



СОГЛАСОВАНО
 Директор ОБОУ
 Школа-интернат №2 имени Г. А. Карманова
 /Бобров А. П./



УТВЕРЖДАЮ
 СИП ПОЛИКАРПОВА Ж. Г.
 Подпись: Поликарпова Ж. Г. /
 Жанна Геннадьевна
 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
 ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
 КУРСКАЯ ОБЛАСТЬ, г. КУРСК

Примерное 14-дневное меню обучающихся Областного бюджетного образовательного учреждения
 "Школа — интернат №2 имени Г. А. Карманова"

7-11 лет
 1 день

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
			завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	каша рисовая молочная	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
	всего		15,7	13,93	73,57	444	0,13	0,43	15,03	0,82	170,19	85,29	271,58	2,7	
			завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	11,3	36	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6	
сб.рец.1998 г.	булочка	90	3	11	28	250	0,01	0,16	2,96	0,96	12,18	10,11	53,15	0,6	
	всего		4,4	11	42,7	320	0,1	0,28	122,96	0,96	68,18	10,11	91,15	1,8	
			обед												
сб.рец.2004 рец.№43	салат из белокочанной капусты	100	1,36	4,08	12,6	62,7	0,01	0	19,7	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79	
сб.рец.2004 г. рец.№139	суп гороховый	250	2,7	4,3	17,1	102,5	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	6,02	
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	90	12,56	5,04	12,6	156,8	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86	
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	150	5,48	11,2	44,1	302	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0	
сб.рец.1996 рец.№588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	94	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4	
	всего		24,9	25,14	115,42	800,95	0,18	0,9	58,99	3,447	209,04	106,4	442,29	10,47	
			полдник												

Примерное 14-дневное меню обучающихся Областного бюджетного образовательного учреждения
"Школа — интернат №2 имени Г. А. Карманова"

7-11 лет
1 день

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	каша рисовая молочная	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
	всего		15,7	13,93	73,57	444	0,13	0,43	15,03	0,82	170,19	85,29	271,58	2,7
		завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	11,3	36	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1998 г.	булочка	90	3	11	28	250	0,01	0,16	2,96	0,96	12,18	10,11	53,15	0,6
	всего		4,4	11	42,7	320	0,1	0,28	122,96	0,96	68,18	10,11	91,15	1,8
		обед												
сб.рец.2004 рец.№43	салат из белокочанной капусты	100	1,36	4,08	12,6	62,7	0,01	0	19,7	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79
сб.рец.2004 г. рец.№139	суп гороховый	250	2,7	4,3	17,1	102,5	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	6,02
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	90	12,56	5,04	12,6	156,8	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	150	5,48	11,2	44,1	302	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб.рец.1996 рец.№588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	94	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,9	25,14	115,42	800,95	0,18	0,9	58,99	3,447	209,04	106,4	442,29	10,47
		полдник												
сб.рец.1996 рец.№642	какао с молоком	200	3,76	3,9	25,86	102,9	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0
сб.рец.1996 рец.№296	пудинг творожный запеченый	150	7,53	7,07	18,73	178	0,007	0,09	0,42	0,32	289,9	30,08	301,6	1,25
	всего		11,29	10,97	44,59	280,9	0,087	0,14	2,64	0,37	339,82	30,78	301,6	1,25
		ужин												
сб.рец.1996 рец.№439	куры отварные	90	9,4	8,09	8,14	132,36	0,007	0,02	0	0,018	3,055	0,891	45,44	0,67
сб.рец.1996 рец.№273	капуста тушеная	150	5,47	4,98	28,3	140,35	0	1	0	0	36	32	174	2,4
сб.рец.1996г. раск.№628	кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,05	15,01	72	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		20,07	19,28	76,21	546,26	0,087	1,11	0,03	0,838	73,225	64,58	302,52	4,75
	всего за день		76,36	80,32	352,49	2392,11	0,584	2,86	199,65	6,435	860,46	297,2	1409,1	20,97

