

Меню: 1
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Омлет натуральный	210	18,09	23,43	50,34	484,69	0,13	0,64	0,42	0,97	171,23	323,07	25,84	3,23
10.1.1скур	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,54	23,93	93,19	682,19	0,24	5,64	0,57	1,52	211,89	389,57	44,34	4,43
ОБЕД														
10.3.6скур	Икра баклажанная	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,00	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
ТТК	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	180,64	0,11	8,66	0,00	1,45	16,01	66,67	25,20	1,00
ТТК	Плов из индейки	210	14,41	15,90	39,45	358,54	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
109 шк	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			30,15	30,77	130,77	985,18	0,43	23,53	0,01	11,85	226,31	522,87	143,58	6,68
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,01	0,00	1,60	25,00	0,00	0,20

ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,0 4	2,18	0,0 6	1,25	54,41	102,37	18,6 1	1,29
ТТК	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,2 1	7,82	0,0 7	0,23	59,80	131,10	43,7 0	1,61
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,0 8	0,00	0,0 0	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,0 1	29,3 0	0,0 0	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,38	21,85	98,60	676,75	0,3 5	41,7 0	0,1 4	2,25	308,50	314,97	79,1 1	4,17
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок" Вологжанка 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,,6	0,0 6	1,20	0,0 4	0,00	238,00	182,00	28,0 0	0,20
	Ватрушка с повидлом	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,00	5,00	22,00	0,00	0,0 6	1,20	0,0 4	0,00	238,00	182,00	28,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,07	76,55	322,56	2344,12	1,0 2	70,8 7	0,7 2	15,6 2	746,70	1227,4 1	267, 03	15,2 8
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ полдник 15%			59,69	59,70	245,96	1667,37	0,7 3	30,3 7	0,6 2	13,3 7	676,20	1094,4 4	215, 92	11,3 1
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			81,07	81,55	344,56		1,0 8	72,0 7	0,7 6	15,6 2	984,70	1409,4 1	295, 03	15,4 8

12-
18

Меню: 2
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Каша молочная кукурузная жидкая	220	8,94	13,12	51,85	361,29	0,0 6	0,00	0,0 7	0,65	16,54	85,02	22,8 3	2,07

100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	40	10,24	10,44	0,00	137,20	0,01	0,28	0,09	0,20	360,00	22,67	20,00	0,36
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,46	24,00	94,11	688,74	0,13	3,08	0,16	1,46	401,74	147,44	52,53	3,44
ОБЕД														
6.7.3скур	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,48	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18
ТТК	Суп картофельный с фрикадельками	220/20	10,82	15,76	21,13	269,64	0,11	9,66	0,00	1,11	14,18	61,96	25,52	0,96
ТТК №11/442шк / Новосибир	Котлета рыбная соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58
291шк	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	0,00	1,17	8,38	52,46	11,90	1,15
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
			32,73	30,59	136,00	956,26	0,44	49,71	0,04	3,78	166,37	318,72	111,19	7,20
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №8/442шк/ Новосибир	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
ТТК	Картофель отварной с запеченым луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	6,12	0,06	0,18	249,32	399,51	34,20	1,26
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112шк	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,00	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60

							5		0				0	
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,0 2	4,00	0,0 0	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			20,38	19,85	100,67	667,96	0,4 0	16,1 4	0,0 9	1,87	340,39	642,63	96,5 3	8,77
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
	Творожники песочные	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			76,57	74,44	330,78	2312,96	0,9 7	68,9 4	0,2 8	7,10	908,49	1108,7 9	260, 25	19,4 0
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ полдник 15%			61,99	59,59	238,11	1745,00	0,6 5	54,1 9	0,2 3	5,24	808,11	646,16	191, 72	10,8 4
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			82,37	79,44	338,78	2412,96	1,0 5	70,3 4	0,3 2	7,10	1148,4 9	1288,7 9	288, 25	19,6 0

12-
18

Меню: 3
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Оладьи с клубничным джемом	120/30	19,65	21,60	68,21	545,86	0,1 5	1,33	0,0 3	4,80	108,39	105,91	23,1 0	1,07
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	10,0 0	0,0 0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,0 4	1,30	0,0 1	0,00	127,00	93,00	15,0 0	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,05	23,85	92,61	675,86	0,2	12,6	0,0	5,00	251,39	209,91	47,1	3,67

							2	3	4				0	
ОБЕД														
119шк	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,0 2	4,74	0,0 0	2,28	26,40	34,80	18,0 0	1,02
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,0 7	9,18	0,0 4	0,25	37,75	69,25	31,0 0	1,53
ТТК №13/ Новосиб	Рагу из индейки	50/150	22,20	21,38	60,20	522,08	0,1 4	11,8 9	0,0 2	3,54	28,57	158,86	44,5 7	2,06
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,0 7	0,00	0,0 0	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,0 2	180, 00	0,0 0	0,30	40,00	34,00	25,0 0	0,80
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0 0	0,80	0,0 0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			31,48	30,97	136,19	957,08	0,3 2	206, 61	0,0 6	7,03	292,59	341,91	129, 97	6,67
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скур	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,0 6	5,00	0,1 5	0,00	10,00	31,00	10,5 0	0,35
ТТК	Оладьи из печени по- купечески	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,3 0	8,64	0,0 0	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,1 8	25,0 2	0,0 5	0,18	19,80	93,60	36,0 0	1,44
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,0 7	0,00	0,0 0	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0 0	0,80	0,0 0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			22,98	23,44	91,77	668,74	0,6 0	39,4 6	0,2 0	0,84	198,77	169,60	57,9 0	9,29
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
	Пирожок печеный с капустой	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,0	1,40	0,0	0,00	240,00	180,00	28,0	0,20

