

Неделя 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон:

*Осенне-зимний период*Возрастная категория: *16 лет и старше*

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66	0,01		70	0,11	2,4	3		0,02
175	Каша молочная «Дружба»	200/5	5,67	10,42	40,5	279,5	0,22	0,89	88,5	0,17	124,5	146,03	34,7	0,78
ТТК	Икра кабачковая (промыш.приготов.)	50	0,95	3,5	3,5	45	0,49	3,5	77	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
210	Омлет натуральный	106	10,78	19,2	2,04	224	0,66	0,2	337,8	0,58	79,72	174,6	79,72	2,04
15	Сыр твердый	20	4,64	5,9		72	0,07	0,14	86	0,1	176	100	7	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	5,9	0,75	36,23	175,35	0,08			0,98	17,25	65,25	24,75	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			30,818	47,59	98,6	1036,8	1,58	4,76	659,3	3,94	442,97	563,18	167,57	6,05
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
386	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5	8	100	0,42	1,4	60		240	180	28	0,2
426	Пирожок с повидлом	50	3,3	7,18	20,57	160	0,19	0,02	0,7	2,36	10,65	38,4	14,1	0,7
ОБЕД														
ТТК	Салат из солёных огурцов с зел.горош.	150	87	5,3	2,61	67,48	14,59	4,23	436,8	0,22	7,74	28,47	4,55	0,67
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	300/25	8,95	9,8	25,29	212,8	1,9	7,88	51,69	2	49,4	111,02	33,63	1,68
250	Бефстроганов из говядины	100/50	22,8	34,65	7,68	435	0,29	1,54	49,2	1,8	65	256,73	33,68	3,6
302	Каша гречневая с маслом	200/5	11,46	8,12	51,5	325	0,43		30,2	0,81	19,76	271,9	181,1	6,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,04	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,31	233,8	0,11			1,31	23	87	33	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			141,67	59,51	168,59	1521,83	17,41	14,38	567,89	7,1	208,88	831,56	315,92	15,39
ПОЛДНИК														
	Кондитерские изделия	15	2,17	1,7	10,46	70,77	0,02		9,75	0,2	6,15	13,05	2,25	0,15
	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	15		0,6	28	33	1,7	6,6
УЖИН														
49	Салат витаминный	150	2,36	9,03	13,19	143,55	0,99	49,35		24	47,94	50,79	24,95	0,86
229	Рыба тушеная с овощами	100/100	22,7	5,8	7,6	206	0,09	7,84	11,46	5,76	78,84	281,96	74,16	1,6
310	Картофель отварной с маслом	200/5	3,81	5,76	30,68	189,8	0,33	28		0,27	19,52	106,3	39,1	1,54
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
389	Сок фруктовый	200	1	0	30,4	84,8	0,04	4	2,8	0,2	14	14	8	2,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,24	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			40,71	27,65	140,15	964,19	6,7	41,43	38,72	6,39	301,18	659,12	177,1	9,2
			214,398	135,95	436,74	3663,82	25,78	75,57	1265,91	18,03	981,03	2086,86	662,29	37,24

Неделя 1

ВТОРНИК

Сезон:

