

Согласовано:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Рязанской области в Сасовском районе




  
Панчихин Д. Н.

« 29 » августа 2022 год

Утверждаю:

Директор ОГБОУ «Лесно-Конобеевская  
школа-интернат»



  
Ф.А.Урубков

« 29 » августа 2022 год

## ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников ОГБОУ «Лесно-Конобеевская школа-интернат»

12-18лет

I- день.

	Наименование блюд, Номер технологической карты	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы мг				Витамины мг				Б г	Ж г	У г	Ккал	
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1					
Завтрак	1. Вермишель молочная, № 168	280	Молоко	250	250	250	170	21	135	90	0,03	-	1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87	
			Вермишель	30	30	30	2,85	2,4	13,05	237	0	0,315	0	0,03	1,56	0,16	9,98	50,55	
			Масло слив. Сахар Соль	5 5 2	5 5	5 50	0,6 0,2	сл 0,02	сл 0,95	30 10	0 0,02	0 0,075	0 Сл.	0 0,0005	0 0,075	0 4,125	0 11,235	0,04 37,9	28,3
2. Бутерброд с маслом, сыром. № 70	85	Хлеб пшеничный	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94		
		Масло слив Сыр	20 15	15 12	15 12	1,2 200	0,04 10	19 108	20 220	0,04 0,052	0,15 0,06	Сл 0,32	0,001 0,008	0,15 4,6	8,25 5,8	0,08 -	56,6 72		
		Чай байх. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 сл	1,65 сл	164 45	- 0	- 0	0,02 0	0,0001 4 0	0,04 0	0,01 0	0,03 14,97	0,198 56,85		
2 завтрак	1. Кофейный напиток. №951	200	Кофейный напиток	4гр.	4	4	0,99	0,88	1,65	164,45			0,02	0,0001	0,2	0,02	0,7	346	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл		0	0	0	0	0	0	14,97	0	
			2. Булочка. №459	60,0	Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85	0,056	3,4	0,36	23,53	111,3
		Молоко	10	10	10	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,008	0,56	0,64	0,94	11,6		
		Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25	0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6			
		Слив. масло	2	2	2	0,24	0,008	0,38	5	0,008	0,03	Сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32		
		Масло раст.	1,5	1,5	1,5					0	1,27		0	0	0,3	0	27,2		
		Сахар	5	5	5	0,1	Сл	Сл	15	0	0	0	0	0	0	4,99	18,95		
		Дрожжи	2	2	2	0,54	1,14	8	7,6	0	0	0	0,012	0,254	0,054	0,166	1,7		
		Повидло	20	20	20								0,2	Сл	38,3	146,5			
	3. Сырок глазированный	100	Гвoroжний продукт	100	100	100	160	23	22,4	0,3	0	0	0,5	0,04	9,0	5	3,5	95	
обед	1. Борщ на мясо- костном бульоне. № 170	250	Мясо-говядина	70	70	60	13,6	15,2	111,2	1040			0,096	8,48	16,32	3,52	195,2		
			Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80	
			Капуста	80	80	60	38,4	12,8	24,8	480		0,048	36	0,024	1,44	0,08	5,44	21,6	
			Лук репчатый	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1	
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,26	0,02	1,76	6,8	
			Свекла	50	50	45	18,5	11	21,5	700		0,7	5	0,01	0,75	0,05	5,9	21	
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5		0	0	0	0	0	0	0	0
			Масло раст. Томат	5 5	5 5	5 5	1	2,5	34	115		0 0,05	2,1 2,25	0 0,0075	0 0,24	0 0	5 0	0 1,005	45 4,95

d

	2.Картофельное пюре с мясной котлетой. №255	210	Раст. масло Картофель Масло слив. Молоко Фарш Хлеб пшеничный Яйцо Лук	5 300 10 30 70 10 0,01 10	5 270 10 30 70 10 0,01 10	5 220 10 30 60 10 0,01 8	25 0,6 34 13,6 1,1 5,5 3,1	57,5 0,02 4,2 15,2 1,65 1,2 1,4	145 0,95 27 111,2 4,25 19,2 5,8	2250 10 18 1040 99 250 80	0 0,02 0,006 Сл 0,025	2,1 0,25 0,075 - 1,25 0,2 0,02	0 50 Сл 0,39 0 0 1	0 0,3 0,0005 0,012 0,096 0,008 0,007 0,005	0 5 0,0075 0,84 2,46 0,385 1,27 0,14	5 1 4,125 0,96 16,32 0,15 1,15 2,04	0 45,25 0,04 1,41 3,52 2,665 0,07 2,04	45 200 28,3 17,4 195,2 11,75 15,7 4,1	
	3. Соленый помидор	100	Помидор соленый	100	100	100	1,4	5	3,3	5	5,6	4,7	11	2,7	1,1	0,1	1,6	16	
	4. Компот. № 868	250	Сухофрукты Сахар	15 15	15 15	15 15	40 0,3	31,12 сл	44,75 сл	1150 45	0 Сл	0 12,5	0,875 0	0,044 0	1,12 0	0 3,85	0 1,5	24,5 14,97	92,25 56,85
	5. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшен.	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5	
	6. хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
поддник	1.Печенье	50	Печенье	50	50	50	9,5	7	36	650	-	0	0	0,6	4,15	4	28,9	174,5	
	2.Зефир	50	Зефир	50	50	50	3	9	72	1200	сл			0,15	2	19,75	27,1	284,5	
	3. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	14	0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92	
ужин	1. Гречневая каша, отв. Сосиска. № 177	180	Гречка Сосиска Масло слив.	50 50 5	50 50 5	50 45 5	35 21 0,6	129 12 0,02	167 95,4 10	4135 1080 10	0,02	3,2 0,258 0,075	сл	0,15 0,15 0,0005	5,4 6,06 0,075	1,6 14,34 4,125	34,45 0,96 0,04	147,5 159,6 28,3	
	2. Икра кабачковая. №0	120	Икра кабачковая	120	120	120	12,4	5,6	23,2	320	0	0,08	4,0	0,02	0,56	0,4	4,16	16,4	
	3. Чай, № 943	200	Чай байх. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 сл	1,65 сл	164 45	- 0	- 0	0,02 0	0,0001 4 0	0,04 0 0	0,01 0 0	0,03 14,97	0,198 56,85	
	4. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшен.	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5	
	5. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
	6. Фрукты. № 847	200	Груша	250	250	250	16	84	56	1200	0	0,8	20	0,08	3	0,2	43,6	178	
	ИТОГО:						1336,7 7	566	2755,6	29051,4	0,64	42,26	151,17	9,95	87,0	124,87	504,43	3342,72	

## 2- день.

	Наименование блюд	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы мг				Витамины мг				Б г	Ж г	У г	Ккал	
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	В1					
завтрак	1. Каша молочная рисовая. №168	280	Молоко	250	250	250	170	21	135	90	0,03		1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87	
			Рис	30	30	30	2,42	15	45,45	309		0,136		0,024	2,12	0,3	23,42	00	
			Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,005	0,075	4,125	0,04	28,3	37,9
			Сахар	5	5	5	0,2	Сл	сл	30	0	0	0	0	0	0	0	9,98	0
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		145,5	0	0	0	0	0	0	0		
завтрак	3. Бутерброд с маслом. № 70	70	Хлеб пшени.	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94	
			Масло слив	20	20	20	1,2	0,04	19	20	0,04	0,15	сл	0,001	0,15	8,25	0,08	56,6	
завтрак	4. Чай. №943	200	Чай байх.	2гр.	2	2	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,0001	0,04	0,01	0,03	0,198	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85	
2 завтрак	1. Пирожок. №459	60	Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36	23,53	111,3	
			Молоко	20	20	20	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,008	0,56	0,64	0,94	11,6	
			Яйца	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6	
			Слив. масло	2	2	2	0,24	0,008	0,38	4	0,008	0,03	Сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32	
			Масло раст.	1,5	1,5	1,5				0	1,27		0	0,3	0	27,2			
			Сахар	7	7	7	0,1	Сл	Сл	15	0	0	0	0	0	4,99	18,95		
			Дрожжи	2	2	2	0,54	1,14	8	7,6	0	0	0	0,012	0,254	0,054	0,166	1,7	
завтрак	4. Кисель. №869	200	Кисель	35	35	35	13,6	Сл	26,18	Сл				0,034	Сл	27,064	171,78		
			Сахар	10	10	10	0,2	сл	сл	30					0	0	9,98	37,9	
обед	1. Салат из красной свеклы. № 126	100	Свекла	100	100	95	37	22	43	1400		0,14	10	0,02	1,5	0,1	11,8	42	
			Масло раст.	5	5	5					0	2,1	0	0	0	5	0	45	
			Соль лук	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2. Рассольник с гушенкой. № 197	250	Гушенка говяжья	40	40	40	4,24	5,75	53,9	728,27	Сл			0,006	5,09	5,15		66,6	
			Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80	
			Крупа перловая	15	15	15	3,8	4	32,3	18,1		0,37		0,012	0,93	0,11	7,37	32	
			Соленый огурец	20	20	20	4,6	2,8	4,8	120		0,02	2	0,006	0,16	0,02	0,48	2,6	
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1	
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,018				6,8	
	Масло раст.	5	5	5					0	2,1	0	0	0	5	0				
			Томат	5	5	5	14	2,6	26	5,6		0,078	5	0,058	0,11	0,02	0,5	45	
завтрак	3. Каша перловая с маслом	180	Перловая крупа	45	45	45	0	0	0	0	0	0	0	0,06	4,8	0,5	36,85	160	
			Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3	
завтрак	4. Тушеное мясо птицы	50	Мясо птицы	70	70	70	13,6	15,2	111,2	1040				0,096	8,48	16,32	3,52	195,2	
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	8,0		0,02	0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1
			Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3	
			Масло раст.	3	3	3	0					0	0	0	5	0	45		

