

**Циклическое (четырнадцатидневное) меню  
для питания воспитанников  
в государственном учреждении  
Ярославской области  
«Рыбинский детский дом»  
Возраст 12-18 лет  
(зимнее)**

г. Рыбинск

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 1</b>													
22-1997г	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.014	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
23-1997г	Сыр порционный	26	7.8	7.95	0	105	0.01	0.2	69	0.2	300	192	14	0.3
273-469 1994г	Макаронные изделия отварные с маслом	160/7	4.64	6.26	50.16	262.84	0.11	0	25	0.9	20	58	9	0.9
ТТК	Какао с молоком	200	4.6	4.8	28.2	176	0.06	2.0	30	0	186	162	40	1.0
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>24.53</b>	<b>34.28</b>	<b>129.774</b>	<b>906.04</b>	<b>0.27</b>	<b>2.2</b>	<b>213</b>	<b>2.2</b>	<b>524</b>	<b>467</b>	<b>74</b>	<b>3.1</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.26</b>	<b>1.04</b>	<b>44.23</b>	<b>176.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед</b>													
60-1994г	Винегрет овощной	100	1.55	10.02	7.58	126	0.05	13.3	0	1.1	27	44	19	0.8
131-1994г	Суп картофельный с рыбными консервами	300	5.45	1.75	17.6	104.2	0.22	29.2	4	0.4	56	252	55	1.4
403-1994г	Плов	230	20.48	17.48	55.78	448.5	0.04	1.8	36	0.8	12	317	53	1.3
648-1994г	Компот из свежих яблок с вит «С»	200	0.16	0	28.47	108	0.01	22.5	0	0.1	5	3	2	0.7
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	0.56	39.84	171.2	0.05	0	0	0.05	8	26	5.5	0.45
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>35.1</b>	<b>30.37</b>	<b>189.11</b>	<b>1129.1</b>	<b>0.51</b>	<b>66.8</b>	<b>40</b>	<b>3.55</b>	<b>136</b>	<b>768</b>	<b>172.5</b>	<b>7.75</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
296-1994г	Пудинг из творога (запеченный)	260	30.09	21.73	52.67	519.02	0.13	0.9	181	0.9	312	418	50	1.9
549-1994г	Молоко сгущенное	30	0.95	2.45	6.4	51.5	0.02	0.4	30	0.1	17	26	8	0.7
627-628-1994г	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	Фрукты свежие (яблоки)	130	1.2	0	32.1	126	0.04	13.2	0	0.3	21	15	12	29
	<b>Итого:</b>		<b>32.44</b>	<b>24.18</b>	<b>106.17</b>	<b>757.52</b>	<b>0.19</b>	<b>14.5</b>	<b>211</b>	<b>1.4</b>	<b>355</b>	<b>467</b>	<b>74</b>	<b>32.4</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.реп -1994г	Горошек зелёный консервированный порционный	100	0.8	0.2	2.6	24	0.04	10	0	0.04	10.5	26	14	1.0
408-1994г	Печень, тушённая в соусе	80	13.56	10.19	6.15	169.6	0.35	37.4	9059	5.1	37.4	360	23	7.8
472-1994г	Картофельное пюре	200	4.35	6.21	35.16	205.6	0.20	31.3	51	0.3	59	121	40	1.4
627-628-1994г	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>22.67</b>	<b>17.16</b>	<b>98.75</b>	<b>631.4</b>	<b>0.73</b>	<b>78.7</b>	<b>9110</b>	<b>6.64</b>	<b>139.9</b>	<b>641</b>	<b>119</b>	<b>14.1</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994г	Напиток кисломолочный	200	10	6.4	17	170	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.9	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>17.4</b>	<b>9.3</b>	<b>68.4</b>	<b>420</b>	<b>0.98</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>260</b>	<b>244</b>	<b>41</b>	<b>1.1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>133.4</b>	<b>116.33</b>	<b>636.434</b>	<b>4020.66</b>	<b>2.7</b>	<b>163.6</b>	<b>9614.02</b>	<b>19.19</b>	<b>1432.9</b>	<b>2617</b>	<b>491.5</b>	<b>61.55</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: ВТОРНИК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
324-1997	Яйцо	1 шт	5.1	4.6	0.3	62.8	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1.0
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
262-1994	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/5	9.34	12.57	40.75	295	0.16	2.2	54	0.1	223	226	48	1.0
ТТК	Кофейный напиток	200	2.51	2.57	22.53	121.64	0.06	2.2	30	0	180	136	22	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>24.44</b>	<b>35.01</b>	<b>115.12</b>	<b>841.64</b>	<b>0.34</b>	<b>4.4</b>	<b>273</b>	<b>1.4</b>	<b>443</b>	<b>494</b>	<b>86</b>	<b>3.1</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.26</b>	<b>1.04</b>	<b>44.23</b>	<b>176.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед</b>													
29-1994	Салат из свёклы с солеными огурцами	100	1.77	9.99	7.93	127.78	0.01	8.2	0	1.2	33	36	19	1.1
120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	300/20	12.8	11.7	23.6	254.16	0.09	37.5	33	0	72	144	30	0.6
ТТК	Бризоль	100	18.4	14.18	10	344	0.11	5.0	106	7.0	40	233	27	2.0
469-1994	Макаронные изделия отварные	160	6.44	5.12	46.08	244.8	0.11	0	25	0.9	20	58	9	0.9
528-1994	Соус красный основной	50	0.46	1.84	3.38	31.8	0.01	0.5	15	0.1	5	27	4	0.15
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.51	0	30.29	116.73	0.01	20.7	0	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.05	0	0	0.05	8	26	5.5	0.5
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>47.84</b>	<b>44.84</b>	<b>186.82</b>	<b>1415.47</b>	<b>0.53</b>	<b>71.9</b>	<b>179</b>	<b>10.75</b>	<b>229</b>	<b>671</b>	<b>146.5</b>	<b>9.15</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы									
	<b>Полдник</b>													
682-1994	Оладьи с повидлом	160/30	12.69	18.2	70.39	475.91	0.14	0.7	19	3.1	85	115	18	1.0
627-628-1994	Чай с лимоном	200/15/8	0.2	0	15.0	61	0	2.9	0	0	5	8	4	0.8
	Фрукты свежие (груша)	200	0.88	0	2.86	101.2	0.03	6.8	0	0.5	26	22	16	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>13.77</b>	<b>18.2</b>	<b>88.25</b>	<b>638.11</b>	<b>0.17</b>	<b>10.4</b>	<b>19</b>	<b>3.6</b>	<b>116</b>	<b>145</b>	<b>38</b>	<b>4.9</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.рецепт. 1994	Кукуруза консервированная порционная	100	0.6	0	4.2	19	0.03	12.5	0	0.4	7	13	10	0.5
393-1997	Сосиска отварная	100	12.37	28.93	0.05	277	0.15	0	0	0.3	28	127	16	1.4
472-1994	Картофельное пюре	150	4.35	6.2	35.1	205.6	0.2	31.3	0.31	0.2	58	119	40	1.4
