

**Циклическое (четырнадцатидневное) меню
для питания воспитанников
в государственном учреждении
Ярославской области
«Рыбинский детский дом»
Возраст 7-11 лет
(зимнее)**

г. Рыбинск

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
22- 1997г	Масло сливочное порционное	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	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	150/5	4,35	5,9	47	246	0,1	0	23	0,84	18,8	54,4	8,4	0,84
ТТК	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,2	132,9	0,018	0,27	9,9	0,09	72	61,2	16,2	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		22,278	30,67	116,142	806,14	0,208	0,47	179	2,1	406,9	357	48,5	2,39
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		1,26	1,04	44,23	176,6	0,02	0,2	0,02	4,5	18	30	11	3,1
	Обед													
60- 1994г	Винегрет овощной	80	1,24	8,02	6,06	100,86	0,04	10,64	0	0,88	21,6	35,2	15,2	0,64
131- 1994г	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,3	3,1	18,4	128	0,17	22,5	19	0,2	46	201	41	1,2
403- 1994г	Плов	200	16,4	19,8	42,4	412	0,08	3,6	0	0,7	24	275	46	1,1
648- 1994г	Компот из свежих яблок с вит «С»	180	0,14	0	25,62	97,2	0,01	5,04	0	0	6,3	2,7	1,8	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		31,38	31,52	127,68	919,06	0,43	41,78	19	2,88	123,9	618,9	134	5,52

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
296-1994г	Пудинг из творога (запеченный)	200	74,07	17,38	42,13	415,2	0,1	0,72	144,8	0,77	249,6	334,4	40	1,52
549-1994г	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	94,5	0,02	0,4	30	0,1	17	26	8	0,7
627-628-1994г	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,5	0	12,9	62	0,04	132	0	0,3	21	15	12	2,9
	Итого:		76,96	19,93	85,59	625,1	0,16	133,21	174,8	1,17	292,1	382,6	63,6	5,84
	Ужин													
Сб.репц-1994г	Горошек зелёный консервированный порционный	80	3,1	0,2	7,1	41	0,08	8	0	0,26	16	50	16	1,6
408-1994г	Печень, тушённая в соусе	75/50	20,4	13,9	12,9	259	0,34	39,6	0	4,5	31	356	24	7,6
472-1994г	Картофельное пюре	200	4,54	6,6	32,3	181,39	0,17	27,2	27	0,17	50,4	103,4	34,78	1,21
627-628-1994г	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		31,57	21,1	82,76	621,79	0,68	74,89	27	5,63	119,9	595,6	102,38	13,13
	Ужин 2													
645-1994г	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		178,626	118,32	499,382									

День: **ВТОРНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
324-1997	Яйцо	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
22-1997	Масло сливочное порционное	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
262-1994	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,24	11,03	31,1	239	0,18	1,8	45	0,25	184	208	48	1
ТТК	Кофейный напиток	180	2,26	2,48	20,3	109,47	0,054	1,98	27	0	162	122,4	19,8	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		21,338	31,42	97,642	733,51	0,344	3,78	249,1	1,42	384,1	456,8	82,7	2,98
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		1,26	1,04	44,23	176,6	0,02	0,2	0,02	4,5	18	30	11	3,1
	Обед													
29-1994	Салат из свёклы с солеными огурцами	80	14,16	79,92	63,44	102,22	0,008	6,56	0	0,96	26,4	28,8	15,2	0,88
120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/17	7,04	6,61	9,3	121,3	0,075	31,25	27,5	0	60	120	25	0,5
ТТК	Бризоль	80	14,7	11,34	8	275,2	0,08	4	84,8	5,6	32	186,4	21,6	1,6
469-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	10,7	32,1	229,5	0,09	5,6	56	0,9	36	71	23	1,1
528-1994	Соус красный основной	50	0,46	1,84	3,32	31,8	0,01	0,5	15	0,1	5	27	4	0,15
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,46	0	27,26	105,05	0,009	18,63	0	0,36	20,7	18,9	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		48,42	111,01	178,62	1046,07	0,402	66,54	183,3	9,02	206,1	557,1	131,4	7,03

День: **ВТОРНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
682-1994	Оладьи с повидлом	130/20	9,57	17,5	47,6	374	0,19	2,16	63,3	2,31	216	225	25,5	1,24
627-628-1994	Чай с сахаром и лимоном	180/14/8	0,23	0	13,76	53,4	0	2,61	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Фрукты свежие (груша)	200	0,88	0	2,86	101,2	0,03	6,8	0	0,5	26	22	16	31
	Итого:		10,68	17,5	64,22	528,6	0,22	11,57	63,3	2,81	246,5	254,2	45,1	32,96
	Ужин													
Сб.рецепт. 1994	Кукуруза консервированная порционная	80	0,64	0,16	2,08	19,2	0,032	8	0	0,16	19,2	33,6	11,2	0,48
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	100	2,27	3,3	16,17	90,7	0,08	13,6	13,47	0,08	25,2	51,7	17,39	0,6
482-1994	Капуста тушёная	100	2,4	25	11,1	75	0,03	53,3	16	0,11	62,2	43,8	21,1	0,77
627-628-1994г	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		21,21	57,79	59,86	602,3	0,382	74,99	29,47	1,35	157,1	342,3	93,29	5,97
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		118,088	225,79	487,552	3384,08	1,511	158,28	565,19	19,73	1267	1868,8	401,19	52,87