			Томат	5	5	5	1	2,5	34	115		0,05	2,25	0,0075	0,24	0	1,005	4,95
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	4. Компот из сухофруктов. № 868	200	Сухофрукты	15	15	15	40	31,12	44,75	1150			0,875	0,044	1,12	0	24,5	92,25
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
	6. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пш.	50	50	50	11	16,5	42,5	990	0	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5
	7. Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730		1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
ПОЛДНИК	1. Сухари	50	Сухари	50	50	50	21,5	11	61	900	сл			0,04	5,2	2,6	38,4	229
	2. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	14	0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92
	3. Пастила	30	пастила	30	30	30									0,5	0	80	324
УЖИН	1. Голубцы ленивые. №116	120	Мясо-говядина	70	70	70	3,2	44	192	640	0,08	0,21	1,44	0,088	12,72	0,72	0	83,2
			Свежая капуста	250	250	250	20,57	6,85	13,28	257	-	0,026	19,28	0,012	0,77	0,04	2,9	11,57
			Рис	10	10	10	4	11,6	32,8	209		0,1		0,034	0,75	0,26	6,31	28,3
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1
			Соль	2	2	2	9,2	0,55		73,25	0	0	0	0	0	0	0	0
			Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6
	Раст. масло	5	5	5					0	2,1	0	0	0	5	0	45		
4. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5	
3. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
4. Чай	200	Чай байх	2 гр	2	2	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,0001	0,04	0,04	0,03	0,198	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	14,97	56,85	
6. Фрукты. №847	180	Апельсин	200	200	150	61,2	23,4	41,4	540		0,396	108	0,072	1,62	0,36	18,54	72	
ИТОГО:							949,1	409,1	1886,5	20412,64	0,62	42,5	178,5	2,89	111,67	101,6	474,92	3118,37



ПОЛДНИК	3. Каша гречневая с маслом №591		Гречневая крупа Масло слив. Соль	45 5 2	45 5 2	45 5 2	35 0,6 18,4	129 0,02 1,1	167 0,95 146,5	4135 10 146,5	0,02 0,075 0	3,2 0,075 0	Сл 0 0	0,15 0,0005 0	5,4 0,075 0	1,6 4,125 0	34,45 0,04 0	147,5 28,3 0
	4. Жареная рыба.		Рыба свежемор., Томат Масло раст. Мука пшенич. Соль	110 5 5 5 2	110 5 5 5 2	80 5 5 5 2	7,2 14 0,6 0,9 18,4	17,6 3,6 0,02 0,8 1,1	150,4 26 5,6 4,3 60	2,16 2,16 5,6 10 60	0,33 0,078 0,02 0,13 0	0,075 0,075 0,075 0,13 0	5 сл 0 0 0	0,048 0,058 0,0005 0,0085 0	14,88 0,11 0,075 0,515 0	12,8 0,02 4,125 0,55 0	0 0,5 0,04 3,53 0	174,4 4,35 28,3 16,7 0
	4. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5
	5. Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	4. Компот из сухофруктов. № 868	200	Сухофрукты Сахар	15 15	15 15	15 15	40 0,3	31,12 сл	44,75 сл	1150 45	0 0	0 0	0,875 0	0,044 0	1,12 0	0 0	24,5 14,97	92,25 56,85
	1. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	14	0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92
	2. Сушки	50	Сушки	50	50	50	5	1	16,5	300				0,02	1,6	1,4	40,45	175
	3. Мармелад	50	Мармелад	50	50	50	4	2	1	0,1					0	0	79,4	321
	1. Салат их свежей капусты и моркови №43	100	Капуста Лук Морковь Раст. масло Соль	100 10 20 3 2	100 10 20 3 2	70 8 16 3 2	48 3,1 10,2 0 18,4	16 1,4 7,6 1,1	31 5,8 11 146,5	600 80 140	0	0,06 0,02 0,126 0 0	45 1 1 0 0	0,03 0,005 0,012 0 0	1,8 0,14 0,26 0 0	0,1 0,02 0,02 5 0	6,8 1,04 1,86 0 0	27 4,1 6,8 45 0
	2. Картофель тушёный с мясом. № 436	280	Мясо говядина Картофель Лук Морковь Масло раст. Соль	70 300 10 20 5 2	70 300 10 20 5 2	40 200 8 16 5 2	17 25 3,1 10,2 18,4	20 57,5 1,4 7,6 1,1	180 145 80 140 146,5	1600 2250 80 140	0,07	0,2 0,25 0,02 0,126 2,1 0	18 50 1 1 0 0	0,07 0,3 0,005 0,012 0 0	18,2 5 0,14 0,26 0 0	18,4 1 0,02 1,76 0 0	0,7 45,25 1,04 1,76 0 0	241 200 4,1 6,8 45 0
3. Хлеб ржаной	50	Ржаной хлеб	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
4. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5	
5. Чай. №943	200	Чай байх. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 сл	1,65 сл	164 45			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03 14,97	0,198 56,85	
6. Фрукты	200	Банан	200	200	200	16	84	56	1200	0	0,8	20	0,08	3	0,2	43,6	178	
ИТОГО:							1197,0	549,91	3011,08	24087,66	0,72	39,97	172,68	2,06	111,96	114,13	498,08	

## 4- день.

	Наименование блюд	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы, мг				Витамины, мг				Б, гр	Ж	У*	Ккал	
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1					
завтрак	1.Творожная запеканка	160	Творог	170	170	170	150		217						14	18	1,3	226	
			Сметана	10	10	10	26,06	2,424	18,18	60,6	0,045			0,091	0,009	0,848	6,061	0,91	62,42
			Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25	0	0	0	1,58	43	0,087	19,6
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
	Манка	15	15	15	3	2,7	14,3	200						1,7	0,18	12,26	55,65		
	Соль	2	2	2	9,2	9,2								0,14	0,18	0,13	0,226		
	2. Яйцо вареное. №424	40	Яйцо	40	40	40	55	12	192	2500	0,25	2		0,07	12,7	11,5	0,7	157	
	3. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
	4. Кофейный напиток. №951	200	Кофейный напиток	4гр.	4	4	0,99	0,88	1,65	164,45			0,02	0,00014	0,2	0,02	0,7	346	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл		0	0	0	0	0	0	14,97	0	
2 завтрак	1. Булочка. №459	60	Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36	23,53	111,3	
			Молоко	20	20	20	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,008	0,56	0,64	0,94	11,6	
			Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6	
			Слив. Масло	1,5	1,5	1,5	0,24	0,008	0,38	4	0,008	0,03	сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32	
	Масло раст.	1,5	1,5	1,5					0	1,27			0	0,3	0	27,2			
	Сахар	7	7	7	0,1	сл	сл	15	0	0	0	0	0	0	0	4,99	18,95		
	Дрожжи	2	2	2	0,54	1,14	8	7,6	0	0	0	0,012	0,254	0,054	0,166	1,7			
	2. Чай с молоком. №943	200	Чай байх.	2	2	2	0,09	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85	
			Молоко	50	50	50	170	21	135	90	0,03		1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87	
	1. Капуста квашенная	120	Капуста квашенная	120	120	120	12,4	5,6	23,2	320	0	0,08	4,0	0,02	0,56	0,4	4,16	16,4	
	2. Суп с бобовыми на мясо- костном бульоне. №206	250	Мясо гов.	35	35	20	1,8	4,4	37,6	0,54				0,012	3,72	3,2	-	43,6	
Картофель			100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80		
Горох			25	25	25			0,44				1	0,162	4,1	0,4	10,66	59,6		
Лук			10	10	8	3,1	1,4	5,8	8,0		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1		
Морковь			20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,018					6,8	
	Масло раст.	5	5	5						0	2,1	0	0	0	5	0	45		
	3. Мясные ежики. №286	90	Масло слив.	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Соль	2	2	2	13,6	15,2	111,2	1040				0,096	8,48	16,32	3,52	195,2	
			Фарш гов.	70	70	50	8	23,2	65,6	418		0,25		0,08	1,5	0,52	12,62	56,6	



		Рис	10	10	7	0,85	0,757	4,08	57,14		0,12	2,25	0,008	0,48	0,05	3,3	15,9	
		Мука	5	5	5	1	2,5	34	115		0,05		0,0075	0,24	0	1,005	4,95	
		Томат	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3	
ПОЛДНИК	4. Картофельное пюре № 626	200	Картофель	300	300	250	25	57,5	145	2250	0,25	50	0,3	5	1	45,25	200	
			Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	5. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,55	117,5
	6 Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,4	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	7.Компот из свежих фруктов № 868	200	Фрукты свежие (яблоки груши)	30	30	30	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198
			Сахар	15	15	15	0,3	Сл.	Сл.	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
	4. Вафли	50	Вафли	50	50	50	5	1	16,5	300				0,02	1,6	1,4	40,45	175
	2. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	10	24	30	0,4	100	1,6	12	0,04	0,6	0	33	136
	1. Салат из свежих огурцов и помидоров. №15	100	Помидоры	50	50	45	7	10	13	450		0,195	12,5	0,03	0,55	0,1	2,5	11,5
			Огурцы	50	50	45	11,5	7	21	300		0,05	5	0,015	0,35	0,05	1,85	7
			Масло раст.	3	3	3					0	2,1	0	0				45
	2. Каша перловая с тушеной рыбой. № 486	160	Перловка	50	50	80	0	0	0	0	0	0	0	0,06	4,8	0,5	36,85	160
			Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3
			Рыба	110	110	100	32	44	192	640	0,008	0,21	1,44	0,088	12,72	0,72		83,2
			Сметана	10	10	10	13,03	1,212	9,09	30,3	0,022	0,045	0,0045	0,424	3,03	0,48	31,21	
			Масло раст.	2	2	2	0,3	0,01	0,48	5	0,01	0,037	Сл	0,00025	0,035	2,075	0,02	14,15
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	8,0		0,02	1	0,005	0,14	1,04	4,1	
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,018			6,8	
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	3. Чай. №943	200	Чай байх.	2	2	2	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
	4. Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,4	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	5. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,55	117,5
	6. Фрукт	150	Яблоко	200	200	200	24	12,5	16,5	3300		0,945	24	0,045	0,6	0,6	17,7	67,5
	ИТОГО:						548,16	338,39	1504,75	18179,43	100,4	39,64	53,04	2,61	104,07	89,41	466,53	3306,39

5- день.

