



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг		
Вторник																	
Завтрак																	
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04		
Каша молочная пшеничная (жидкая)	СБ.2004 № 311	180	6,36	3,60	30,05	176,54	107,36	37,22	144,6	0,96	10,89	21,04	0,11	0,13	0,47		
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0		
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	180	2,68	1,55	13,46	75,88	44,52	5,1	32,77	0,08	5,02	9,21		0,01	0,22		
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		470	14,72	13,03	93,21	543,79	156,60	43,54	181,74	1,28	47,91	75,25	0,21	0,14	0,73		
Второй завтрак																	
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2		
Обед																	
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	60	0,96	5,08	6,35	71,20	19,31	10,77	24,85	0,77	0	8,56	2,28	0,03	5,58		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68		
Плов из индейки	ТТК № 405	150	17,11	8,49	28,96	260,07	27,71	34,62	195,28	1,51	33,07	208,93	0,5	0,05	0,63		
Напиток из плодов шиповника	СБ.2004 № 705	180	0,61	0,25	30,83	117,40	11,34	3,06	3,06	0,59	0	147,06	0,68	0,01	180		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Обед"		640	26,51	17,26	105,72	667,65	84,58	72,64	284,79	4,31	42,67	544,09	3,67	0,23	189,89		
Полдник																	
Печенье слоеное "Вечернее"	ТТК № 1538	100	7,67	30,67	57,06	529,93	22,43	25,42	86,33	1,65	12	12,59	9,45	0,11	0		
Молоко кипяченое	СБ.2004 № 697	180	4,91	5,07	7,70	95,04	190,08	21,92	140,94	0,16	21,6	39,6	0	0,05	0,94		
Итого за "Полдник"		280	12,58	35,74	64,76	624,97	212,51	47,34	227,27	1,81	33,60	52,19	9,45	0,16	0,94		
Ужин																	
Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,04	0,53	1,82	0,07	0	0	0	0	0		
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10		
Чай с сахаром	ТТК № 804	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Ужин"		455	10,21	8,26	81,49	441,61	25,37	9,53	12,82	2,32	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00		
Итого за день		1945	64,52	74,39	355,48	2321,26	486,06	177,05	713,62	11,12	124,18	676,53	13,63	0,57	203,56		

Наименование блюда	№ рсц	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины													
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	Рg,мкг	Тg,мг	В1,мг	С,мг									
<b>Завтрак</b>																								
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55									
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,3	0,05	0	0									
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	180	0,20	0,06	21,57	83,27	0,57	0	0	0,06	0	0	0	0	0									
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
<b>Итого за "Завтрак"</b>		435	9,98	7,98	72,17	398,73	116,63	13,05	84,84	0,20	32,67	45,73	0,05	0,03	0,55									
<b>Второй завтрак</b>																								
Сок фруктовый	n/n	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2									
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28									
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36	4,01									
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	130	2,48	3,36	20,99	123,05	20,82	26,51	1,09	10,92	24,38	0,18	0,11	10,4	0									
Напиток лимонно-брусничный	ТТК № 863	180	0,12	0,05	19,24	75,02	5,31	1,39	2,83	0,13	0	0,85	0,1	0	3,87									
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	n/n	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
<b>Итого за "Обед"</b>		660	22,60	13,16	85,13	546,62	211,24	56,15	50,03	29,93	88,23	175,09	0,48	10,83	13,16									
<b>Полдник</b>																								
Плюшка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04									
Кисель из брусники	Сб.2004 № 640	180	0,13	0,08	23,97	94,11	7,29	1,1	7,93	0,11	0	1,44	0,18	0	1,08									
