Согласовано Начальник ТО Укправления
Роспотребнадзора в Слободском районе
" 15 " 2019 г

Утверждаю
Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ
с. Успенское Слободского района
О.В. Коротких

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района

Сезон: осенний - зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во Бр.	Кол - во Нет.	Масса порций	Пищевые в-ва Б	Пищевые в-ва Ж	Пищевые в-ва Уг	Энер.цен.	Витамины С мг	Витамины А мг	Витамины Е мг	Витамины В1 мг	Минеральные вещества Ca мг	Минеральные вещества P мг	Минеральные вещества Mg мг	Минеральные вещества Fe мг
	1 Неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
16-2004	**Салат из свежих огурцов**			80	0,7	3,6	2,4	44	3,07	0	1,85	0,02	16,39	29,8	9,35	0,42
311-2004г	**Каша рисовая с маслом**			150/4	4,5	6	22,7	161	0,16	47	0,21	0,04	91,5	92	20,3	0,3
693-2004	**Какао с молоком**			200	3,6	3,6	22,8	135	0,52	18	0,11	0,03	110,63	101	26,97	0,9
001-2004	**Бутерброд с маслом**			50/10	5,7	26	36,4	300	0	0,04	1,4	0,08	15,9	0,71	10,8	0,84
	2 Завтрак															
685-2004	**Чай сладкий**			200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0,04	0
003.2004	**Бутерброд с сыром**			60	8,4	4,4	26,4	185	0,04	16	0,67	0,05	122,3	103	19,8	0,9
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
43-2004	**Салат из б/к капусты**			80	1,5	3,6	7,4	67	7,47	0	1,93	0,02	40,75	23,09	12,2	0,49
139-2004	**Суп картофельный с бобовыми**			250	6,7	4,2	19,5	144	7,1	17,7	0,31	0,24	31,42	101,75	38,11	1,9
109-2004	**Кура отварная**			80	19,9	17	0,3	220	0,73	40,4	0,58	0,04	15,6	134,8	15,9	1,5
311-2004	**Пюре розовое**			200	4,9	8,4	34,5	173	5,8	0,8	0,2	0,2	116,8	154	79,5	1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Сок фруктовый			200	1,5	0	30,3	128	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
769-2004	Булочка Домашняя			50												
					3,5	15,9	26,7	274	0	27,71	0,57	0,04	7,69	29,99	5	0,42
	Ужин															
358-2004	Сырники из творога с вареньем			150/40												
					21,8	30,7	34	313	0,1	72,8	0,03	0,05	188,6	248,3	28,9	0,79
371-2004	Рыба припущенная			90												
					21,2	6,3	0,4	143	0,57	19,71	1,66	0,16	20,8	193,4	29,9	0,79
524-2004	Овощи припущенные			180												
					2,52	4,77	15,3	93	1,3	22,3	0,8	0,07	44,4	90	60,6	1,15
2004	Напиток яблочный			200												
					0,06	0,06	21,3	86,4	1,4	0	0,03	0	2,84	1,54	1,26	0,37
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	итого				**128,08**	**137,83**	**450,9**	**3322,4**	**69,82**	**282,47**	**56,85**	**8,31**	**1150,02**	**1479,1**	**475,73**	**23,27**
	Вторник															
	Завтрак															
41-1997	Салат из свежих помидоров и яблок			90												
					0,7	3,2	3,5	47	5,52	0	0,37	0,03	11,31	19,35	10,49	0,5
311-2004г	Каша пшенная с маслом			150/4												
					5,46	7,47	25,2	193	0,15	46,3	0,2	0,11	93,9	120,3	32	0,84
692-2004	Кофейный напиток смолоком			200												
					3	3,1	17,9	109	0,52	18	0,1	0,03	106	78,3	12,1	0,13
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			70												
					13,8	23,1	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,07	153,5	129,9	24,8	1,15
	2 Завтрак															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
003.1983	Гренки			70												
					5,65	7,67	27,7	197,6	0,35	0	0,63	0,04	107,3	90,8	17,3	0,79
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Обед															
56-2003	**Салат из моркови с огурцами и зел. горошком**			80												
					1,2	5,9	3,3	71	2,53	0	3,12	0,05	18,22	39	17,81	0,42
181-1996	**Уха рыбацкая**			250/30												
					5,2	3,3	13,8	107	1,92	12,33	0,47	0,07	12,59	48,83	9,36	0,7
451-2004	**Биточек мясной**			120												
					17,4	16,3	15,4	280	0,06	3,11	3,75	0,07	41,72	168,14	33,19	1,71