	Наименование блюд	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы, мг				Витамины, мг				Б, гр	Ж	У	Кка	
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1					
завтрак	1. Каша молочная геркулес. №168	250	Молоко	250	250	250	170	21	135	90	0,03		1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87	
			Геркулес	30	30	30		1,5	75	0,6		18		0,06	4,8	0,3	21	100,0	
			Сахар	5	5	5	0,2	Сл	Сл	30	6	0	0	0	0	0	0	9,98	37,5
Масло сл.			5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,128	0,04	28,2	28,2	
Соль			2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
завтрак	2. Бутерброд с маслом и сыром. №70	75	Хлеб пшеничный	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94	
			Масло сл.	15	15	15	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,2	28,2
			Сыр	12	12	12	200	10	108	220	0,052	0,06	0,32	0,008	4,6	5,8		72	
завтрак	3. Чай. №943	200	Чай байх.	2	2	2	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,19	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	0	14,97	56,8
2 завтрак	4. Булочка сдобная. №459	60	Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36	23,53	111,0	
			Молоко	10	10	10	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,008	0,56	0,64	0,94	11,0	
			Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,0	
			Слив. масло	2	2	2	0,24	0,008	0,38	5	0,008	0,03	Сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,3	
			Масло раст.	1,5	1,5	1,5					0	1,27			0	0,3	0	27,2	
			Сахар	5	5	5	0,1	Сл	Сл	15	0	0	0	0	0	0	4,99	18,9	
			Дрожжи	2	2	2	0,54	1,14	8	7,6	0	0	0	0,012	0,254	0,054	0,166	1,7	
			Новидло	20	20	20									0,2	сл	38,3	146,0	
			2. Ряженка. № 966	200	Ряженка	200	200	200	148,75	17,5	1113,8	125	0,025	-	0,75	0,4	2,8	2,5	4,2
	обед	1. Щи с мясом и со сметаной. №187	250	Мясо говядина	90	90	60	38,4	12,8	24,8	480		0,048	36	0,024	1,44	0,08	5,44	21,0
Капуста				70	70	50	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80	
Картофель				100	100	80	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		0,04	4,1	
Лук				20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,26	0,02	1,76	6,8	
Морковь				20	20	15					0	2,1	0	0	0	5	0	45	
Масло раст.				2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Соль				2	2	2	17,2	1,6	12	40	0,03		0,06	0,006	0,56	4	0,64	61	
Сметана				5	5	5	1	2,5	34	115		0,05	2,25	0,075	0,24	0	1,005	4,9	
2. Картофельное пюре. № 626		250	Картофель	300	300	250	25	57,5	145	2250		0,25	50	0,3	5	1	45,25	200	
			Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,2	
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
3. Соленая сельдь. №33		70	Сельдь	110	110	70	40	20	135	1200	0,01	0,375	0,4	0,01	8,5	4,25		116	
4. Компот из сухофруктов. № 868		200	Сухофрукты	15	15	15	40	31,12	44,75	1150			0,875	0,044	1,12	0	24,5	92,2	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,8	
5. Хлеб пшеничный		50	Пшеничный хлеб	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,0	

ПОЛДНИК	6.Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,
	1. Пряники	50	Пряники	50	50	50	9,5	7	36	650				0,6	4,15	4	28,9	174,
	2. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	14	0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92
УЖИН	1. Кукуруза консервированная №13	100	Кукуруза	100	100	90	43	14	42	600		0,1	10	0,03	25	1,2	10,5	69
	2. Плов с мясом, №304	180	Рис	45	45	45	20	58	164	1045		0,5		0,17	3,57	1,3	31,55	144,
			Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,
			Мясо гов.	100	100	80	7,2	17,6	150,4	2,16				0,048	14,88	12,8	0	174,
			Лук	20	20	16	6,2	2,8	11,06	160		0,04	2	0,01	0,28		2,08	8,2
Морковь			20	20	26	20,4	15,2	22	280		0,252	2	0,024	0,26	0,02	1,86	6,8	
Раст. масло			5	5	5										5		45	
Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
3. Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	50	2,45	32,9	110,6	27,30	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,	
4. Сырники		Творог	100	100	90	150		217							14	18	1,3	226
		Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	26,06	24	312,5	0,03	0,25		0,087	1,58	43	0,087	19,6	
		Мука	10	10	10	3	0,3	14,3	200		0,27		0,028	1,7	0,18	12,26	55,6	
		Сахар	15	15	15	0,3	6,87	Сл.	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,8	
		Масло растит.	5	5	5	0	0	0							5	0	45	
5. Чай	200	Чай байх.	2	2	2	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,19	
		Сахар	15	15	15	0,3	Сл.	Сл.	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,8	
6. Фрукт	90	Мандарин	100	100	100	35	11	17	100		0,2	38	0,06	0,8	0,3	9,2	40	
ИТОГО:							1049,5	472,9	2773,4	21032,2	10,33	37,87	179,17	2,22	91,18	110,2	565	3513

6- день.

	Наименование блюд	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы,мг				Витамины,мг				Б, гр	Ж	У	Ккал	
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	В1					
завтрак	1. Каша гречневая молочная. № 438	280	Гречневая крупа	30	30	30	110	24	384	5000	0,5	4		0,14	25,4	23	1,4	314	
			Молоко	250	250	250	40,8	5,04	32,4	21,6	0,072		0,468	0,014	1,0	1,152	1,69	20,88	
			Масло сл.	5	5	5	1,2	0,04	19	20	0,04	0,15	Сл	0,001	0,15	8,25	0,08	56,6	
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2. Бутерброд с маслом и сыром. №70	75	Хлеб пшеничный	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94	
			Масло сл.	15	15	15	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3	
3. Чай. №.943	200	Сыр	12	12	12	200	10	108	220	0,052	0,06	0,32	0,008	4,6	5,8		72		
		Чай байх.	1	1	1	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198		
		Сахар	15	15	15	0,3	Сл	Сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85		
2 завтрак	1. Омлет	50	Яйца (1,5 шт.)	60	60	60	110	24	384	5000	0,5	4		0,14	25,4	23	1,4	314	
			Молоко	40	40	40	40,8	5,04	32,4	21,6	0,072		0,468	0,014	1,0	1,152	1,69	20,88	
			Масло сливочн	5	5	5	1,2	0,04	19	20	0,04	0,15	Сл.	0,001	0,15	8,25	0,08	56,6	
			Соль																
2. Какао №959	200	Молоко	200	200	200	119	14	91	100	0,02		0,6	0,03	5	3,2	8,5	85		
		Какао	2	2	2	1,1	3,82	13,1	0,0004	0,06	0	0,02	0,484	0,484	0,35	0,6681	7,6		
		Сахар	15	15	15	0,3	Сл.	Сл.	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85		
3. Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл.	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5				
обед	1. Винегрет	150	Картофель	50	50	30	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2,0	0,4	18,1	80	
			Морковь	100	100	50	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,28	0,02	1,76	6,8	
			Капуста	100	100	70	48	16	31	600		0,06	45	0,03	1,8	0,1	6,8	27	
			Свекла столовая	100	100	50	37	22	43	1400		0,14	10	0,02	1,5	0,1	11,8	42	
			Лук репчатый	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1	
			Зеленый горошек	40	40	40	48	16	31	600		0,06	45	0,03	3,1	0	6,5	14	
			Огурцы соленые	40	40	40										5			45
			Масло растит.	5	5	5						2,1							
			Соль																
			2. Суп с рисовый на мясно-костном бульоне №209	250	Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2,0	0,4	18,1
Рис	10	10			10	4	11,6	32,8	209		0,1		0,034	0,75	0,26	6,31	11,57		
Мясо говядина	35	35			20	1,8	4,4	37,6	0,54	0,0025	0,075		0,012	3,72	3,2		43,6		
																		4,1	
Лук	10	10			8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	6,8		
Морковь	20	20			16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,28	0,02	1,76	28,3		
Слив. масло	5	5			5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	45		
Раст. масло	5	5			5					0	2,1	0	0	0	0	5	0	0	
Соль	2	2			2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3. Картофельное	250	Картофель			300	300	250	25	57,5	145	2250		0,25	50	0,3	5	1	45,25	200

12

	пюре № 626		Масло слив. Соль	5 2	5 2	5 2	0,6 18,4	0,02 1,1	0,95	10 146,5	0,02 0	0,075 0	Сл 0	0,0005 0	0,075 0	4,125 0	0,04 0	28,3 0
	4. Гуляш №591	125	Мясо-говядина Масло слив Масло раст. Соль Мука	100 5 5 2 5	100 5 5 2 5	80 5 5 2 5	7,2 0,6 0,95 18,4 0,18	17,6 0,02 1,1 0,16	150,4 2,16 10 146,5 0,86	12 12	0,02 0,075	сл 0,026	0,48 0,0005	14,88 0,075	12,8 4,125 0 0 0,103	0 0,04 5 0 0,11	0 0 0 0,706	174,4 28,3 0 0 3,34
	5. Хлеб пшеничный	50	Пшеничный хлеб	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5
	6. Хлеб ржаной	100	Ржаной хлеб	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	7. Компот из сухофруктов № 868	200	Сухофрукты Сахар	15 15	15 15	15 15	40 0,3	31,12 сл	44,75 сл	1150 45	0 0	0 0	0,875 0	0,044 0	1,12 0	0 0	24,5 14,97	92,25 56,85
ПОЛДНИК	4. Сухари	50	Сухари	50	50	50	5	1	16,5	300	0			0,02	1,6	1,4	40,45	175
	2. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	10	24	30	0,4	100	1,6	12	0,04	0,6	0	33	136
УЖИН	1. Рожки с маслом	180	Макаронные изделия Масло слив.	80 5	80 5	80 5	9,5 0,6	8 0,02	43,5 0,95	790 10	0 0,02	1,05 0,075	0 Сл	0,085 0,0005	5,2 0,075	0,55 4,125	37,45 0,04	168,5 28,3
	2. Печень тушеная	70	Печень Сметана Масло растит. Соль	80 10 5 2	80 10 5 2	70 10 5 2	6,96 26,06 18,4	14,4 2,424 0,18	251,2 18,18 146,5	5520 60,6 146,5	6,56 0,045 0 0	1,024 20 0	26,4 0,091 0 0	0,24 0,009 0 0	14,32 0,848 0 0	2,96 6,06 5 0	0,97 0 0 0	84 62,42 45 0
	3. Огурцы соленые	120	Огурцы соленые	120	120	120	2,3	3,5	3	3,3	0,6	0,7	5,6	1,3	0,8	0,1	1,7	13
	4. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	5. Чай	200	Чай байхов. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 Сл.	1,65 Сл.	164 45	0 0	0 0	0,02 0	0,00014 0	0,04 0	0,01 0	0,03 14,97	0,19 56,8
	6. Сырники	70	Творог Яйцо Мука Сахар Масло растит.	100 0,08 10 15 5	100 0,08 10 15 5	90 0,08 10 15 5	150 6,87 3 0,3 0	26,06 24 0,3 6,87 0	217 24 14,3 Сл. 0	312,5 200 45	0,03 0,25 0,27 0	0,25 0,27 0	0,087 1,58 0,028 0	14 1,58 1,7 0	18 43 0,18 0	1,3 0,087 12,26 14,97 5	226 19,6 55,65 56,85 45	
	5. Фрукты.847	150	Яблоко	150	150	150	24	12,5	16,5	3300	0,945	24	0,045	0,6	0,6	17,7	67,5	
	<b>ИТОГО:</b>					1046,3 4	495,8	1998,2	23399, 4	103,1	40,42	169,4	1,63	122,35	110,17	534,48	3553,7	