Осенне-зимний период

Возрастная категория: *16 лет и старше*

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
163	Каша молочная овсяная	200/5	4,9	4,1	16	120,5		0,82	0,033		212	136	26,6	0,65
219	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/20	11,7	16,5	2,3	204,5	0,06	0,2	254	0,56	90	199,2	15,2	2,2
62	Морковь с сахаром	100												
382	Какао с молоком	200												
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			25,72	33,15	72,19	689,99	6,06	1,02	254,093	0,72	338,6	467,5	76,3	5,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
ТТК	Кекс "Столичный"	50	1,7	6,5	14	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Кисломолочная пищевая продукция	200												
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	150	1,4	10	7,29	124,76	0,04	9,63		4,5	31,24	43,27	19,5	0,82
104/105	Суп картофельный с фрикадельками	300/35	3,8	4,5	23	147,7		14,7			19	96,3	39,5	1,53
230	Рыба жареная	100/5	20	5,07	4,14	142,19	0,2	1,7	0,016	5,54	77,9	202,7	31,64	0,78
ТТК	Картофель запеченный с чесноком	230/5	4,13	14,2	33	276,32	0,2	21,7		6,83	23,1	108	40,2	1,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,87	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			40,73	36,04	150,63	1089,84	0,45	147,73	0,016	16,87	196,97	596,4	171,51	8,16
ПОЛДНИК														
	Кондитерские изделия	15												
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
			1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30	0	0,6	48	33	1,69	6,6
УЖИН														
ТТК	Морковь с растительным маслом чесноком	150	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32
266	Биштекс из говядины	100	11,7	12,8	9,3	204,1	0,03				14,6	181	21,2	3
139	Капуста тушеная	200	1,58	3,82	4,69	59,46	0,08	43,2		2,2	151,6	119	57,2	4,6
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200												
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			23,33	34,41	90,75	770,91	6,16	50,45	0,06	4,85	235,09	469,08	138,3	11,98
			90,98	104,8	342,37	2681,66	12,76	229,2	254,169	23,04	818,66	1565,98	387,8	32,37

Неделя 1

СРЕДА

Сезон:

Осенне-зимний период

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	4,35	4,42	20,13	137,7		2			212	181	29	
204	Макаронь отваные с сыром	150/20	7,03	5,08	34,37	353	4,08	1,08		6,48	13,8	28,4	7,32	4,8
	Горошек зел консервированный	25												
66	Морковь с изюмом	100	2,32	2,95		35,83	0,003	0,07	0,026	0,05	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			22,89	25,02	123,39	951,98	10,083	3,45	0,086	6,69	361,5	394,5	75,72	7,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
430	Булочка "Российская"	50	8,85	7,38	51,26	307	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Кисломолочная пищевая продукция	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	14
ОБЕД														
42	Салат картофельный	150	0,74	12,08	2,36	121,12	0,05	15,65		3,04	16,37	30	16,18	0,7
ТТК	Борщ с фасолью, капустой и картофелем	300	1,81	4,13	3,38	57,93	0,06	10,6		2,55	35	53,5	26,9	1,2
290/330	Птица тушеная в соусе	100/50	18,34	5,74	7,08	153,34	0,1	0,33	4,98	1,01	35,5	141	27	2,2
203	Рис отварной с маслом	200/5	3,6	4,47	19,28	131,75	0,08			2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
349	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,08	28,2	114,832	0,012	2,7		0,12	22,1	12	11,9	0,27
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			35,81	28,5	126,3	904,972	0,302	29,28	4,98	9,45	163,77	428,8	130,48	8,42
ПОЛДНИК														
	Кондитерские изделия	15												
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
			1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30	0	0,6	48	33	1,69	6,6
УЖИН														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	3,25	4,41	8,06	84,93	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32
254	Печень жареная	100/5	13,67	9,82	7,35	172,46	0,045	1,02	0,07	0,9	0,45	185	19,6	1
128	Пюре картофельное	200/5	2,38	4,43	19,46	127,23	0,03		0,036	0,8	3,48	82	25,34	0,7
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
385	Молоко кипяченое	200												
389	Сок	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			28,49	31,23	103,76	810,07	6,125	8,27	0,166	4,35	72,82	436,08	104,84	6,08
			88,39	85,95	382,25	2797,94	16,6	71	5,232	21,09	646,09	1292,38	312,73	29,06

Неделя 1

ЧЕТВЕРГ

Сезон:

Осенне-зимний период

Возрастная категория:

16 лет и старше

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
181	Каша молочная манная	200/5	6,1	4	36,9	208	0,22	2,08	32	0,86	221	315	79,6	2,1
217/218	Вареники ленивые, со сметаной	150/25	26	16		248	0,05		0,024	0,2	48	172	24	2,4
379	Напиток кофейный с молоком	200	2,32	2,95		35,83	0,003	0,07	0,026	0,05	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			43,54	35,5	90,79	856,82	6,273	2,15	32,11	1,27	393,6	669,3	141,6	7,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
ТТК	Пирожок с яблоком	50	8,85	7,38	51,26	307	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Кисломолочная пищевая продукция	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	14
ОБЕД														
ТТК	Салат из пекинской капусты	150	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32
280	Суп рыбный (Уха)	300/25	9,1	2,55	14	115,35	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250	38,5	1,1
235	Шницель рыбный натуральный	100	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,8		2,47	55,38	433	86,47	6,79
143	Рагу овощное	200												
349	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,08	28,2	114,832	0,012	2,7		0,12	22,1	12	11,9	0,27
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			54,63	46,5	143,86	1212,492	0,832	68,04	0,08	5,23	185,9	872,98	198,87	12,48
ПОЛДНИК														
	Кондитерские изделия	15												
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
			1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30	0	0,6	48	33	1,69	6,6
УЖИН														
ТТК	Сельдь с овощным гарниром	75/50	0,74	12,08	2,36	121,12	0,05	15,65		3,04	16,37	30	16,18	0,7
291	Плов из птицы	75/150	11,35	2,9	3,8	86,7	4,1	2,4	0,05	5,42	43,5	161	28	0,78
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
389	Сок	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
352	Кисель яблочный	200												
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			21,28	27,55	75,05	633,27	10,15	18,35	0,11	8,62	107,57	326,1	80,08	4,54
			120,65	110,75	338,5	2833,502	17,345	118,54	32,3	15,72	735,07	1901,38	422,24	31

Неделя 1

ПЯТНИЦА

Сезон:

Осенне-зимний период

Возрастная категория:

16 лет и старше

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
183	Каша жидкая молочная гречневая	200/5	9	13	45,1	333,4	0,21	1,6	0,065		183	245	99	2,9
ТТК	Омлет с овощами	106/60	30,6	23,2	58,8	566,4	0,12	0,99	0,136	0,87	410	451	55,8	1,35
15	Сыр твердый	20	5	4,6	0,28	62,52	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
388	Напиток из шиповника	200	3,05	3,11	9,83	79,51		1			123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			56,77	56,46	167,9	1406,82	6,36	3,59	0,361	1,27	774,6	1021,1	216,1	9,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
386	Кисломолочная пищевая продукция	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	14
409	Пирожок печеный с капустой	50	3,73	1,9	21	116,02	0,03	0,49	0,012	1,1	6,28	31,3	7,16	0,5
ОБЕД														
45	Салат из свежей капусты	150	6,68	4,36	6,2	90,76		2,3	0,075		21	106	16,5	0,7
102	Суп гороховый	300	6,59	6,32	19,8	162,44	0,27	6,99		2,91	51,2	105,7	42,6	2,46
282	Оладьи из печени	100/5	27	23,5	17,2	388,3	0,38	25,4	5,24	1	30	239	17	5
321	Капуста тушеная	200	3,06	9,6	20,4	180,24	0,13	18,1		0,18	36,9	86,6	27,7	1
354	Кисель фруктовый	200	0,4	0,27	17,2	72,87	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			54,73	46,05	146,8	1220,61	0,79	152,79	5,315	4,09	184,83	683,43	144,47	12,69
ПОЛДНИК														
	Кондитерские изделия	15												
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
			1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30	0	0,6	48	33	1,69	6,6
УЖИН														
ТТК	Салат из цветной капусты с консерв.овощами	150	0,74	12,08	2,36	121,12	0,05	15,65		3,04	16,37	30	16,18	0,7
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250/75	11,3	3,5	7,5	106,7	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
14	Масло сливочное	15	1,77	11	8,6	140,48	0,6	12,5	0,046		37	45	16,2	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
389	Сок	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			23	39,15	87,35	793,75	6,72	28,8	9,806	3,7	144,17	346,6	89,18	4,96
			135,7	142,86	430,85	3552,1	13,96	215,18	15,482	9,66	1151,6	2084,13	451,44	33,28

Неделя 2

ПОНЕДЕЛЬНИК
Осенне-зимний период

Сезон:

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецептуры*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
174	Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	6,02	4,05	33,3	193,73	0,04	0,36	32,7	0,1	132	109,7	17,6	0,26
	Икра кабачковая (пром.произв.)	50												
215	Омлет натуральный паровой	106	11,7	16,5	2,3	204,5	0,06	0,2	254	0,56	90	199,2	15,2	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			26,91	33,12	104,49	823,68	6,1	0,86	286,76	0,82	269,7	444	68,7	5,52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
ТТК	Кекс "Столичный"	50	1,7	6,5	14	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Кисломолочная продукция	200	0,2		22,8	92,7		20		0,6	52	82	30	3,2
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоками	150	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168	120,4	26,4	1,53
113/114	Суп — лапша с курицей	300/25	3,08	3,34	18,84	117,74	0,13	6,9	0,025	1,95	40,1	86,7	30,4	1,4
260	Гуляш из говядины	100/50	10,4	11	4,1	157	0,1	4,12		0,55	16,4	47,6	16	1,99
303	Каша пшеничная с маслом	200/5	4,89	7,23	48,89	280,19	0,03		0,036	0,8	3,48	82	25,34	0,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,15	32	132,056	0,016	0,73		0,5	32,48	23,44	17,4	0,7
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			34,97	33,22	177,77	1150,006	0,296	19,07	39,061	6,16	298,46	504,14	153,54	9,32
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	15												
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
			1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30	0	0,6	48	33	1,69	6,6
УЖИН														
53	Салат из свеклы с зел.горошкам	150	0,74	12,08	2,36	121,12	0,05	15,65		3,04	16,37	30	16,18	0,7
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	100/50	20	5,07	4,14	142,19	0,2	1,7	0,016	5,54	77,9	202,7	31,64	0,78
125	Картофель отварной	200/5	5,8	16	44,28	344,32	0,08	43,2		2,2	151,6	119	57,2	4,6
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200												
389	Сок	200	3,05	3,11	9,83	79,51		1			123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			38,71	48,81	114,5	1052,13	6,33	61,55	0,076	10,94	405,47	600	161,52	9,86
			101,79	116,35	425,56	3156,736	12,816	111,48	325,897	18,52	1021,63	1581,14	385,45	31,3

Неделя 2

ВТОРНИК

Сезон:

Осенне-зимний период

Возрастная категория:

16 лет и старше

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
223	Запеканка творожная с джемом	100/40	30,6	23,2	58,8	566,4	0,12	0,99	0,136	0,87	410	451	55,8	1,35
173	Каша молочная овсяная	200/5	6,9	10,2	4	135,4	0,02	0,5	40		24,2	53,5	7,2	0,5
62	Салат из моркови с сахаром	100												
382	Какао с молоком	200	4	4	26	156		1			123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			50,62	49,95	142,69	1222,79	6,14	2,49	40,196	1,03	593,8	752,8	119,5	5,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
ТТК	Булочка с изюмом	50	1,7		14	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Кисломолочная пищевая продукция	200	0,2		22,8	92,7		20		0,6	52	82	30	3,2
ОБЕД														
ТТК	Салат из цвет.капусты "Щетка"	150	0,94	6,15	3,47	72,99	0,05	15,65		3,04	16,37	30	16,18	0,7
ТТК	Борщ с фасолью, капустой и картофелем	300	1,98	4,98	11,7	99,54	0,06	10,6		2,55	35	53,5	26,9	1,2
239/331	Тефтели рыбные	100/60	11,3	3,5	7,5	106,7	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
128	Картофельное пюре с маслом	200/5	3,06	9,6	20,4	180,24	0,13	18,1		0,18	36,9	86,6	27,7	1
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,87	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			28,68	26,5	126,27	858,34	0,32	144,7	9,7	6,27	177,1	452,73	132,35	7,03
ПОЛДНИК														
	Кондитерские изделия	15	9,48	11,5	52,92	353,1	4,08	1,08	2	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
			10,68	12,7	81,72	484,02	4,17	31,08	2	7,08	61,8	61,44	9,01	11,4
УЖИН														
76	Сельдь с луком	50/25	6,68	4,36	6,2	90,76		2,3	0,075		21	106	16,5	0,7
254/ТТК	Печень жареная с луком	100/25	27	23,5	17,2	388,3	0,38	25,4	5,24	1	30	239	17	5
139	Капуста тушеная	200	5,8	16	44,28	344,32	0,08	43,2		2,2	151,6	119	57,2	4,6
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
388	Напиток из шиповника	200												
389	Сок	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			48,67	56,43	136,57	1248,83	6,46	71,2	5,375	3,36	250,3	599,1	126,6	13,36
			138,65	145,58	487,25	3813,98	17,09	249,47	57,271	17,74	1083	1866,07	387,46	37,42