482-1994	Капуста тушёная	100	2.4	2.5	11.1	75	0.05	87.5	25	0.2	103	63	31	1.1
627-628-1994г	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>23.21</b>	<b>38.12</b>	<b>100.31</b>	<b>787.4</b>	<b>0.57</b>	<b>131.3</b>	<b>25.31</b>	<b>2.3</b>	<b>229</b>	<b>456</b>	<b>139</b>	<b>8.3</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	8.2	118	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>9.3</b>	<b>59.6</b>	<b>368</b>	<b>0.17</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>260</b>	<b>244</b>	<b>41</b>	<b>1.1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>123.52</b>	<b>146.51</b>	<b>594.33</b>	<b>4227.22</b>	<b>1.8</b>	<b>219.4</b>	<b>536</b>	<b>23.45</b>	<b>1295</b>	<b>2040</b>	<b>461</b>	<b>29.65</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: СРЕДА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
22-1994	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
29-1997	Колбаса варёная отварная порционная	35	4.41	7.32	7.71	112.7	0.02	0	0	0.2	8	56	7	0.8
262-1994	Каша молочная пшённая жидкая с маслом сливочным	250/5	10.39	13.08	44.47	326.75	0.22	2.2	54	0.3	221	250	58	1.2
627-629-1994	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	61	0	0.1	0	0	5	8	4	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>22.49</b>	<b>35.67</b>	<b>118.72</b>	<b>862.65</b>	<b>0.33</b>	<b>2.3</b>	<b>143</b>	<b>1.6</b>	<b>252</b>	<b>369</b>	<b>80</b>	<b>3.7</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.26</b>	<b>1.04</b>	<b>44.23</b>	<b>176.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед</b>													
Сб.рецептур 1994	Огурец консервированный порционный	100	0.12	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.8	14	26	20	1.0
138-1994	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и мясом	300/20	16.09	11.06	31.09	283.6	0.27	7.2	12	0	57	177	48	2.4
309-1994	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11.09	5.26	10.35	130.76	0.15	6.8	48	1.4	54	301	55	1.1
470-1994	Картофель отварной	200	4.1	5.8	39.46	112.27	0.22	36.0	45	0.3	28	110	41	1.6
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.51	0	30.29	116.73	0.01	20.7	0	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.05	0	0	0.05	8	26	5.5	0.45
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>39.37</b>	<b>24.33</b>	<b>180.53</b>	<b>963.56</b>	<b>0.9</b>	<b>95.7</b>	<b>105</b>	<b>4.05</b>	<b>212</b>	<b>787</b>	<b>221.5</b>	<b>10.45</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: СРЕДА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
364-1994	Зразы из творога с курагой	100	15.7	14.4	32.8	326	0.08	1.1	92	1.5	154	206	39	1.2
ТТК	Кофейный напиток	200	2.51	2.75	22.53	121.64	0.06	2.2	30	0	180	136	22	0.2
	Фрукты (бананы)	200	1.2	0	33.9	138	0.04	5.0	0	0.4	7	23	5	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>19.41</b>	<b>17.15</b>	<b>89.23</b>	<b>585.64</b>	<b>0.18</b>	<b>8.3</b>	<b>122</b>	<b>1.9</b>	<b>341</b>	<b>365</b>	<b>66</b>	<b>1.8</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.рецепт. 1994	Горошек зелёный консервированный порционный	100	0.8	0.2	2.6	24	0.04	10	0	0.04	10.5	26	14	10
416-1994	Котлета мясная	100	12.67	11.87	4.28	173.61	0.9	4.2	35	4.6	13	85	27	0.6
482-1994	Рагу овощное	200	4.88	5.1	22	150.1	0.05	87.5	25	0.2	58	119	40	1.4
267-268 1994г	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>21.84</b>	<b>17.66</b>	<b>78.74</b>	<b>558.51</b>	<b>1.13</b>	<b>101.7</b>	<b>60</b>	<b>6.04</b>	<b>114.5</b>	<b>364</b>	<b>123</b>	<b>15.9</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	6.4	17	170	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого</b>		<b>17.4</b>	<b>9.3</b>	<b>68.4</b>	<b>420</b>	<b>0.17</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>260</b>	<b>244</b>	<b>41</b>	<b>1.1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>121.77</b>	<b>105.15</b>	<b>579.85</b>	<b>3566.96</b>	<b>2.73</b>	<b>209.4</b>	<b>470.02</b>	<b>18.99</b>	<b>1197.5</b>	<b>2159</b>	<b>542.5</b>	<b>36.1</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
23-1997	1.Сыр порционный	26	7.8	7.95	0	105	0.01	0.2	69	0.2	300	192	14	0.3
22-1997	2.Масло сливочное порционное	15	0.09	12.38	0.14	112.2	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1.0
262-1994	3.Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом сливочным	250/5	9.46	12.95	28.27	203	0.07	0.7	30	0.5	91	132	40	0.5
ТТК	4.Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.72	0.02	0.3	11	0.1	80	68	18	0.5
	5.Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>28.52</b>	<b>40.08</b>	<b>105.59</b>	<b>817.92</b>	<b>0.22</b>	<b>1.2</b>	<b>210</b>	<b>1.9</b>	<b>509</b>	<b>521</b>	<b>88</b>	<b>3.2</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Вафли	30	2.5	2.64	22.68	119.1	0.03	0	0	0.6	5	21	4	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>2.8</b>	<b>2.84</b>	<b>42.88</b>	<b>193.1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.6</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>3.2</b>
	<b>Обед</b>													
29-1994	1. Салат из свеклы с чесноком	80	1.77	9.99	7.93	127.78	0.01	8.2	0	1.2	33	36	19	1.1
127-1994	2. Рассольник ленинградский с рыбой	300/20	13.77	12.35	32.12	287.34	0.15	20.1	12	0	39	138	30	0.9
494-1997	3. Голубцы с мясом и рисом	216	18.8	13.74	17.28	264.19	0.11	40.5	33	2.6	64	197	43	2.6
553-1994	4. Соус сметанный	100	1.47	5.07	6.37	76.03	0.02	0.4	30	0.1	33	27	4	0.1
702-1997	5. Компот из сухофруктов (изюм) с витамином «С»	200	0.48	0	13.58	54.1	0.03	20.0	0	0.1	17	26	8	0.7
	6. Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	7. Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>43.75</b>	<b>43.16</b>	<b>142.82</b>	<b>1105.64</b>	<b>0.55</b>	<b>89.2</b>	<b>75</b>	<b>6</b>	<b>230</b>	<b>602</b>	<b>153</b>	<b>9.4</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