534-2004	**Капуста тушеная**			200												
					4,3	6,5	18,8	163	32,96	0	3,43	0,07	102,6	79,53	39,26	1,51
639-2004	**Компот из с/фруктов**			200												
					2,4	0,1	41,4	171	0,8	0	2,75	0,04	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
652-1994	**Отвар шиповника**			200												
					0,6	0,3	27	111	80	0	0,76	0,01	11	2,96	2,96	0,57
82-2002	**Дучмаки с творогом**			75												
					12,8	15,8	19,6	245	0,04	37,16	1	0,04	66,26	112,53	12,39	0,57
	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	30,6	158	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
	Ужин															
413-2004	**Сосиска отварная**			85/4												
					9,4	20,8	0,7	195	0	12,12	0,46	0,02	19,19	104	11,17	1,35
224-2004	**Рагу из овощей**			200												
					3,9	10	17,5	175	9,5	12,9	3,7	0,05	43,4	58,3	30	0,9
317-2004	**Запеканка со свежими плодами и вареньем**			150/25												
					5	6,8	57,2	297	0,15	19,7	0,26	0,03	36	63,4	18,7	0,79
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	78	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**113,87**	**137,92**	**513**	**3859,6**	**176,9**	**203,03**	**68,4**	**8**	**1217,92**	**1354,57**	**434,39**	**24,87**
	Среда															
	Завтрак															
71-1997	**Салат из моркови**			80												
					0,8	3,6	11,6	80	1,38	0	2,04	0,03	16,56	32,99	22,75	0,44
311-2004	**Каша манная с маслом**			150/4												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
685-2004	Чай с вареньем			200	0,2	0	13,7	92	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
001-2004	Бутерброд с маслом			50/10	6,7	26	36,4	300	0	0,04	1,4	0,08	15,9	0,71	10,8	0,84
	2 Завтрак															
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	128	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
705-1994	Гренки с сыром			50	7,8	8	29,3	220	0,2	0,05	0,13	0,05	130,6	0,48	14	0,71
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
40-2004	Салат Витаминный			80	1,2	3,6	8,6	71	5	0	1,88	0,02	27,61	24,13	14,61	0,72
110-2004	Борщ			250/10	1,9	5,5	12	105	7,95	26,7	0,25	0,04	37	48,1	20,97	0,97
159-2003	Зразы школьные			120	15,5	14	13,1	242	0	19,6	0,5	0,08	20,94	139	27,52	1,84
219-2004	Морковь тушеная с рисом			200	3,5	10,1	34	243	2,1	47,8	0,6	0,6	29,2	97	49	0,9
642-2002	Кисель абрикосовый			200	0,01	0	36,35	141	0,58	0	0,19	0	9,71	9,71	2,16	0,11
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
746-2004	Пирог с повидлом			80	4,7	3,1	43,5	313	0,06	9,05	0,86	0,05	13,6	40,4	7,9	0,85
	Ужин															
374-2004	Рыба,тушенная втомате с овощами			120	17,3	8,1	3,9	158	0,9	12,5	1,4	0,1	19,6	119	27	0,7
332-2004	Макаронные изделия отварные			150	7,3	6,6	44,5	262	0	17,7	0,84	0,06	9,3	40,56	7,3	0,74
37-2003	Салат Студенческий			80	3	10,4	4,9	207	1,53	18	3,69	0,05	12,61	42,7	10,9	0,44
633-1994	Чай с душицей			200	0	0	14,9	57	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				96,31	109,7	474,55	3583	61,42	198,65	60,74	8,47	761,03	849,2	345,61	21,14
	Четверг															
	Завтрак															
40-1997	Салат из свежих помидоров и огурцов			90	0,7	3,2	3,5	47	5,62	0	0,47	0,04	12	20,3	11,49	0,53
311-2004	Каша пшенич. с маслом			150/5	5,6	7,5	25,2	195	0,2	46,5	0,2	0,11	93,7	120	32	0,8
693-2004	Какао на молоке сгущенном			200	3,5	3,4	22,3	130	0,15	9,58	0,09	0,02	107,2	95,2	26	0,8
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			70	13,8	23,1	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15
	2 Завтрак															
685-2004	Чай с молоком			200	1,5	1,6	15,8	81	0,26	9	0,05	0,01	53,2	39,15	6	0,08
	Печенье			20	1,5	2	15,2	202	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