		завтрак												
сб.рец. 1996г. Раск.№284	омлет натуральный	150	5,05	7,6	13,06	187,2	0,15	0,06	1,88	0,015	151,2	6,68	60,47	0,48
сб.рец. 1996г.	сосиска отварная	90	6,4	7,2	0	208	0	0	0	0	29	20	161	1,7
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
	всего		15,35	15,49	44,57	543,2	0,18	0,15	1,91	0,015	205,87	52,37	276,55	3,24
		завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,7	0	19,2	64	0,36	0,27	59	0	2,7	0	0	3,4
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	23,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	4	4,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0
	всего		5,7	4,2	46,1	174	0,41	1,25	144,8	0	108,7	8	104	4
		обед												
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	100	1,44	4,56	16,9	77,4	0,01	0,02	10	0	37	43	43	1,4
сб.рец.2004 г. рец.№130	рассольник со сметаной	250/10	2,1	4,5	23,6	124	0,025	0,13	7,8	29,01	30,67	35,48	155,6	4,7
сб.рец.1996 г. рец.№401	гуляш из мяса	90	10,7	9,3	13,2	132	0,015	0,09	1,08	0,17	21,95	26,9	173,9	4,01
сб.рец.1996 г. рец.№463	каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,3	43	280	0,04	0,14	0	0,03	15,62	36	127,82	2,86
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		25,44	25,18	125,72	800,35	0,09	0,48	22,48	29,22	139,94	154,7	573,22	14,77
		полдник												
сб.рец.1996 г.	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0	0,18	10	0	280	16	130	0,04
сб.рец.1996 г. рец. №682	оладьи	120	0,6	12	25	268	0,023	0,17	3,2	0,97	12,18	10,12	54,16	1,3
	всего		6,2	18,4	34,4	384	0,023	0,35	13,2	0,97	292,18	26,12	184,16	1,34
		ужин												
сб.рец.1996 г. рец. №460	котлета из кур	90	9,04	7,2	8	125,2	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07	0,99
сб.рец.1996 г. рец. №465	рис отварной	150	4,06	5,61	29,18	133,2	0,35	0,35	0	0	1,23	10,64	62,49	0,54
сб.рец.1996г. раск.№628	какао с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	15,6	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		20,6	22,02	76,05	553,95	0,54	0,57	1,09	1	294,5	68,23	573,44	3,31
	всего за день		73,29	85,29	326,84	2455,5	1,243	2,8	183,48	31,2	1041,2	309,4	1711,4	26,66

4 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№257	каша манная молочная вязкая	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52
сб.рец.1997г. раск.№324	яйцо вареное	40	5,1	3,6	0,3	77	0,1	0,03	0	0	22	21,6	74	1,08
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	всего		20,8	17,53	73,87	501	0,23	0,46	15,03	0,82	192,19	106,9	345,58	3,78

		завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	1,2	0	5,9	44	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
сб.рец.1996 г.	молоко	200	2,6	2,4	7,9	54	0	0,18	10	0	280	16	130	0,04
	печенье	30	1,61	2,64	11,27	75	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
	всего		5,41	5,04	25,07	173	0,09	0,22	50	0	307	26	169,67	1,14
		обед												
сб.рец.2004 г.рец.№43	салат из моркови с м/р	100	1,08	1,14	13,38	84	0,01	0	34,41	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79
сб.рец.2004 г.рец.№140	суп картофельный с мак.изд.	250	3,9	2,5	13	102	0,58	0,03	12,35	0	13,42	0,025	0	0,44
сб.рец.1996 г.рец.№324	котлета из рыбы	100	10,6	7,4	22,4	202	0,03	0,11	0,72	0,33	55,76	23,84	255,03	0,64
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	150	6,14	12,92	38,9	226	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,52	24,48	116,7	800,95	0,7	0,84	83,42	3,277	245,92	107	566,63	3,67
		полдник												
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	94	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1996 г.рец.№296	пудинг творожный	150	9	11,07	41,7	185	0,007	0,09	0,42	0,32	289,9	30,08	301,6	1,25
	всего		10	11,07	45,1	279	0,007	0,17	80,42	0,32	325,9	30,08	327,6	1,85
		ужин												
ТТК №18	голубцы ленивые	250	16,5	14,7	34,6	292	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
сб.рец.1996г. раск.№628	какао с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,7	20,91	74,37	550,55	0,15	0,32	23,93	3,12	296,27	79,53	533,02	5,46
	всего за день		82,43	79,03	335,11	2304,5	1,177	2,01	252,8	7,537	1367,3	349,5	1942,5	15,9

