши	120	0,4	0,3	11.1	51	0	0,4	0,02	5.4	21	13	17	2,5
	Итого		30.8	20.4	60.7	558	124	1,7	0,14	26.8	320	63	410	3.9
Ужин														
№ 29 - 1994 г	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,3	2.6	7.1	57	0	1.2	0,01	8.2	33	19	36	1.1
№324 - 1994 г	Котлеты или биточки рыбные	100/10	15	17.4	24.1	313	0.05	0,64	0,11	1.7	78	45	212	0.9
№ 472 -1994 г	Картофельное пюре	180	3.8	5.8	26.5	175	31	0,2	0,20	31.3	58	40	119	1,4
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4.6	0,8	23.4	122	0	1.0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 -1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		40.2	33.6	137.5	1022	71	3.8	0.61	42.5	457	181	724	7.9
	Итого за день		144.7	116.6	531.9	3820	530	14	1.83	161	1509	556	2401	32.9

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: суббота														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 12 лет и старше														
№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
		15	0,1	12.4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	30	7.8	7.8	0	83	69	0,2	0,01	0.2	300	14	192	0.3
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	200/5	7.4	8.4	36.5	233	56	0,3	0,10	2.2	223	40	108	0.6
№ 262- 1994 г	Каша рисовая молочная жидкая с мас.сливочным	200	5.4	4.4	27.6	174	30	-	0,06	2.0	186	40	162	1.0
ТТК	Какао с молоком	90	6.8	0,7	44.3	212	0	1.0	0,10	0	18	13	59	1.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный		27.5	33.7	108.5	814	244	1,7	0,27	4.4	729	107	524	2.9
	Итого													
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.5	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9
	Итого		2.8	0.7	46.2	214	0	1.0	0.08	17.2	39	23	45	6
Обед														
№ 36 - 1997 г	Салат из свежих огурцов	100	0.7	2,6	2.8	37	0	1,2	0,03	9.2	22	13	39	0,6
№ 132- 1994 г	Суп из овощей	300	3.9	3.0	13.5	193	12	-	0,09	25.5	51	33	138	0,6
465,582 2004г.	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9.5	12.4	13.3	181	3015	2.4	0.13	14.0	25	18	172	3.1
№470, 1994г.	Картофель отварной	180	3.6	5.2	29.3	180	25	0,2	0,22	36.0	27	41	108	1.6
№ 648 -1994 г	Компот из смеси сухо- фруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31.8	132	-	0,4	0,01	20.7	23	14	21	0,8

	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5.3	1.0	26.7	139	0	1.1	0,14	0	28	38	126	3.1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		29.7	24.9	156.8	950	3052	6.2	0.71	105.4	192	168	656	10.7

Полдник

№786 2004г.	Булочка «Творожная»	100	12.8	6.2	44.4	306	0.11	0.1	52	1.2	72	123	78	1.0
527,630 1994г.	Чай с молоком,с сахаром	200/15	1.7	1.3	17.5	90	11	-	0.02	0.8	69	11	56	0,9
	Абрикосы	150	1.2	0,1	11.6	57	0	1,4	0,04	12.9	36	10	34	0.9
	Итого		15.7	7.6	73.5	453	11.1	1,5	52	14.9	177	144	108	2.8

Ужин

№ 60 – 1994 г	Винегрет овощной	100	1,3	2.6	8.2	63	0	1.1	0,05	13.3	27	19	44	0.8
№393 - 1997г	Сосиски отварные	80	8.8	19.1	0.3	209	0	0.3	0,15	0	28	16	127	1.4
№ 482 -1994 г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	18.4	142	29	0,2	0,05	96.1	112	38	79	1,4
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4.6	0,8	23.4	122	0	1.0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
№ 645 -1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		35.3	34.9	111.7	914	69	3.5	0.55	110.7	457	151	613	8.2
	Итого за день		111	101.8	496.7	3345	3376	13.9	53.61	252.6	1594	593	1946	30.6