День: **СРЕДА**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
22-1994	Масло сливочное порционное	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
29-1997	Колбаса варёная отварная порционная	30	3,3	5,3	0,1	68	0,006	0	0	0,1	10,5	48	6	0,5
262-1994	Каша молочная пшённая жидкая с маслом сливочным	200/5	7,78	10,47	33,95	245	0,18	1,8	45	0,25	184,2	208,3	48,3	1
627-629-1994	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		14,748	29,08	93,752	688,64	0,266	1,89	122,1	1,32	215,3	312,9	67,8	3,02
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		1,26	1,04	44,23	176,6	0,02	0,2	0,02	4,5	18	30	11	3,1
	Обед													
Сб.рецептур 1994	Огурец консервированный порционный	80	0,384	0	1,44	7,2	0,03	8	0	0,03	8,4	20,8	11,2	0,8
138-1994	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и мясом	250/17	13,42	9,68	25,94	236,6	0,22	6	10	0	47	147	40	2
309-1994	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,9	5,26	10,35	130,76	0,15	6,8	48	1,4	54	301	55	1,1
470-1994	Картофель отварной	150/10	3,1	11,7	24,6	216	0,18	30	61	0,3	25	93	35	1,4
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,46	0	27,26	105,05	0,009	18,63	0	0,36	20,7	18,9	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		35,564	27,24	124,79	876,61	0,719	69,43	119	3,19	181,1	685,7	183,8	8,1

День: **СРЕДА**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
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	180	2,26	2,48	20,3	109,47	0,054	1,98	27	0	162	122,4	19,8	0,18
	Фрукты (бананы)	150	1,4	0,5	18,9	86	0,04	9	0	0,4	7	25	38	0,5
	Итого:		19,36	17,38	72	521,47	0,174	12,08	119	1,9	323	353,4	96,8	1,88
	Ужин													
Сб.рецепт. 1994	Горошек зелёный консервированный порционный	60	2,3	0,15	5,33	31	0,06	6	0	0,2	12	37,5	12	1,2
416-1994	Котлета мясная	80	13	14,4	12,6	232	0,06	0	0	2,6	16	131	19	2
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	180/4	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		23,71	20,05	70,39	553,5	0,26	93,59	25	3,7	108,5	373,7	98,6	7,32
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		109,822	101,82	448,142	3113,82	1,582	178,39	425,12	15,24	1101,1	1984,1	495,7	24,25

День: **ЧЕТВЕРГ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
262-1994	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом сливочным	200/5	7,8	10,79	23,55	169,2	0,05	0,5	25	0,41	75,8	110	33,3	0,41
ТТК	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,2	132,9	0,018	0,27	9,9	0,09	72	61,2	16,2	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		25,728	35,56	92,692	729,34	0,158	0,97	181	1,67	463,9	412,6	73,4	1,96
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		2,8	2,84	42,88	193,1	0,03	0,2	0,02	4,6	19	35	12	3,2
	Обед													
29-1994	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	Рассольник ленинградский с мясом	250/17	11,47	10,29	26,76	239,45	0,12	16,75	10	0	32,5	115	25	0,75
494-1997	Голубцы с мясом и рисом	200	17,4	12,72	16	244,6	0,1	37,5	30,5	2,4	59,25	182,4	39,8	2,4
553-1994	Соус сметанный	50	0,73	2,53	3,18	38	0,01	0,2	15	0,05	16,5	13,5	2	0,05
702-1997	Компот из сухофруктов (изюм) с витамином «С»	180	0,43	0	12,22	48,69	0,027	18	0	0,09	15,3	23,4	7,2	0,63
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		38,1	36,13	101,29	879,52	0,397	80,65	55,5	4,84	182,55	475,3	123	7,33

День: **ЧЕТВЕРГ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
687-1994	Пирожок с повидлом	80	4,96	4,5	53,1	259,6	0,03	1,86	13,3	0,33	8,6	25,3	5,3	0,66
627-628 1994г	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Фрукты свежие (груша)	150	0,5	0,5	12,9	62	0,04	13,2	0	0,3	2,1	15	12	2,9
	Итого:		5,69	5	79,76	375	0,07	15,15	13,3	0,63	15,2	47,5	20,9	4,28
	Ужин													
Сб.рецепт. т. 1994	Огурец консервированный порционный	80	0,8	0	1,2	12	0	4	0	0	20	20	12	0,4
324-1994	Биточки рыбные	100/5	14,84	17,08	17,72	279,4	0,1	2,4	17	4,3	39	176	29	0,9
472-1994	Картофельное пюре	200	4,54	6,6	32,3	181,39	0,17	27,2	27	0,17	50,4	103,4	3478	1,21
627-1994	Чай с сахаром и лимоном	180/14/8	0,27	0	13,7	56	0	2,6	0	0	7,2	9	4,5	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		23,75	24,08	81,62	615,79	0,36	36,2	44	5,17	134,6	387,4	3547,5	5,23
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		111,248	110,64	441,222	3089,75	1,158	134,37	333,82	17,54	1070,45	1586,2	3814,5	22,83