687-1994	1. Пирожок с повидлом	120	7.44	6.76	79.66	389.4	0.05	2.8	20	0.5	13	38	8	1.0
627-628 1994г	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	3. Фрукты свежие (груша)	200	0.88	0	2.86	101.2	0.03	6.8	0	0.5	26	22	16	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>8.52</b>	<b>6.76</b>	<b>97.52</b>	<b>551.6</b>	<b>0.08</b>	<b>9.6</b>	<b>20</b>	<b>1.1</b>	<b>44</b>	<b>68</b>	<b>28</b>	<b>4.9</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.рецепт. 1994	Огурец консервированный порционный	100	0.8	0	3	15	0.02	5.0	0	0.1	12	21	7	0.3
324-1994	Биточки рыбные	100/5	14.84	17.08	17.72	279.4	0.10	2.4	17	4.3	39	176	29	0.9
472-1994	Картофельное пюре	230	5.44	7.76	43.95	257	0.20	31.3	31	0.2	58	119	40	1.4
627-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 8	0.2	0	15.0	61	0	2.9	0	0.1	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>24.57</b>	<b>25.33</b>	<b>114.53</b>	<b>762.2</b>	<b>0.46</b>	<b>41.6</b>	<b>48</b>	<b>5.8</b>	<b>142</b>	<b>450</b>	<b>118</b>	<b>6.5</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	8.2	118	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.05	0	0	0.05	8	26	5.5	0.45
	<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>9.3</b>	<b>59.6</b>	<b>368</b>	<b>0.13</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.05</b>	<b>252</b>	<b>218</b>	<b>35.5</b>	<b>0.65</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>121.16</b>	<b>127.47</b>	<b>562.94</b>	<b>3798.46</b>	<b>1.47</b>	<b>143</b>	<b>393</b>	<b>19.45</b>	<b>1196</b>	<b>1894</b>	<b>434.5</b>	<b>27.85</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0.03	0	100	0.2	2.2	77	5	1.0
273-1994	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	250/5	10.17	10.4	58.2	354.4	0.11	0	25	0.9	20	58	9	0.9
627-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.2	0	15.0	61	0	2.9	0	0.1	5	8	4	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>17.86</b>	<b>25.67</b>	<b>124.74</b>	<b>777.6</b>	<b>0.23</b>	<b>2.9</b>	<b>125</b>	<b>2.1</b>	<b>43.2</b>	<b>195</b>	<b>29</b>	<b>3.6</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.26</b>	<b>1.04</b>	<b>44.23</b>	<b>176.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед</b>													
Сб.репепт. 1994	Икра кабачковая порционная	100	0.6	5.4	4.2	19	0.03	12.5	0	0.4	7	13	10	0.5
193-1994	Свекольник с мясом	300/20	13.79	6.32	32.9	270	0.12	21.0	42	0	75	162	42	1.8
219-1994	Тефтели из птицы с соусом	100/50	14.2	17.4	22.4	325	0.07	2.9	20	1.9	22	123	19	1.9
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	160	9.18	6.46	49.59	281.43	0.36	0	25	0.5	25	212	124	4.1
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.51	0	30.29	116.73	0.01	20.7	0	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0.8	14	46	10	0.8
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>45.74</b>	<b>37.59</b>	<b>204.92</b>	<b>1308.36</b>	<b>0.81</b>	<b>57.1</b>	<b>87</b>	<b>5.1</b>	<b>194</b>	<b>703</b>	<b>257</b>	<b>13</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
285-1994	Омлет натуральный	110	11.14	17.42	20.7	209.1	0.06	0.4	245	0.7	87	185	14	2.0
ТТК	Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.72	0.06	2.0	30	0	186	162	40	1.0
	Фрукты свежие (банан)	200	1.2	0	32.1	126	0.04	9.0	0	0.4	7	25	38	0.5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2.4	0.63	12.8	62.5	0.04	0	0	0.4	7	23	5	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>18.51</b>	<b>21.95</b>	<b>91.38</b>	<b>545.32</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>275</b>	<b>1.5</b>	<b>287</b>	<b>395</b>	<b>97</b>	<b>3.9</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.рецепт. 1994	Салат из белокочанной капусты	100	0.8	0	3	15	0.02	5.0	0	0.1	12	21	7	0.3
430-1994	Запеканка картофельная с мясом	300	24.9	26.7	31.2	504	0.3	5.7	65	0.3	108	111	33	4.8
627-628 1994г	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.13	0	0	1.0	25	111	33	2.7
	<b>Итого:</b>		<b>29.19</b>	<b>27.19</b>	<b>84.06</b>	<b>729.8</b>	<b>0.45</b>	<b>10.7</b>	<b>65</b>	<b>1.5</b>	<b>150</b>	<b>251</b>	<b>77</b>	<b>8.6</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	6.4	17	170	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.11	0	0	1.1	20	66	14	1.1
	<b>Итого:</b>		<b>17.4</b>	<b>9.3</b>	<b>68.4</b>	<b>420</b>	<b>0.19</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>1.1</b>	<b>264</b>	<b>258</b>	<b>44</b>	<b>1.3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>129.96</b>	<b>122.74</b>	<b>617.73</b>	<b>3957.68</b>	<b>1.9</b>	<b>82.31</b>	<b>552.42</b>	<b>15.8</b>	<b>956.2</b>	<b>1832</b>	<b>515</b>	<b>33.5</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: СУББОТА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
29-1997	Колбаса варёная отварная порционная	35	4.41	7.32	7.71	112.7	0.02	0	0	0.2	8	56	7	0.8
262-1994	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	250/5	13.2	16.2	49.1	385.26	0.22	2.2	62	0.5	223	254	62	1.2
ТТК	Кофейный напиток	200	2.51	2.75	22.53	121.64	0.06	2.2	30	0	180	136	22	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.11	0	0	1.1	20	66	14	1.1
	<b>Итого:</b>		<b>27.61</b>	<b>41.54</b>	<b>130.88</b>	<b>981.8</b>	<b>0.41</b>	<b>4.4</b>	<b>181</b>	<b>2</b>	<b>433</b>	<b>515</b>	<b>105</b>	<b>3.3</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.7	0	19.88	80.96	0.03	46.8	0	0.2	27	18	10	0.2
	<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>40.08</b>	<b>154.96</b>	<b>0.03</b>	<b>47</b>	<b>0.02</b>	<b>4.2</b>	<b>41</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>3</b>
	<b>Обед</b>													
75-1994	Морковная икра	100	1.6	6.3	5.3	99	0.08	10.6	0	307	35	60	38	1.0
120-1994	Щи из свежей капусты и картофелем с мясом	300/20	8.06	7.64	10.9	142.3	0.09	37.5	33	0	72	144	30	0.6
411-1994	Биточки мясные	100	13.2	13.1	16.6	244	0.06	0	0	3.9	14	198	23	2.8
469-1994	Макаронные изделия отварные	160	6.44	5.12	46.08	244.8	0.11	0	25	0.9	20	58	9	0.9