29-1994	Салат из свеклы с сыром и чесноком			90	4,8	13,1	12,9	171	7	0,03	0	0,01	167,8	13,65	21,81	21,6
132-2004	Рассольник Ленинградский			250/10	3,4	6,7	15,7	126	6,71	26,7	0,29	0,08	23,14	68,38	23,19	0,87
437-2004	Гуляш мясной			100/100	32,9	28,9	3,7	347	0,44	0	0,76	0,05	14,1	256	33	3,7
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая			150	9,5	7,7	38,2	264	1,13	39,3	1,3	0,2	70,6	248	174,6	5,3
631-2004	Компот из свежих плодов			200	0,2	0,1	27,4	99	1,6	0	0,08	0,01	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
644-1996	Молоко кипяченое			200	5,8	6,5	9	116	1,1	37,98	0,21	0,06	222,8	165,2	25,7	0,18

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
112-2002	Шанежка наливная			60	4,1	3,9	22,4	245	0,01	14,28	0,63	0,04	18,22	37,07	5,86	0,43
	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	30,6	158	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
	Ужин															
157-2001	Фрикадельки из кур			80/6	10,9	15,5	5,9	181	0,2	33,98	0,53	0,04	27,96	96,24	13,3	0,93
293-2003	Запеканка картофельная с овощами			180/35	5,9	10	25	230	2,6	20,5	4,3	0,11	28,3	114	34,5	1,79
89-2004	Сельдь с луком			35/7	3,4	2,9	1,4	45	0,6	2,4	0,25	0,01	18,58	54,65	8,81	0,3
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**124,96**	**143,58**	**451,2**	**3893**	**69,46**	**281,66**	**56,36**	**8,1**	**1123,37**	**1472,23**	**537,87**	**50,79**
	Пятница															
	Завтрак															
16-2004	Салат из свежих огурцов			80	0,7	3,6	2,4	44	3,07	0	1,85	0,02	16,39	29,8	9,35	0,42
340-2004	Омлет натуральный с маслом			150/5	13,1	18,2	2,2	225	0,04	97,36	0,85	0,04	79	171,7	12,98	1,93
686-2004	Чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0,1	13,9	55	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			70	13,8	23,1	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15
	2 Завтрак															
690-2004	Кофейный напиток на молоке сгущенном смолоком			200	1,9	1,6	20,5	99	0,08	4,78	0,04	0,01	51,65	36,2	5,62	0,06
29-1997	Колбаса полукопченая (порциями)			30	8	5,91	0,21	88	0	0	0	0,04	26	131	17	1,9
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,3	26,1	166	0	0	0	0,08	10	0,46	7	0,5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
64—1997	**Салат из квашеной капусты с яблоками**			90	3,4	13,9	3,6	153,9	5,2	31,3	6,4	0,08	21,9	74,2	18,9	0,76
38-2001	**Суп картофельный с клецками**			250	2,1	2,8	17,3	93	6,6	1,46	1,29	0,08	12,79	51,2	20	0,77
430-1996	**Запеканка картофельная с мясом с соусом**			220/35	20,3	25,6	31,3	440	4,28	19,47	5,24	0,17	31,41	259,5	59,8	3,98
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
311-2004	**К/молочный продукт**			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
738-2004	**Пирожок печеный с яблоками**			75	4,5	3,7	37,2	172	1,03	20,13	0,79	0,06	15,18	43,13	8,18	1,4
	Ужин															
.05.2004	**Кнели рыбные припущенные**			100/5	16,3	9,8	4,8	164	0,18	32,28	1,42	0,1	43,68	152,6	23,87	0,59
297-2004	**Каша рисовая рассыпчатая**			150	4,6	5,9	42	246	1,13	39,33	0,92	0,06	61,81	133,9	68,69	1,36
25-2004	**Салат Степной**			80	1,2	4,8	5,9	71	3,41	0	0,14	0,05	13,64	35,2	14,77	0,45
2004	**Напиток яблочный**			200	0,06	0,06	21,36	86,4	1,4	0	0,03	0	2,84	1,54	1,26	0,37
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**115,86**	**122,67**	**422,17**	**3450,3**	**69,14**	**287,52**	**66,38**	**8,14**	**866,65**	**1427,49**	**410,05**	**27,22**
	Суббота															
	Завтрак															
55-2003	**Салат из моркови с изюмом**			80	1,5	0,1	14,8	65	1,46	0	1,12	0,04	36,89	49	34,45	0,82

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
349-2003	Пудинг творожный с повидлом			150/45												
					19,2	10,2	50	360	0,05	29,59	0,77	0,04	179,5	249,8	28,1	1
705-2004	Напиток из плодов шиповника			200												