						8		4				0	
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		76,51	78,26	320,57	2301,68	1,1 4	258, 69	0,3 1	12,8 7	742,75	721,42	234, 97	19,6 3
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ полдник 15%		59,33	59,82	236,80	1732,94	0,6 2	220, 63	0,1 4	12,0 3	783,98	731,82	205, 07	10,5 4
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ		82,31	83,26	328,57	2401,68	1,2 2	260, 09	0,3 5	12,8 7	982,75	901,42	262, 97	19,8 3

12-
18

Меню: 4
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	7,05	53,16	351,73	0,2 0	1,63	0,0 9	0,92	177,80	277,84	81,6 5	1,96
94шк	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,0 2	0,00	0,0 9	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,0 2	0,20	0,0 1	0,00	62,00	71,00	23,0 0	1,00
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	60,0 0	0,0 0	0,20	34,00	23,00	13,0 0	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,21	21,95	91,16	659,73	0,2 8	61,8 3	0,1 9	1,42	309,00	384,84	119, 65	3,46
ОБЕД														
10.3.7скур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,0 2	7,00	0,0 0	0,00	41,00	37,00	15,0 0	0,70
144шк	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,2 0	8,68	0,0 4	0,23	19,00	65,75	25,5 0	0,93
ТТК № 27	Голубцы ленивые в соусе сметанном	200	17,70	17,20	16,70	292,44	0,2 3	8,87	0,0 3	0,57	73,94	235,20	34,0 2	2,97
108 шк	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,0 9	0,00	0,0 0	0,88	16,00	52,00	11,2 0	0,88

112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	10,0 0	0,0 0	0,40	8,00	28,00	42,0 0	0,60
ТТК	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,0 1	0,50	0,0 0	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД			30,08	31,59	127,73	916,44	0,5 8	35,0 5	0,0 7	2,08	185,94	436,95	134, 72	7,58
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №5/453шк/ Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,0 2	2,00	0,0 2	0,21	18,28	7,70	19,9 8	0,64
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	210	11,97	10,98	51,91	354,38	0,2 9	0,00	0,0 5	0,86	19,95	283,71	189, 42	6,36
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0 3	0,00	0,0 0	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,0 1	24,0 0	0,0 0	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			23,27	20,68	100,21	679,83	0,3 5	26,0 0	0,0 7	1,35	308,50	317,66	221, 90	7,68
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	11,4 0	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
	Гребешок из дрож.теста	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	11,4 0	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			76,56	74,22	319,10	2256,00	1,2 1	122, 87	0,3 3	4,84	803,44	1139,4 5	476, 27	18,7 1
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ полдник 15%			59,09	58,54	226,89	1676,17	0,9 4	108, 28	0,3 0	3,50	734,94	1001,7 9	282, 37	11,2 3
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			82,36	79,22	327,10	2356,00	1,2 9	134, 27	0,3 7	4,84	1043,4 4	1319,4 5	504, 27	18,9 1

Меню: 5
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	19,10	20,41	67,74	529,82	0,07	0,70	0,16	0,54	300,07	341,40	64,00	2,23
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112шк	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,78	23,47	96,00	665,22	0,13	8,00	0,18	1,02	417,40	352,95	92,40	5,09
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
134шк	Рассольник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	0,00	2,16	14,26	57,96	24,15	0,85
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,09	7,70	0,00	2,36	15,56	63,23	26,35	0,93
414шк	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД			30,21	34,07	137,85	979,25	0,32	20,30	0,05	8,43	206,56	568,50	108,50	5,23
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК	Омлет натуральный	200	17,22	22,32	47,94	461,61	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08
10.1.1скурс	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39

ИТОГО В ЗАВТРАК			22,17	22,31	92,54	659,39	0,15	0,12	0,08	1,73	233,10	290,15	39,77	2,92
ОБЕД														
3шк	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,50	4,80	68,00	0,02	13,90	0,00	2,25	22,00	16,00	9,63	0,30
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	13,47	108,64	0,07	10,28	0,04	0,28	0,08	77,56	34,72	1,71
ТТК	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,07	1,30	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	3,20
429шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,08	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
108 шк	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
112 шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ИТОГО В ОБЕД			29,93	32,22	129,53	932,48	0,46	241,58	0,10	3,91	49,16	304,56	125,55	8,59
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,02	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,07	22,88	91,96	666,83	0,24	52,14	0,06	2,02	177,57	159,87	31,41	5,69
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Пирожок печеный с вишней	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20

						8	0	4				0	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		75,16	77,42	314,03	2258,70	0,8 5	293, 83	0,2 4	7,65	459,83	754,58	196, 72	17,2 1
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ полдник 15%		57,89	59,54	230,07	1691,87	0,6 9	253, 09	0,2 2	5,64	522,26	774,71	193, 32	11,7 1
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ		80,96	82,42	322,03	2358,70	0,9 3	305, 23	0,2 8	7,65	699,83	934,58	224, 72	17,4 1

12-
18

Меню: 7
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.8.1скур	Ветчина в форме	20	4,64	4,18	0,00	102,80	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,0 6	0,00	0,0 0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
256шк	Каша пшеничная вязкая	240	10,39	14,28	45,65	352,56	0,1 7	1,66	0,1 0	0,29	172,32	262,32	60,0 0	2,86
496 шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,0 4	1,30	0,0 2	0,00	124,00	110,00	27,0 0	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,43	22,16	95,25	716,86	0,2 7	2,96	0,1 2	0,84	310,72	458,42	101, 00	4,73
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,92	7,44	5,92	106,40	0,0 2	8,08	0,0 2	1,84	132,00	113,60	19,2 0	1,12
140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,0 4	18,3 8	0,0 0	2,19	40,25	36,25	17,5 0	0,63
ТТК	Картофельная запеканка с мясом	150	21,30	17,89	62,90	497,81	0,2 1	4,00	0,0 0	0,00	25,00	0,00	0,00	3,50
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,1 3	0,00	0,0 0	0,98	24,50	110,60	32,9 0	2,73