5 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
			завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	каша пшенная молочная	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	5	3,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0	
	всего		20,7	17,13	77,07	490	0,18	1,33	20,83	0,82	240,19	93,29	349,58	2,7	
			завтрак-2												
	банан	200	3	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	0	
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,41	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6	
	вафли	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018	
	всего		5	4,8	26,21	168	0,24	0,4	140	6	43,6	0,733	45,9	0,618	
			обед												
сб.рец.2004 г.рец. №78	икра кабачковая	100	2,2	3,2	21,5	173	9,8	0,6	5	0,09	51	38	5,5	1,2	
сб.рец.2004г.рец. №139	суп картофельный с горохом	250	4,2	5,6	22,3	167	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	6,02	

сб.рец.1996 рец.№439	язык отварной	90	9,4	8,09	8,14	132,36	0,007	0,02	0	0,018	3,055	0,891	45,44	0,67
сб.рец.1996 рец.№273	капуста тушеная	150	5,47	4,98	28,3	140,35	0	1	0	0	36	32	174	2,4
сб.рец.1996г. раск.№628	кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,05	15,01	72	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		20,07	19,28	76,21	546,26	0,087	1,11	0,03	0,838	73,225	64,58	302,52	4,75
	всего за день		76,36	80,32	352,49	2392,11	0,584	2,86	199,65	6,435	860,46	297,2	1409,1	20,97

7 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
			завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	омлет натуральный	150	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	17,01	157	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	1,3	3	0	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
	всего		14,7	13,93	75,57	533	0,13	0,43	15,03	0,82	170,19	85,29	271,58	2,7	
			завтрак-2												
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6	
	печенье	30	1,61	4,64	3,27	55	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5	
сб.рец.1996 г.	банан	200	3	0	18,8	72	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0	0	
	всего		5,61	4,64	25,47	171	0,36	0,53	170	0	48,4	10,2	53,67	1,1	
			обед												
сб.рец.1996 г.раскл. №9.87	салат из помидоров и огурцов с м/р	100	0,5	5,7	12,6	84	0	0,75	29,37	4,77	25,59	25,32	33,6	1,16	
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	4,04	24,67	206,4	0,28	0,13	7,8	0,35	70,42	31,08	250,7	1,33	
сб.рец.1996 г.рец.403	плов	250	19,7	15	49,6	330	0	0,22	19,83	0	81,68	0,03	0,02	5,49	
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4	
	всего		25	25,26	115,89	807,35	0,28	1,2	60,6	5,127	212,39	69,73	357,22	9,78	
			полдник												
сб.рец.1996 г.	кефир	200	6	2,2	11,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0	
сб.рец.1998 г.	булочка	90	3	11	28	250	0,018	0,29	5,328	1,73	21,92	18,2	95,67	1,08	
	всего		9	13,2	39,6	310	0,518	0,47	17,328	1,732	60,92	34,2	231,67	1,08	
			ужин												
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	150	4,48	6,2	29,1	182	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0	
сб. рец. 1995г рец.3.3.	рыба запеченная	100	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	0,13	
сб.рец.1996г. раск.№628	кофейный напиток	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	0,6	
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	5	2,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0	
	всего		22,48	22,21	76,17	559,75	0,21	1,6	38,3	3,19	221,81	114,5	720,26	1,81	