## 7-день.

	Наименование блюд	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы, мг				Витамины, мг				Б, гр	Ж	У	Ккал		
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1						
I. завтрак	1. Каша молочная манная, №390	200	Молоко	250	250	250	170	21	135	90	0,03		1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87		
			Манка	30	30	30	6	5,4	25,5	288		0,77		0,042	3,09	0,3	22,2	98,4		
			Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3		
			Сахар	10	10	10	0,2	Сл	Сл	30	0	0	0	0	0	0	0	9,98	37,9	
			Соль	2	2	2	18,4	1,1	-	146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
I. завтрак	2. Бутерброд с маслом, №70	65	Хлеб пшеничный	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94		
			Масло сливочное	20	20	20	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3		
				40	40	40	5,5	12	192	2500	0,25	2		0,07	12,7	11,5	0,7	157		
II завтрак	3. Яйцо вареное, №424	40	Яйцо	40	40	40	5,5	12	192	2500	0,25	2		0,07	12,7	11,5	0,7	157		
			4. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
					Чай	1	1	1	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198
					Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
					Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36	23,53	111,3
II завтрак	1. Булочка, №459	60	Молоко	20	20	20	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,56	0,64	0,94	11,6			
			Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,087	1,58	1,43	0,087	19,6		
			Сл. масло	2	2	2	0,24	0,008	0,38	4	0,008	0,03	Сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32		
			Масло раст.	1,5	1,5	1,5						1,27				0,3		27,2		
			Сахар	7	7	7	0,1	Сл	Сл	15	0	0	0	0			4,99	18,95		
обед	2. Йогурт, №0	125	Йогурт	125	125	125	148,75	17,5	1113,7	125	0,025	0	0,75	0,4	0,25	4	10,6	106,25		
			1. Салат с зеленым горошком, №10	120	Лук репч.	10	10	8	12,4	5,6	23,2	320		0,08	4	0,02	0,56		4,16	16,4
					Масло раст.	3	3	3					0	2,1	0	0		5		45
					Соль	2	2	2	9,2	0,5		73,25	0	0	0	0	0	0	0	0
					Зеленый горошек	80	80	80	48	16	31	600	0	0,06	45	0,03	3,1	0	6,5	14
обед	2. Суп рыбный, № 204	200	Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80		
			Пшено	15	15	15	4,09	12,57	35,3	409,1		0,394		0,094	1,742	0,5	10,5			
			Рыба свежеморож.	70	70	40		0		909,1	Сл		0,394	0,006	4,97	6,485		78,18		
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1		
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,26	0,02	1,76	6,8		
			Соль	2	2	2	18,4	1,1	0	146,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
			Масло раст	2	2	2					2,1							45		
обед	3. Каша пшеничная с маслом	180	Пшено	45	45	45	1,3	5,1	7,1	3,7	3,1	0,9	-	5	2,8	5,1	15,7	119,7		
			Масло сливочн.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3		
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
обед	2. Тушеная курица №286	180	Мясо кур	70	70	50	13,6	15,2	111,2	1040				0,096	8,48	16,32	3,52	195,2		
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	8,0		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1		
			Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3		

		Масло раст.	3	3	3	0						0	0	0	5	0	45
		Томат	5	5	5	1	2.5	34	115		0.05	2.25	0.0075	0.24	0	1.005	4.95
		Соль	2	2	2	18.4	1.1		146.5	0	0	0	0	0	0	0	0
	7. Компот из сухофруктов. № 868	Сухофрукты	15	15	15	40	31.12	44.75	1150			0.875	0.044	1.12	0	24.5	92.25
		Сахар	15	15	15	0.3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14.97	56.85
	5. Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16.5	42.5	990	Сл	12.5	0	0.08	3.85	1.5	26.65	117.5
	6. Хлеб ржаной	Ржаной	100	100	100	2.45	32.9	110.6	2730	0	1.54	0	0.126	4.62	0.84	29.26	126.7
ПОЛДНИК	1. Печенье	Печенье	50	50	50	9.5	7	36	650	-	0	0	0.6	4.15	4	28.9	174.5
	1. Шоколад	Шоколад	50	50	50	3	9	72	1200	Сл	0	0	0.15	2	19.75	27.1	284
	3. Сок фруктовый	Сок	200	200	200	14	0	0	2.8	0	0	4	0.02	1	0.2	20.2	92
УЖИН	1. Салат из огурцов. №13	Свежие огурцы	100	100	90	43	14	42	600		0.1	10	0.03	0.8	0.1	3.8	14
		Масло раст.	3	3	3						2.1			5		45	
		Соль	2	2	2	18.4	1.1		146.5		0	0	0	0	0	0	
		Лук	10	10	8	3.1	1.4	5.8	80	0	0.02	1	0.005	0.14		1.04	4.1
	2. Картофельное пюре. №694	Картофель	300	300	250	25	57.5	145	2250		0.25	50	0.3	5	1	45.25	200
		Масло слив.	5	5	5	0.6	0.02	0.95	10	0.02	0.075	Сл	0.0005	0.075	4.125	0.04	28.3
		Соль	2	2	2	18.4	1.1		146.5	0	0	0	0	0	0	0	
	2. Солянка с мясом № 336	Мясо говядина	70	70	50	17	20	180	1600	0.07	0.2	18	0.07	18.2	18.4	0.7	241
		Свежая капуста	250	250	200	96	32	62	1200		0.012	90	0.06	3.6	0.2	13.6	54
		Лук	10	10	8	3.1	1.4	5.8	80		0.02	1	0.005	0.14		1.04	4.1
	Морковь	20	20	16	10.2	7.6	11	140		0.126	1	0.012	0.26	0.02	1.76	6.8	
	Томат	5	5	5	14	3.6	26	5.6	0.33	0.078	5	0.058	0.11	0.02	0.5	4.35	
	Раст. масло	5	5	5	0						0	0	0	5	0	45	
	Соль	2	2	2	18.4	1.1		146.5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	5. Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16.5	42.5	990	Сл	12.5	0	0.08	3.85	1.5	26.55	117.5
	3. Хлеб ржаной	Ржаной хлеб	50	50	50	2.45	32.9	110.6	2730	0	1.54	0	0.126	4.62	0.84	29.26	126.7
	6. Фрукты. №847	Апельсин	200	200	150	61.2	23.4	41.4	540		0.396	108	0.072	1.62	0.36	18.54	72
	5. Чай	Чай байхов.	2	2	2	0.99	0.88	1.65	164			0.02	0.00014	0.04	0.01	0.03	0.19
		Сахар	15	15	15	0.3	Сл.	Сл.	45	0	0	0	0	0	0	14.97	56.8
	ИТОГО:					893.14	415.2	2881.5	28315.71	10.7	119.44	207.01	2.49	107.76	117.0	498.58	3228.34

## 8- день.

	Наименование блюд. Номер технологической карты	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы мг				Витамины мг				Б г	Ж г	У г	Ккал	
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	В1					
Завтрак	1. Вермишель молочная, № 168	280	Молоко	250	250	250	170	21	135	90	0,03	-	1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87	
			Вермишель	30	30	30	2,85	2,4	13,05	237	0	0,315	0	0,03	1,56	0,16	9,98	50,55	
			Масло слив. Сахар Соль	5 5 2	5 5 2	5 50 2	0,6 0,2	сл 0,02	сл 0,95	30 10	0 0,02	0 0,075	0 сл.	0 0,0005	0 0,0075	0 4,125	0 11,235	0,04 37,9	28,3 37,9
2. Бутерброд с маслом, сыром. № 70	85	Хлеб пшеничный	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94		
		Масло слив	20	15	15	1,2	0,04	19	20	0,04	0,15	сл	0,001	0,15	8,25	0,08	56,6		
		Сыр	15	12	12	200	10	108	220	0,052	0,06	0,32	0,008	4,6	5,8	-	72		
3. Чай, № 943	200	Чай байх.	2	2	2	0,99	0,88	1,65	164	-	-	0,02	0,0001	0,04	0,01	0,03	0,198		
		Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	4	0	0	14,97	56,85		
2 завтрак	1. Кофейный напиток. №951	200	Кофейный напиток	4гр.	4	4	0,99	0,88	1,65	164,45			0,02	0,0001	0,2	0,02	0,7	346	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл		0	0	0	0	0	0	14,97	0	
	2. Булочка. №459	60,0	Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36	23,53	111,3	
		Молоко	10	10	10	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,008	0,56	0,64	0,94	11,6		
		Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6		
		Слив, масло	2	2	2	0,24	0,008	0,38	5	0,008	0,03	сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32		
		Масло раст.	1,5	1,5	1,5					0	1,27			0	0,3	0	27,2		
		Сахар	5	5	5	0,1	сл	сл	15	0	0	0	0	0	0	4,99	18,95		
		Дрожжи	2	2	2	0,54	1,14	8	7,6	0	0	0	0,012	0,254	0,054	0,166	1,7		
		Повидло	20	20	20									0,2	сл	38,3	146,5		
	3. Сырок глазированный	100	Творожный продукт	100	100	100	160	23	22,4	0,3	0	0	0,5	0,04	9,0	5	3,5	95	
обед	1. Борщ на мясо- костном бульоне № 170	250	Мясо-говядина	70	70	60	13,6	15,2	111,2	1040				0,096	8,48	16,32	3,52	195,2	
			Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80	
			Капуста	80	80	60	38,4	12,8	24,8	480		0,048	36	0,024	1,44	0,08	5,44	21,6	
			Лук репчатый	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14	0,02	1,04	4,1	
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,26	0,02	1,76	6,8	
			Свекла	50	50	45	18,5	11	21,5	700		0,7	5	0,01	0,75	0,05	5,9	21	
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5		0	0	0	0	0	0	0	
			Масло раст.	5	5	5						0	2,1	0	0	0	5	0	45
			Томат	5	5	5	1	2,5	34	115			0,05	2,25	0,0075	0,24	0	1,005	4,95