512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ОБЕД			32,14	31,37	128,33	931,01	0,43	41,26	0,02	5,21	247,75	277,45	81,60	10,78
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
ТТК	Картофель отварной с луком	200	4,50	12,41	66,15	294,45	0,20	7,65	0,08	0,23	0,00	0,00	42,75	1,58
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,54	21,37	100,40	684,20	0,39	15,67	0,10	1,17	71,06	155,57	66,18	4,44
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок" Вологжанка 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,,6	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Рожок песочный с маком	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,00	5,00	22,00	0,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,11	74,90	323,97	2332,07	1,08	59,88	0,24	7,21	629,53	891,44	248,78	19,94
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ полдник 15%			60,57	58,53	245,57	1647,87	0,75	45,41	0,18	6,04	796,47	917,87	210,60	15,70
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			81,11	79,90	345,97	2332,07	1,14	61,08	0,28	7,21	867,53	1073,44	276,78	20,14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,91	22,57	73,86	580,27	0,09	0,88	0,21	0,69	383,42	435,85	81,77	2,85
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,81	22,77	96,56	679,27	0,15	41,68	0,21	0,89	432,62	456,85	94,77	3,35
ОБЕД														
6.7.3скурс	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,27	14,54	33,38	294,86	0,11	10,06	0,00	1,16	14,77	64,54	25,59	1,00
ТТК №10/412шк / Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
291шк	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД			30,44	28,71	131,08	950,64	0,45	28,63	0,07	4,25	315,70	403,17	76,22	4,22
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №13/ Новосиб	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	490,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
10.3.6скурс	Икра баклажанная	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,00	0,00	21,50	15,50	7,50	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22

							2		0					
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,0 1	70,0 0	0,0 0	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			25,27	27,12	95,39	708,00	0,1 9	85,3 9	0,0 2	3,76	66,07	190,36	57,8 7	4,13
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
	Пирожок печеный с картофелем	75												
ИТОГО в ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			77,52	78,60	323,03	2337,91	0,7 9	155, 70	0,3 0	8,90	814,39	1050,3 8	228, 86	11,7 0
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ полдник 15%			58,05	56,48	235,64	1729,91	0,6 8	71,7 1	0,3 2	5,14	988,32	1040,0 2	198, 99	7,77
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			83,32	83,60	331,03	2437,91	0,8 7	157, 10	0,3 4	8,90	1054,3 9	1230,3 8	256, 86	11,9 0

12-
18

Меню: 9
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,0 1	0,14	0,0 5	0,10	180,00	118,00	10,0 0	0,18
ТТК	Каша ячневая вязкая	200	10,87	14,25	53,45	385,55	0,1 5	1,78	0,1 0	0,95	208,75	313,25	46,5 0	1,15
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,00	0,0 0	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,0 2	0,20	0,0 1	0,00	62,00	71,00	23,0 0	1,00

ИТОГО В ЗАВТРАК			21,61	22,03	97,99	677,90	0,23	2,12	0,16	1,55	459,75	531,50	85,80	2,83
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
145шк	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
ТТК	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39
109 шк	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
112шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ОБЕД			30,26	31,31	132,77	938,17	0,34	23,43	0,02	7,78	236,50	541,65	126,85	10,01
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК	Оладьи с клубничным джемом	120/30	20,18	21,60	68,21	547,96	0,15	1,33	0,03	4,80	108,39	105,91	23,10	1,07
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			21,38	21,80	96,41	671,96	0,19	62,13	0,03	5,00	152,39	134,91	39,10	1,97
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Рулет с орехами	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			73,25	75,14	327,17	2288,03	0,76	87,67	0,21	14,33	848,64	1208,06	251,75	14,81

ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ полдник 15%		57,67	58,34	238,76	1716,07	0,6 5	26,9 4	0,2 2	9,33	936,25	1253,1 5	240, 65	13,0 4
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		79,05	80,14	335,17	2388,03	0,8 4	89,0 7	0,2 5	14,3 3	1088,6 4	1388,0 6	279, 75	15,0 1

Меню: 10
день

12-
18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	130/60	19,61	21,20	56,31	494,82	0,1 0	0,68	0,0 9	0,53	264,48	281,58	35,7 2	1,14
112шк	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	10,0 0	0,0 0	0,40	8,00	28,00	42,0 0	0,60
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,0 4	1,30	0,0 1	0,00	127,00	93,00	15,0 0	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,11	23,55	91,91	673,82	0,1 8	11,9 8	0,1 0	0,93	399,48	402,58	92,7 2	2,14
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,0 2	6,06	0,0 1	1,38	99,00	85,20	14,4 0	0,84
ТТК	Куриный бульон с яйцом и гренками	200/40/ 20	6,64	6,69	23,02	178,99	0,1 1	8,58	0,0 0	1,44	15,86	66,04	24,9 6	0,99
ТТК №8/442шк/ Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,0 6	0,02	0,0 3	0,45	26,06	126,32	17,1 3	1,77
ТТК	Картофель отварной с укропом	220	4,18	10,78	28,89	229,31	0,2 2	30,5 8	0,0 6	0,22	24,20	114,40	44,0 0	1,76
112 шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,0 2	180, 00	0,0 0	0,30	40,00	34,00	25,0 0	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,0 8	0,00	0,0 0	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
512шк	Компот из плодов или	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0	0,80	0,0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60