528-1994	Соус красный основной	50	0.46	1.84	3.38	31.8	0.01	0.5	15	0.1	5	27	4	0.15
651-1994	Компот из сухофруктов (курага) с витамином »С«	200	1.04	0	34.18	130	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.05	0	0	0.5	10	28	7	0.6
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>38.26</b>	<b>36.01</b>	<b>181.98</b>	<b>1188.1</b>	<b>0.56</b>	<b>52.6</b>	<b>73</b>	<b>13.7</b>	<b>198</b>	<b>655</b>	<b>157</b>	<b>11.95</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

<b>ДЕНЬ: СУББОТА</b>														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
605-1994	Ватрушка с творогом	120	18.82	9.96	67.5	416.24	0.09	0.3	4	0.7	75	55	9	0.9
627, 628-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.2	0	15.0	61	0	2.9	0	0	5	8	4	0.8
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0.7	0	19.88	80.96	0.03	46.8	0	0.2	27	18	10	0.2
	<b>Итого:</b>		<b>19.72</b>	<b>9.96</b>	<b>102.38</b>	<b>558.2</b>	<b>0.12</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>0.9</b>	<b>107</b>	<b>81</b>	<b>23</b>	<b>1.9</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.рецепт.-1994	Огурец консервированный порционный	100	0.8	0	3	15	0.02	5.0	0	0.1	12	21	7	0.3
ТТК	Филе рыбы запечённое в яйце	120/50	14.9	17.5	6	240.6	0.09	0.6	66	7.9	36	189	24	1.0
470-1994	Картофель отварной	230	4.1	7.08	39.5	212.3	0.22	36	65	0.3	29	111	41	0.8
627, 628-1994	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	61	0	0.1	0	0	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.13	0	0	1.0	25	111	33	2.7
	<b>Итого:</b>		<b>23.29</b>	<b>25.07</b>	<b>98.36</b>	<b>678.7</b>	<b>0.46</b>	<b>41.7</b>	<b>131</b>	<b>9.3</b>	<b>107</b>	<b>440</b>	<b>109</b>	<b>5.6</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	8.2	118	0.08	1.2	40	0.5	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.11	0	0	1.1	20	66	14	1.1
	<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>9.3</b>	<b>59.6</b>	<b>368</b>	<b>0.19</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>1.6</b>	<b>264</b>	<b>258</b>	<b>44</b>	<b>1.3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>122.88</b>	<b>122.08</b>	<b>613.28</b>	<b>3929.76</b>	<b>1.8</b>	<b>196.9</b>	<b>429</b>	<b>31.7</b>	<b>1150</b>	<b>1981</b>	<b>456</b>	<b>27.05</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ВОСКРЕСЕНЬЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
23-1997	Сыр порционный	26	7.8	7.95	0	105	0.01	0.2	69	0.2	300	192	14	0.3
262-1994	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	250/5	8.69	13.23	37.3	286.36	0.22	2.2	54	0.3	221	250	58	1.2
ТТК	Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.72	0.06	2.0	30	0	186	162	40	1.0
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>27.66</b>	<b>27.98</b>	<b>114.48</b>	<b>789.08</b>	<b>0.38</b>	<b>4.4</b>	<b>153</b>	<b>1.4</b>	<b>723</b>	<b>656</b>	<b>123</b>	<b>3.4</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Фрукты свежие	200	0.7	0	19.88	80.96	0.03	46.8	0	0.2	27	18	10	0.2
627, 628-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.2	0	15.0	61	0	2.9	0	0	5	8	4	0.8
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>34.88</b>	<b>141.96</b>	<b>0.03</b>	<b>49.7</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>1</b>
	<b>Обед</b>													
76-1994	Икра кабачковая порционная	100	2.0	9.0	8.6	122.0	0.02	7.0	0	3.1	41	37	15	0.7
148-1994	Суп с макаронными изделиями с мясом	300/20	12.13	13.57	17.44	235.36	0.02	0.4	45	0	13	186	42	0.1
455-1994	Котлета рубленая из птицы	100	15.8	12.6	17.8	26.03	0.9	4.2	35	4.6	13	85	27	0.6
482-1994	Капуста тушеная	200	3.41	3.27	14.62	98.17	0.05	87.5	25	0.2	58	119	40	1.4
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	1.04	0	34.17	130	0.01	20.7	0	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	31
	<b>Итого:</b>		<b>41.84</b>	<b>40.45</b>	<b>158.17</b>	<b>907.76</b>	<b>1.23</b>	<b>119.8</b>	<b>105</b>	<b>10.3</b>	<b>192</b>	<b>626</b>	<b>187</b>	<b>35.5</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ВОСКРЕСЕНЬЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
113-1896	Булочка «Веснушка»	100	8.1	5.5	49.1	299	0.08	0	19	0.8	14	49	8	0.7
591-1994г	Кисель из концентрата	200	0.1	0.1	29.2	119	0	0.1	0.01	21.8	9	9	3	0.8
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1.44	0	17.82	77.4	0.04	60.6	0	0.2	34	23	13	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>9.64</b>	<b>5.6</b>	<b>96.12</b>	<b>495.4</b>	<b>0.12</b>	<b>60.7</b>	<b>19.01</b>	<b>22.8</b>	<b>57</b>	<b>81</b>	<b>24</b>	<b>1.8</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.рецепт. 1994	Сельдь с луком	80	0.6	5.4	4.2	19	0.03	12.5	0	0.4	7	13	10	0.5
394-1994	Картофель тушёный с мясом	300	19.51	19.99	42.25	417	0.24	15.9	43	2.6	54	292	71	4.1
627-628-1994г	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	31
	<b>Итого:</b>		<b>23.6</b>	<b>25.88</b>	<b>96.31</b>	<b>646.8</b>	<b>0.41</b>	<b>28.4</b>	<b>43</b>	<b>4.2</b>	<b>94</b>	<b>439</b>	<b>123</b>	<b>36.4</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	Сок	200	0.5	0	11.7	47	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный йодированный	70	3,76	0,56	39,84	171,2	0,09	0	0	0,9	16	52	11	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>4,26</b>	<b>0,56</b>	<b>51,54</b>	<b>218,2</b>	<b>0,11</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>19</b>	<b>3,7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>107.9</b>	<b>100.47</b>	<b>551.47</b>	<b>2999.2</b>	<b>2.28</b>	<b>267</b>	<b>320</b>	<b>40</b>	<b>1128</b>	<b>1894</b>	<b>490</b>	<b>81.8</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А. Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К. Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

## ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
23-1997	Сыр порционный	26	7.8	7.95	0	105	0.01	0.2	69	0.2	300	192	14	0.3