	2.Картофельное пюре с мясной котлетой. №255	210	Раст. масло Картофель Масло слив. Молоко Фарш Хлеб пшеничный Яйцо Лук	5 300 10 30 70 10 0,01 10	5 270 10 30 70 10 0,01 10	5 220 10 30 60 10 0,01 8	25 57,5 0,6 3,4 13,6 1,1 5,5 3,1	145 145 0,02 27 15,2 4,25 1,2 1,4	2250 10 18 1040 99 250 80	0 0,02 0,006 Сл 0,025	2,1 0,25 0,075 - 1,25 0,2 0,02	0 50 Сл 0,39 0 0 1	0 0,3 0,0005 0,012 0,096 0,008 0,007 0,005	0 5 0,0075 0,84 2,46 0,385 1,27 0,14	5 1 4,125 0,96 16,32 0,15 1,15	0 45,25 0,04 1,41 3,52 2,665 0,07 2,04	45 200 28,3 17,4 195,2 11,75 15,7 4,1	
	3. Соленый помидор	100	Помидор соленый	100	100	100	1,4 5 3,3 5 5,6 4,7 11 2,7 1,1 0,1 1,6	16										
	4. Компот. № 868	250	Сухофрукты Сахар	15 15	15 15	15 15	40 0,3	31,12 сл	44,75 45	1150 -	0 0	0,875 0	0,044 0	1,12 0	0 0	24,5 14,97	92,25 56,85	
	5. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшен.	50	50	50	11 16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5	
	6. хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,45 32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
	доливки	1. Печенье	50	Печенье	50	50	50	9,5 7	36	650	-	0	0	0,6	4,15	4	28,9	174,5
2. Зефир		50	Зефир	50	50	50	3 9	72	1200	сл			0,15	2	19,75	27,1	284,5	
3. Сок фруктовый		200	Сок	200	200	200	14 0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92	
ужин	1. Гречневая каша, отв. Сосиска. № 177	180	Гречка Сосиска Масло слив.	50 50 5	50 50 5	50 45 5	3,5 21 0,6	129 12 0,02	167 95,4 10	4135 1080	0,02	3,2 0,258 0,075	сл	0,15 0,15 0,0005	5,4 6,06 0,075	1,6 14,34 4,125	34,45 0,96 28,3	147,5 159,6 28,3
	2. Икра кабачковая. №0	120	Икра кабачковая	120	120	120	12,4 5,6	23,2	320	0	0,08	4,0	0,02	0,56	0,4	4,16	16,4	
	3. Чай. № 943	200	Чай байл. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 сл	1,65 45	164 - 0	- 0	0,02 0	0,0001 4 0	0,04 0 0	0,01 0 0	0,03 14,97	0,198 56,85	
	4. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшен.	50	50	50	11 16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5	
	5. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,45 32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
	6. Фрукты. № 847	200	Груша	250	250	250	16 84	56	1200	0	0,8	20	0,08	3	0,2	43,6	178	
ИТОГО:							1336,7 7	566	2755,6	29051, 4	0,64	42,26	151,17	9,95	87,0	124,87	504,43	3342,72

## 9- день.

	Наименование блюда	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы мг				Витамины мг				Б г	Ж г	У г	Ккал	
					брутто	нетто	Са	Mg	P	Fe	А	Е	С	В1					
завтрак	1. Каша молочная рисовая. №168	280	Молоко	250	250	250	170	21	135	90	0,03		1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87	
			Рис	30	30	30	2,42	15	45,45	309		0,136		0,024	2,12	0,3	23,42	00	
			Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,005	0,075	4,125	0,04	28,3	
			Сахар	5	5	5	0,2	Сл	сл	30	0	0	0	0	0	0	0	9,98	37,9
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		145,5	0	0	0	0	0	0	0		
завтрак	3. Бутерброд с маслом. № 70	70	Хлеб пшени.	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94	
			Масло слив.	20	20	20	1,2	0,04	19	20	0,04	0,15	сл	0,001	0,15	8,25	0,08	56,6	
завтрак	4. Чай. №943	200	Чай байх.	2гр.	2	2	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,0001	0,04	0,01	0,03	0,198	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
2 завтрак	1. Пирожок. №459	60	Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36	23,53	111,3	
			Молоко	20	20	20	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,008	0,56	0,64	0,94	11,6	
			Яйца	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6	
			Слив. масло	2	2	2	0,24	0,008	0,38	4	0,008	0,03	Сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32	
			Масло раст.	1,5	1,5	1,5					0	1,27			0	0,3	0	27,2	
			Сахар	7	7	7	0,1	Сл	Сл	15	0	0	0	0	0	0	0	4,99	18,95
			Дрожжи	2	2	2	0,54	1,14	8	7,6	0	0	0	0,012	0,254	0,054	0,166	1,7	
2 завтрак	4. Кисель. №869	200	Кисель	35	35	35	13,6	Сл	26,18	Сл				0,034	Сл	27,064	171,78		
			Сахар	10	10	10	0,2	сл	сл	30					0	0	9,98	37,9	
обед	1. Салат из красной свеклы. № 126	100	Свекла	100	100	95	37	22	43	1400		0,14	10	0,02	1,5	0,1	11,8	42	
			Масло раст.	5	5	5					0	2,1	0	0	0	5	0	45	
			Соль, лук	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2. Рассольник с тушенкой. № 197	250	Тушенка говяжья	40	40	40	4,24	5,75	53,9	728,27	Сл			0,006	5,09	5,15		66,6	
			Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80	
			Крупа перловая	10	10	10	3,8	4	32,3	18,1		0,37		0,012	0,93	0,11	7,37	32	
			Соленый огурец	20	20	20	4,6	2,8	4,8	120		0,02	2	0,006	0,16	0,02	0,48	2,6	
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1	
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,018				6,8	
			Масло раст.	5	5	5					0	2,1	0	0	0	5	0		
Томат	5	5	5	14	2,6	26	5,6		0,078	5	0,058	0,11	0,02	0,5	45				
3. Каша перловая с маслом	180	Перловка	45	45	45	0	0	0	0	0	0	0	0,06	4,8	0,5	36,85	160		
		Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3		
4. Тушеное мясо птицы	50	Мясо птицы	70	70	50	13,6	15,2	111,2	1040				0,096	8,48	16,32	3,52	195,2		
		Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	8,0			0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1	
		Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3		
		Масло раст.	3	3	3	0						0	0	0	5	0	45		
		Томат	5	5	5	1	2,5	34	115		0,05	2,25	0,0075	0,24	0	1,005	4,95		

			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	4. Компот из сухофруктов. № 868	200	Сухофрукты	15	15	15	40	31,12	44,75	1150			0,875	0,044	1,12	0	24,5	92,25
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
	6. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пш.	50	50	50	11	16,5	42,5	990	0	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5
	7. Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730		1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
ПОЛДНИК	1. Сухари	50	Сухари	50	50	50	21,5	11	61	900	сл			0,04	5,2	2,6	38,4	229
	2. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	14	0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92
	3. Пастила	30	пастила	30	30	30									0,5	0	80	324
УЖИН	1. Голубцы ленивые. №116	120	Мясо-говядина	70	70	70	3,2	44	192	640	0,08	0,21	1,44	0,088	12,72	0,72	0	83,2
			Свежая капуста	250	250	250	20,57	6,85	13,28	257	-	0,026	19,28	0,012	0,77	0,04	2,9	11,57
			Рис	10	10	10	4	11,6	32,8	209		0,1		0,034	0,75	0,26	6,31	28,3
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1
			Соль	2	2	2	9,2	0,55		73,25	0	0	0	0	0	0	0	0
			Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6
			Раст. масло	5	5	5					0	2,1	0	0	0	5	0	45
	4. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5
	3. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	4. Чай	200	Чай байх.	2 гр	2	2	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,0001	0,04	0,04	0,03	0,198
			Сахар	15	15	15	0,3	сл.	сл.	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
	5. Фрукты. №847	180	Апельсин	200	200	150	61,2	23,4	41,4	540		0,396	108	0,072	1,62	0,36	18,54	72
	ИТОГО:						949,1	409,1	1886,5	20412,8	0,62	42,5	178,5	2,89	111,67	101,6	474,92	3118,37

10- день.