	ягод сушёных (изюм)						0		0					
ИТОГО В ОБЕД			30,59	32,41	130,90	944,60	0,50	226,04	0,10	4,55	229,12	477,46	138,29	7,53
ПОЛДНИК 20-25%														
7.5.5.3скур	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	20	3,22	8,02	0,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	45,60	6,60	0,62
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	14,23	13,64	52,94	391,44	0,09	0,11	0,08	1,17	243,53	197,64	23,53	1,29
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			21,55	22,06	97,64	674,94	0,15	0,91	0,08	1,72	270,13	281,74	40,13	3,06
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,25	78,02	320,45	2293,36	0,83	238,94	0,28	7,20	898,73	1161,78	271,14	12,73
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ полдник 15%			59,50	60,96	230,81	1718,42	0,76	249,43	0,24	5,48	868,60	1060,04	259,01	9,87
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			81,05	83,02	328,45	2393,36	0,91	250,34	0,32	7,20	1138,73	1341,78	299,14	12,93

12-
18

Меню: 11
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК														
ТТК	Каша пшеничная вязкая	220	18,04	9,53	48,49	351,96	0,2 2	0,28	0,1 0	0,28	160,73	243,71	64,5 2	1,70
105шк	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,0 0	0,00	0,0 9	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,0 7	0,00	0,0 0	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,0 0	2,80	0,0 0	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,78	22,39	93,33	666,16	0,2 9	3,08	0,1 9	1,09	188,73	289,56	74,9 2	2,79
ОБЕД														
3шк	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,50	4,80	68,00	0,0 2	13,9 0	0,0 0	2,25	22,00	16,00	9,63	0,30
134шк	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,1 0	8,60	0,0 0	2,63	17,36	70,56	29,4 0	1,04
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,0 5	11,9 0	0,0 0	2,41	40,80	222,00	31,2 0	1,20
414шк	Рис отварной	220	5,41	8,91	49,59	300,08	0,0 4	0,00	0,0 6	0,42	7,48	103,84	33,4 4	0,77
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	38,0 0	0,0 0	0,20	35,00	17,00	11,0 0	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,00	0,0 0	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,0 1	70,0 0	0,0 0	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД			30,13	29,99	133,25	921,06	0,3 3	142, 40	0,0 6	8,41	143,64	461,65	123, 97	5,40
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК	Запеканка из творога с соусом шоколадным	160/30	20,91	22,33	73,86	580,27	0,0 8	0,73	0,1 7	0,57	316,74	360,36	67,5 5	2,36
512шк	Компот из фруктов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0 0	0,80	0,0 0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	60,0 0	0,0 0	0,20	34,00	23,00	13,0 0	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,11	22,53	102,06	704,27	0,1	61,5	0,1	0,77	360,74	389,36	83,5	3,26

							2	3	7				5	
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ в./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово- ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,0 6	1,20	0,0 2	0,00	248,00	190,00	30,0 0	0,20
	Хлебец «Калорийный»	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	3,00	22,80	142,00	0,0 6	1,20	0,0 2	0,00	248,00	190,00	30,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,01	74,91	328,64	2291,49	0,7 3	207, 01	0,4 2	10,2 7	693,11	1140,5 7	282, 44	11,4 4
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ полдник 15%			58,70	55,38	249,38	1729,22	0,6 8	146, 68	0,2 7	9,50	580,37	941,21	228, 89	8,39
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			80,81	77,91	351,44	2433,49	0,7 9	208, 21	0,4 4	10,2 7	941,11	1330,5 7	312, 44	11,6 4

12-
18

Меню: 12
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Оладьи с клубничным джемом	110/30	18,34	20,16	63,66	509,47	0,1 4	1,24	0,0 3	4,80	101,16	98,84	21,5 6	1,00
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,0 4	1,30	0,0 2	0,00	124,00	110,00	27,0 0	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	10,0 0	0,0 0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,34	23,86	98,46	700,47	0,2 1	12,5 4	0,0 5	5,00	241,16	219,84	57,5 6	4,00
ОБЕД														
119шк	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,0 3	5,39	0,0 0	2,66	30,80	40,60	21,0 0	1,19

140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	280	1,79	5,38	6,97	86,24	0,0 4	20,5 8	0,0 0	2,66	45,08	40,60	19,6 0	0,70
ТТК	Тефтели из оленины соус сметанный	120	12,32	10,50	10,94	187,62	0,0 4	2,18	0,0 6	1,25	54,41	102,37	18,6 1	1,29
ТТК	Картофель отварной с укропом	220	4,18	10,78	28,89	229,31	0,2 2	30,5 8	0,0 6	0,22	24,20	114,40	44,0 0	1,76
108 шк	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,0 9	0,00	0,0 0	0,88	16,00	52,00	11,2 0	0,88
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,0 0	0,10	0,0 0	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД			26,35	32,27	124,54	897,67	0,4 2	58,8 3	0,1 2	7,67	184,49	361,97	117, 41	6,52
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК	Сырники из творога запечённые	120	19,40	24,53	28,80	413,60	0,0 7	0,32	0,0 7	0,64	164,00	246,40	25,6 0	0,80
10.10.12ску р	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	20,64	79,50	0,0 0	0,72	0,0 9	0,00	3,60	5,40	2,70	0,30
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0 0	0,80	0,0 0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,00	0,0 0	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,27	24,89	91,68	679,85	0,1 2	1,84	0,1 6	1,14	186,60	287,05	37,6 0	2,20
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	11,4 0	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
	Пирожок печеный с яблоками	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	11,4 0	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			71,96	81,02	314,68	2277,99	0,7 5	73,2 1	0,3 2	13,8 0	612,25	868,86	212, 57	12,7 1
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ полдник 15%			54,49	61,13	231,00	1698,14	0,7 1	82,7 7	0,2 1	12,6 7	665,65	761,81	202, 97	10,7 2

ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ		77,76	86,02	322,68	2377,99	0,8 3	84,6 1	0,3 6	13,8 0	852,25	1048,8 6	240, 57	12,9 1
---------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------------	-------------------	------------------	-------------------	---------------	---------------------	--------------------	-------------------

12-
18

Меню: 13
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Омлет натуральный	210	18,09	23,43	50,34	484,69	0,1 3	0,64	0,4 2	0,97	171,23	323,07	25,8 4	3,23
10.1.1скур	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,0 6	5,00	0,1 5	0,00	10,00	31,00	10,5 0	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,0 6	0,00	0,0 0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,54	23,93	93,19	682,19	0,2 4	5,64	0,5 7	1,52	211,89	389,57	44,3 4	4,43
ОБЕД														
10.3.6скур	Икра баклажанная	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,0 2	3,50	0,0 0	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
ТТК	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	180,64	0,1 1	8,66	0,0 0	1,45	16,01	66,67	25,2 0	1,00
ТТК	Плов из индейки	210	14,41	15,90	39,45	358,54	0,0 3	1,30	0,0 1	5,4 0	33,00	133,0 0	31,0 0	1,3 0
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,0 9	0,07	0,0 0	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
109 шк	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,1 4	0,00	0,0 0	1,12	28,00	126,40	37,6 0	3,12
112шк	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	10,0 0	0,0 0	0,40	8,00	28,00	42,0 0	0,60

ИТОГО В ОБЕД			30,15	30,77	130,77	985,18	0,43	23,53	0,01	11,85	226,31	522,87	143,58	6,68
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,01	0,00	1,60	25,00	0,00	0,20
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	7,82	0,07	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,38	21,85	98,60	676,75	0,35	41,70	0,14	2,25	308,50	314,97	79,11	4,17
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок" Вологжанка 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,,6	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Ватрушка с повидлом	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,00	5,00	22,00	0,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,07	76,55	322,56	2344,12	1,02	70,87	0,72	15,62	746,70	1227,41	267,03	15,28
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ полдник 15%			59,69	59,70	245,96	1667,37	0,73	30,37	0,62	13,37	676,20	1094,44	215,92	11,31
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			81,07	81,55	344,56		1,08	72,07	0,76	15,62	984,70	1409,41	295,03	15,48

12-
18

Меню: 14
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------------	--------------------------------	-------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

		и, г	Белк и	Жи ры	Углево ды	ценность, кКал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Каша молочная кукурузная жидкая	220	8,94	13,12	51,85	361,29	0,0 6	0,00	0,0 7	0,65	16,54	85,02	22,8 3	2,07
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	40	10,24	10,44	0,00	137,20	0,0 1	0,28	0,0 9	0,20	360,00	22,67	20,0 0	0,36
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,0 6	0,00	0,0 0	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,0 0	2,80	0,0 0	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,46	24,00	94,11	688,74	0,1 3	3,08	0,1 6	1,46	401,74	147,44	52,5 3	3,44
ОБЕД														
6.7.3скурс	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,48	3,90	0,0 1	1,50	0,0 0	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18
ТТК	Суп картофельный с фрикадельками	220/20	10,82	15,76	21,13	269,64	0,1 1	9,66	0,0 0	1,11	14,18	61,96	25,5 2	0,96
ТТК №11/442шк / Новосибир	Котлета рыбная соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,0 4	0,04	0,0 4	0,32	49,41	50,50	18,6 7	0,58
291шк	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,0 9	0,02	0,0 0	1,17	8,38	52,46	11,9 0	1,15
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,1 3	0,00	0,0 0	0,98	24,50	110,60	32,9 0	2,73
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	38,0 0	0,0 0	0,20	35,00	17,00	11,0 0	0,10
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,0 1	0,50	0,0 0	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
			32,73	30,59	136,00	956,26	0,4 4	49,7 1	0,0 4	3,78	166,37	318,72	111, 19	7,20
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №8/442шк/	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,0 6	0,02	0,0 3	0,45	26,06	126,32	17,1 3	1,77

ТТК	Оладьи с клубничным джемом	120/30	19,65	21,60	68,21	545,86	0,15	1,33	0,03	4,80	108,39	105,91	23,10	1,07
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,05	23,85	92,61	675,86	0,22	12,63	0,04	5,00	251,39	209,91	47,10	3,67
ОБЕД														
119шк	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
ТТК №13/Новосиб	Рагу из индейки	50/150	22,20	21,38	60,20	522,08	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			31,48	30,97	136,19	957,08	0,32	206,61	0,06	7,03	292,59	341,91	129,97	6,67
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
ТТК	Оладьи из печени покупчески	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,98	23,44	91,77	668,74	0,60	39,46	0,20	0,84	198,77	169,60	57,90	9,29

ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Пирожок печеный с капустой	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			76,51	78,26	320,57	2301,68	1,14	258,69	0,31	12,87	742,75	721,42	234,97	19,63
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ полдник 15%			59,33	59,82	236,80	1732,94	0,62	220,63	0,14	12,03	783,98	731,82	205,07	10,54
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			82,31	83,26	328,57	2401,68	1,22	260,09	0,35	12,87	982,75	901,42	262,97	19,83

12-
18

Меню: 16
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	7,05	53,16	351,73	0,20	1,63	0,09	0,92	177,80	277,84	81,65	1,96
94шк	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,21	21,95	91,16	659,73	0,28	61,83	0,19	1,42	309,00	384,84	119,65	3,46
ОБЕД														
10.3.7скур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70