День: ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
22-1997	Масло сливочное порционное	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
273-1994	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	200/5	8,47	8,66	48,5	295,3	0,09	0	20,8	0,75	16,6	48,3	7,5	0,75
627-1994	Чай с сахаром и лимоном	180/14/8	0,27	0	13,7	56	0	2,6	0	0	7,2	9	4,5	0,72
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		15,478	21,97	108,142	673,54	0,17	2,6	97,9	1,72	39,9	106,7	21,9	2,27
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		1,26	1,04	44,23	176,6	0,02	0,2	0,02	4,5	18	30	11	3,1
	Обед													
Сб.рецепт. 1994	Икра кабачковая порционная	80	1,6	7,2	6,88	97,6	0,02	5,6	0	2,48	32,8	29,6	12	0,56
193-1994	Свекольник с мясом	250/17	11,49	5,26	27,4	225	0,1	17,5	35	0	62,5	135	35	1,5
219-1994	Тефтели из птицы с соусом	80/50	11,36	13,9	17,9	260	0,06	2,32	16	1,52	17,6	98,4	15,2	1,52
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,06	46,5	263,8	0,3	0	20,8	0,38	21,6	176,3	103	3,4
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,46	0	27,26	105,05	0,009	18,63	0	0,36	20,7	18,9	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		39,81	33,02	161,14	1132,45	0,619	44,05	71,8	5,84	181,2	563,2	207,8	9,78

День: ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
285-1994	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	20,7	209,1	0,06	0,4	245	0,7	87	185	14	2
ТТК	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,2	132,9	0,018	0,27	9,9	0,09	72	61,2	16,2	0,45
	Фрукты свежие (банан)	150	1,4	0,5	18,9	86	0,04	9	0	0,4	7	25	38	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,11	0,44	7,71	37,5	0,02	0	0	0,18	5,2	10,4	2,25	0,18
	Итого:		17,04	21,87	70,51	465,5	0,138	9,67	254,9	1,37	171,2	281,6	70,45	3,13
	Ужин													
Сб.рецепт.1994	Салат из белокочанной капусты	80	6,4	0	2,4	12	0,016	4	0	0,08	9,6	16,8	5,6	0,24
430-1994	Запеканка картофельная с мясом	250	20,75	22,25	26	420	0,25	4,75	54	0,25	90	92,5	27,5	4
627-628 1994г	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		30,68	22,65	58,86	572,4	0,356	8,84	54	1,03	122,1	195,5	60,7	6,96
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		119,448	107,58	485,862	3317,49	1,446	66,56	518,62	15,09	787,6	1405,4	409,55	26,07

День: СУББОТА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
22-1997	Масло сливочное порционное	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
29-1997	Колбаса варёная отварная порционная	30	3,3	5,3	0,1	68	0,06	0	0	0,1	10,5	48	6	0,5
262-1994	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с	200/5	6,5	8,3	24	197	0,17	1,7	52	0,4	168	191	47	0,9
ТТК	Кофейный напиток	180	2,26	2,48	20,3	109,47	0,054	1,98	27	0	162	122,4	19,8	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		18,798	29,39	90,342	696,71	0,364	3,68	156,1	1,47	356,6	410,8	82,7	2,38
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,5	0	12,9	62	0,04	132	0	0,3	21	15	12	2,9
	Итого:		0,8	0,2	33,1	136	0,04	132,2	0,02	4,3	35	29	20	5,7
	Обед													
75-1994	Морковная икра	80	0,9	3,1	5,4	54	0,04	3,4	0	1,6	19	38	26	0,5
120-1994	Щи из свежей капусты и картофелем с мясом	250/17	3,5	4,8	9,5	98	0,08	31,3	28	0	60	120	25	0,5
411-1994	Биточки мясные	80	13	14,4	12,6	232	0,06	0	0	2,6	16	131	19	2
469-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,4	36	207	0,09	0	21	0,8	20	48	8	0,8
528-1994	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,3	32	0,01	0,5	0	0	5,5	0	0	0,15
651-1994	Компот из сухофруктов (курага) с витамином «С»	180	0,8	0	31,7	131	0,02	20,6	0	0,8	25	22	16	0,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		30,5	29,1	130,4	935	0,43	55,8	49	6,9	166	464	124	6,95