<b>Итого за "Полдник"</b>		280	8,41	6,74	81,37	415,01	32,56	13,18	76,19	1,01	4,44	9,23	4,00	0,10	1,12									
<b>Ужин</b>																								
Биточек мясной с морковью ( на пару)	ТТК № 272	70	9,43	9,58	6,32	147,66	13,95	17,54	98,95	1,4	10,08	428,96	0,42	0,04	0,53									
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 317	130	14,69	4,35	37,52	236,73	67,36	56,63	147,29	4,54	18,37	21,94	0,36	0,57	0									
Груша	ТТК № 804	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5									
Чай с сахаром	n/n	180	1,33	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0									
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/n	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
<b>Итого за "Ужин"</b>		505	27,77	14,85	80,62	547,15	100,64	86,17	262,24	8,29	28,45	452,90	1,18	0,63	5,53									
<b>Итого за день</b>		1980	69,26	42,83	329,59	1950,75	468,07	172,55	480,30	40,83	153,79	682,95	5,81	11,60	22,36									

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мг	C, мг			
<b>Четверг</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96												
Каша молочная хукурузная (жидкая)	Сб. 2004 № 311	180	3,06	2,98	9,02	71,56	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0				0,03
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	140	17,58	92,76	0,24	18,14	19,96	0	0,05				10,9
Чай с молоком	Сб. 1996 № 630	180	2,68	1,55	13,46	75,88	44,52	5,1	32,77	1,5	0,01	20	22,5	0,05				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0,08	5,02	9,21	0	0,01				0,22
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0				0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		425	11,61	10,96	45,59	323,79	273,72	26,60	182,71	0,42	56,96	77,47	0,10	0,06				11,15
<b>Второй завтрак</b>																		
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01				2
<b>Обед</b>																		
Салат из свежих огурцов	Сб. 2004 № 16	60	0,43	5,93	1,87	61,39	12,85	7,52	22,7	0,33	0	5,46	2,69	0,02				5,35
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб. 2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04				9,77
Сердце в соусе	Сб. 2007 № 262	80	10,74	6,97	3,43	119,05	19,37	17,57	135,09	3	11,06	70,58	2,23	0,18				1,58
Каша перловая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	130	3,71	3,31	28,51	155,14	19,23	14,88	0,7	10,92	20,48	0,51	0,04	0				10,4
Компот из смеси сухофруктов	Сб. 2004 № 639	180	0,92	0,05	29,66	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61		104,94	0,99	0,02				0,29
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0				0
Хлеб "Прибсржний" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0				0
<b>Итого за "Обед"</b>		645	21,13	19,79	98,88	640,70	109,46	72,65	216,36	15,43	41,14	364,31	6,11	0,26				27,39
<b>Полдник</b>																		
Булочка "Фантазия"	ТТК № 923	80	6,53	10,61	44,70	297,43	14,59	8,21	56,37	0,79	16,38	28,38	5,28	0,07				0
Кисломолочный продукт	п/п	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04				0,5
<b>Итого за "Полдник"</b>		260	11,44	15,68	51,25	392,44	204,67	30,13	205,14	0,95	37,98	67,98	5,28	0,11				0,50
<b>Ужин</b>																		
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1					0,06
Запеканка рисовая с творогом	Сб. 2004 № 315	150	8,41	6,19	45,81	272,29	49,54	26,67	116,36	0,7	42,75	48,85	0,31	0,04				0,07
Соус шоколадный	Сб. 2004 № 616	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01				0,05
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0				0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0				0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0				0
<b>Итого за "Ужин"</b>		450	20,00	13,11	95,40	575,98	266,32	49,63	270,82	1,53	73,79	106,96	0,45	0,05				0,18
<b>Итого за день</b>		1880	64,68	59,64	301,42	1976,15	861,17	183,01	882,03	19,73	209,87	616,72	12,04	0,49				41,22