144шк	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
ТТК № 27	Голубцы ленивые в соусе сметанном	200	17,70	17,20	16,70	292,44	0,23	8,87	0,03	0,57	73,94	235,20	34,02	2,97
108 шк	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД			30,08	31,59	127,73	916,44	0,58	35,05	0,07	2,08	185,94	436,95	134,72	7,58
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	210	11,97	10,98	51,91	354,38	0,29	0,00	0,05	0,86	19,95	283,71	189,42	6,36
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			23,27	20,68	100,21	679,83	0,35	26,00	0,07	1,35	308,50	317,66	221,90	7,68
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Гребешок из дрож.теста	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			76,56	74,22	319,10	2256,00	1,21	122,87	0,33	4,84	803,44	1139,45	476,27	18,71
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ полдник 15%			59,09	58,54	226,89	1676,17	0,94	108,28	0,30	3,50	734,94	1001,79	282,37	11,23
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			82,36	79,22	327,10	2356,00	1,2	134,	0,3	4,84	1043,4	1319,4	504,	18,9

Меню: 17
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	19,10	20,41	67,74	529,82	0,07	0,70	0,16	0,54	300,07	341,40	64,00	2,23
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112шк	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,78	23,47	96,00	665,22	0,13	8,00	0,18	1,02	417,40	352,95	92,40	5,09
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
134шк	Рассольник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	0,00	2,16	14,26	57,96	24,15	0,85
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,09	7,70	0,00	2,36	15,56	63,23	26,35	0,93
414шк	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД			30,21	34,07	137,85	979,25	0,32	20,30	0,05	8,43	206,56	568,50	108,50	5,23
ПОЛДНИК 20-25%														

ТТК	Омлет натуральный	200	17,22	22,32	47,94	461,61	0,1 2	0,61	0,4 0	0,92	163,08	307,68	24,6 1	3,08
10.1.1скурс	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,0 6	5,00	0,1 5	0,00	10,00	31,00	10,5 0	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,0 4	0,00	0,0 0	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,0 1	70,0 0	0,0 0	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			22,13	23,00	91,21	660,86	0,2 2	75,6 1	0,5 5	1,31	121,80	364,43	43,0 1	5,31
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ в./ 4.1.48скурс	Йогурт фруктово- ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,0 6	1,20	0,0 2	0,00	248,00	190,00	30,0 0	0,20
	Ватрушка с творогом	75												
ИТОГО в ПОЛДНИК 15%			5,80	3,00	22,80	142,00	0,0 6	1,20	0,0 2	0,00	248,00	190,00	30,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,11	80,54	325,06	2305,33	0,6 7	103, 91	0,7 8	10,7 6	745,76	1285,8 8	243, 91	15,6 3
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ полдник 15%			58,78	60,54	256,65	1786,47	0,5 1	29,5 0	0,2 5	9,45	871,96	1111,4 5	230, 90	10,5 2
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			80,91	83,54	347,86	2447,33	0,7 3	105, 11	0,8 0	10,7 6	993,76	1475,8 8	273, 91	15,8 3

12-
18

Меню: 18
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.5.3скурс	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	25	4,03	10,03	0,00	106,25	0,0 0	0,00	0,0 0	0,00	8,25	57,00	8,25	0,78
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,0 6	0,00	0,0 0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55

516шк	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Пирожок печеный с вишней	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,16	77,42	314,03	2258,70	0,85	293,83	0,24	7,65	459,83	754,58	196,72	17,21
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ полдник 15%			57,89	59,54	230,07	1691,87	0,69	253,09	0,22	5,64	522,26	774,71	193,32	11,71
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			80,96	82,42	322,03	2358,70	0,93	305,23	0,28	7,65	699,83	934,58	224,72	17,41

12-
18

Меню: 19
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.8.1скур	Ветчина в форме	20	4,64	4,18	0,00	102,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
256шк	Каша пшеничная вязкая	240	10,39	14,28	45,65	352,56	0,17	1,66	0,10	0,29	172,32	262,32	60,00	2,86
496 шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,43	22,16	95,25	716,86	0,27	2,96	0,12	0,84	310,72	458,42	101,00	4,73
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,92	7,44	5,92	106,40	0,02	8,08	0,02	1,84	132,00	113,60	19,20	1,12
140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	0,00	2,19	40,25	36,25	17,50	0,63

ТТК	Картофельная запеканка с мясом	150	21,30	17,89	62,90	497,81	0,2 1	4,00	0,0 0	0,00	25,00	0,00	0,00	3,50
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,1 3	0,00	0,0 0	0,98	24,50	110,60	32,9 0	2,73
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0 0	0,80	0,0 0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	10,0 0	0,0 0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ОБЕД			32,14	31,37	128,33	931,01	0,4 3	41,2 6	0,0 2	5,21	247,75	277,45	81,6 0	10,7 8
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,0 6	0,02	0,0 3	0,45	26,06	126,32	17,1 3	1,77
ТТК	Картофель отварной с луком	200	4,50	12,41	66,15	294,45	0,2 0	7,65	0,0 8	0,23	##### ##	##### ##	42,7 5	1,58
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,00	0,0 0	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,0 8	8,00	0,0 0	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,54	21,37	100,40	684,20	0,3 9	15,6 7	0,1 0	1,17	##### ##	##### ##	66,1 8	4,44
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок" Вологжанка 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,,6	0,0 6	1,20	0,0 4	0,00	238,00	182,00	28,0 0	0,20
	Рожок песочный с маком	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,00	5,00	22,00	0,00	0,0 6	1,20	0,0 4	0,00	238,00	182,00	28,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,11	74,90	323,97	2332,07	1,0 8	59,8 8	0,2 4	7,21	##### ##	##### ##	248, 78	19,9 4
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ полдник 15%			60,57	58,53	245,57	1647,87	0,7 5	45,4 1	0,1 8	6,04	796,47	917,87	210, 60	15,7 0
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			81,11	79,90	345,97	2332,07	1,1 4	61,0 8	0,2 8	7,21	##### ##	##### ##	276, 78	20,1 4