	всего за день		76,79	79,24	332,7	2381,1	1,498	4,23	301,26	10,87	713,71	313,9	1634,4	16,47

8 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.2003г. раск.№326	каша гречневая с молоком	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	всего		15,7	13,93	73,57	424	0,13	0,43	15,03	0,82	170,19	85,29	271,58	2,7
		завтрак-2												
	яблоко	200	3	0	4,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	0
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
	вафли	30	1,61	4,64	17,27	92	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
	всего		5,61	4,64	25,47	178	0,24	0,38	140	0	46,6	10,13	53,67	1,1
		обед												
сб.рец.1996 г.рец.60	салат из белокочанной капусты	100	1,78	3,65	40,81	57	0	0,09	12,69	2,68	31,55	20,67	65,03	1,12
сб.рец.1996г.рец.120	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	2,3	10	78	0,025	0,1	11,53	0,28	44,98	31,35	70,02	1,08
	с мясом отварным	25	2,7	4,12	0,18	86,4	0	0,02	0	0,01	5,4	8,07	58,07	0,59
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	90	10,7	8,02	5,78	220	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.рец.1996 г. рец.465	рис отварной	150	4,6	7,3	29,3	173,6	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70,3	0,6
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,58	25,91	115,09	801,95	0,425	0,82	27,82	2,977	149,23	108	459,32	7,05
		полдник												
сб.рец.1996 г. рец.642	какао с молоком	200	3,76	3,9	25,86	47,9	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0
сб.рец.1996 г. рец.297	запеканка из творога	150	7	7,1	19	218	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6	0
	всего		10,76	11	44,86	265,9	0,33	0,65	2,25	12,05	397,92	8,7	6	0
		ужин												
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	5	3,2	3,5	36	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0
сб.рец.1996 г. рец.422	тефтели мясные	90	5,4	6,27	12,4	124	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97	1,86
сб.рец.1996 рец.№472	рагу из овощей	150	5,64	3,92	18,8	136	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб.рец.1996г. раск.№628	кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,24	19,6	74,47	554,55	0,23	1,64	38,17	1,37	195,17	84,46	483,85	3,54
	всего за день		77,89	75,08	333,46	2224,4	1,355	3,92	223,27	17,22	959,11	296,6	1274,4	14,39

9 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
			завтрак												
сб.рец.2003г.рец.327	каша молочная "Дружба"	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
	всего		15,7	13,93	73,57	424	0,13	0,43	15,03	0,82	170,19	85,29	271,58	2,7	
			завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	банан	200	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
сб.рец.1996 г.рец.642	молоко	200	3,76	3,9	5,86	44	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0	
	печенье	30	1	1,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018	
	всего		5,96	5,7	26,06	169	0,17	0,11	42,22	6,05	73,92	1,3	31,9	0,618	
			обед												
сб.рец.2004 г.рец.43	икра свекольная	100	2,38	1,14	21,39	34	0,01	0	34,41	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79	
сб. рец. 2004г. Рец. №138	суп картофельный с крупой рисовой	250	2,13	3,41	20,94	65,2	0,32	0,07	5,052	0	56,66	0,2	0	0,831	
сб. рец. 1997г. Рец. №481	с мясными фрикадельками	25	2,9	3,8	0,3	58	0,01	0,03	0	0,03	6,07	5,21	29,8	0,81	
сб.рец.1996г. раск439	куры отварные	90	7,11	9,13	12,21	138,54	0,01	0,03	0	0,027	4,58	1,33	68,16	1,01	
сб.рец.1996г. Раск. 463	каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	7,9	31,68	324	0,04	0,14	0	0,03	15,62	36	127,82	2,86	
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4	
	всего		24,82	25,9	115,54	806,69	0,39	0,37	43,062	2,534	177,07	83,57	339,58	8,101	
			полдник												
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	13,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6	
сб.рец.1996 г. рец. №294	сырники из творога	150	9,3	11,2	31,6	220	0,105	0,14	1,34	0,5	2,03	31,26	411	1	
	всего		10,3	11,2	45	264	0,105	0,22	81,34	0,5	38,03	31,26	437	1,6	
			ужин												
сб.рец.1996 г.	сельдь	60	6,7	4,9	0	92	0,03	0,03	2,7	2,28	102	30	27	0,9	
сб.рец.1996 г. рец. №430	запеканка картофельная с мясом	250	10,3	8,8	34	210,08	0,02	0,22	3,8	153	6,9	151,9	272,7	3,1	
сб.рец.1996г. раск.№628	кофейный напиток	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	0,6	
	всего		22,2	19,91	73,77	560,63	0,13	0,34	6,53	156,1	143,07	213,6	382,78	5,68	
	всего за день		78,98	76,64	333,94	2224,32	0,925	1,47	188,18	166	602,28	415	1462,8	18,7	