	Наименование блюд	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы, мг				Витамины, мг				Б, г	Ж	У	Ккал	
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1					
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная №168	280	Пшено	30	30	30	8,1	0	0	0,81	0	0	0	0,126	3,45	0,99	19,89	102,6	
			Молоко	250	250	250	170	21	135	90	0,03	0	1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87	
			Сахар	5	5	5	0,2	Сл	Сл	30	6	0	0	0	0	0	0	9,98	37,9
2. Бутерброд с вареной колбасой	80	Хлеб пш. Колбаса варен.	Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3	
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			Хлеб пш.	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0	3,08	1,2	21,32	94	
3. Чай. 943	200	Чай байх Сахар	Колбаса варен.	30	30	30	200	10	108	220		0,06	0,32	0,008	4,6	5,8		72	
			Чай байх	2	2	2	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,04	0,01	0,03	
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	0	0	14,97
2 завтрак	1. Шоколадные конфеты	50	Шоколадные конфеты	50	50	50	5	1	16,5	300	0		0	0,02	1,6	1,4	40,45	175	
	2. Какао №959	200	Молоко	200	200	200	119	14	91	100	0,02		0,6	0,03	5	3,2	8,5	85	
			Какао	2	2	2	1,1	3,82	13,1	0,0004	0,06	0	0,02	0,484	0,484	0,35	0,6681	7,6	
	3. Булочка №459	60,0	Мука Молоко Яйцо Слив. масло Масло раст. Сахар Дрожжи Повидло	Сахар	15	15	15	0,3	Сл.	Сл.	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
				Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36	23,53	111,3
				Молоко	10	10	10	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,008	0,56	0,64	0,94	11,6
Яйцо				0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6	
Слив. масло				2	2	2	0,24	0,008	0,38	5	0,008	0,03	Сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32	
1. Нарезка из свежих огурцов и помидоров. № 15	100	Помидоры Огурцы Соль	Масло раст.	1,5	1,5	1,5					0	1,27		0	0,3	0	27,2		
			Сахар	5	5	5	0,1	Сл	Сл	15	0	0	0	0	0	0	4,99	18,95	
2. Суп вермишелевый с мясом птицы №280	250	Мясо птицы Картофель Вермишель Лук Морковь Масло раст Соль	Дрожжи	2	2	2	0,54	1,14	8	7,6	0	0	0	0,012	0,254	0,054	0,166	1,7	
			Повидло	20	20	20									0,2	сл	38,3	146,5	
обед	1. Нарезка из свежих огурцов и помидоров. № 15	Помидоры Огурцы Соль	Масло раст.	5	5	5	0,1	Сл	Сл	15	0	0	0	0	0	0	4,99	18,95	
			Огурцы	50	50	45	21,5	7	21	300		0,195	12,5	0,03	0,55	0,1	2,5	21,5	
2. Суп вермишелевый с мясом птицы №280	250	Мясо птицы Картофель Вермишель Лук Морковь Масло раст Соль	Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5		0	0	0	0	0	0	0	
			Мясо птицы	50	50	30	11,9	14	126	1120	0,049	0,14	1,26	0,0049	12,74	12,88	0,49	168,7	
			Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80	
			Вермишель	15	15	15	2,85	2,4	13,05	237	0	0,315	0	0,03	1,56	0,16	11,235	50,55	
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1	
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,26	0,02	1,76	6,8	
			Масло раст	5	5	5					0	2,1	0	0	0	5	0	45	
Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5		0	0	0	0	0	0	0	0			

20

	3. Каша гречневая с маслом №591		Гречневая крупа Масло слив. Соль	45 5 2	45 5 2	45 5 2	35 0,6 18,4	129 0,02 1,1	167 0,95	4135 10 146,5	0,02 0 0	3,2 0,075 0	Сл 0 0	0,15 0,0005 0	5,4 0,075 0	1,6 4,125 0	34,45 0,04 0	147,5 28,3 0
	4. Жареная рыба.		Рыба свежемор., Томат Масло раст. Мука пшениц. Соль	110 5 5 5 2	110 5 5 5 2	80 5 5 5 2	7,2 14 0,6 0,9 18,4	17,6 3,6 0,02 0,8 1,1	150,4 26 5,6 4,3 60	2,16 2,16 5,6 10 60	0,33 0,02	0,078 0,075	5 сл	0,048 0,058 0,0005 0,0085	14,88 0,11 0,075 0,515	12,8 0,02 4,125 0,55	0 0,5 0,04 3,53	174,4 4,35 28,3 16,7
	4. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5
	5. Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	4. Компот из сухофруктов. № 868	200	Сухофрукты Сахар	15 15	15 15	15 15	40 0,3	31,12 сл	44,75 сл	1150 45	0 0	0 0	0,875 0	0,044 0	1,12 0	0 0	24,5 14,97	92,25 56,85
полезник	1. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	14	0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92
	2. Сушки	50	Сушки	50	50	50	5	1	16,5	300				0,02	1,6	1,4	40,45	175
	3. Мармелад	50	Мармелад	50	50	50	4	2	1	0,1				0	0	79,4	321	
ужин	1. Салат их свежей капусты и моркови №13	100	Капуста Лук Морковь Раст. масло Соль	100 10 20 3 2	100 10 20 3 2	70 8 16 3 2	48 3,1 10,2 0 18,4	16 1,4 7,6 1,1	31 5,8 11	600 80 140 146,5	0	0,06 0,02 0,126 0 0	45 1 1 0 0	0,03 0,005 0,012 0 0	1,8 0,14 0,26 0 0	0,1 1,04 0,02 5 0	6,8 1,04 1,86 0 0	27 4,1 6,8 45 0
	2. Картофель тушёный с мясом. № 436	280	Мясо говядина Картофель Лук Морковь Масло раст. Соль	70 300 10 20 5 2	70 300 10 20 5 2	40 200 8 16 5 2	17 25 3,1 10,2 18,4	20 57,5 1,4 7,6 1,1	180 145 80 11	1600 2250 80 140 146,5	0,07	0,2 0,25 0,02 0,126 2,1 0	18 50 1 1 0	0,07 0,3 0,005 0,012 0 0	18,2 5 0,14 0,26 0 0	18,4 1 1,04 1,76 0 0	0,7 45,25 4,1 6,8 45 0	241 200 4,1 6,8 45 0
	3. Хлеб ржаной	50	Ржаной хлеб	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	4. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5
	5. Чай. №943	200	Чай байх. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 сл	1,65 сл	164 45			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03 14,97	0,198 56,85
	6. Фрукты	200	Банан	200	200	200	16	84	56	1200	0	0,8	20	0,08	3	0,2	43,6	178
	И Т О Г О :						1197,0	549,91	3011,08	24087,66	0,72	39,97	172,68	2,06	111,96	114,13	498,08	

11- день.

	Наименование блюда	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы, мг				Витамины, мг				Б, гр	Ж	У	Ккал
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
завтрак	1. Творожная запеканка	160	Творог	170	170	170	150	217							14	18	1,3	226
			Сметана	10	10	10	26,06	2,424	18,18	60,6	0,045			0,009	0,848	6,061	0,91	62,42
			Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25	0	0	1,58	43	0,087	19,6
			Сахар	15	15	15	0,3	Сл	Сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
			Манка	15	15	15	3	2,7	14,3	200				1,7	0,18	12,26	55,65	
			Соль	2	2	2	9,2	9,2						0,14	0,18	0,13	0,226	
	2. Яйцо вареное, №424	40	Яйцо	40	40	40	55	12	192	2500	0,25	2		0,07	12,7	11,5	0,7	157
	3. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	4. Кофейный напиток, №951	200	Кофейный напиток	4гр.	4	4	0,99	0,88	1,65	164,45			0,02	0,00014	0,2	0,02	0,7	346
			Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл			0	0	0	0	0	0	14,97
2 завтрак	1. Булочка, №459	60	Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36	23,53	111,3
			Молоко	20	20	20	24	2,8	18	12	0,004		0,26	0,008	0,56	0,64	0,94	11,6
			Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,0087	1,58	1,43	0,087	19,6
			Слив. Масло	1,5	1,5	1,5	0,24	0,008	0,38	4	0,008	0,03	Сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32
			Масло раст.	1,5	1,5	1,5					0	1,27			0	0,3	0	27,2
			Сахар	7	7	7	0,1	Сл	Сл	15	0	0	0	0	0	0	4,99	18,95
			Дрожжи	2	2	2	0,54	1,14	8	7,6	0	0	0	0,012	0,254	0,054	0,166	1,7
	2. Чай с молоком, №943	200	Чай байх.	2	2	2	0,09	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198
Сахар			15	15	15	0,3	Сл	Сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85	
Молоко			50	50	50	170	21	135	90	0,03		1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87	
	1. Капуста квашенная	120	Капуста квашенная	120	120	12,4	5,6	23,2	320	0	0,08	4,0	0,02	0,56	0,4	4,16	16,4	
	2. Суп с бобовыми на мясо-костном бульоне, №206	250	Мясо гов.	35	35	20	1,8	4,4	37,6	0,54			0,012	3,72	3,2	-	43,6	
Картофель			100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80	
Горох			25	25	25			0,44			1		0,162	4,1	0,4	10,66	59,6	
Лук			10	10	8	3,1	1,4	5,8	8,0		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1	
Морковь			20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,018				6,8	
			Масло раст.	5	5	5				0	2,1	0	0	0	5	0	45	
	3. Мясные ежики, №286	90	Масло слив.	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	
Соль			2	2	2	13,6	15,2	111,2	1040				0,096	8,48	16,32	3,52	195,2	
Фарш гов.			70	70	50	8	23,2	65,6	418		0,25		0,08	1,5	0,52	12,62	56,6	

			Рис	10	10	7	0,85	0,757	4,08	57,14		0,12		0,008	0,48	0,05	3,3	15,9
			Мука	5	5	5	1	2,5	34	115		0,05	2,25	0,0075	0,24	0	1,005	4,95
			Томат	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	сг	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3
	4. Картофельное пюре № 626	200	Картофель	300	300	250	25	57,5	145	2250		0,25	50	0,3	5	1	45,25	200
			Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сг	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	5. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сг	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,55	117,5
	6 Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,4	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	7.Компот из свежих фруктов № 868	200	Фрукты свежие (яблоки груши)	30	30	30	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198
			Сахар	15	15	15	0,3	сг	сг	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
ПОЛДНИК	4. Вафли	50	Вафли	50	50	50	5	1	16,5	300				0,02	1,6	1,4	40,45	175
	2. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	10	24	30	0,4	100	1,6	12	0,04	0,6	0	33	136
	1. Салат из свежих огурцов и помидоров №15	100	Помидоры	50	50	45	7	10	13	450		0,195	12,5	0,03	0,55	0,1	2,5	11,5
			Огурцы	50	50	45	11,5	7	21	300		0,05	5	0,015	0,35	0,05	1,85	7
			Масло раст.	3	3	3					0	2,1	0	0				45
УЖИН	2. Капша перловая с тушеной рыбой. № 486	160	Перловка	50	50	80	0	0	0	0	0	0	0	0,06	4,8	0,5	36,85	160
			Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сг	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3
			Рыба	110	110	100	32	44	192	640	0,008	0,21	1,44	0,088	12,72	0,72		83,2
			Сметана	10	10	10	13,03	1,212	9,09	30,3	0,022		0,045	0,0045	0,424	3,03	0,48	31,21
			Масло раст.	2	2	2	0,3	0,01	0,48	5	0,01	0,037	Сг	0,00025	0,035	2,075	0,02	14,15
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	8,0		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,018				6,8
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	3. Чай №943	200	Чай байх.	2	2	2	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198
			Сахар	15	15	15	0,3	сг	сг	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
	4. Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,4	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	5. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сг	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,55	117,5
	6. Фрукт	150	Яблоко	200	200	200	24	12,5	16,5	3300		0,945	24	0,045	0,6	0,6	17,7	67,5
	<b>ИТОГО:</b>						548,16	338,39	1504,75	18179,43	100,4	39,64	53,04	2,61	104,07	89,41	466,53	3306,39