Меню: 20
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,91	22,57	73,86	580,27	0,09	0,88	0,21	0,69	383,42	435,85	81,77	2,85
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,81	22,77	96,56	679,27	0,15	41,68	0,21	0,89	432,62	456,85	94,77	3,35
ОБЕД														
6.7.3скур	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,27	14,54	33,38	294,86	0,11	10,06	0,00	1,16	14,77	64,54	25,59	1,00
ТТК №10/412шк / Новосибир	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
291шк	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД			30,44	28,71	131,08	950,64	0,45	28,63	0,07	4,25	315,70	403,17	76,22	4,22
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №13/ Новосибир	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	490,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06

10.3.6скур	Икра баклажанная	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,0 2	3,50	0,0 0	0,00	21,50	15,50	7,50	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,00	0,0 0	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,0 1	70,0 0	0,0 0	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			25,27	27,12	95,39	708,00	0,1 9	85,3 9	0,0 2	3,76	66,07	190,36	57,8 7	4,13
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
	Пирожок печеный с картофелем	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			77,52	78,60	323,03	2337,91	0,7 9	155, 70	0,3 0	8,90	814,39	1050,3 8	228, 86	11,7 0
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ полдник 15%			58,05	56,48	235,64	1729,91	0,6 8	71,7 1	0,3 2	5,14	988,32	1040,0 2	198, 99	7,77
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			83,32	83,60	331,03	2437,91	0,8 7	157, 10	0,3 4	8,90	1054,3 9	1230,3 8	256, 86	11,9 0

12-
18

Меню: 21
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,0 1	0,14	0,0 5	0,10	180,00	118,00	10,0 0	0,18
ТТК	Каша ячневая вязкая	200	10,87	14,25	53,45	385,55	0,1 5	1,78	0,1 0	0,95	208,75	313,25	46,5 0	1,15
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,00	0,0 0	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50

499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,0 2	0,20	0,0 1	0,00	62,00	71,00	23,0 0	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,61	22,03	97,99	677,90	0,2 3	2,12	0,1 6	1,55	459,75	531,50	85,8 0	2,83
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,0 3	7,90	0,0 0	3,80	44,00	58,00	30,0 0	1,70
145шк	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,1 5	5,83	0,0 0	2,45	41,50	137,75	38,2 5	1,80
ТТК	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,0 0	4,60	0,0 2	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39
109 шк	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,1 4	0,00	0,0 0	1,12	28,00	126,40	37,6 0	3,12
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,0 0	0,10	0,0 0	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
112шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0 2	5,00	0,0 0	0,40	19,00	16,00	12,0 0	2,30
ИТОГО В ОБЕД			30,26	31,31	132,77	938,17	0,3 4	23,4 3	0,0 2	7,78	236,50	541,65	126, 85	10,0 1
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК	Оладьи с клубничным джемом	120/30	20,18	21,60	68,21	547,96	0,1 5	1,33	0,0 3	4,80	108,39	105,91	23,1 0	1,07
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	60,0 0	0,0 0	0,20	34,00	23,00	13,0 0	0,30
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0 0	0,80	0,0 0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,38	21,80	96,41	671,96	0,1 9	62,1 3	0,0 3	5,00	152,39	134,91	39,1 0	1,97
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
	Рулет с орехами	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	1,40	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20

ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ полдник 20-25%	73,25	75,14	327,17	2288,03	0,7 6	87,6 7	0,2 1	14,3 3	848,64	1208,0 6	251, 75	14,8 1
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ полдник 15%	57,67	58,34	238,76	1716,07	0,6 5	26,9 4	0,2 2	9,33	936,25	1253,1 5	240, 65	13,0 4
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ	79,05	80,14	335,17	2388,03	0,8 4	89,0 7	0,2 5	14,3 3	1088,6 4	1388,0 6	279, 75	15,0 1

Меню: 22
день

12-
18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	130/60	19,61	21,20	56,31	494,82	0,1 0	0,68	0,0 9	0,53	264,48	281,58	35,7 2	1,14
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,0 4	10,0 0	0,0 0	0,40	8,00	28,00	42,0 0	0,60
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,0 4	1,30	0,0 1	0,00	127,00	93,00	15,0 0	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,11	23,55	91,91	673,82	0,1 8	11,9 8	0,1 0	0,93	399,48	402,58	92,7 2	2,14
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,0 2	6,06	0,0 1	1,38	99,00	85,20	14,4 0	0,84
ТТК	Куриный бульон с яйцом и гренками	200/40/ 20	6,64	6,69	23,02	178,99	0,1 1	8,58	0,0 0	1,44	15,86	66,04	24,9 6	0,99
ТТК №8/442шк/ Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,0 6	0,02	0,0 3	0,45	26,06	126,32	17,1 3	1,77
ТТК	Картофель отварной с укропом	220	4,18	10,78	28,89	229,31	0,2 2	30,5 8	0,0 6	0,22	24,20	114,40	44,0 0	1,76
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,0 2	180, 00	0,0 0	0,30	40,00	34,00	25,0 0	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,0	0,00	0,0	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77

							8		0					
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			30,59	32,41	130,90	944,60	0,50	226,04	0,10	4,55	229,12	477,46	138,29	7,53
ПОЛДНИК 20-25%														
7.5.5.3скур	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	20	3,22	8,02	0,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	45,60	6,60	0,62
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	14,23	13,64	52,94	391,44	0,09	0,11	0,08	1,17	243,53	197,64	23,53	1,29
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			21,55	22,06	97,64	674,94	0,15	0,91	0,08	1,72	270,13	281,74	40,13	3,06
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,25	78,02	320,45	2293,36	0,83	238,94	0,28	7,20	898,73	1161,78	271,14	12,73
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ полдник 15%			59,50	60,96	230,81	1718,42	0,76	249,43	0,24	5,48	868,60	1060,04	259,01	9,87
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			81,05	83,02	328,45	2393,36	0,91	250,34	0,32	7,20	1138,73	1341,78	299,14	12,93