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины																
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг												
<b>Питание</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04												
Каша "Дружба"	С6.2004 № 311	180	4,75	3,40	26,07	152,41	115,04	27,88	126,14	0,52	18,36	20,49	0,08	0,09	1,19												
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0												
Теплый компот из с/м черносливовой рабины	ТТК № 854	180	0,51	0,06	20,99	81,37	9,44	4,38	17,23	0,4	0	0	540	0	2,16												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
<b>Итого за "Завтрак"</b>		465	10,45	11,00	93,39	508,31	129,20	33,48	147,74	1,16	50,36	65,49	540,18	0,09	3,39												
<b>Второй завтрак</b>																											
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2												
<b>Обед</b>																											
Рассольник	С6.2004 № 130	200	1,36	2,78	11,53	75,18	15,45	15,94	40,24	0,62	9,6	179,82	0,15	0,06	5,28												
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0												
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	130	2,68	3,87	18,83	119,86	40,85	25,23	0,96	13,38	28,33	0,16	0,1	9	0												
Компот из кураги	С6.2004 № 638	180	0,88	0,05	27,65	104,67	25,82	16,44	22,86	0,55	0	104,94	0,99	0,01	0,29												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
<b>Итого за "Обед"</b>		660	19,39	22,16	81,05	591,83	82,12	57,61	64,06	14,55	37,93	284,92	1,74	9,07	5,57												
<b>Полдник</b>																											
Сдоба "Уренгойская"	ТТК № 927	100	8,01	6,35	55,57	309,80	33,43	13,2	76,14	0,93	9,47	10	3,1	0,12	0,18												
Кисломолочный продукт	п/п	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04	0,5												
<b>Итого за "Полдник"</b>		280	12,92	11,42	62,12	404,80	223,51	35,12	224,91	1,09	31,07	49,60	3,10	0,16	0,68												
<b>Ужин</b>																											
Фрикадельки рыбные в томатном соусе (пикша)	ТТК № 345	80	7,65	9,44	6,28	140,37	22,87	4,55	0,27	23,58	81,81	2,1	0,01	0,56	0,53												
Каша вязкая пшеничная	С6.2004 № 510	130	3,44	3,26	19,49	123,01	5,17	0,25	2,04	0,04	10,92	20,48	0,05	0	0												
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12												
Яблоко	п/п	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10												
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
<b>Итого за "Ужин"</b>		467	16,64	14,02	73,69	486,64	46,87	14,53	14,65	25,91	92,73	27,72	0,27	0,59	11,65												
<b>Итого за день</b>																											
		1972	60,10	58,70	320,55	2034,83	488,70	144,74	458,36	44,11	212,09	427,73	545,39	9,92	23,29												
<b>Среднее значение за неделю</b>																											
		1942	64,61	59,13	325,99	2071,83	3033,73	167,19	657,65	31,42	668,50	1415,82	117,20	6,42	67,79												

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мг	C, мг
							Неделя №2								
Понедельник															
Завтрак															
Сыр (порциями)															
Каша молочная рисовая (жидкая)	С6.2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Масло сливочное	С6.2004 № 311	180	4,70	3,32	29,29	164,82	119,69	27,36	127,79	0,41	19,01	20,91	0,11	0,06	1,24
Теплый компот "Клубника" (сметан)	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК № 853	180	0,16	0,07	22,19	85,88	0,57	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		400	9,01	9,57	62,58	368,76	209,46	31,28	184,97	0,57	52,81	69,21	0,21	0,06	1,27
Второй завтрак															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
Обед															
Икра морковная															
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 78	60	1,06	4,86	7,48	74,78	17,48	22,09	35,91	0,56	0	924,6	2,38	0,04	6,37
Пельмени отварные	С6.2004 № 110	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38