## 12- день.

	Наименование блюд	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы, мг				Витамины, мг				Б. гр	Ж	У	Кка
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	В1				
завтрак	1. Каша молочная геркулес. №168	250	Молоко Геркулес, Сахар Масло сл. Соль	250 30 5 5 2	250 30 5 5 2	250 30 5 5 2	170 21 135 90 0,03	21 1,5 Сл 0,02 1,1	135 75 Сл 0,95	90 0,6 30 10 146,5	0,03 18 0 0,075 0	1,95 0,06 0 Сл 0	0,06 0,06 0 0,0005 0	4,2 4,8 0 0,075 0	4,8 0,3 0 4,128 0	7,05 21 9,98 0,04 0	87 100,0 37,9 28,0 0	
	2. Бутерброд с маслом и сыром №70	75	Хлеб пшеничный Масло сл. Сыр	50 15 12	50 15 12	50 15 12	8,8 0,6 200	13,2 0,02 10	3,4 0,95 108	792 10 220	Сл 0,02 0,052	10 0,075 0,32	0,064 0,0005 0,008	3,08 0,075 4,6	1,2 4,125 5,8	21,32 0,04 0,04	94 28,0 72	
	3. Чай №943	200	Чай байх. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 сл	1,65 сл	164 45	0 0	0 0	0,02 0	0,00014 0	0,04 0	0,01 0	0,03 14,97	0,19 56,8
2 завтрак	1. Булочка слоеная №459	60	Мука Молоко Яйно Слив. масло Масло раст. Сахар Дрожжи Новидло	55 10 0,08 2 1,5 5 2 20	55 10 0,08 2 1,5 5 2 20	55 10 0,08 2 1,5 5 2 20	6 24 6,87 0,24 0,1 0,54	5,3 2,8 1,5 0,008 Сл 1,14	28,6 18 24 0,38 Сл 8	400 12 312,5 5 15 7,6	0,004 0,03 0,008 0 0 0	0,85 0,26 0,25 Сл 1,27 0 0	0,056 0,008 0,0087 0,0002 0 0,012	3,4 0,56 1,58 0,01 0 0,254	0,36 0,64 1,43 1,65 0,3 0 0,054	23,53 0,94 0,087 0,016 0 0 38,3	111,0 11,0 19,0 11,3 27,0 18,9 1,7 146,0	
	2. Ряженка № 966	200	Ряженка	200	200	200	148,75	17,5	1113,8	125	0,025	-	0,75	0,4	2,8	2,5	4,2	51
обед	1. Щи с мясом и со сметаной. №187	250	Мясо говядины Капуста Картофель Лук Морковь Масло раст. Соль Сметана Томаг	80 70 10 20 5 2 10 5	80 70 10 20 5 2 10 5	60 50 8 16 5 2 10 5	38,4 10 3,1 10,2	12,8 23 1,4 7,6	24,8 58 5,8 11	480 900 80 140	0 0 0,126 0	0,048 0,1 20 0,02 0,126 2,1 0	36 0,12 1 1 0 0 0,06 2,25	0,024 0,14 0,012 0,012 0 0 0,006 0,075	1,44 2 0,14 0,26 0 0 0,56 0,24	0,08 0,4 0,04 0,02 5 0 4 0	5,44 18,1 0,04 1,76 0 0 0,64 1,005	21,0 80 4,1 6,8 45 0 61 4,9
	2. Картофельное пюре № 626	250	Картофель Масло слив. Соль	300 5 2	300 5 2	250 5 2	25 0,6 18,4	57,5 0,02 1,1	145 0,95	2250 10 146,5	0,02 0 0	0,25 0,075 0	50 Сл 0	0,3 0,0005 0	5 0,075 0	1 4,125 0	45,25 0,04 0	200 28,0 0
	3. Соленая сельдь №33	70	Сельдь	110	110	110	40	20	135	1200	0,01	0,375	0,4	0,01	8,5	4,25		116
	4. Компот из сухофруктов № 868	200	Сухофрукты Сахар	15 15	15 15	15 15	40 0,3	31,12 сл	44,75 сл	1150 45	0 0	0 0	0,875 0	0,044 0	1,12 0	0 0	24,5 14,97	92,2 56,8
	5. Хлеб пшеничный	50	Пшеничный хлеб	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,0



ПОЛДНИК	6. Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,
	1. Пряники	50	Пряники	50	50	50	9,5	7	36	650				0,6	4,15	4	28,9	174,
	2. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	14	0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92
УЖИН	1. Кукуруза консервированная №13	100	Кукуруза	100	100	90	43	14	42	600		0,1	10	0,03	25	1,2	10,5	69
	2. Плов с мясом №304	180	Рис	50	50	50	20	58	164	1045		0,5		0,17	3,57	1,3	31,55	144,
			Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,
			Мясо гов.	100	100	80	7,2	17,6	150,4	2,16				0,048	14,88	12,8	0	174,
			Лук	20	20	16	6,2	2,8	11,06	160		0,04	2	0,01	0,28		2,08	8,2
			Морковь	20	20	26	20,4	15,2	22	280		0,252	2	0,024	0,26	0,02	1,86	6,8
Раст. масло			5	5	5											5	45	
Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
3. Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	50	2,45	32,9	110,6	27,30	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,	
4. Сырники		Творог	100	100	90	150		217						14	18	1,3	22,	
		Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	26,06	24	312,5	0,03	0,25		0,087	1,58	43	0,087	19,	
		Мука	10	10	10	3	0,3	14,3	200		0,27		0,028	1,7	0,18	12,26	55,6	
		Сахар	15	15	15	0,3	6,87	Сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,8	
		Масло растит.	5	5	5	0	0	0							5	0	45	
5. Чай	200	Чай байл.	2	2	2	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,19	
		Сахар	15	15	15	0,3	Сл	Сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,8	
6. Фрукт	90	Мандарин	100	100	100	35	11	17	100		0,2	38	0,06	0,8	0,3	9,2	40	
ИТОГО:							1049,5	472,9	2773,4	21032,2	10,33	37,87	179,17	2,22	91,18	110,2	565	3513

## 13 - день.

	Наименование блюда	Выход	Наименование продуктов	Код-во (гр.)	Код-во (гр.)		Микроэлементы, мг				Витамины, мг				Б, гр	Ж	У	Ккал		
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1						
завтрак	1. Каша гречневая молочная. №438	280	Гречневая крупа	30	30	30	110	24	384	5000	0,5	4		0,14	25,4	23	1,4	314		
			Молоко	250	250	250	40,8	5,04	32,4	21,6	0,072		0,468	0,014	1,0	1,152	1,69	20,88		
			Масло сл. Соль	5	5	5	1,2	0,04	19	20	0,04	0,15	сл	0,001	0,15	8,25	0,08	56,6		
завтрак	2. Бутерброд с маслом и сыром. №70	75	Хлеб пшеничный	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94		
			Масло сл.	15	15	15	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3		
			Сыр	12	12	12	200	10	108	220	0,052	0,06	0,32	0,008	4,6	5,8		72		
завтрак	3. Чай. №943	200	Чай байх.	1	1	1	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198		
			Сахар	15	15	15	0,3	Сл	Сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85		
завтрак	1. Омлет	50	Яйца (1,5 шт.)	60	60	60	110	24	384	5000	0,5	4		0,14	25,4	23	1,4	314		
			Молоко	40	40	40	40,8	5,04	32,4	21,6	0,072		0,468	0,014	1,0	1,152	1,69	20,88		
			Масло сливочн. Соль	5	5	5	1,2	0,04	19	20	0,04	0,15	Сл	0,001	0,15	8,25	0,08	56,6		
завтрак	2. Какао №959	200	Молоко	200	200	200	119	14	91	100	0,02		0,6	0,03	5	3,2	8,5	85		
			Какао	2	2	2	1,1	3,82	13,1	0,0004	0,06	0	0,02	0,484	0,484	0,35	0,6681	7,6		
			Сахар	15	15	15	0,3	Сл	Сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85		
завтрак	3. Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5		
обед	1. Винегрет	150	Картофель	50	50	30	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2,0	0,4	18,1	80		
			Морковь	100	100	50	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,28	0,02	1,76	6,8		
			Капуста	100	100	70	48	16	31	600		0,06	45	0,03	1,8	0,1	6,8	27		
			Свекла столовая	100	100	50	37	22	43	1400		0,14	10	0,02	1,5	0,1	11,8	42		
			Лук репчатый	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1		
			Зеленый горошек	40	40	40	48	16	31	600		0,06	45	0,03	3,1	0	6,5	14		
			Огурцы соленые	40	40	40														
			Масло растит. Соль	5	5	5					2,1					5			45	
обед	2. Суп с рисовой на мясно-костном бульоне №209	250	Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2,0	0,4	18,1	80		
			Рис	10	10	10	4	11,6	32,8	209		0,1		0,034	0,75	0,26	6,31	11,57		
			Мясо говядина	35	35	20	1,8	4,4	37,6	0,54	0,0025	0,075		0,012	3,72	3,2	-	43,6		
			Сыр	12	12	12	200	10	108	220	0,052	0,06	0,32	0,008	4,6	5,8		72		
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1		
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,28	0,02	1,76	6,8		
			Слив. масло	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3		
			Раст. масло	5	5	5					0	2,1	0	0	0	0	5	0	45	
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