10 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
			завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№276	макароны,запеченные с сыром	150	8,7	6,12	44	255,9	0,1	0,6	0,16	0,64	153	14,16	129,37	1,04	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02	

сб.рец.1996г. раск.№131	суп картофельный с гречкой	250	1,43	2,22	12,9	159	0	0,03	12,35	0	13,5	0,02	0	14
сб.рец.1996 рец.№305	котлета рыбная	100	13,7	7,8	2,4	151	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	150	6,18	10,32	54,1	202	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		25,01	25,96	114,9	799,95	0,08	1,24	58,98	2,967	232,51	104,3	550,4	18,19
	полдник													
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	23,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1996 г. рец.297	запеканка из творога	150	9	11	22	232	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6	0
	всего		10	11	45,4	276	0,25	0,68	80,03	12	384	8	32	0,6
	ужин													
сб.рец.1996 г. рец. №460	котлета из кур	90	9,1	7	24	114	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07	0,99
сб.рец.1996г.рец. №273	капуста тушеная	150	6,75	6,15	23,01	185	0	1,03	0	0	37	32,89	178,83	2,47
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с лимоном	200	0,2	0,05	5,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	0,6
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
	всего		21,05	19,36	76,78	557,55	0,16	1,25	0,99	1	210,27	85,08	612,98	5,14
	всего за день		79,47	76,51	337,31	2351,7	1,02	3,69	204,23	22,03	1210,2	256,6	1568,6	27,29

12 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.1996 г.рец. №262	каша рисовая молочная	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52
сб.рец.1997г. раск.№324	яйцо вареное	40	4,1	2,6	15,3	63	0,1	0,03	0	0	22	21,6	74	1,08
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	всего		19,8	16,53	88,87	487	0,23	0,46	15,03	0,82	192,19	106,9	345,58	3,78
		завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	1,2	0	12,9	38	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
	печенье	30	2,61	4,64	9,27	92	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
	всего		4,81	4,64	25,57	174	0,09	0,12	120	0	63	10	65,67	1,7
		обед												
сб.рец.2004 г.рец. №78	икра морковная	100	2,2	2,6	21,8	73	9,8	0,6	5	0,09	51	38	5,5	1,2
сб. рец. 2004г. Рец. №138	борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,56	5,37	20,94	175,2	0,32	0,07	5,052	0	56,66	0,2	0	0,831
сб.рец.1996 г. рец. №430	запеканка картофельная с мясом	250	12,1	13,8	40	303	0,02	0,22	3,8	153	6,9	151,9	272,7	3,1
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,35	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,66	22,29	111,76	737,55	10,14	0,99	17,452	153,1	149,26	203,4	351,1	6,931
		полдник												
сб.рец.1996 г.	кефир	200	6	0,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
сб.рец.1998 г.	булочка	90	3	11	28	250	0,018	0,29	5,328	1,73	21,92	18,2	95,67	1,08