Масло сливочное	ТТК № 43	150	13,81	8,37	32,09	262,12	8,17	0,46	1,46	0,06	0	0	0	0	0
Компот из смеси сухофруктов	С6.2004 № 639	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	200	0,92	0,05	29,66	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		665	20,59	20,08	103,37	664,39	84,58	57,11	99,15	2,05	29,60	1239,34	3,60	0,09	13,04
Полдник															
Печенье сдобное "Листики"	ТТК № 1524-1	80	5,79	19,78	47,15	386,24	15,98	8,45	58,62	0,78	25,18	26,19	6,06	0,08	0
Молоко кипяченое	С6.2004 № 697	180	4,91	5,07	7,70	95,04	190,08	21,92	140,94	0,16	21,6	39,6	0	0,05	0,94
Итого за "Полдник"		260	10,70	24,85	54,85	481,28	206,06	30,37	199,56	0,94	46,78	65,79	6,06	0,13	0,94
Ужин															
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0
Каша вязкая ячневая	С6.2004 № 510	130	2,67	3,22	18,65	111,70	24,88	12,43	0,48	10,92	20,48	0,47	0,05	0	10
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Ужин"		562	22,77	13,02	68,36	476,85	55,50	32,75	125,61	14,02	43,06	59,65	0,80	0,05	21,12
Итого за день		1987	63,57	67,62	299,46	2034,52	562,60	155,51	616,29	18,98	172,25	1433,99	10,77	0,34	38,37

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с маслом															
Каша вязкая молочная с тыквой (пшено)	ТК № 98	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11	0	2,61	0,02	24	45	0,1	0	0
Масло сливочное	ТТК № 719	180	6,31	2,61	34,90	186,16	65,26	34,62	117,68	1,04	5,51	11,29	0,12	0,13	0,24
Чай с молоком сгущенным	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	СБ.1996 № 630	180	2,77	1,76	14,56	82,49	48,79	5,39	34,69	0,06	6,65	7,44	0,03	0,01	0,16
Итого за "Завтрак"	n/p	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	6,65	7,44	0,03	0,01	0,16
		425	12,56	14,85	72,81	472,40	117,36	40,01	156,48	1,13	56,16	86,23	0,30	0,14	0,40
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	n/p	180	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Суп "Новичка"															
Биточки из филе индейки с творогом	ТТК № 109	200	2,04	2,96	14,28	89,51	15,98	26,59	54,45	0,97	9,6	179,73	0,2	0,07	4,64
Рагу овощное	ТТК № 420	80	16,47	10,69	4,43	179,43	83,7	18,9	171,71	0,99	38,45	90,64	0,37	0,04	2,02
Компот из яблок	СБ.2004 № 541	130	2,61	5,81	18,74	134,04	41,48	31,7	1,18	30,16	508,53	0,34	0,11	28,24	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	СБ.2004 № 638	180	0,32	0,00	25,91	98,75	0,41	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	n/p	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"	n/p	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		640	24,83	19,96	86,40	614,09	141,57	77,19	227,34	32,16	556,58	270,71	0,68	28,35	6,66
<b>Полдник</b>															
Ватрушка с повидлом	СБ.2004 № 741	75	4,82	2,38	49,97	237,59	15,36	8,95	43,85	0,97	8,76	9,1	1,34	0,07	0,15
Кисломолочный продукт	n/p	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04	0,5
Итого за "Полдник"		255	9,73	7,65	56,52	332,60	205,44	30,87	192,62	1,13	30,36	48,70	1,34	0,11	0,65
<b>Ужин</b>															
Азу	СБ.2004 № 438	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Хлеб пшеничный из муки в/с	n/p	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	n/p	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Ужин"		555	22,55	19,32	68,42	532,61	60,31	50,72	222,55	3,24	27,20	57,31	0,77	0,16	21,70
<b>Итого за день</b>		<b>1975</b>	<b>70,17</b>	<b>61,88</b>	<b>294,45</b>	<b>1994,94</b>	<b>531,68</b>	<b>202,79</b>	<b>805,99</b>	<b>39,06</b>	<b>670,30</b>	<b>462,95</b>	<b>3,19</b>	<b>28,77</b>	<b>31,41</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Среда																	
Завтрак																	
Каша молочная манная (жидкая)	СБ.2004 № 311	200	4,40	2,43	21,60	124,78	91,01	13,45	79,75	0,3							
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	9,5	17,42	0,35	0,05	0,41		