полдник	3. Картофельное пюре № 626	250	Картофель Масло слив. Соль	300 5 2	300 5 2	250 5 2	25 0,6 18,4	57,5 0,02 1,1	145 0,95	2250 10 146,5	0,02 0	0,25 0,075 0	50 Сл 0	0,3 0,0005 0	5 0,075 0	1 4,125 0	45,25 0,04 0	200 28,3 0
	4. Гуляш №591	125	Мясо-говядина Масло слив. Масло раст. Соль Мука	100 5 5 2 1	100 5 5 2 1	80 5 5 2 1	7,2 0,6 18,4 0,18	17,6 0,02 1,1 0,16	150,4 0,95 146,5 0,86	2,16 10 146,5 12	0,02 0,075	0,075	сл	0,48 0,0005 0 0,0017	14,88 0,075 0 0,103	12,8 4,125 5 0,11	0 0,04 0 0,706	174,4 28,3 0 3,34
	5. Хлеб пшеничный	50	Пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5
	6. Хлеб ржаной	100	Ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
	7. Компот из сухофруктов № 868	200	Сухофрукты Сахар	15 15	15 15	15 15	40 0,3	31,12 сл	44,75 сл	1150 45	0 0	0	0,875 0	0,044 0	1,12 0	0 0	24,5 14,97	92,25 56,85
	4. Сухари	50	Сухари	50	50	50	5	1	16,5	300	0	0	0	0,02	1,6	1,4	40,45	175
	Ужин	2. Сок фруктовый	200	Сок	200	200	200	10	24	30	0,4	100	1,6	12	0,04	0,6	0	33
1. Рожки с маслом		180	Макаронные изделия Масло слив.	80 5	80 5	80 5	9,5 0,6	8 0,02	43,5 0,95	790 10	0 0,02	1,05 0,075	0 Сл	0,085 0,0005	5,2 0,075	0,55 4,125	37,45 0,04	168,5 28,3
2. Печень тушеная		70	Печень Сметана Масло растит. Соль	80 10 5 2	80 10 5 2	70 10 5 2	6,96 26,06 18,4	14,4 2,424 0,18	251,2 18,18 146,5	5520 60,6 146,5	6,56 0,045 0	1,024 0,091 20 0	26,4 0,091 0 0	0,24 0,009 0 0	14,32 0,848 0 0	2,96 6,06 5 0	0,97 0,097 0 0	84 62,42 45 0
3. Огурцы соленные		120	Огурцы соленные	120	120	120	2,3	3,5	3	3,3	0,6	0,7	5,6	1,3	0,8	0,1	1,7	13
4. Хлеб ржаной		50	Хлеб ржаной	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7
5. Чай		200	Чай байхов. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 Сл.	1,65 Сл.	164 45	0 0	0	0,02 0	0,00014 0	0,04 0	0,01 0	0,03 14,97	0,19 56,8
6. Сырники		70	Творог Яйцо Мука Сахар Масло растит.	100 0,08 10 15 5	100 0,08 10 15 5	90 0,08 10 15 5	150 6,87 3 0,3 0	26,06 24 0,3 6,87 0	217 24 14,3 45 0	312,5 312,5 200 45 0	0,03 0,25 0,27 0	0,25 0,27 0	0,087 0,028 0	1,58 1,7 0	1,4 43 0,18 5	18 0,087 12,26 0	1,3 0,087 14,97 0	226 19,6 55,65 45
5. Фрукты.847	150	Яблоко	150	150	150	24	12,5	16,5	3300	0,945	24	0,045	0,6	0,6	17,7	67,5		
ИТОГО:							1046,3 4	495,8	1998,2	23399, 4	103,1	40,42	169,4	1,63	122,35	110,17	534,48	3553,7

14 – день.

	Наименование блюда	Выход	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Кол-во (гр.)		Микроэлементы, мг				Витамины, мг				Б. гр	Ж	У	Ккал																			
					брутто	нетто	Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1																							
I. завтрак	1. Каша молочная манная, №390	200	Молоко	250	250	250	170	21	135	90	0,03		1,95	0,06	4,2	4,8	7,05	87																			
			Манка	30	30	30	6	5,4	25,5	288		0,77		0,042	3,09	0,3	22,2	98,4																			
			Масло сл.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3																			
			Сахар	10	10	10	0,2	Сл	Сл	30	0	0	0	0	0	0	9,98	37,9																			
			Соль	2	2	2	18,4	1,1	-	146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0																		
I. завтрак	2. Бутерброд с маслом, №70	65	Хлеб пшеничный	50	50	50	8,8	13,2	3,4	792	Сл	10	0	0,064	3,08	1,2	21,32	94																			
			Масло сливочное	20	20	20	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл.	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3																			
				40	40	40	55	12	192	2500	0,25	2		0,07	12,7	11,5	0,7	157																			
II. завтрак	3. Яйцо вареное, №424	40	Яйцо	40	40	40	55	12	192	2500	0,25	2		0,07	12,7	11,5	0,7	157																			
			4. Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7																		
																				5. Чай, № 943	200	Чай	1	1	1	0,99	0,88	1,65	164			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,198
																						Сахар	15	15	15	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	0	0	14,97	56,85
																						1. Булочка, №459	60	Мука	55	55	55	6	5,3	28,6	400		0,85		0,056	3,4	0,36
Молоко	20	20	20	24	2,8	18	12	0,004		0,26		0,56	0,64	0,94	11,6																						
Яйцо	0,08	0,08	0,08	6,87	1,5	24	312,5	0,03	0,25		0,087	1,58	1,43	0,087	19,6																						
Сл. масло	2	2	2	0,24	0,008	0,38	4	0,008	0,03	Сл	0,0002	0,01	1,65	0,016	11,32																						
Масло раст.	1,5	1,5	1,5											0,3		27,2																					
II. завтрак	2. Йогурт, №0	125	Йогурт	125	125	125	148,75	17,5	1113,7	125	0,025	0	0,75	0,4	0,25	4	10,6	106,25																			
			1. Салат с зеленым горошком, №10	120	Лук репч.	40	40	32	12,4	5,6	23,2	320		0,08	4	0,02	0,56		4,16	16,4																	
					Масло раст.	3	3	3					0	2,1	0	0		5		45																	
					Соль	2	2	2	9,2	0,5		73,25	0	0	0	0	0	0	0	0																	
					Зеленый горошек	80	80	80	48	16	31	600		0,06	45	0,03	3,1	0	6,5	14																	
обед	2. Суп рыбный, № 204	200	Картофель	100	100	70	10	23	58	900		0,1	20	0,12	2	0,4	18,1	80																			
			Пшено	15	15	15	4,09	12,57	35,3	409,1		0,394		0,094	1,742	0,5	10,5																				
			Рыба свежеморож.	70	70	40		0		909,1	Сл		0,394	0,006	4,97	6,485		78,18																			
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1																			
			Морковь	20	20	16	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	0,26	0,02	1,76	6,8																			
			Соль	2	2	2	18,4	1,1	0	146,5	0	0	0	0	0	0	0	0																			
			Масло раст	2	2	2					2,1								45																		
обед	3. Каша пшеничная с маслом	180	Пшено	45	45	45	1,3	5,1	7,1	3,7	3,1	0,9	-	5	2,8	5,1	15,7	119,7																			
			Масло сливочн.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3																			
			Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0																			
обед	2. Тушеная курица, № 286.	180	Мясо кур	70	70	50	13,6	15,2	111,2	1040				0,096	8,48	16,32	3,52	195,2																			
			Лук	10	10	8	3,1	1,4	5,8	80		0,02	1	0,005	0,14		1,04	4,1																			
			Масло слив.	5	5	5	0,6	0,02	0,95	10	0,02	0,075	Сл	0,0005	0,075	4,125	0,04	28,3																			

		Масло раст. Томат	3 5	3 5	3 5	0 1	2,5	34	115		0,05	0 2,25	0 0,0075	0 0,24	5 0	0 1,005	45 4,95	
		Соль	2	2	2	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	7. Компот из сухофруктов. № 868	Сухофрукты Сахар	15 15	15 15	15 15	40 0,3	31,12 сл	44,75 сл	1150 45	0	0	0,875	0,044	1,12	0	24,5	92,25	
	5. Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,65	117,5	
	6. Хлеб ржаной	Ржаной	100	100	100	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
ПОЛДНИК	1. Печенье	Печенье	50	50	50	9,5	7	36	650	-	0	0	0,6	4,15	4	28,9	174,5	
	1. Шоколад	Шоколад	50	50	50	3	9	72	1200	Сл	0	0	0,15	2	19,75	27,1	284	
	3. Сок фруктовый	Сок	200	200	200	14	0	0	2,8	0	0	4	0,02	1	0,2	20,2	92	
УЖИН	1. Салат из огурцов. №13	Свежие огурцы Масло раст. Соль Лук	100 3 2 10	100 3 2 10	90 3 2 8	43 18,4 1,1 3,1	14 1,1 1,4	42 146,5 80	600		0,1 2,1 0 0,02	10 0 0 1	0,03 0 0 0,005	0,8 0 0 0,14	0,1 5 0 1	3,8 0 0 1,04	14 45 0 4,1	
	2. Картофельное пюре. №694	Картофель Масло слив. Соль	300 5 2	300 5 2	250 5 2	25 0,6 18,4	57,5 0,02 1,1	145 10 146,5	2250	0,02	0,25 0,075 0	50 Сл 0	0,3 0,0005 0	5 0,075 0	1 4,125 0	45,25 0,04 0	200 28,3 0	
	2. Солянка с мясом. № 336	Мясо говядина Свежая капуста Лук Морковь Томат Раст. масло Соль	70 250 10 20 5 5 2	70 250 10 20 5 5 2	50 200 8 16 5 5 2	17 96 3,1 10,2 14 0 18,4	20 32 1,4 7,6 3,6 1,1	180 1200 80 140 5,6 146,5	1600	0,07	0,2 0,012 0,02 0,126 0,078 0	18 90 1 1 5 0	0,07 0,06 0,005 0,012 0,058 0	18,2 3,6 0,14 0,26 0,11 0	18,4 0,2 1,04 0,02 0,5 0	0,7 13,6 1,04 1,76 4,35 0	241 54 4,1 6,8 4,35 0	
	5. Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50	50	11	16,5	42,5	990	Сл	12,5	0	0,08	3,85	1,5	26,55	117,5	
	3. Хлеб ржаной	Ржаной хлеб	50	50	50	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	4,62	0,84	29,26	126,7	
	6. Фрукты. №847	Апельсин	200	200	150	61,2	23,4	41,4	540		0,396	108	0,072	1,62	0,36	18,54	72	
	5. Чай	Чай байхов. Сахар	2 15	2 15	2 15	0,99 0,3	0,88 Сл	1,65 Сл	164 45			0,02	0,00014	0,04	0,01	0,03	0,19	
	ИТОГО:					893,14	415,2 4	2881,5	28315, 71		10,7	119,44	207,01	2,49	107,76	117,0	498,58	3228,34

Пронумеровано и прошнуровано

29 (двадцать девять) листов

Директор (Урубков Ф.А.)