		порции	Б	Ж	У	ценность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	каша рисовая молочная	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	всего		20,77	19,4	86,11	611,1	0,185	0,17	0,8	2,17	168,99	74,7	240,49	2,65
		завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	11,3	36	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1998 г.	булочка	90	3,45	5,1	35	103	0,01	0,16	2,96	0,96	12,18	10,11	53,15	0,6
	всего		4,85	5,1	49,7	173	0,1	0,28	122,96	0,96	68,18	10,11	91,15	1,8
		обед												
сб.рец.2004 рец.№43	салат из белокочанной капусты	100	1,36	4,08	12,6	62,7	0,01	0	19,7	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79
сб.рец.2004 г. рец.№139	суп гороховый	250	2,7	4,3	17,1	102,5	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	6,02
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	100	12,8	11,1	11,8	159	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	180	8,64	8,92	38,8	333	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб.рец.1996 рец.№588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	94	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2
	всего		29,5	29,15	117,48	869,7	0,18	0,93	58,99	3,45	215,34	112,1	468,39	11,07
		полдник												
сб.рец.1996 рец.№642	какао с молоком	200	1,76	1,9	15,86	117,9	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0
сб.рец.1996 рец.№296	пудинг творожный запеченый	200	9,7	10,09	34,5	228	0,009	0,12	0,54	0,4	375,16	38,9	390,3	1,62
	всего		11,46	11,99	50,36	345,9	0,089	0,17	2,76	0,45	425,08	39,6	390,3	1,62
		ужин												
сб.рец.1996 рец.№439	куры отварные	100	10,2	8,3	12,3	157	0,01	0,03	0	0,027	4,58	1,33	68,16	1,01
сб.рец.1996 рец.№273	капуста тушеная	180	6	8	40	320	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
сб.рец.1996г. раск.№628	кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,05	15,01	72	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
	всего		23,17	29,97	101,66	834,45	0,185	0,38	23,93	3,557	310,15	90,41	633,29	7,14
	всего за день		89,75	95,61	405,31	2834,15	0,739	1,93	209,44	10,59	1187,7	326,9	1823,6	24,28

2 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	каша геркулесовая молочная	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	17,01	157	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	1,3	3	0	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	всего		19,77	19,4	88,11	700,1	0,185	0,17	0,8	2,17	168,99	74,7	240,49	2,65

		завтрак-2												
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
	вафли	30	1,61	4,64	3,27	55	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
сб.рец.1996 г.	банан	200	3	0	18,8	72	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0	0
	всего		5,61	4,64	25,47	171	0,36	0,53	170	0	48,4	10,2	53,67	1,1
		обед												
сб.рец.1996 г.раскл. №9.87	салат из свежих овощей с м/р	100	0,5	5,7	12,6	84	0	0,75	29,37	4,77	25,59	25,32	33,6	1,16
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	4,04	24,67	206,4	0,28	0,13	7,8	0,35	70,42	31,08	250,7	1,33
сб.рец.1996 г.рец.403	плов	300	21,85	22,5	47,18	428,03	0	0,24	21,2	0	87,3	0,037	0,024	5,9
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2
	всего		28,35	32,99	121,63	940,93	0,28	1,25	61,97	5,13	224,31	75,44	383,32	10,79
		полдник												
сб.рец.1996 г.	кефир	200	6	2,2	11,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
сб.рец.1998 г.	булочка	90	4,21	7,38	35	223,4	0,018	0,29	5,328	1,73	21,92	18,2	95,67	1,08
	всего		10,21	9,58	46,6	283,4	0,518	0,47	17,328	1,732	60,92	34,2	231,67	1,08
		ужин												
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	180	8,64	8,92	38,8	333	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб. рец. 1995г рец.3.3.	рыба запеченная	100	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	0,13
сб.рец.1996г. раск.№628	кофейный напиток	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	5	2,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0
	всего		28,41	32,39	95,46	794,65	0,235	1,63	38,3	3,6	231,11	124	752,37	2,48
	всего за день		92,35	99	377,27	2890,08	1,578	4,05	288,4	12,63	733,73	318,6	1661,5	18,1