					0,6	0,3	27	111	80	0	0,76	0,01	11	2,96	2,96	0,57
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			70												
					13,8	23,1	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15
	2 Завтрак															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
	Печенье			20	1,5	2	15,2	181	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
19-2004	Салат из свежих помидоров			80												
					0,7	3,2	3,5	47	5,52	0	0,37	0,03	11,31	19,35	10,49	0,5
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем			250/10												
					2,1	5,6	7,3	88	10	26,7	0,2	0,02	35,82	31,27	12,75	0,44
413-2004	Сосиска отварная			85/4												
					8,4	20,6	0,7	195	0	12,12	0,45	0,02	19,19	104,05	11,17	1,35
311-2004	Пюре розовое			200												
					6,9	8,4	24,5	273	5,8	0,8	0,2	0,2	116,8	153,9	79,5	1
639-2004	Компот из с/фруктов			200												
					2,4	0,1	41,4	171	0,8	0	2,75	0,04	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
685-2004	Чай с вареньем			200												
					0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	30,6	198	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
	Пряники			20	1,5	2	15,2	191,2	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	Ужин															
160-2001	Голубцы ленивые с соусом			220/40												
					17,5	12,3	13,3	233	1,37	11	0	0,04	51,73	142	34,32	1,54
318-2004	Пудинг манный с вареньем			150/20												
					4,7	6,3	42,4	230	0,2	18,7	0,1	0,02	39,9	81,7	19	0,7
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**104,06**	**101,78**	**493**	**3743,2**	**147,6**	**140,32**	**54,12**	**7,85**	**1058,97**	**1203,54**	**425,6**	**22,45**
	Воскресенье															
	Завтрак															
43-2004	Салат из белокачанной капусты			80												
					1,5	3,6	7,4	67	7,47	0	1,93	0,02	40,75	23	12,2	0,49
311-2004	Каша овсяная жидкая			150/4												
					5	7,3	20,2	170	0,16	48	0,48	0,09	104	130	37,1	0,87
693-2004	Какао с молоком			200												
					3,6	3,6	22,8	135	0,52	18	0,11	0,03	110,6	101	26,97	0,9
001-2004	Бутерброд с маслом			50/10												
					5,7	26	36,4	300	0	0,04	1,4	0,08	15,9	0,71	10,8	0,84
	2 Завтрак															
692-2004	Кофейный напиток смолоком			200												
					3	3,1	17,9	109	0,52	18	0,1	0,03	106	78,3	12,1	0,13
705-1994	Гренки с сыром			50												
					7,8	8	29,3	220	0,2	0,05	0,13	0,05	130,6	0,48	14	0,71
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
59-1997	Салат картофельный с огурцами или капустой			90												
					2,6	8	7,4	113	2,53	12	3,66	0,07	12,59	53,13	14,64	0,62
134-2004	Суп крестьянский с крупой			250/10												
					2,4	6,4	11,7	115	6	9	2,44	0,03	28,69	51,33	12,88	0,46
461-2004	Тефтели из говядины			150/40												
					18,3	26	20,7	390	0,63	7,85	0	0,05	40,83	159	32,54	1,4
330-2004	Гороховое пюре			150												
					14,1	4,2	32,2	200	5,7	25,2	1,4	0,6	187	330	148	7,2
381-2003	Кисель из яблок			200												
					0,1	0,1	27,6	109	1,35	0	0,07	0,01	8,48	9,28	2,66	0,7
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	30,6	158	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Вафли			20	1,5	2	15,2	181	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	Ужин															
261-2003	Макароны, запеченные с яйцом			150/8												
					8,9	16	24	280	0,06	50	0,8	0,03	43,6	76	93	0,9
297-2003	Зразы морковные с творогом со сгущенным молоком			150/30												
					7,8	6,4	36,5	231	0,32	26,67	0,8	0,04	85,5	120,8	39,5	1
685-2004	Чай сладкий			200												
					0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	янв.00	0
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				99,96	128,18	483,1	3628	67,26	214,82	59,62	8,36	1020,94	1143,59	550,11	27,72