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
273-1994	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160/7	4.64	6.26	50.16	262.84	0.11	0	25	0.9	20	58	9	0.9
627-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.2	0	15.0	61	0	2.9	0	0	8	10	5	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>20.13</b>	<b>29.48</b>	<b>116.7</b>	<b>791.04</b>	<b>0.21</b>	<b>3.1</b>	<b>183</b>	<b>2.2</b>	<b>346</b>	<b>315</b>	<b>39</b>	<b>2.9</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.26</b>	<b>1.04</b>	<b>44.23</b>	<b>176.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед</b>													
Сб.реп-1994	Огурец консервированный порционный	100	0.8	0.2	2.6	24.0	0.04	10	0	0.04	10,5	26	14	1.0
110-1994	Борщ с капустой и картофелем с мясом	300/20	8.04	7.36	14.81	156.98	0.06	24	33	0	29	360	23	7.8
330-1994	Шницель рыбный натуральный	100	13.65	13.54	9.06	198.65	0.12	3	21.25	5.4	48.7	220	36	1.13
472-1994	Картофельное пюре	230	4.98	6.54	36.21	209.7	0.20	31.3	31	0.2	58	119	40	1.4
588-1994	Компот из чернослива с витамином «С»	200	1.04	0	34.18	130	0.01	20.8	0	0.5	21	21	26	0.9
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.05	0	0	0.05	8	26	5.5	0.45
	<b>Итого:</b>		<b>35.97</b>	<b>29.65</b>	<b>162.4</b>	<b>1015.53</b>	<b>0.62</b>	<b>89.1</b>	<b>85.25</b>	<b>7.29</b>	<b>192.7</b>	<b>898</b>	<b>182.5</b>	<b>15.78</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
674-1994	Оладьи с повидлом	160/30	11.78	21.54	58.62	460.69	0.23	2.66	77.9	2.85	266	277	43.7	1.52
ТТК	Кофейный напиток	200	2.51	2.75	22.53	121.64	0.06	2.2	30	0	180	136	22	0.2
	Фрукты свежие (яблоки)	200	1.2	0	33.9	138	0.04	13.2	0	0.3	21	15	12	2.9
	<b>Итого:</b>		<b>15.49</b>	<b>24.29</b>	<b>115.05</b>	<b>720.33</b>	<b>0.33</b>	<b>18.06</b>	<b>107.9</b>	<b>3.15</b>	<b>467</b>	<b>428</b>	<b>77.7</b>	<b>4.62</b>
	<b>Ужин</b>													
С.репц 1994	Горошек зелёный	80	3.1	0.2	7.1	41.0	0.08	8	0	0.26	16	50	16	1.6
422-1994	Тефтели мясные с соусом томатным основным	100/50	11.7	15.1	19.9	268	0.09	3.8	26.6	2.5	29.3	164	25.3	2.5
463-1994	Рис отварной	160	4.95	6.72	54.3	284.7	0.05	0	41	0.3	13	85	27	0.6
627-628 1994г	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.2	0	15.0	61	0	2.9	0	0	8	10	5	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>23.24</b>	<b>22.51</b>	<b>131.16</b>	<b>804.5</b>	<b>0.36</b>	<b>14.7</b>	<b>67.6</b>	<b>4.16</b>	<b>94.3</b>	<b>435</b>	<b>111.3</b>	<b>8.6</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	6	12	8,2	170	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>13.4</b>	<b>14.9</b>	<b>51.4</b>	<b>420</b>	<b>0.17</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>260</b>	<b>244</b>	<b>41</b>	<b>1.1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>109.49</b>	<b>121.87</b>	<b>620.94</b>	<b>3928</b>	<b>1.71</b>	<b>126.36</b>	<b>483.77</b>	<b>22.2</b>	<b>1378</b>	<b>2350</b>	<b>462.5</b>	<b>36.1</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: ВТОРНИК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
324-1997	Яйцо варёное	1	4.44	4.02	0.24	54.95	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1.0
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
262-1994	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	9.42	9.55	47.28	301.87	0.12	2,2	56	0.5	227	188	30	0.6
ТТК	Кофейный напиток	200	2.51	2.75	22.53	121.64	0.06	2.2	30	0	180	136	22	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.06	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>23.86</b>	<b>31.59</b>	<b>121.59</b>	<b>840.66</b>	<b>0.27</b>	<b>2.2</b>	<b>275</b>	<b>1.8</b>	<b>447</b>	<b>456</b>	<b>68</b>	<b>2.7</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.26</b>	<b>1.04</b>	<b>44.23</b>	<b>176.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед</b>													
60-1994	Винегрет овощной	100	1.55	10.02	7.58	126.08	0.05	13.3	0	1.1	27	44	19	0.8
131-1994	Суп картофельный с птицей	300/20	12.13	13.57	17.22	235.36	0.02	7.0	0	3.1	41	37	15	0.7
439-1994	Птица отварная	100	27.7	27.9	1.32	367.46	0.1	2.8	20	1.9	27	123	19	2.2
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	160	9.18	6.46	49.59	281.43	0.32	0	22.2	0.4	22.2	188	110	3.6
702-1997	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.51	0	30.29	116.73	0.01	20.7	0	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.05	0	0	0.05	8	26	5.5	0.45
	<b>Итого:</b>		<b>58.53</b>	<b>59.96</b>	<b>171.54</b>	<b>1423.26</b>	<b>0.69</b>	<b>43.8</b>	<b>42.2</b>	<b>8.05</b>	<b>176.2</b>	<b>565</b>	<b>220.5</b>	<b>11.65</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
294-1994	Сырники из творога со сгущенным молоком	250/30	43.83	30.81	87.92	670	0.16	1.4	182	1.12	436	607	64.4	1.96
267-1997	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.26	0	15.29	59.36	0	2.9	0	0	8	10	5	0.8
	Фрукты свежие (груша)	200	0.88	0	2.86	101.2	0.03	6.8	0	0.5	26	22	16	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>44.97</b>	<b>30.81</b>	<b>106.07</b>	<b>830.56</b>	<b>0.19</b>	<b>11.1</b>	<b>182</b>	<b>1.62</b>	<b>470</b>	<b>639</b>	<b>85.4</b>	<b>5.86</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.репц.-1994	Огурец консервированный порционный	100	0.12	0.2	3.8	2.4	0.03	12.5	0	0.4	7	13	10	0.5
310-1997	Филе рыбы запечённое	100	21.76	14.04	4.56	229.66	0.13	1.3	13	4.2	42	283	41	0.9
472-1994	Картофельное пюре	230	5.44	7.76	43.95	257	0.20	31.3	31	0.2	58	119	40	1.4
	Чай с сахаром	200/15	0.26	0	15.29	59.36	0	0	0	0	8	10	5	0.8