12-
18

Меню: 23
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------------	--------------------------------	-------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

		и, г	Белк и	Жи ры	Углево ды	ценность, кКал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Каша пшеничная вязкая	220	18,04	9,53	48,49	351,96	0,2 2	0,28	0,1 0	0,28	160,73	243,71	64,5 2	1,70
105шк	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,0 0	0,00	0,0 9	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,0 7	0,00	0,0 0	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,0 0	2,80	0,0 0	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,78	22,39	93,33	666,16	0,2 9	3,08	0,1 9	1,09	188,73	289,56	74,9 2	2,79
ОБЕД														
3шк	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,50	4,80	68,00	0,0 2	13,9 0	0,0 0	2,25	22,00	16,00	9,63	0,30
134шк	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,1 0	8,60	0,0 0	2,63	17,36	70,56	29,4 0	1,04
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,0 5	11,9 0	0,0 0	2,41	40,80	222,00	31,2 0	1,20
414шк	Рис отварной	220	5,41	8,91	49,59	300,08	0,0 4	0,00	0,0 6	0,42	7,48	103,84	33,4 4	0,77
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,0 6	38,0 0	0,0 0	0,20	35,00	17,00	11,0 0	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,00	0,0 0	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,0 1	70,0 0	0,0 0	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД			30,13	29,99	133,25	921,06	0,3 3	142, 40	0,0 6	8,41	143,64	461,65	123, 97	5,40
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК	Запеканка из творога с соусом шоколадным	160/30	20,91	22,33	73,86	580,27	0,0 8	0,73	0,1 7	0,57	316,74	360,36	67,5 5	2,36
512шк	Компот из фруктов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0 0	0,80	0,0 0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60

112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,0 4	60,0 0	0,0 0	0,20	34,00	23,00	13,0 0	0,30
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			22,11	22,53	102,06	704,27	0,1 2	61,5 3	0,1 7	0,77	360,74	389,36	83,5 5	3,26
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ в./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово- ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,0 6	1,20	0,0 2	0,00	248,00	190,00	30,0 0	0,20
	Хлебец «Калорийный»	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	3,00	22,80	142,00	0,0 6	1,20	0,0 2	0,00	248,00	190,00	30,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			75,01	74,91	328,64	2291,49	0,7 3	207, 01	0,4 2	10,2 7	693,11	1140,5 7	282, 44	11,4 4
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ полдник 15%			58,70	55,38	249,38	1729,22	0,6 8	146, 68	0,2 7	9,50	580,37	941,21	228, 89	8,39
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			80,81	77,91	351,44	2433,49	0,7 9	208, 21	0,4 4	10,2 7	941,11	1330,5 7	312, 44	11,6 4

12-
18

Меню: 24
день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК	Оладьи с клубничным джемом	110/30	18,34	20,16	63,66	509,47	0,1 4	1,24	0,0 3	4,80	101,16	98,84	21,5 6	1,00
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,0 4	1,30	0,0 2	0,00	124,00	110,00	27,0 0	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,0 3	10,0 0	0,0 0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,34	23,86	98,46	700,47	0,2 1	12,5 4	0,0 5	5,00	241,16	219,84	57,5 6	4,00

ОБЕД														
119шк	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,0 3	5,39	0,0 0	2,66	30,80	40,60	21,0 0	1,19
140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	280	1,79	5,38	6,97	86,24	0,0 4	20,5 8	0,0 0	2,66	45,08	40,60	19,6 0	0,70
ТТК	Тефтели из оленины соус сметанный	120	12,32	10,50	10,94	187,62	0,0 4	2,18	0,0 6	1,25	54,41	102,37	18,6 1	1,29
ТТК	Картофель отварной с укропом	220	4,18	10,78	28,89	229,31	0,2 2	30,5 8	0,0 6	0,22	24,20	114,40	44,0 0	1,76
108 шк	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,0 9	0,00	0,0 0	0,88	16,00	52,00	11,2 0	0,88
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,0 0	0,10	0,0 0	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД			26,35	32,27	124,54	897,67	0,4 2	58,8 3	0,1 2	7,67	184,49	361,97	117, 41	6,52
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК	Сырники из творога запечённые	120	19,40	24,53	28,80	413,60	0,0 7	0,32	0,0 7	0,64	164,00	246,40	25,6 0	0,80
10.10.12ску р	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	20,64	79,50	0,0 0	0,72	0,0 9	0,00	3,60	5,40	2,70	0,30
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,0 0	0,80	0,0 0	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,00	0,0 0	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,27	24,89	91,68	679,85	0,1 2	1,84	0,1 6	1,14	186,60	287,05	37,6 0	2,20
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	11,4 0	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
	Пирожок печеный с яблоками	75												
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,80	5,00	8,00	100,00	0,0 8	11,4 0	0,0 4	0,00	240,00	180,00	28,0 0	0,20
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ полдник 20-25%			71,96	81,02	314,68	2277,99	0,7 5	73,2 1	0,3 2	13,8 0	612,25	868,86	212, 57	12,7 1

ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ полдник 15%	54,49	61,13	231,00	1698,14	0,7 1	82,7 7	0,2 1	12,6 7	665,65	761,81	202, 97	10,7 2
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ	77,76	86,02	322,68	2377,99	0,8 3	84,6 1	0,3 6	13,8 0	852,25	1048,8 6	240, 57	12,9 1