День: СУББОТА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
605-1994	Ватрушка с творогом	80	11	5,1	34,3	228	0,08	0,13	35	0,7	60	117	13	0,8
627,628-1994	Чай с сахаром и лимоном	180/14/8	0,27	0	13,7	56	0	2,6	0	0	7,2	9	4,5	0,72
	Фрукты свежие (апельсин)	150	0,9	0,2	8,2	43	0,04	60,6	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:		12,17	5,3	56,2	327	0,12	63,33	35	0,9	101,2	149	30,5	1,82
	Ужин													
Сб.рецепт.-1994	Огурец консервированный порционный	80	0,8	0	1,2	12	0	4	0	0	20	20	12	0,4
ТТК	Филе рыбы запечённое в яйце	120	14,9	17,5	6	240	0,09	0,6	66	7,9	36	189	24	1
470-1994	Картофель отварной	150/10	3,1	11,7	24,6	216	0,18	30	61	0,3	25	93	35	1,4
627,628-1994	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		22,33	29,6	62,26	608,4	0,36	34,69	127	8,9	103,5	388,2	98,6	5,52
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		99,778	100,62	415,282	3000,11	1,457	290,9	407,12	23,1	1017,5	1669,4	393,5	23,2

День: **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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	200/5	7,24	11,03	31,1	239	0,18	1,8	45	0,25	184	208	48	1
ТТК	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,2	132,9	0,018	0,27	9,9	0,09	72	61,2	16,2	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		25,09	25,1	100,23	701,9	0,288	2,27	123,9	1,34	570,4	508	88,1	2,55
	Завтрак 2													
	Фрукты свежие	150	0,7	0	19,9	80,96	0,03	46,8	0	0,2	27	18	10	0,2
627,628-1994	Чай с сахаром и лимоном	180/14/8	0,27	0	13,7	56	0	2,6	0	0	7,2	9	4,5	0,72
	Итого:		0,97	0	33,6	136,96	0,03	49,4	0	0,2	34,2	27	14,5	0,92
	Обед													
76-1994	Икра кабачковая порционная	80	1,6	7,2	6,88	97,6	0,02	5,6	0	2,48	32,8	29,6	12	0,56
148-1994	Суп с макаронными изделиями с мясом	250/17	10,1	11,3	14,5	196	0,02	0,3	37,5	0	10,8	155	35	0,08
455-1994	Котлета рубленая из птицы	80	12,6	10,1	14,2	20,8	0,72	3,4	28	37	10,4	68	21,6	0,48
482-1994	Капуста тушеная	200	3,41	14,9	13,8	236	20	1,9	0,07	2,9	22	19	123	1,9
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,46	0	27,26	105,05	0,009	18,63	0	0,36	20,7	18,9	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		34,47	44,1	111,84	836,45	20,899	29,83	65,57	43,84	122,7	395,5	234,2	5,82

День: **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
113-1896	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
591 1994г	Кисель из концентрата	180	0,09	0,09	26,3	107	0	0,09	0,01	19,6	8,1	8,1	2,7	0,72
	Фрукты свежие (апельсин)	150	0,9	0,2	8,2	43	0,04	60,6	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:		9,09	5,79	83,6	449	0,17	60,69	11,41	21,1	65,4	112,7	29	12,62
	Ужин													
Сб.рецепт. т. 1994	Сельдь с луком	80	6,97	3,48	0	59,45	0,11	16,3	10	2,4	53	187	39	1,4
394-1994	Картофель тушёный с мясом	250	16,3	16,6	35,2	347,5	0,2	13,3	35,8	2,16	45	243,3	59,16	3,75
627-628 1994г	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		26,8	20,48	65,66	547,35	0,4	29,69	45,8	5,26	120,5	516,5	125,76	7,87
	Ужин 2													
	Сок	200	0,5	0	11,7	47	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		5,68	2,03	47,68	222	0,083	4	0	0,83	25,2	50,4	15,7	3,43
	Итого за день:		102,1	97,5	442,61	2893,66	21,87	175,88	246,68	72,57	938,4	1610,1	507,26	33,21

Неделя вторая

Возрастная категория 7 лет - 11 лет

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
273-1994	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,35	5,9	47	246	0,1	0	23	0,84	18,8	54,4	8,4	0,84
627-1994	Чай с сахаром и лимоном	180/14/8	0,27	0	13,7	56	0	2,6	0	0	7,2	9	4,5	0,72
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		19,158	27,16	106,642	729,24	0,19	2,8	169,1	2,01	342,1	304,8	36,8	2,66
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		1,26	1,04	44,23	176,6	0,02	0,2	0,02	4,5	18	30	11	3,1
	Обед													
Сб.реп-1994	Огурец консервированный порционный	80	0,384	0	1,44	7,2	0,03	8	0	0,03	8,4	20,8	11,2	0,8
110-1994	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/17	6,7	6,1	12,3	130,8	0,05	20	27,5	0	24,2	300	19,2	6,5
330-1994	Шницель рыбный натуральный	100/5	13,65	13,54	9,06	198,65	0,12	3	21,3	5,4	48,7	220	36	1,13
472-1994	Картофельное пюре	200	4,54	6,6	32,3	181,39	0,17	27,2	27	0,17	50,4	103,4	34,8	1,21
588-1994	Компот из чернослива с витамином «С»	180	0,94	0	30,8	117	0,009	18,7	0	0,45	18,9	18,9	23,4	0,81
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб й ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		32,514	26,84	121,1	816,04	0,509	76,9	75,8	7,15	176,6	768,1	154,6	12,85