	2 Неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
40-1997	Салат из свежих помидоров и огурцов			90												
					0,7	3,2	3,5	47	5,62	0	0,47	0,04	12	20,3	11,49	0,53
224-2004	Каша Дружба			150/4												
					4,6	8,4	24,3	174	0,16	46,6	0,21	0,07	91,5	106,5	26,3	0,58
690-2004	Кофейный напиток на молоке сгущенном			200												
					1,9	1,6	20,5	99	0,08	4,78	0,04	0,01	51,65	36,2	5,62	0,06
001-2004	Бутерброд с маслом			50/10												
					8,7	26	36,4	300	0	0,04	1,4	0,08	15,9	0,71	10,8	0,84
	2 Завтрак															
686-2004	Чай с лимоном и с сахаром			200												
					0,2	0,1	13,9	55	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
003.2004	Бутерброд с сыром			60												
					8,4	4,4	26,4	185	0,04	20,1	0.84	0,07	152	128	24,8	1,68
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
29-1994	Салат из свеклы с сыром и чесноком			80												
					4,8	13,1	12,9	121	7	0,03	0	0,01	167,8	13,65	21,81	21,6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
140-2004	Суп картофельный с лапшой домашней			250												
					2,9	2,8	17,9	110	6,6	12,87	0,17	0,08	15,1	58	20,93	0,86
492-2004	Плов из курицы			250												
					26	28,3	40,2	479	0,77	42,84	0	0,08	27,56	254,9	50,74	2,34
631-2004	Компот из свежих плодов			200	0,2	0,1	27,4	99	1,6	0	0,08	0,01	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
89-2002	Лепешка сметанная			60												
					4,7	6,1	30	296	0	20	0,76	0,04	14,56	40,26	6,54	0,51
	Конфеты фруктовые			30	0	0	23,3	80	0	1	0	0	0,01	0	0,08	0
	Ужин															
336-2004	Запеканка творожная с повидлом			150/20												
					28,3	21	44,4	400	0,7	123	0,07	0,09	328	358	45,8	0,87
382-2004	Рыба, запеченная с яйцом			80/30												
					19,7	12	3,8	203	0,22	0,47	13,63	0,11	14	135	16,54	0,47
	Сок фруктовый			200												
					0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**133**	**130,4**	**470,8**	**3536**	**65,47**	**271,74**	**63,34**	**7,96**	**1223,21**	**1332,41**	**362,41**	**42,75**
	Вторник															
	Завтрак															
55-2003	Салат из моркови с курагой			80												
					1,5	0,1	14,8	65	1,46	0	1,12	0,04	36,89	49	34,45	0,82
302-2004	Каша гречневая молочная вязкая			150/4												
					6,6	9,8	26,6	196	0,15	45,2	0,41	0,13	89	154	77,2	2,5
693-2004	Какао с молоком			200												
					3,6	3,6	22,8	135	0,52	18	0,11	0,03	110,63	101,09	26,97	0,9
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			70												
					13,8	23,1	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	2 Завтрак															
685-2004	**Чай с молоком**			200	1,5	1,6	15,8	81	0,26	9	0,05	0,01	53,2	39,15	6	0,08
29-1997	**Колбаса полукопченая (порциями)**			30	8	5,91	0,21	88	0	0	0	0,04	26	131	17	1,9
май.00	**Хлеб пшеничный**			50												
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
16-2004	**Салат из свежих огурцов**			80	0,7	3,6	2,4	44	3,07	0	1,85	0,02	16,39	29,8	9,35	0,42
139-2004	**Суп картофельный с бобовыми**			250	6,7	10,2	19,5	174	7,1	17,7	0,31	0,24	31,42	101,75	38,11	1,9
.05.2004	**Рагу овощное с мясом**			220	19,6	34	16,5	335	10,72	7,65	3,53	0,07	46	204	47,2	3,11
2013	**Напиток морковный**			200	0,88	0,08	20,94	99,14	9	0	0,26	0,04	20	35,3	24,1	0,5
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
652-1994	**Отвар шиповника**			200	0,6	0,3	27	111	80	0	0,76	0,01	11	2,96	2,96	0,57
311-2004	**Кекс Творожный**			50	8,3	19,2	27,2	200	0,03	30	0,53	0,04	12,73	37,75	5,82	0,53
	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	30,6	158	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
	Ужин															
388-2004	**Котлета рыбная**			80	11,9	9,1	10,3	172	0,1	7,9	4	0,08	33,3	120	33,3	0,8