Неделя 2

СРЕДА

Сезон:

Осенне-зимний период

Возрастная категория:

16 лет и старше

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
173	Каша молочная пшеничная	200/5	6,03	3,47	42,2	224,15	0,08	1,17	0,018	0,42	131,6	115,1	20,3	0,48
401	Оладьи дрожжевые с повидлом	150/40	26	16		248	0,05		0,024	0,2	48	172	24	2,4
15	Сыр	20	5	4,6	0,28	62,52	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			46,22	36,64	111,37	960,12	6,16	1,47	0,202	1,02	249,3	499	85	6,94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
406/467	Пирожок с картофелем	50	8,85	7,38	51,26	307	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Кисломолочная пищевая продукция	200	0,2		22,8	92,7		20		0,6	52	82	30	3,2
ОБЕД														
68	Винегрет с фасолью	150	1,4	10	7,29	124,76	0,04	9,63		4,5	31,24	43,27	19,5	0,82
96	Рассольник Ленинградский	300/25	2,42	6,1	14,38	122,1	0,11	10,05		2,82	34,98	68,07	29	1,1
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,3	13,6	13,5	237,6	0,08	0,2	0,02	0,38	44	96	26	2,2
203	Макароны отварные с маслом	200/5	7,14	10,5	39,9	282,66	0,08			2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
349	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,08	28,2	114,832	0,012	2,7		0,12	22,1	12	11,9	0,27
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			37,58	42,28	169,27	1207,952	0,322	22,58	0,02	10,55	187,12	411,64	134,9	8,44
ПОЛДНИК														
	Кондитерские изделия	15												
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
			1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30	0	0,6	48	33	1,69	6,6
УЖИН														
46	Салат из капусты с ябл./квашен.капуста	150	3,25	4,41	8,06	84,93	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32
269	Биточки особые	100	15,2	23,1	5,12	289,18	0,05	0,74	0,033	3,58	43,3	171	22,4	2,4
ТТК	Картофель запеченный с чесноком	230/5	4,13	14,2	33	276,32	0,2	21,7		6,83	23,1	108	40,2	1,5
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
382	Какао с молоком	200												
389	Сок	200	4	4	26	156		1			123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			35,7	58,26	126,07	1171,42	6,3	30,39	0,093	13,06	247,19	561,28	143,1	9
			120,7	138,38	435,51	3470,412	12,872	84,44	0,315	25,23	731,61	1504,92	364,69	30,98

Неделя 2

ЧЕТВЕРГ

Сезон:

Осенне-зимний период

Возрастная категория:

16 лет и старше

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
219	Сырники из творога, со сгущ.молоком	150/40	7,63	5	46,2	260,32	0,28	2,6	0,04	1,08	277	394	99,5	2,63
66	Салат из моркови с изюмом	100	21,68	17,94	34,2	384,98	0,08	0,06	0,074	2,94	281	313,7	36,68	0,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,36	0,04	1,3	0,02		125	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			41,59	38,17	150,19	1110,65	6,4	3,96	0,194	4,18	719,6	930	184,68	6,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
ТТК	Ватрушка с повидлом	50	4,04	2,5	24,8	137,86	0,07	0,41	0,012	1,22	13,5	44,8	16,3	0,8
386	Кисломолочная пищевая продукция	200	0,2		22,8	92,7		20		0,6	52	82	30	3,2
ОБЕД														
54	Салат из свеклы с яблоком	150	1,57	6,02	8,79	95,62	0,05	32,9		16	31,96	33,87	16,6	0,5
106/107	Суп рыбный (Уха)	300	9,1	2,55	14	115,35	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250	38,5	1,1
255	Печень по-строгановски	100/50	19	21,3	0,09	268,06	0,045	1,02	0,07	0,9	0,45	185	19,6	1
302	Каша пшеница с маслом	200/5	4,89	7,23	48,89	280,19	0,03		0,036	0,8	3,48	82	25,34	0,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,15	32	132,056	0,016	0,73		0,5	32,48	23,44	17,4	0,7
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			46,22	39,25	169,77	1217,276	0,291	50,24	0,186	18,35	155,6	718,31	155,44	7
ПОЛДНИК														
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
	Кондитерское изделие	15												
			1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30	0	0,6	48	33	1,69	6,6
УЖИН														
21	Салат из солугорцов с луком	150	0,74	12,08	2,36	121,12	0,05	15,65		3,04	16,37	30	16,18	0,7
293	Птица жареная	100	11,35	2,9	3,8	86,7	4,1	2,4	0,05	5,42	43,5	161	28	0,78
143	Рагу из овощное	200	5,8	16	44,28	344,32	0,08	43,2		2,2	151,6	119	57,2	4,6
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
352	Кисель из яблок	200												
389	Сок	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			27,08	43,55	119,33	977,59	10,23	61,55	0,11	10,82	259,17	445,1	137,28	9,14
			116,09	122,17	468,09	3436,436	17,011	145,75	0,49	33,95	1182,37	2126,41	479,09	29,04

Неделя 2

ПЯТНИЦА

Сезон:

Осенне-зимний период

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецептур ы*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,41	3,57	32,97	181,65	0,11	10,29	0,03	2,1	60,9	65,1	29,4	1,05
ТТК	Омлет натуральный с овощами	106/60	10,78	19,2	2,04	224,08	0,08	0,2	0,251	0,58	79,7	174	12,4	2,04
15	Сыр твердый	20	2,32	2,95		35,83	0,003	0,07	0,026	0,05	88	50	3,5	0,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			26,7	38,29	103,9	867,01	6,193	10,86	0,367	2,89	276,3	424,2	81,2	6,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
386	Кисломолочная пищевая продукция	200	0,2		22,8	92,7		20		0,6	52	82	30	3,2
430	Булочка "Российская"	50	8,85	7,38	51,26	307	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
ОБЕД														
52	Свекла с растительным маслом	150	0,74	12,08	2,36	121,12	0,05	15,65		3,04	16,37	30	16,18	0,7
102	Суп гороховый	300	6,59	6,32	19,8	162,44	0,27	6,99		2,91	51,2	105,7	42,6	2,46
234	Котлеты рыбные	100	20,3	25		306,2	0,03				14,6	181	21,2	3
309	Макароны отварные с маслом	200/5	8,29	8,96	37,4	263,4	0,18		0,037	0,47	24,7	197	131	4,43
352	Кисель фруктовый	200	3,3	3,6	4,6	64	1,5	0,6	0,003		248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	237					20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			50,22	57,96	130,16	1243,16	2,03	23,24	0,04	6,42	392,87	841,7	276,98	13,79
ПОЛДНИК														
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30		0,6	48	33	1,69	6,6
	Кондитерское изделие	15												
			1,2	1,2	28,8	130,92	0,09	30	0	0,6	48	33	1,69	6,6
УЖИН														
39	Салат картофельный с кукурузой	150	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32
ТТК	Азу	250/75	27	23,5	17,2	388,3	0,38	25,4	5,24	1	30	239	17	5
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	98,44	6		0,06	0,16	3,6	4,5		0,03
389	Сок	200	0,07	0,02	15	60,46		0,3			11,1	2,8	1,4	0,28
385	Молоко кипяченое	200												
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	177,55					15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	89					18	79	24	2
			37,05	41,29	93,96	895,65	6,43	32,65	5,3	3,65	98,89	408,08	76,9	9,38
			115,17	138,74	356,82	3136,74	14,743	96,75	5,707	13,56	816,06	1706,98	436,77	36,02