Старшая медицинская сестра _____ Т.А.Костюрина

Повар _____ Т.А.Абросимова

Повар _____ Р.К.Новикова

Неделя вторая

Возрастная категория 7 лет - 11 лет

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
674-1994	Оладьи с повидлом	130/20	9,57	15,7	47,6	374	0,19	2,16	63,3	2,31	216	225	35,5	1,24
ТТК	Кофейный напиток	180	2,26	2,48	20,3	109,47	0,054	1,98	27	0	162	122,4	19,8	0,18
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,5	0	12,9	62	0,04	132	0	0,3	21	15	12	2,9
	Итого:		12,33	18,18	80,8	545,47	0,284	136,14	90,3	2,61	399	362,4	67,3	4,32
	Ужин													
С.рец1994	Горошек зелёный	80	3,1	0,2	7,1	41	0,08	8	0	0,26	16	50	16	1,6
422-1994	Тефтели мясные с соусом томатным основным	80/50	9,36	12,1	15,9	214	0,07	3,04	21,3	2	23,4	131,2	20,2	2
463-1994	Рис отварной	150	4,64	6,3	50,9	267	0,05	0	38,4	0,28	12,2	79,7	25,3	0,56
627-628 1994г	Чай с сахаром и лимоном	180/14/8	0,23	0	13,76	53,4	0	2,61	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		20,63	19	104,36	662,4	0,29	13,65	59,7	3,24	74,1	347,1	89,1	6,88
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		101,072	99,25	500,112	3226,75	1,436	230,89	434,92	20,14	1265	2040,8	396,5	30,64

Старшая медицинская сестра _____ Т.А.Костюрина

Повар _____ Т.А.Абросимова

Повар _____ Р.К.Новикова

День: **ВТОРНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
324-1997	Яйцо варёное	1	4,44	4,02	0,24	54,9	0,03	0	100	0,2	22	77	5	10
22-1997	Масло сливочное порционное	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
262-1994	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	7,85	7,96	39,4	252	0,1	1,8	46,7	0,42	189	157	25	0,5
ТТК	Кофейный напиток	180	2,26	2,48	20,3	109,47	0,054	1,98	27	0	162	122,4	19,8	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		21,288	27,77	105,882	738,61	0,264	3,78	250,8	1,59	389,1	405,8	59,7	11,48
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		1,26	1,04	44,23	176,6	0,02	0,2	0,02	4,5	18	30	11	3,1
	Обед													
60-1994	Винегрет овощной	80	1,24	8,02	6,06	100,86	0,04	10,64	0	0,88	21,6	35,2	15,2	0,64
131-1994	Суп картофельный с птицей	250/17	10,1	11,3	14,4	196	0,02	5,8	0	2,58	34,2	30,8	12,5	0,58
439-1994	Птица отварная	75	20,8	20,9	0,99	275,6	0,08	2,1	15	1,43	20,3	92,3	14,3	1,65
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,06	46,5	263,8	0,3	0	20,8	0,38	21,6	176,3	103	3,4
702-1997	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,46	0	27,26	105,05	0,009	18,63	0	0,36	20,7	18,9	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		47,5	46,88	130,41	1122,31	0,579	37,17	35,8	6,73	144,4	458,5	187,6	9,07

День: **ВТОРНИК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
294-1994	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	35,06	24,6	70,3	536	0,13	1,12	145,6	0,9	349	486	51,5	1,57
267-1997	Чай с сахаром и лимоном	180/14/8	0,23	0	13,76	53,4	0	2,61	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Фрукты свежие (груша)	150	0,5	0,5	12,9	62	0,04	13,2	0	0,3	21	15	12	2,9
	Итого:		35,79	25,1	96,96	651,4	0,17	16,93	145,6	1,2	374,5	508,2	67,1	5,19
	Ужин													
Сб.реп.-1994	Огурец консервированный порционный	80	0,8	0	1,2	12	0	4	0	0	20	20	12	0,4
310-1997	Филе рыбы запечённое	100	21,76	14,04	4,56	229,7	0,13	1,3	13	4,2	42	283	41	0,9
472-1994	Картофельное пюре	200	4,54	6,6	32,3	181,39	0,17	27,2	27	0,17	50,4	103,4	34,8	1,21
	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		30,63	21,04	68,52	563,49	0,39	32,59	40	5,07	134,9	492,6	115,4	5,23
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		151,648	128,86	488,982	3549,41	1,566	91,87	512,22	19,72	1316,1	2123,5	478,5	34,9