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>31.34</b>	<b>22.56</b>	<b>107.44</b>	<b>719.62</b>	<b>0.5</b>	<b>45.1</b>	<b>44</b>	<b>5.9</b>	<b>143</b>	<b>551</b>	<b>134</b>	<b>6.7</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	8.2	118	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>9.3</b>	<b>59.6</b>	<b>368</b>	<b>0.17</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>260</b>	<b>244</b>	<b>41</b>	<b>1.1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>172.96</b>	<b>155.26</b>	<b>610.47</b>	<b>4358.7</b>	<b>1.84</b>	<b>103.6</b>	<b>583.2</b>	<b>22.77</b>	<b>1514.2</b>	<b>2485</b>	<b>559.9</b>	<b>31.11</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: СРЕДА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
23-1997	Сыр порционный	26	7.8	7.95	0	105	0.01	0.2	69	0.2	300	192	14	0.3
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
262-1994	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	7.58	10.5	49.66	311.4	0.15	9.3	44.9	0.7	136	191	60	0.9
267-1997	Чай с сахаром	200/15	0.26	0	15.29	59.36	0	0.1	0	0	5	8	4	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.04	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>23.13</b>	<b>33.72</b>	<b>116.13</b>	<b>837.96</b>	<b>0.25</b>	<b>9.6</b>	<b>202.9</b>	<b>2</b>	<b>459</b>	<b>446</b>	<b>89</b>	<b>2.9</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Вафли	30	2.5	2.64	22.68	119.1	0.03	0	0	0.6	5	21	4	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>2.8</b>	<b>2.84</b>	<b>42.88</b>	<b>193.1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.6</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>3.2</b>
	<b>Обед</b>													
Сб.репц1994	Кукуруза консервированная порционная	100	0.8	0.2	2.6	24	0.04	10	0	0.2	24	42	14	0.6
131-1994	Суп картофельный с яйцом и мясом	300/20	19.23	12.64	35.5	324.14	0.18	28.8	45	0	51	186	42	1.5
393-1997	Сосиска отварная	100	12.37	28.93	0.05	277	0.15	0	0	0.3	28	127	16	1.4
472-1994	Картофельное пюре	150	4.35	6.2	35.1	205.6	0.13	20.4	20.2	0.13	37.8	77.6	26	0.9
482-1994	Капуста тушеная	100	2.4	2.5	11.1	75	0.03	53.3	16	0.11	62.2	43.8	21.1	0.77
702-1997	Напиток из плодов шиповника	200	0.8	0	31.96	125.4	0.01	5.6	0	0	7	3	2	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	Хлеб ржаной	80	3.6	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>47.25</b>	<b>52.48</b>	<b>181.85</b>	<b>1327.34</b>	<b>0.77</b>	<b>118.1</b>	<b>81.2</b>	<b>2.74</b>	<b>254</b>	<b>657.4</b>	<b>170.1</b>	<b>9.37</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова

Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>ДЕНЬ: СРЕДА</b>														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
685-1994	Пирог с яблоками	120	7.7	7.05	52.8	290.7	0.08	4.6	33.3	0.83	21.6	63.3	13.3	1.6
ТТК	Кофейный напиток	200	2.51	2.75	22.53	121.64	0.06	2.2	30	0	180	136	22	0.2
	Фрукты (банан)	200	0.7	0	19.88	80.96	0.04	5.0	0	0.4	7	23	5	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>10.91</b>	<b>9.8</b>	<b>95.21</b>	<b>493.3</b>	<b>0.18</b>	<b>11.8</b>	<b>63.3</b>	<b>1.23</b>	<b>208.6</b>	<b>222.3</b>	<b>40.3</b>	<b>2.2</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.рецепт-1994	Икра кабачковая порционная	100	0.6	5.4	4.2	19	0.03	12.5	0	0.4	7	13	10	0.5
425-1994	Оладьи из печени	100	17.2	14.9	11.5	254	0.3	31.7	7887	6	18.7	313	18.7	6.7
469-1994	Макаронные изделия отварные	160	6.44	5.12	46.08	244.8	0.11	0	25	0.9	20	58	9	0.9
62628 1994г	Чай с сахаром	200/15	0.26	0	15.29	59.36	0	0.1	0	0	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.13	0	0	1.0	25	111	33	2.7
	<b>Итого:</b>		<b>27.79</b>	<b>25.91</b>	<b>111.93</b>	<b>726.96</b>	<b>0.57</b>	<b>44.3</b>	<b>912</b>	<b>8.3</b>	<b>75.7</b>	<b>503</b>	<b>74.7</b>	<b>11.6</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	8.2	118	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>9.3</b>	<b>59.6</b>	<b>368</b>	<b>0.17</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>260</b>	<b>244</b>	<b>41</b>	<b>1.1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>124.88</b>	<b>134.05</b>	<b>607.6</b>	<b>3946.66</b>	<b>1.97</b>	<b>185.2</b>	<b>1259.42</b>	<b>19.77</b>	<b>1276.3</b>	<b>2107.7</b>	<b>427.1</b>	<b>30.37</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
324-1997	Яйцо вареное	1	4.44	4.02	0.24	54.95	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1.0
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.014	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
262-1994	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/5	9.34	12.57	40.75	295	0.22	2.2	54	0.3	221	250	58	1.2
642-1994	Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.7	0.02	0.3	11	0.1	80	68	18	0.5
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>28.64</b>	<b>35.76</b>	<b>118.18</b>	<b>859.85</b>	<b>0.36</b>	<b>2.5</b>	<b>254</b>	<b>1.7</b>	<b>341</b>	<b>450</b>	<b>92</b>	<b>3.6</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.26</b>	<b>1.04</b>	<b>44.23</b>	<b>176.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед</b>													
	Сельдь с луком	80	6.97	3.48	0	59.45	0.11	16.3	10	2.4	53	187	39	1.4
120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	300/20	8.45	7.94	11.2	145.6	0.09	37.5	33	0	72	144	30	0.6
394-1994	Картофель тушёный с мясом	300	19.51	19.99	42.25	417.03	0.24	15.9	43	2.6	54	292	71	4.5
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.51	0	30.29	116.73	0.01	20.7	0	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.05	0	0	0.05	8	26	5.5	0.45
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	11	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>42.9</b>	<b>33.42</b>	<b>149.28</b>	<b>1035.01</b>	<b>0.64</b>	<b>90.4</b>	<b>86</b>	<b>16.45</b>	<b>238</b>	<b>796</b>	<b>197.5</b>	<b>10.85</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
113-1986	Булочка «Веснушка»	100	8.1	5.5	49.1	299	0.13	0	11.4	1.3	23.3	81.6	13.3	11.6
627-629-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.2	0	15.04	57.19	0	2.9	0	0	8	10	5	0.8
	Фрукты свежие (груша)	200	0.88	0	2.86	101.2	0.03	6.8	0	0.5	26	22	16	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>9.18</b>	<b>5.5</b>	<b>67</b>	<b>457.39</b>	<b>0.16</b>	<b>9.7</b>	<b>11.4</b>	<b>1.8</b>	<b>57.3</b>	<b>113.6</b>	<b>34.3</b>	<b>15.5</b>