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	180	1,53	1,27	22,50	104,47	48	5,48	35,24	0,09	20	22,5	0,05	0	0		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	5,4	9,9	0	0,01	0,23		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0,09	0		
Итого за "Завтрак"		430	9,26	8,17	65,98	372,31	160,10	18,93	116,49	1,20	34,90	49,82	0,40	0,15	0,64		
Второй завтрак																	
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2		
Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	СБ.2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77		
Котлеты из рыбы	ТТК № 302	70	9,75	4,45	9,29	116,99	16,47	14,43	0,34	10,5	18,29	2,22	0,04	0,28	0,51		
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	130	2,68	3,87	18,83	119,86	40,85	25,23	0,96	13,38	28,33	0,16	0,1	9	0		
Компот ягодно-яблочный "Рябинка"	ТТК № 840	180	0,30	0,08	21,97	85,05	6,7	3,13	8,99	0,51	0	0,9	270,04	0	0,72		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Обед"		630	17,52	11,59	81,15	493,69	93,37	57,51	43,72	24,96	56,22	186,10	270,34	9,32	11,00		
Полдник																	
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07	0		
Кисель из сока фруктового	ТТК № 835	180	0,26	0,05	31,20	122,38	7,06	1,88	9,32	0,71	0	0	0,05	0	0,43		
Итого за "Полдник"		280	7,05	12,29	88,12	483,19	21,34	10,79	66,06	1,53	11,58	20,06	6,35	0,07	0,43		
Ужин																	
Жаркое по-домашнему	СБ.2004 № 436	150	15,57	13,97	14,32	244,06	23,77	33,61	178,17	2,65	9,6	26,43	0,48	0,11	7,16		
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12		
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Ужин"		507	21,12	15,19	63,74	469,33	45,60	46,34	195,51	5,04	9,60	28,57	0,89	0,13	13,28		
Итого за день		1847	54,95	47,24	298,99	1818,51	320,41	133,57	421,78	32,73	112,30	284,55	277,98	9,67	25,35		



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Четверг</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04		
Каша молочная ячневая (аякаж)	СБ 2004 № 302	180	6,17	2,95	31,97	174,64	125,58	28,4	189,37	0,74	10,63	19,48	0,6	0,1	0,46		
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0		
Теплый напиток лимонно-брусничный	ТТК № 864	200	0,13	0,06	21,38	83,36	5,9	1,54	3,14	0,14	0	0,94	0,11	0	4,3		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за "Завтрак"</b>		480	11,39	10,89	98,45	530,21	156,09	31,16	196,88	1,92	42,63	65,42	0,81	0,19	4,80		
<b>Второй завтрак</b>																	
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2		
<b>Обед</b>																	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	СБ 2004 № 139	200	4,17	3,00	16,83	106,61	35,38	27,07	98,11	1,3	9,6	227,22	0,23	0,1	3,71		
Котлета по-алексеевски	ТТК № 256	80	10,72	15,01	8,76	213,71	10,09	12,06	94,84	1,24	13,38	24,88	0,29	0,1	0,08		
Макаронные изделия отварные	СБ 2004 № 516	130	4,89	3,87	32,45	183,77	14,26	7,35	0,75	18,2	20,48	0,71	0,08	0	0		
Напиток из плодов шиповника	СБ 2004 № 705	180	0,61	0,25	30,83	117,40	11,34	3,06	3,06	0,59		147,06	0,68	0,01	180		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за "Обед"</b>		640	23,78	22,63	111,91	733,85	71,07	49,54	196,76	21,33	43,46	399,87	1,28	0,21	183,81		
<b>Полдник</b>																	
Печенье сдобное "Кокосовое"	ТТК № 1506-1	80	5,70	35,68	35,06	480,93	13,58	4,93	38,18	0,55	24	25,01	6,99	0,04	0,96		
Молоко кипяченое	СБ 2004 № 697	180	4,91	5,07	7,70	95,04	190,08	21,92	140,94	0,16	21,6	39,6	0	0,05	0,94		
<b>Итого за "Полдник"</b>		260	10,61	40,75	42,76	575,98	203,66	26,85	179,12	0,71	45,60	64,61	6,99	0,09	1,90		
<b>Ужин</b>																	
Яйцо отварное	ТТК № 55	55	7,39	6,69	0,41	91,31	52,24	8,19	115,82	1,61	145,43	151,25	0,35	0,04	0		
Творожник с изюмом	ТТК № 605	70	8,33	10,62	29,44	243,96	64,1	10,52	94,55	0,57	51,58	93,45	0,5	0,04	0,08		