Неделя вторая

Возрастная категория 7 лет - 11 лет

День: **СРЕДА**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
262-1994	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	6,3	8,75	0,116	259,5	0,125	7,75	37,4	0,58	113,3	159,16	50	0,75
267-1997	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		21,068	30,01	59,818	740,14	0,215	8,04	183,5	1,75	433,9	407,76	77,5	2,57
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		2,8	2,84	42,88	193,1	0,03	0,2	0,02	4,6	19	35	12	3,2
	Обед													
Сб.реп1994	Кукуруза консервированная порционная	80	0,64	0,16	2,08	19,2	0,032	8	0	0,16	19,2	33,6	11,2	0,48
131-1994	Суп картофельный с яйцом и мясом	250/17	5	4,3	19,8	138	0,15	24	38	0	43	155	35	1,3
393-1997	Сосиска отварная	80	9,9	23,14	0,04	221,6	0,12	0	0	0,24	22,4	101,6	12,8	1,12
472-1994	Картофельное пюре	150	3,2	8,4	22,2	179	0,17	26,1	46	0,3	49	100	33	1,2
482-1994	Капуста тушеная	100	2,4	25	11,1	75	0,03	53,3	16	0,11	62,2	43,8	21,1	0,77
702-1997	Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0	28,76	112,86	0,001	5,04	0	0	6,3	2,7	1,8	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		28,16	61,6	119,18	926,66	0,633	116,44	100	1,91	228,1	541,7	144,9	7,45

Старшая медицинская сестра _____ Т.А.Костюрина

Повар _____ Т.А.Абросимова

Повар _____ Р.К.Новикова

Неделя вторая

Возрастная категория 7 лет - 11 лет

День: **СРЕДА**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
685-1994	Пирог с яблоками	100	6,41	5,87	44	242,3	0,06	3,8	27,75	0,69	18	52,75	11,08	1,3
ТТК	Кофейный напиток	180	2,26	2,48	20,3	109,47	0,054	1,98	27	0	162	122,4	19,8	0,18
	Фрукты (банан)	150	1,4	0,5	18,9	86	0,04	90	0	0,4	7	25	38	0,5
	Итого:		10,07	8,85	83,2	437,77	0,154	95,78	54,75	1,09	187	200,15	68,88	1,98
	Ужин													
Сб.рецепт-1994	Икра кабачковая порционная	80	0,48	4,32	3,36	15,2	0,024	10	0	0,32	5,6	10,4	8	0,4
425-1994	Оладьи из печени	80	13,76	11,92	9,2	203,2	0,24	25,36	6309	4,8	14,96	250,4	14,96	5,36
469-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	10,7	32,1	229,5	0,09	5,6	56	0,9	36	71	23	1,1
62628 1994г	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		23,07	27,34	75,12	588,3	0,444	41,05	6365	6,72	79,06	418	73,56	9,58
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		100,348	137,67	423,178	3182,97	1,619	262,71	6743,27	16,7	1202,26	1831,01	414,54	25,61

Старшая медицинская сестра _____ Т.А.Костюрина

Повар _____ Т.А.Абросимова

Повар _____ Р.К.Новикова

День: **ЧЕТВЕРГ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
324-1997	Яйцо вареное	1	4,44	4,02	0,24	54,9	0,03	0	100	0,2	22	77	5	10
22-1997	Масло сливочное порционное	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
262-1994	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,78	10,47	33,95	245	0,18	1,8	45	0,25	184,2	208,3	48,3	1
642-1994	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,2	132,9	0,018	0,27	9,9	0,09	72	61,2	16,2	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		22,348	31,31	103,332	755,04	0,308	2,07	232	1,51	294,3	395,9	79,4	12,25
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		1,26	1,04	44,23	176,6	0,02	0,2	0,02	4,5	18	30	11	3,1
	Обед													
	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	250/17	7,04	6,61	9,3	121,3	0,075	31,25	27,5	0	60	120	25	0,5
394-1994	Картофель тушёный с мясом	250	16,25	16,6	35,2	347,52	0,2	13,25	35,8	2,16	45	243,3	59,16	3,75
588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,46	0	27,26	105,05	0,009	18,63	0	0,36	20,7	18,9	12,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		37,02	27,29	106,96	814,32	0,524	79,43	73,3	6,02	204,7	674,2	165,76	8,45

День: ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
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	180/14/8	0,27	0	13,7	56	0	2,6	0	0	7,2	9	4,5	0,72
	Фрукты свежие (груша)	150	0,5	0,5	12,9	62	0,04	13,2	0	0,3	21	15	12	2,9
	Итого:		8,87	6	75,7	417	0,17	15,8	11,4	1,6	51,5	105,6	29,8	15,22
	Ужин													
60-1994	Винегрет овощной	80	1,24	8,02	6,06	100,86	0,04	10,64	0	0,88	21,6	35,2	15,2	0,64
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	80/50	11,3	14,9	13,8	236	20	1,9	0,07	2,9	22	19	123	1,9
	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		19,48	26,59	64,94	575,43	20,19	109,83	27,77	4,68	210,5	210,4	200,2	6,46
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		104,158	99,26	438,142	3035,39	21,355	208,53	384,49	18,94	1034,2	1644,5	523,86	46,31