297-2004	**Каша рисовая рассыпчатая**			150	6,9	7,9	49,1	246	1,13	39,33	0,92	0,06	61,81	133,9	68,69	1,36
40-2004	**Салат Витаминный**			80	1,2	3,6	8,6	71	5	0	1,88	0,02	27,61	24,13	14,61	0,72
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**109,24**	**139,57**	**469,35**	**3431,14**	**160,38**	**216,19**	**62,93**	**8,12**	**831,48**	**1304,25**	**521,64**	**28,56**

Среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Завтрак															
52-2004	**Салат картофельный**			80	2,6	8	7,4	113	2,53	12	3,66	0,07	12,59	53,13	14,64	0,62
311-2004	**Каша манная с маслом**			150/4	4,5	8,4	21,9	160,5	0,01	47,2	0,46	0,04	93,7	78,7	13,6	0,3
685-2004	**Чай сладкий**			200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0
001-2004	**Бутерброд с маслом и сыром**			70	13,8	23	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,07	153,5	129,9	24,8	1,15
	2 Завтрак															
692-2004	**Кофейный напиток**			200	2,5	1,8	20,3	103	0,26	9	0,05	0,01	53,33	39,15	6	0,1
340-2004	**Яйцо вареное**			40	5,08	4,6	0,3	63	0	0,14	0	0,03	22	74	21,6	1
111	**Гренки**			70	5,65	7,67	27,7	197	0,35	0	0,63	0,04	107	90,8	17,3	0,79
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
37-2003	**Салат Студенческий**			80	3,7	10,5	4,9	107	1,53	18	3,69	0,05	12,61	42,7	10,9	0,44
131-2004	**Рассольник Домашний**			250	2,4	5,7	13,9	118	10,51	26,7	0,26	0,08	31,28	62,25	24,84	0,93
2004	**Зразы ленивые**			120	12,6	23,6	14	265	0	7,7	0	0,01	31,4	123,6	23	1,34
534-2004	**Капуста тушеная**			200	4,3	6,5	18,8	163	32,96	0	3,43	0,07	102,6	79,53	39,26	1,51
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
311-2004	**К/молочный продукт**			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
87-2002	**Плюшка Новомосковская**			60	6,4	4,1	27,9	159	0,01	9,68	0,69	0,04	12,69	35,72	6,12	0,46
	Ужин															
413-2004	**Сосиска отварная**			85/4	11,4	20,8	0,7	195	0	12,12	0,46	0,02	19,19	104	11,17	1,35
520-2004	**Картофельное пюре**			180	3,69	6,4	24,2	167	12,5	27,2	0,2	0,14	42,8	100	34	1,25

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
319-2003	Суфле морковно-яблочное паровое			150/15	4,9	8,1	15,6	157	0,25	32,9	0,87	0,03	63,7	86,8	30,8	1,5
639-2004	Компот из с/фруктов			200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	0	2,75	0,04	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**108,02**	**142,57**	**446,1**	**3538,5**	**103,31**	**244,05**	**64,55**	**8,01**	**1153,72**	**1339,51**	**440,81**	**25,68**
	Четверг															
	Завтрак															
19-2004	Салат из свежих помидоров			80	0,7	3,2	3,5	47	5,52	0	0,37	0,03	11,31	19,35	10,49	0,5
311-2004	Каша овсяная жидкая			150/4	5	7,3	20,2	170	0,16	48	0,48	0,09	104	130	37,1	0,87
693-2004	Какао с молоком			200	3,6	3,6	22,8	135	0,52	18	0,11	0,03	110,63	101,09	26,97	0,9
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			70	13,8	23,1	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15
	2 Завтрак															
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Пряники			20	1,5	2	15,2	81,2	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
21-2003	Салат Здоровье			80	1,3	6,9	4,6	76	1,65	0	0,16	0,04	16,62	34,65	16,94	0,52
181-2004	Уха с крупой			250/30	8,2	6	14	125	0,48	10,7	0	0,06	11,68	63,57	8	0,63
005.2010	Азу			100/50	28,9	34,8	4,4	596	1,93	0	6	0,08	23,9	301	40,2	4,4
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая			150	9,5	7,7	38,2	264	1,13	39,3	1,3	0,2	70,6	248	174,6	5,3
381-2003	Кисель из яблок			200	0,1	0,1	27,6	109	1,36	0	0,07	0,01	8,48	9,28	2,66	0,7
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
644-1996	Молоко кипяченое			200												
					5,8	6,5	9	116	1,1	37,98	0,21	0,06	222,8	165,2	25,7	0,18
19034	Ватрушка с творогом			100												