	<b>Ужин</b>													
60-1994	Винегрет овощной	100	1.55	10.02	7.58	126.08	0.05	13.3	0	1.1	27	44	19	0.8
477-1994	Капуста тушеная	200	3.41	3.27	14.62	98.17	0.06	97.2	27.7	0.2	144.4	70	34.4	1,2
422-1994	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	100/50	14.2	17.4	22.4	325	26.6	2.5	0.09	3.8	29.3	25.3	164	2.5
	Чай с сахаром	200/15	0.26	0	15.29	59.36	0	0.1	0	0	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>22.71</b>	<b>31.18</b>	<b>94.75</b>	<b>758.41</b>	<b>26.85</b>	<b>113.1</b>	<b>27.79</b>	<b>6.2</b>	<b>233.7</b>	<b>273.3</b>	<b>259.4</b>	<b>6.4</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	6.4	17	170	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	19	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>17.4</b>	<b>9.3</b>	<b>68.4</b>	<b>420</b>	<b>0.17</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>263</b>	<b>244</b>	<b>41</b>	<b>1.1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>122.09</b>	<b>116.2</b>	<b>541.84</b>	<b>3707.26</b>	<b>28.2</b>	<b>217.1</b>	<b>419.21</b>	<b>31.55</b>	<b>1151</b>	<b>1906.9</b>	<b>635.2</b>	<b>40.55</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
23-1997	Сыр порционный	26	7.8	7.95	0	105.0	0.01	0.2	69	0.2	300	192	14	0.3
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
463-1994	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	250/5	10.18	12.6	43.69	266.4	0.16	2.2	54	0.1	223	226	48	1.0
ПК	Кофейный напиток	200	2.51	2.75	22.53	121.64	0.06	2.2	30	0	180	136	22	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250.0	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>27.98</b>	<b>38.57</b>	<b>117.76</b>	<b>855.24</b>	<b>0.32</b>	<b>4.6</b>	<b>242</b>	<b>1.4</b>	<b>721</b>	<b>609</b>	<b>95</b>	<b>2.4</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	<b>Итого:</b>		<b>1.26</b>	<b>1.04</b>	<b>44.23</b>	<b>176.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед</b>													
Сб.репц.-1994	Огурец консервированный порционный	100	0.48	0	1.8	9.0	0.04	10	0	0.04	10.5	26	14	1.0
132-1994	Суп из овощей с мясом	300/20	9.63	7.73	21.09	185.66	0.3	14.5	4	0	45	177	48	2.4
ТТК	Филе рыбы в яйце запечённое	120/50	14.9	17.5	6.0	240.6	0.09	0.6	66	7.9	36	189	24	1.0
472-1994	Картофельное пюре	230	5.23	7.6	37.2	208.6	0.2	31.3	31	0.2	58	119	40	1.4
702-1997	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0.16	0	28.47	108.0	0.01	5.6	0	0	7	3	2	0.2
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125.0	0.05	0	0	0.05	8	26	10.5	0.45
	<b>Итого:</b>		<b>37.86</b>	<b>34.84</b>	<b>160.1</b>	<b>1048.06</b>	<b>0.83</b>	<b>62</b>	<b>101</b>	<b>9.29</b>	<b>192.5</b>	<b>666</b>	<b>176.5</b>	<b>9.55</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
294-1994	Пудинг из творога (запеченный)	250/30	30.09	21.73	52.67	519	0.13	0.9	181	0.9	312	418	50	1.9
	Фрукты свежие (груша)	200	0.88	0	2.86	101.2	0.03	6.8	0	0.5	26	22	16	3.1
227-228-1994	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	<b>Итого:</b>		<b>31.17</b>	<b>21.73</b>	<b>70.53</b>	<b>681.2</b>	<b>0.16</b>	<b>7.7</b>	<b>181</b>	<b>1.5</b>	<b>343</b>	<b>448</b>	<b>70</b>	<b>5.8</b>
	<b>Ужин</b>													
29-1994	Салат из свеклы с чесноком	100	1.77	9.9	7.93	127.78	0.01	8.2	0	1.2	33	36	19	1.1
418-1994	Зразы рубленные	100	10.2	16.71	11.58	234.92	0.07	3	42	2.8	27	131	18	2
273,469-1994	Макаронные изделия отварные	160	6.7	5.2	43.2	248	0.11	0	25	0.9	20	58	9	0.9
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	61	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>22.16</b>	<b>32.3</b>	<b>112.57</b>	<b>821.5</b>	<b>0.33</b>	<b>11.2</b>	<b>67</b>	<b>6.1</b>	<b>113</b>	<b>359</b>	<b>88</b>	<b>7.9</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	8.2	118	0.08	1.2	40	0.5	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.11	0	0	1.1	20	66	14	1.1
	<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>9.3</b>	<b>59.6</b>	<b>368</b>	<b>0.19</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>1.6</b>	<b>264</b>	<b>258</b>	<b>44</b>	<b>1.3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>133.43</b>	<b>137.68</b>	<b>486.54</b>	<b>3950.6</b>	<b>1.85</b>	<b>86.9</b>	<b>631</b>	<b>24.39</b>	<b>1651.5</b>	<b>2370</b>	<b>484.5</b>	<b>30.05</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДЕНЬ: СУББОТА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
29-1997	Колбаса варённая отварная порционная	35	4.41	7.32	7.71	112.7	0.02	0	0	0.2	8	56	7	0.8
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.14	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
273-1994г	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	250/5	10.17	10.4	58.2	354.4	0.15	1.8	57	1.05	189	177	27	1.2
ТТК	Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.72	0.02	0.3	11	0.1	80	68	18	0.5
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>25.84</b>	<b>36.89</b>	<b>143.23</b>	<b>977.02</b>	<b>0.28</b>	<b>2.1</b>	<b>157</b>	<b>2.45</b>	<b>295</b>	<b>356</b>	<b>63</b>	<b>3.4</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Сок	200	0.3	0.2	20.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	14	8	2.8
	Фрукты свежие	200	0.88	0	2.86	101.2	0.03	6.8	0	0.5	26	22	16	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>1.18</b>	<b>0.2</b>	<b>23.06</b>	<b>175.2</b>	<b>0.03</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>4.5</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>5.9</b>
	<b>Обед</b>													
Сб.реп.ц.-1994	Икра морковная	100	0.8	0.2	2.6	24	0.04	10	0	0.04	10.5	26	14	1.0
138-1994	Суп картофельный с зелёным горошком и мясом.	300/20	3,6	3	15	99	0.3	14.1	4	0	45	177	48	2.4
422-1994	Тефтели из птицы в соусе	100/50	14.2	17.4	22.4	325	26.6	2.5	0.09	3.8	29.3	25.3	164	2.5