День: ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
463-1994	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	8,48	10,5	36,4	222	0,13	1,83	45	0,08	185,8	188	40	8
ПК	Кофейный напиток	180	2,26	2,48	20,3	109,47	0,054	1,98	27	0	162	122,4	19,8	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		25,278	34,24	102,642	758,71	0,274	4,01	218,1	1,25	663,9	551,8	83,7	9,28
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	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
	Итого:		1,26	1,04	44,23	176,6	0,02	0,2	0,02	4,5	18	30	11	3,1
	Обед													
Сб.рец.-1994	Огурец консервированный порционный	80	0,384	0	1,44	7,2	0,03	8	0	0,03	8,4	20,8	11,2	0,8
132-1994	Суп из овощей с мясом	250/17	8,03	6,44	17,57	154,7	0,25	12	3,33	0	37,5	147,5	40	2
ТТК	Филе рыбы в яйце запечённое	120	14,9	17,5	6	240,6	0,09	0,6	66	7,9	36	289	24	1
472-1994	Картофельное пюре	200	4,54	6,6	32,3	181,39	0,17	27,2	27	0,17	50,4	103,4	34,78	1,21
702-1997	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,14	0	25,62	97,2	0,01	5,04	0	0	6,3	2,7	1,8	0,18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Итого:		34,294	31,14	118,13	862,09	0,68	52,84	96,33	9,2	164,6	668,4	141,78	7,59

День: ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
294-1994	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,07	17,38	42,13	415,2	0,1	0,72	144,8	0,72	249,6	334,4	40	1,52
	Фрукты свежие (груша)	150	0,5	0,5	12,9	62	0,04	13,2	0	0,3	21	15	12	2,9
227-228-1994	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Итого:		24,8	17,88	68,79	530,6	0,14	14,01	144,8	1,02	275,1	356,6	55,6	5,14
	Ужин													
29-1994	Салат из свеклы с чесноком	80	1,41	7,92	6,34	102,2	0,008	6,56	0	0,96	26,4	14,4	15,2	0,88
418-1994	Зразы рубленые	80	8,16	13,36	9,26	187,93	0,056	2,4	33,6	2,24	21,6	104,8	14,4	1,6
273,469-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	10,7	32,1	229,5	0,09	5,6	56	0,9	36	71	23	1.1.
	Чай с сахаром	180/14	0,23	0	13,76	53,4	0	0,09	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		18,4	32,38	78,16	660,03	0,244	14,65	89,6	4,8	106,5	276,4	80,2	5,2
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		119,212	123,71	454,932	3285,03	1,501	86,91	588,85	21,4	1483,3	2111,6	409,98	31,14

День: СУББОТА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
29-1997	Колбаса варённая отварная порционная	30	3,3	5,3	0,1	68	0,06	0	0	0,1	10,5	48	6	0,5
22-1997	Масло сливочное порционное	13	0,08	10,7	0,012	97	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
273 1994г	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	200/5	8,47	8,66	48,5	295,3	0,125	1,5	47,5	0,87	157,5	147,5	22,5	1
ТТК	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,2	132,9	0,018	0,27	9,9	0,09	72	61,2	16,2	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		18,6	25,48	117,642	750,2	0,223	1,77	134,5	1,93	245,6	258,1	48,6	2,25
	Завтрак 2													
	Сок	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие	150	0,7	0	19,9	80,96	0,03	46,8	0	0,2	27	18	10	0,2
	Итого:		1	0,2	40,1	154,96	0,03	47	0,02	4,2	41	32	18	3
	Обед													
Сб.рец.- 1994	Икра морковная	80	0,9	3,1	5,4	54	0,04	3,4	0	1,6	19	38	26	0,5
138-1994	Суп картофельный с зелёным горошком и мясом.	250/17	3	2,5	12,5	82,5	0,25	11,75	3,33	0	37,5	147,5	40	2
422-1994	Тефтели из птицы в соусе	80/50	11,36	13,92	17,92	260	21,28	2	0,072	3,04	23,44	20,24	131,2	2
463-1994	Рис отварной	150	4,65	6,3	50,9	266,9	0,046	0	38,4	0,28	12,18	79,6	25,3	0,56
702-1997	Компот из сухофруктов(изюм) с витамином «С»	180	0,43	0	12,22	48,69	0,027	18	0	0,09	15,3	23,4	7,2	0,63
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Итого:		26,64	26,42	134,14	893,09	21,773	35,15	41,802	6,11	133,42	413,74	259,7	8,09