					12,4	8,11	45,5	304	0,05	49,5	1,3	0,05	88,2	150	16,45	0,76
	Ужин															
371-2004	Рыба припущенная			90												
					21,2	6,3	0,4	143	0,57	19,71	1,66	0,16	20,8	193,4	29,94	0,61
311-2004	Пюре розовое			200												
					4,9	8,4	34,5	273	5,8	0,8	0,2	0,2	116,8	154	79,5	1
240-2003	Биточки манные со сгущеннкой			150/20												
					8,5	15,5	39,6	430	0,5	18,4	0,9	0,04	44,6	65,6	12,8	0,8
685-2004	Чай с вареньем			200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**141,9**	**142,71**	**470,2**	**4178,2**	**61,81**	**283,8**	**59,96**	**8,36**	**1110,32**	**1775,7**	**599,75**	**29,82**
							Пятница									
Завтрак																
64-1997	Салат из квашеной капусты с яблоками			80												
					1,3	4,1	7,6	72	18,8	0	1,88	0,02	33,72	21,73	11,91	0,86
340-2004	Омлет натуральный с маслом			150/5												
					13,1	18,2	2,2	225	0,04	97,36	0,85	0,04	79	171,7	12,98	1,93
690-2004	Кофейный напиток на молоке сгущенном			200												
					1,9	1,6	20,5	99	0,08	4,78	0,04	0,01	51,65	36,2	5,62	0,06
мар.04	Бутерброд с маслом			60												
					5,7	26	36,4	300	0	0,04	1,4	0,08	25,9	0,71	10,8	0,84
	2 Завтрак															
686-2004	Чай с лимоном и сахаром			200												
					0,2	0,1	13,9	55	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
705-2004	Гренки с сыром			50												
					7,8	8	29,3	220	0,2	0,05	0,13	0,05	130	0,48	14	0,71
	Конфеты фруктовые			30	0	0	23,3	80	0	1	0	0	0,01	0	0,08	0
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
89-2004	Сельдь с луком			35/7												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
110-2004	Борщ			250/10	3,4	2,9	1,4	45	0,6	2,4	0,25	0,01	18,58	54,65	8,81	0,3
451-2004	Котлета мясная			120	4,9	7,5	12	105	7,95	26,7	0,25	0,04	37	48,1	20,97	0,97
224-2004	Рагу из овощей			200	18,4	27,9	15,4	380	0,06	3,11	3,75	0,07	41,72	168,14	33,19	1,71
	Сок фруктовый			200	3,9	10	17,5	175	9,5	12,9	3,7	0,05	43,4	58,3	30	0,9
	Хлеб пшеничный			50	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Полдник				3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
693-2004	Какао с молоком			200												
747-2004	Колбасные изделия, запеченные в тесте			100	3,6	3,6	22,8	135	0,52	18	0,11	0,03	110,6	101	26,97	0,9
	Ужин				11,2	14,3	24,6	392	0	6,84	0,74	0,01	13,04	68,13	7,21	0,88
533-1980	Рыба, запеченная по-русски			280												
37-2004	Салат из сырых овощей			80	23,4	18,7	15,8	336	1,55	34,6	1,81	0,23	31	251,4	52,7	1,5
649-1994	Напиток из варенья			200	0,5	6,1	2,6	57	8,86	0	0,16	0,02	11,7	17,58	9,94	0,33
	Хлеб пшеничный			50	0	0	22,4	84	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	2 Ужин				3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**115,6**	**152,2**	**397,2**	**3557**	**91,4**	**207,79**	**61,39**	**7,87**	**735,04**	**1011,22**	**337,64**	**23,35**
	Суббота															
	Завтрак															
49-2004	Салат из моркови с яблоками			80												
349-2003	Пудинг творожный с повидлом			150/45	0,7	4,7	6,5	71	1,68	0	0,24	0,03	14,65	26,41	18,44	0,63
685-2004	Чай сладкий			200	19,2	10,2	50	360	0,05	29,59	0,77	0,04	179,5	249,8	28,1	1
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			70	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0,04	0

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
					13,8	23,1	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15
	2 Завтрак															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
	Печенье			20	1,5	2	15,2	81,2	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
31-2003	Салат Пестрый			80												
					0,8	3,6	7,8	66	0,96	0	1,86	0,01	18,7	20	10,86	1
140-2004	Суп картофельный с макаронными изделиями			250												
					2,7	8,1	18,9	211	6,6	10,62	0,32	0,08	13,69	55,74	20,92	0,86
