1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
№424\05	**Яйцо вареное**	**1\40**	**4,47**	**4,05**	**0,25**	**55,26**	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№191\05	**Рис отварной**	**150**	**3,22**	**4,23**	**33,54**	**187,65**	Ca 5,89 Fe 0,539, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
№536/05	**Печень тушеная с соусом**	**115**	**11,07**	**19,20**	**1,28**	**221,85**	Ca 112,0 Fe 1,26, B1 0,13, B2 0,10, C 0
	Печень	143	120				
	Масло растительное	8	8				
	Сметана	14	14				
	Мука пшеничная	3	3				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Батон пшеничный**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**555**	**22,73**	**28,80**	**73,71**	**647,21**	
День второй							
№206\05	**Картофельное пюре**	**150**	**3,18**	**6,06**	**23,29**	**160,46**	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№303\1996	**Рыба запечённая**	**95**	**16,96**	**7,5**	**3,0**	**148,3**	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	125	115				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	7,5	7,5				
№233\2005	**Компот из сухофруктов**	**200**	**0**	**0**	**18,0**	**60,0**	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**495**	**23,99**	**14,88**	**70,89**	**502,57**	
День третий							
№41\05	**Масло порционное**	**15**	**0,07**	**8,79**	**0,10**	**80,03**	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0

							Mg 11,00
№36\05	**Каша молочная вязкая рисовая с маслом**	**200\10**	**7,76**	**10,0**	**43,52**	**296,0**	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	44	44				
	Молоко	164	164				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	**Булочка сдобная**	**50**	**3,75**	**6,60**	**30,45**	**197,0**	B10,065,B2 0,025 PP 0,51
№347\05	**Молоко заварное**	**200**	**1,4**	**1,6**	**17,34**	**89,32**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**525**	**15,43**	**28,31**	**118,01**	**796,16**	
			Четвертый день				
№594\05	**Капуста тушеная с отварным мясом**	**200**	**18,0**	**16,88**	**17,10**	**296,20**	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	говядина	110	81				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Фрукты свежие**	**185**	**1,39**	**0,3**	**12,55**	**62,0**	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	**635**	**25,36**	**18,50**	**68,29**	**540,65**	
			День пятый				
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**100**	**1,33**	**0,16**	**5,66**	**23,33**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	**Картофельное пюре**	**150**	**3,18**	**6,06**	**23,29**	**160,46**	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				

№58\05	**Фрикадельки из куриного мяса**	**100**	**14,00**	**15,3**	**7,80**	**223,0**	Ca 19,0 Fe 4 B1 ,0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Мясо кур	126	74				
	молоко	23	23				
	Масло сливочное	5	5				
Промыш.	**Сок фруктовый**	**200**	**1,0**	**-**	**28,0**	**112,0**	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4**,0**
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	**600**	**23,36**	**22,84**	**91,35**	**652,60**	
			День шестой				
№469\05	**Запеканка творожная с молоком сгущённым**	**200\20**	**16,59**	**19,93**	**45,92**	**537,28**	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	мука	16	16				
	сахар	10	10				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло растительное	7	7				
	Молоко сгущённое	22	20				
№347\05	**Молоко заварное**	**200**	**1,4**	**1,6**	**17,34**	**89,32**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	**470**	**20,44**	**22,85**	**89,86**	**760,41**	
			День седьмой				
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**100**	**1,33**	**0,16**	**5,66**	**23,33**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№108\05	**Гороховое пюре с маслом**	**155**	**18,2**	**1,8**	**26,6**	**224,0**	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	горох	76	76				
	Масло сливочное	5	5				
№591\05	**Гуляш из филе грудки куриный**	**125**	**23,6**	**1,8**	**98,5**	**137,0**	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04
	Грудка Куринная	140	108				
	Томат паста	7,5	7,5				
	Лук репчатый	27	22,5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				

№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**630**	**47,10**	**5,08**	**169,40**	**566,78**	
День восьмой							
№424\05	**Яйцо вареное**	**1\40**	**4,47**	**4,05**	**0,25**	**55,26**	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№36\05	**Каша молочная пшенная вязкая с маслом**	**200\10**	**7,60**	**15,26**	**38,02**	**310,52**	Ca 185,86 Fe 0,72 B1 ,0,1 , C 14,36 A0,26 ,E4,6 Mg 37,24 P 182,4,PP 0,44
	Крупа пшено	50	50				
	Молоко	217	217				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№232\05	**Кисель плодовоягодный**	**200**	**0,11**	**0**	**25,83**	**103,74**	A 0,5 C 0,B1 0,6,B2 0,6, PP 6,5,Ca 9, Fe 0, Mg 2
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**500**	**15,92**	**20,63**	**90,70**	**603,33**	
День девятый							
1№153\05	**Жаркое по-домашнему с мясом**	**200**	**29,16**	**23,53**	**85,60**	**461,87**	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо говядины	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Фрукты свежие**	**185**	**1,39**	**0,3**	**12,55**	**62,0**	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**635**	**34,52**	**25,14**	**136,79**	**706,32**	
День десятый							

Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**100**	**1,33**	**0,16**	**5,66**	**23,33**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№303\1996	**Рыба запечённая**	**95**	**16,96**	**7,5**	**3,0**	**148,3**	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	125	115				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	7,5	7,5				
№ 38\2006	**Рис с овощами**	**150**	**3,37**	**6,87**	**25,25**	**165,50**	Ca 66,0 Fe 2,, B1 0,52 C 0 A64,
	Крупа рисовая	40	40				
	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17,5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	**Сок фруктовый**	**200**	**1,0**	**-**	**28,0**	**112,0**	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,**0**
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**595**	**25,51**	**15,85**	**85,51**	**582,94**	
	Итого за 10 дней	**564**	**25,42**	**20,27**	**99,44**	**635,89**	
			День одиннадцатый				
№ 41\05	**Масло порционное**	**15**	**0,07**	**8,79**	**0,10**	**80,03**	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	**Яйцо вареное**	**1\40**	**4,47**	**4,05**	**0,25**	**55,26**	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№421\05	**Макароны запечённые с сыром**	**170**	**10,0**	**10,6**	**38,4**	**280,5**	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	7	7				
	сыр	22	20				
№274\05	**Булочка сдобная**	**50**	**3,75**	**6,60**	**30,45**	**197,0**	B10,065,B2 0,025 PP 0,51
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**525**	**22,26**	**31,36**	**107,84**	**795,24**	
			День двенадцатый				
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**100**	**1,33**	**0,16**	**5,66**	**23,33**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№274\05	**Мясо тушеное с овощами в соусе**	**200**	**19,06**	**15,62**	**12,98**	**268,24**	Ca 37,42 Fe 1,78, B1 0,12 B2 0,16, C 4,36
	Мясо говядины	110	81				
	морковь	14	11,5				
	картофель	83,5	63,5				
	Горошек зелёный консерв.	8,5	5,6				

	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	4	4				
	Лук репчатый	10	7,5				
	Масло растительное	4	4				
Промыш.	**Сок фруктовый**	**200**	**1,0**	**-**	**28,0**	**112,0**	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,**0**
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**550**	**25,24**	**17,10**	**73,24**	**537,38**	
			День тринадцатый				
№42\05	**Сыр порционный**	**25**	**5,75**	**7,25**	**0**	**90,0**	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№36\05	**Каша молочная «Дружба» с маслом**	**200\10**	**11,60**	**9,8**	**38,0**	**223,97**	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№263,264\05	**Кофейный напиток на молоке**	**200**	**2,79**	**3,19**	**19,71**	**118,69**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Кофейный напиток	2	2				
	Сахар	7,5	7,5				
	молоко	120	120				
Промыш.	**Фрукты свежие**	**185**	**1,39**	**0,3**	**12,55**	**62,0**	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**670**	**25,38**	**21,86**	**96,86**	**628,45**	
			День четырнадцатый				
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**100**	**1,33**	**0,16**	**5,66**	**23,33**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	**Капуста тушеная**	**150**	**3,12**	**4,08**	**17,10**	**121,80**	Ca 70,07 Fe 2,64, B1 0,037, B2 0,07, C 18,76
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
№637\05	**Мясо куриное отварное**	**100**	**9,0**	**13,9**	**10,5**	**187,0**	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 ,0,09, C 1,4 A 4,0,E 0 ,8 Mg 29,70, P 0,004
	Мясо кур	130,5	122				
	морковь	5,5	4				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0

	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	А 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, РР 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**600**	**17,42**	**19,46**	**71,90**	**514,58**	
			День пятнадцатый				
№206\05	**Картофельное пюре**	**150**	**3,18**	**6,06**	**23,29**	**160,46**	Са 36,36 Fe 0,39 В1 ,0,130, С 9,0 А 57,57 Е 0,18 Mg 27,27,Р 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№423\05	**Тефтели мясные с соусом**	**60\50**	**9,0**	**13,9**	**10,5**	**187,0**	А 0,01 С 1,2,В1 0,07, В2 0,15, РР 3,96 ,Са 13,73, Fe 2,56, Mg 21,7
	Мясо говядина	52	38				
	Лук репчатый	23	19				
	Масло растительное	9	9				
	Мука пшеничная	6,5	6,5				
	Томат паста	2	2				
	морковь	5,5	4				
№233\2005	**Компот из сухофруктов**	**200**	**0**	**0**	**18,0**	**60,0**	Са0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**50**	**3,85**	**1,32**	**26,60**	**133,81**	А 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, РР 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**510**	**16,03**	**21,28**	**78,39**	**541,27**	
	Итого за 15 дней	**566**	**24,03**	**20,91**	**94,84**	**625,05**	