День: СУББОТА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
285-1994	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	20,7	209,1	0,06	0,4	245	0,7	87	185	14	2
	Фрукты свежие (груша)	150	0,5	0,5	12,9	62	0,04	13,2	0	0,3	21	15	12	2,9
627-1994	Чай с лимоном и сахаром	180/14/8	0,23	0	13,76	53,4	0	2,61	0	0	4,5	7,2	3,6	0,72
	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
	Итого:		12,98	18,36	55,07	362	0,12	16,21	245	1,18	115,7	217,6	29,6	5,8
	Ужин													
71-1997	Огурец консервированный порционный	80	0,8	0	1,2	12	0	4	0	0	20	20	12	0,4
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	200	2,54	6,6	32,3	181,39	0,17	27,2	27	0,17	50,4	103,4	34,8	1,21
	Чай без сахара	180	0,23	0	13,5	54,9	0	0	0	0	7,2	9	4,5	0,72
	Конфеты шоколадные	30	1,17	7,83	17,82	147,2	0,018	0	0	0,45	3,6	14,6	2,7	0,27
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		20,84	12,93	97,42	638,49	0,378	33,6	44	44,32	138,2	402	107	5,5
	Ужин 2													
645-1994	Напиток кисломолочный	200	10	5	7	122	0,08	1,2	40	0	244	192	30	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		15,18	7,03	42,98	297	0,143	1,2	40	0,63	255,2	228,4	37,7	0,83
	Итого за день:		95,24	90,42	487,352	3095,74	22,667	134,93	505,322	58,37	929,12	1551,84	500,6	25,47

День: **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
324-1997	Яйцо варёное	1	4,44	4,02	0,24	54,9	0,03	0	100	0,2	22	77	5	10
22-1997	Масло сливочное порционное	13	0,078	10,7	0,012	97,24	0	0	77,1	0,17	1,7	2,6	0	0
262-1994	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,24	11,03	31,1	239	0,18	1,8	45	0,25	184	208	48	1
ПК	Кофейный напиток	180	2,26	2,48	20,3	109,47	0,054	1,98	27	0	162	122,4	19,8	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,66	2,61	45,93	225	0,08	0	0	0,8	14,4	46,8	9,9	0,8
	Итого:		20,678	30,84	97,582	725,61	0,344	3,78	249,1	1,42	384,1	456,8	82,7	11,98
	Завтрак 2													
	Печенье	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0,02	0	0	0,5	4	16	3	0,3
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,5	0	12,9	62	0,04	132	0	0,3	21	15	12	2,9
	Итого:		1,46	0,84	36,93	164,6	0,06	132	0	0,8	25	31	15	3,2
	Обед													
Сб. рец.-1994	Сельдь с луком	60	0,45	4,05	3,15	14,3	0,02	9,38	0	0,3	5,25	9,75	7,5	0,38
127-1994	Рассольник ленинградский с мясом	250/17	11,47	10,29	26,76	239,45	0,12	16,75	10	0	32,5	115	25	0,75
394-1994	Картофель тушёный с мясом	250	16,3	16,6	35,2	347,5	0,2	13,3	35,8	2,16	45	243,3	59,16	3,75
588-1994	Компот из сухофруктов (чернослив) с витамином «С»	180	0,94	0	30,8	117	0,009	18,7	0	0,45	18,9	18,9	23,4	0,81
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,2	18,5	94	0,04	0	0	0,4	8	26	6	0,4
	Итого:		35,46	31,54	131,11	899,25	0,479	58,13	45,8	4,01	127,65	491,95	145,06	8,09

День: **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник													
685-1994	Пирожок с курагой	80	5,1	4,7	35,2	193,8	0,03	1,87	13,3	0,33	8,7	25,3	5,3	0,7
591-1994	Кисель из концентрата	180	0,09	0,09	26,28	107	0	0,09	0,01	19,6	8,1	8,1	2,7	0,72
	Фрукты свежие (апельсин)	150	0,9	0,2	8,2	43	0,04	60,6	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:		6,09	4,99	69,68	343,8	0,07	62,56	13,31	20,13	50,8	56,4	21	1,72
	Ужин													
Сб.рец. – 1994	Винегрет овощной	80	1,24	8,02	6,06	100,86	0,04	10,6	0	0,88	21,6	35,2	15,2	0,64
439-1994	Птица отварная	75	20,8	20,9	0,99	275,6	0,08	21	15	1,43	20,3	92,3	14,3	1,65
482-1994	Капуста тушеная	200	3,41	14,9	13,8	236	20	1,9	0,07	2,9	22	19	123	1,9
627-1994	Чай без сахара	180	0,23	0	13,5	54,9	0	0	0	0	7,2	9	4,5	0,72
	Конфеты шоколадные	25	1,08	7,25	16,5	136,3	0,02	0	0	0,42	3,3	13,3	2,5	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2
	Итого:		30,06	51,47	67,55	890,66	20,23	33,5	15,07	6,33	89,1	247,8	183,5	7,16
	Ужин 2													
	Сок	200	0,5	0	11,7	47	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,18	2,03	35,98	175	0,063	0	0	0,63	11,2	36,4	7,7	0,63
	Итого:		5,68	2,03	47,68	222	0,083	4	0	0,83	25,2	50,4	15,7	3,43
	Итого за день:		99,428	121,71	450,532	3245,92	21,266	293,97	323,28	33,52	701,85	1334,35	462,96	35,58