Второй ужин

День: воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше														
№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 29 - 1997 г	Колбаса полукопченая порционная	30	4.4	11.4	0,1	121	0	0,2	0.02	0	8	7	56	0.8
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	5.2	5.2	0	69	46	0,1	0,01	0.2	200	9	128	0.2
№ 262- 1994 г	Каша манная молочная жидкая с мас.сливочным	200/5	8.2	8.4	33.7	245	56	0,5	0,12	2.2	227	30	188	0.6
№705- 1997г.	Кисель яблочный с витамином «С»	200	0.1	0.1	29.2	119	0	0.1	0,01	23.0	9	3	9	0.8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	165	0	0.8	0,08	0	14	10	46	0.8
	Итого		23.2	25.7	97.4	719	102	1.7	0,24	25.4	458	59	427	3.2
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.5	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Персики	150	1.2	0.1	12.8	61	0	1.5	0.05	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		3.5	0.3	46.1	213	0	2.2	0.09	17.5	45	33	76	3.9
Обед														
№ 39 - 1997 г	Салат из свежих помидоров	100	1.0	2.7	4.0	46	0	1,7	0,06	23.0	14	18	24	0.8
№ 148- 1994 г	Суп с макаронными изделиями,с курицей	300	5.1	3.6	18.6	126	15	0.3	0,06	2.1	39	15	129	0.3
№375, 1994г.	Бефстроганов	75/50	23.5	33.6	5.0	416	46	4.0	0.10	2.9	42	32	256	3.6
№463, 1994г.	Греча отварная рассыпчатая	180	7.9	6.5	50.0	290	25	0,5	0,4	0	25	124	212	4.1
№ 646,	Напиток лимонный	200	0,1	-	24.4	101	0	-	0,01	5.6	7	2	3	0.2

1994 г														
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4.6	0.8	23.4	122	0	1.0	0,13	0	25	33	111	2.7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		48.3	47.8	164.8	1289	86	8.4	0.85	33.6	168	235	787	12.6
Полдник														
№284 1994г.	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10.9	17.3	2.2	208	245	0.7	0.06	0.4	87	14	185	2.0
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0.4	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	8	14	2.8
	Апельсины	150	0.9	0,2	8.2	43	0	0.2	0,04	60.6	34	13	23	0.3
	Итого		12.2	17.7	28.6	325	245	1.1	0.12	10.46	135	35	222	5.1
Ужин														
№ 76 – 1994 г	Салат рыбный	100	5.9	4.1	7.2	91	3	2.0	0.08	9.0	20	21	95	0.7
№416 - 1994г	Биточки из говядины	80	13.0	14.4	12.6	232	0	2.6	0,06	0	16	19	131	2.0
479,551 1994г.	Овощи в молочном соусе	180	4.1	6.1	18.4	146	49	0,4	0,14	29.3	90	40	103	1.1
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0,6	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	34.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 -1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	6.4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		41.8	32.2	111.3	911	92	6.5	0.53	39.6	407	148	654	7.6
			129	123.7	448.2	3457	525	19.9	1.83	126.6	1213	510	2166	32.4
	Итого за день													
	Итого за неделю		857.2	784.4	3457.8	24758	15161.2	122.2	86	1417.26	9175	3922	15205	223.3
	Среднее за день		122.45	112	493.97	3536.8	2165.88	17.46	12.28	202.47	1310.7	560.2	2172	31.9

приложение:

ею разработано во исполнение новых санитарных правил 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», введенных в действие с 01.10.2008 года;

блюда рассчитаны с учётом возрастных категорий воспитанников (7-11 лет и 12 лет и старше) и в соответствии с рекомендациями санитарных правил СП 2.4.990-00 «Гигиенические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

исчёт стоимости рациона, а также расчёт пищевой, энергетической ценности, содержания минеральных веществ и витаминов произведён по «Нормам обеспечения питанием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся в государственных (за исключением федеральных) и муниципальных образовательных учреждениях власти для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», утвержденным Постановлением администрации Ярославской области от 14.06.2006 № 149;

приготовление салатов предусмотрено при наличии на производстве холодного цеха;

первые блюда готовятся на мясо-костном, курином, рыбном бульонах;

отпуск курицы отварной предусмотрен как мякоть без кожи.