205-2003	Котлеты рубленые из птицы			100												
					20,2	39,8	12,8	357	0,75	64,9	1,1	0,09	26,56	187,4	28,3	2,38
534-2004	Капуста тушеная			200												
					5,3	6,5	18,8	283	32,96	0	3,43	0,07	102,6	79,53	39,26	1,51
639-2004	Компот из с/фруктов			200												
					2,4	0,1	41,4	171	0,8	0	2,75	0,04	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
633-1994	Чай с душицей			200												
					0	0	14,9	56,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	30,6	158	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
	Вафли			20	1,5	2	15,2	81,2	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	Ужин															
394-2004	Тефтели рыбные			100/40												
					13,6	11,6	15,1	219	0,28	13,34	0	0,07	27,7	87,64	20,86	0,73
203-2004	Картофель отварной с маслом			150/5												
					7,9	9,2	27,7	270	1,7	25,6	0,26	0,12	17,7	100,9	39,7	1,5
45-2004	Салат из квашеной капусты			80												
					1,2	3,6	7	71	8,74	0	1,9	0,01	34,52	19,36	10,27	0,42
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**114,06**	**132,08**	**489**	**3856,2**	**96,92**	**185,46**	**60,03**	**7,95**	**992,75**	**1196,29**	**409,61**	**24,56**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Воскресенье															
	Завтрак															
52-2004	**Салат картофельный**			80	2,6	8	7,4	113	2,53	12	3,66	0,07	12,59	53,13	14,64	0,62
160-2004	**Суп молочный с макаронными изделиями**			250	6,6	6,6	19,9	171	0,65	29,58	0,45	0,06	135,6	113	18	0,4
705-2004	**Напиток из плодов шиповника**			200	0,6	0,3	27	111	80	0	0,76	0,01	11	2,96	янв.00	0,57
001-2004	**Бутерброд с маслом и сыром**			70	13,8	23,1	47,5	459	0,04	41,4	0,9	0,07	153	129	24,8	1,15
	2 Завтрак															
692-2004	**Кофейный напиток смолоком**			200	3	3,1	17,9	109	0,52	18	0,1	0,03	106	78,3	12,1	0,13
111	**Гренки**			70	5,65	7,67	27,7	197	0,35	0	0,63	0,04	107	90,8	17,3	0,79
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Обед															
19-2004	**Салат из свежих помидоров**			80	0,7	3,2	3,5	47	5,52	0	0,37	0,03	11,31	19,35	10,49	0,5
138-2004	**Суп картофельный с крупой**			250	12,7	14,6	19,3	163	7	10,62	0,28	0,09	15,8	78,8	24	0,92
208-2002	**Суфле рыбное**			80/5	19,7	15,1	3,4	228	0,02	48,17	1,98	0,06	47,27	132	13,62	0,68
520-2004	**Картофельное пюре**			180	3,69	6,4	24,2	167	12,5	27,2	0,2	0,14	42,8	100	34	1,25
712-1997	**Кисель из варенья**			200	0,1	0	29,2	158	0	0	0	0	7,52	8,27	2,24	0,44
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	Полдник															
	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
2004	**Кекс шоколадный**			50												
	Ужин				4,7	13,6	27,8	326	0	30	0,56	0,05	17,22	70,8	25,6	1,85

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
479-2004	**Макаронник с мясом**			180/5												
					14,3	23	28,3	324	0	22,9	2,3	0,03	14,1	100,6	16,9	1,2
45-2004	**Икра овощная**			80												
					1,68	5,8	8,2	92	4,1	0	2	0,03	16,56	32,9	22,7	0,42
636-2004	**Компот из апельсин**			200												
					0,5	0,1	31,3	124	13,2	0	0,11	0,02	17,25	11	6,22	0,22
	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	2 Ужин															
	Фрукт			150	0,6	0,6	14,7	130	19,5	0	18,7	0,04	24	0,45	13,5	3,3
	Итого				**106,62**	**133,77**	**452,1**	**3586**	**167,43**	**239,88**	**60,6**	**7,94**	**817,02**	**1031,33**	**336,57**	**22,44**
За 14 дней					***1611,5***	***1855***	***6482,7***	***51162,54***	***1408,32***	***3257,38***	***855,27***	***113,44***	***14062,4***	***17920,43***	***6187,79***	***394,62***
Среднее за 1 день					***115,11***	***132,50***	***463,05***	***3654,47***	***100,59***	***232,67***	***61,09***	***8,10***	***1004,46***	***1280,03***	***441,99***	***28,19***

111,7 118,5 424 3209