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03		
Чай с сахаром	ТТК № 804	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0		
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10		
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за "Ужин"</b>		450	19,86	20,97	65,79	524,70	148,16	29,28	231,98	4,46	209,01	271,10	1,11	0,11	10,11		
<b>Итого за день</b>		1930	66,14	95,34	329,21	2407,98	585,98	140,83	811,74	29,82	340,70	801,00	10,29	0,61	202,62		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Пятизача</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сыр (порция)	С6.2004 № 97	10	2,44	2,30	0,90	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Каша вязкая молочная гречневая	С6.2004 № 302	180	7,69	3,74	33,22	189,36	102,12	89	184,91	2,73	10,37	19,91	0,36	0,16	0,45
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>400</b>	<b>13,42</b>	<b>10,29</b>	<b>56,97</b>	<b>365,42</b>	<b>191,65</b>	<b>92,92</b>	<b>242,09</b>	<b>2,88</b>	<b>44,17</b>	<b>68,21</b>	<b>0,46</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с крупой (пшено)	С6.2004 № 138	200	1,78	1,88	13,73	77,54	16,06	18,83	47,93	0,72	5,76	172,74	0,14	0,07	5,28
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	70	10,74	12,33	4,19	171,11	0,76	0	0,94	0,01	8,64	16,2	0,04	0	0
Каша перловая рассыпчатая	С6.2004 № 508	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 837	200	0,30	0,09	25,06	96,93	7,29	3,1	8,63	0,41	0	5,5	150,13	0,01	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>670</b>	<b>20,49</b>	<b>18,62</b>	<b>98,92</b>	<b>636,94</b>	<b>42,73</b>	<b>38,88</b>	<b>195,42</b>	<b>1,92</b>	<b>27,00</b>	<b>218,07</b>	<b>150,90</b>	<b>0,12</b>	<b>6,32</b>
<b>Полдник</b>															
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	100	7,37	13,27	61,38	391,61	16,1	11,12	59,73	0,88	0,1	0,1	6,47	0,12	0
Кисломолочный продукт	п/п	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04	0,5
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>280</b>	<b>12,28</b>	<b>18,34</b>	<b>67,93</b>	<b>486,62</b>	<b>206,18</b>	<b>33,04</b>	<b>208,50</b>	<b>1,04</b>	<b>21,70</b>	<b>39,70</b>	<b>6,47</b>	<b>0,16</b>	<b>0,50</b>
<b>Ужин</b>															
Тыфтели (1 вариант)	С6.2004 № 461	90	8,18	10,36	10,08	165,23	19,23	12,58	82,13	1,22	16,99	80,11	0,39	0,03	1,04
Пюре из бобовых	С6.2004 № 317	130	14,69	4,35	37,52	236,73	67,36	56,63	147,29	4,54	18,37	21,94	0,36	0,57	0
Мацдарини		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		<b>552</b>	<b>27,10</b>	<b>15,56</b>	<b>81,44</b>	<b>559,76</b>	<b>120,22</b>	<b>79,51</b>	<b>245,55</b>	<b>5,94</b>	<b>35,36</b>	<b>112,19</b>	<b>0,96</b>	<b>0,64</b>	<b>17,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2002</b>	<b>73,79</b>	<b>62,91</b>	<b>315,56</b>	<b>2091,97</b>	<b>567,78</b>	<b>248,35</b>	<b>898,56</b>	<b>13,18</b>	<b>128,23</b>	<b>438,17</b>	<b>158,89</b>	<b>1,09</b>	<b>26,66</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>1948</b>	<b>65,72</b>	<b>67,00</b>	<b>307,53</b>	<b>2069,58</b>	<b>513,69</b>	<b>176,21</b>	<b>710,87</b>	<b>26,75</b>	<b>284,76</b>	<b>684,13</b>	<b>92,22</b>	<b>8,10</b>	<b>64,88</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1945</b>	<b>65,17</b>	<b>63,07</b>	<b>316,76</b>	<b>2070,71</b>	<b>1773,71</b>	<b>171,70</b>	<b>684,26</b>	<b>29,09</b>	<b>476,63</b>	<b>1049,97</b>	<b>104,71</b>	<b>7,26</b>	<b>66,34</b>

Стоимость питания 188 руб в день.  
Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой

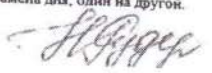
продукции с учетом ее пищевой ценности ( приложение № 11 к настоящим Правилам).  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скуркин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Специалист общественного питания



Н.А.Руднев