463-1994	Рис отварной	160	4.97	6.72	54.3	284.7	0.05	0	41	0.3	13	85	27	0.6
702-1997	Компот из сухофруктов(изюм) с витамином «С»	200	0.48	0	13.58	54.1	0.03	20.0	0	0.1	17	26	8	0.7
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.05	0	0	0.05	8	26	10.5	0.45
	<b>Итого:</b>		<b>27.11</b>	<b>29.33</b>	<b>173.42</b>	<b>1083</b>	<b>27.21</b>	<b>46.6</b>	<b>45.09</b>	<b>5.39</b>	<b>150.8</b>	<b>491.3</b>	<b>309.5</b>	<b>10.75</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: СУББОТА**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
285-1994	Омлет натуральный	120	13.7	16.8	14	260.47	0.06	0.4	245	0.7	87	185	14	2.0
	Фрукты свежие (груша)	200	0.88	0	2.86	101.2	0.03	6.8	0	0.5	26	22	16	3.1
627-1994	Чай с лимоном и сахаром	200/15/8	0.26	0	15.0	61	0	2.9	0	0	8	10	5	0.8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.11	0.44	7.71	37.5	0.02	0	0	0.18	3.2	10.4	2.2	0.18
	<b>Итого:</b>		<b>15.95</b>	<b>17.24</b>	<b>39.57</b>	<b>460.17</b>	<b>0.11</b>	<b>10.1</b>	<b>245</b>	<b>1.38</b>	<b>124.2</b>	<b>227.4</b>	<b>37.2</b>	<b>6.08</b>
	<b>Ужин</b>													
71-1997	Огурец консервированный порционный	100	1.6	6.3	5.3	99	0.05	3.2	0	3.6	29	54.55	33.0	0.8
324-1994	Котлета рыбная	100	12.8	4.7	15.9	156	0.1	2.4	17	43	39	176	29	0.9
472-1994	Картофельное пюре	230	4.5	6.3	14.19	175	0.20	31.3	31	0.2	58	119	40	1.4
	Чай без сахара	200	0.26	0	15.0	61	0	0	0	0	8	10	5	0.8
	Конфеты шоколадные	30	1.3	8.7	19.8	163.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>23.75</b>	<b>26.49</b>	<b>105.05</b>	<b>804.4</b>	<b>0.51</b>	<b>36.9</b>	<b>48</b>	<b>48.4</b>	<b>166</b>	<b>501.55</b>	<b>148</b>	<b>7.3</b>
	<b>Ужин 2</b>													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	6	12	8.2	170	0.08	1.2	40	0	244	192	30	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>13.4</b>	<b>14.9</b>	<b>59.6</b>	<b>420</b>	<b>0.17</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>260</b>	<b>244</b>	<b>41</b>	<b>1.1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>107.23</b>	<b>125.05</b>	<b>543.93</b>	<b>3919.79</b>	<b>28.31</b>	<b>103.9</b>	<b>535.11</b>	<b>63.02</b>	<b>1036</b>	<b>1856.2</b>	<b>622.7</b>	<b>34.53</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ВОСКРЕСЕНЬЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
324-1997	Яйцо варёное	1	5.1	4.6	0.3	62.8	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1.0
22-1997	Масло сливочное порционное	15	0.09	12.37	0.014	112.2	0	0	89	0.2	2	3	0	0
262-1994	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/5	9.34	12.57	40.75	295	0.16	2.2	54	0.1	223	226	48	1.0
ПК	Кофейный напиток	200	3.77	3.9	25.78	147.7	0.06	2.2	30	0	180	136	22	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>25.7</b>	<b>36.34</b>	<b>118.24</b>	<b>867.7</b>	<b>0.34</b>	<b>4.4</b>	<b>273</b>	<b>1.4</b>	<b>443</b>	<b>494</b>	<b>86</b>	<b>3.1</b>
	<b>Завтрак 2</b>													
	Печенье	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.88	0	2.86	101.2	0.03	6.8	0	0.5	26	22	16	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>1.84</b>	<b>0.84</b>	<b>26.89</b>	<b>203.8</b>	<b>0.05</b>	<b>6.8</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>3.4</b>
	<b>Обед</b>													
Сб.репц.-1994	Сельдь с луком	80	0.8	0	3	15.0	0.04	10	0	0.04	10.5	26	14	1.0
127-1994	Рассольник ленинградский с мясом	300/20	13.77	12.35	32.12	287.3	0.15	20.1	12	0	39	138	30	0.9
394-1994	Картофель тушеный с мясом	220	22.76	23.32	49.29	486.5	0.3	5.7	65	0.3	108	111	33	4.8
588-1994	Компот из сухофруктов (чернослив) с витамином «С»	200	0.48	0	33.54	128.9	0.01	20.8	0	0.5	21	21	26	0.9
	Хлеб ржаной	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.05	0	0	0.05	8	26	5.5	0.45
	<b>Итого:</b>		<b>45.27</b>	<b>37.68</b>	<b>183.49</b>	<b>1213.9</b>	<b>0.69</b>	<b>56.6</b>	<b>77</b>	<b>1.99</b>	<b>214.5</b>	<b>448</b>	<b>146.5</b>	<b>11.15</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**ДЕНЬ: ВОСКРЕСЕНЬЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Полдник</b>													
685-1994	Пирожок с курагой	120	7.7	7.05	52.8	290.7	0.05	2.8	20	0.5	13	38	8	1.0
591-1994	Кисель из концентрата	200	0.1	0	28.08	107.31	0.01	21.8	0	0.1	9	9	3	0.8
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0.7	0	19.88	80.96	0.03	46.8	0	0.2	27	18	10	0.2
	<b>Итого:</b>		<b>8.5</b>	<b>7.05</b>	<b>100.76</b>	<b>478.97</b>	<b>0.09</b>	<b>71.4</b>	<b>20</b>	<b>0.8</b>	<b>49</b>	<b>65</b>	<b>21</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>													
Сб.реп.ц. – 1994	Винегрет овощной	80	0.6	5.4	4.2	19	0.03	12.5	0	0.4	7	13	10	0.5
439-1994	Птица отварная	100	20.78	20.98	0.99	275.6	0.1	28	20	1.9	27	123	19	2.2
482-1994	Капуста тушеная	230	4.3	4.9	10.9	76	0.06	122.7	37	0.25	143	100.9	48.5	1.8
627-1994	Чай без сахара	200	0.2	0	15.04	57.19	0	0	0	0.1	5	8	4	0.8
	Конфеты шоколадные	30	1.3	8.7	19.8	163.6	0.02	0	0	0.5	4	16	3	0.3
	Хлеб ржаной	70	3.29	0.49	34.86	149.8	0.14	0	0	1.1	28	126	38	3.1
	<b>Итого:</b>		<b>30.47</b>	<b>40.47</b>	<b>85.79</b>	<b>741.19</b>	<b>0.35</b>	<b>163.2</b>	<b>57</b>	<b>4.25</b>	<b>214</b>	<b>386.9</b>	<b>122.5</b>	<b>8.7</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	Сок	200	1	0	23.4	94	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.09	0	0	0.9	16	52	11	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>8.4</b>	<b>2.9</b>	<b>74.8</b>	<b>344</b>	<b>0.11</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1.1</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>19</b>	<b>3.7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>120.18</b>	<b>125.28</b>	<b>589.97</b>	<b>3549.56</b>	<b>1.63</b>	<b>306.4</b>	<b>427</b>	<b>10.54</b>	<b>1687.3</b>	<b>1497.9</b>	<b>414</b>	<b>32.05</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Т.А Костюрина

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Абросимова      Повар \_\_\_\_\_ Р.К.Новикова