3 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец. 1996г. Раск.№284	омлет натуральный	200	5,05	7,6	13,06	187,2	0,15	0,06	1,88	0,015	151,2	6,68	60,47	0,48
сб.рец. 1996г.	сосиска отварная	100	6,4	7,2	0	208	0	0	0	0	29	20	161	1,7
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
	всего		16,27	15,65	48,67	565,9	0,18	0,18	1,91	0,015	209,87	57,97	290,31	3,5
		завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,7	0	19,2	64	0,36	0,27	59	0	2,7	0	0	3,4
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	23,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	4	4,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0
	всего		5,7	4,2	46,1	174	0,41	1,25	144,8	0	108,7	8	104	4
		обед												
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	100	1,44	4,56	16,9	77,4	0,01	0,02	10	0	37	43	43	1,4
сб.рец.2004 г. рец.№130	рассольник со сметаной	250/10	2,1	4,5	23,6	124	0,025	0,13	7,8	29,01	30,67	35,48	155,6	4,7

сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	94	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1996 г.рец.№296	пудинг творожный	200	9	11,07	41,7	185	0,007	0,09	0,42	0,32	289,9	30,08	301,6	1,25
	всего		10	11,07	45,1	279	0,007	0,17	80,42	0,32	325,9	30,08	327,6	1,85
	ужин													
ТТК №18	голубцы ленивые	300	16,5	14,7	34,6	292	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
сб.рец.1996г. раск.№628	какао с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
	всего		23,47	28,37	83,96	634,45	0,175	0,35	23,93	3,53	305,57	89,08	565,13	6,13
	всего за день		92,97	88,19	365,3	2698,05	1,257	1,81	238,57	9,3	1381,7	354,2	1969,6	17,12

5 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
			завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	каша пшеничная молочная	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	5	3,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0	
	всего		25,77	22,6	89,61	657,1	0,235	1,07	6,6	2,17	238,99	82,7	318,49	2,65	
			завтрак-2												
	банан	200	3	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	0	
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,41	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6	
	вафли	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018	
	всего		5	4,8	26,21	168	0,24	0,4	140	6	43,6	0,733	45,9	0,618	
			обед												
сб.рец.2004 г.рец. №78	икра кабачковая	100	2,2	3,2	21,5	173	9,8	0,6	5	0,09	51	38	5,5	1,2	
сб.рец.2004г.рец. №139	суп картофельный с горохом	250	4,2	5,6	22,3	167	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	6,02	
сб.рец.1996г.рец. №390	мясо тушеное	100	10	10,9	15,6	154	0,02	0,1	1	0,19	24,38	29,9	193,8	2,79	
сб.рец.1996г.рец. №273	макаронные изделия отварные	180	5,84	5,32	27,2	115,6	0	0,89	0	0	32	28,44	154,67	2,13	
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2	
	всего		26,24	25,77	123,78	832,1	9,91	1,81	12,95	0,79	149,48	116	460,66	14,54	
			полдник												
сб.рец.1996 г.	кефир	200	6	3,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0	
сб.рец.1996г. раск.№687	пирожки с яблоками	120	3,2	6,5	82	223,3	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31	1,46	
	всего		9,2	9,7	89,6	283,3	0,51	0,31	13,43	1,102	55,5	29	185,31	1,46	
			ужин												
сб.рец.1996г. раск.№215	картофельное пюре	180	8,64	8,92	38,8	333	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0	
сб. рец. 1995г рец.3.3.	рыба запеченная	100	12,49	5,96	15,79	159	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	0,13	
сб.рец.1996г. раск.№628	кофейный напиток	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	

сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
	всего		28,1	28,55	103,95	834,45	0,185	0,73	32,5	3,6	161,11	116	674,37	2,48
	всего за день		94,31	91,42	433,15	2774,95	11,08	4,32	205,48	13,66	648,68	344,4	1684,7	21,75

6 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	суп молочный вермишелевый	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	всего		20,77	19,4	86,11	611,1	0,185	0,17	0,8	2,17	168,99	74,7	240,49	2,65
							завтрак-2							
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	11,3	36	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1998 г.	булочка	90	3,45	5,1	35	103	0,01	0,16	2,96	0,96	12,18	10,11	53,15	0,6
	всего		4,85	5,1	49,7	173	0,1	0,28	122,96	0,96	68,18	10,11	91,15	1,8
							обед							
сб.рец.2004 рец.№43	винегрет овощной	100	1,36	4,08	12,6	62,7	0,01	0	19,7	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79
сб.рец.2004 г. рец.№139	суп рисовый	250	2,7	4,3	17,1	102,5	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	6,02
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	100	12,56	5,04	12,6	156,8	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.рец.1996 рец.№472	рагу из овощей	180	10	7	48	360	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
сб.рец.1996 рец.№588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	94	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2
	всего		30,62	21,17	127,48	894,5	0,17	0,56	50,55	5,25	394,84	117,6	720,53	14,85
							полдник							
сб.рец.1996 рец.№642	молоко	200	3,76	3,9	25,86	102,9	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0
сб.рец.1996 рец.№296	пудинг творожный запеченый	200	7,53	7,07	18,73	178	0,007	0,09	0,42	0,32	289,9	30,08	301,6	1,25
	всего		11,29	10,97	44,59	280,9	0,087	0,14	2,64	0,37	339,82	30,78	301,6	1,25
							ужин							
сб.рец.1996 рец.№439	язык отварной	100	9,4	8,09	8,14	132,36	0,007	0,02	0	0,018	3,055	0,891	45,44	0,67
сб.рец.1996 рец.№273	капуста тушеная	180	6	8	40	320	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
сб.рец.1996г. раск.№628	кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,05	15,01	72	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
	всего		22,37	29,76	97,5	809,81	0,182	0,37	23,93	3,548	308,63	89,97	610,57	6,8
	всего за день		89,9	86,4	405,38	2769,31	0,724	1,52	200,88	12,3	1280,5	323,2	1964,3	27,35

7 день

№ рецеп	наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая	витамины				Минеральные в-ва			
---------	-------------------	-------	---------------------	--	--	----------------	----------	--	--	--	------------------	--	--	--

		порции	Б	Ж	У	ценность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№262	омлет натуральный	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8	1,52
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	17,01	157	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	1,3	3	0	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	всего		15,67	21,24	79,72	593,2	0,155	0,46	15,03	1,23	175,29	91,04	286,29	2,97
		завтрак-2												
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
	печенье	30	1,61	4,64	3,27	55	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
сб.рец.1996 г.	банан	200	3	0	18,8	72	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0	0
	всего		5,61	4,64	25,47	171	0,36	0,53	170	0	48,4	10,2	53,67	1,1
		обед												
сб.рец.1996 г.раскл. №9.87	салат из помидоров и огурцов с м/р	100	0,5	5,7	12,6	84	0	0,75	29,37	4,77	25,59	25,32	33,6	1,16
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	4,04	24,67	206,4	0,28	0,13	7,8	0,35	70,42	31,08	250,7	1,33
сб.рец.1996 г.рец.403	плов	300	21,85	22,5	47,18	428,03	0	0,24	21,2	0	87,3	0,037	0,024	5,9
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2
	всего		28,35	32,99	121,63	940,93	0,28	1,25	61,97	5,13	224,31	75,44	383,32	10,79
		полдник												
сб.рец.1996 г.	кефир	200	6	2,2	11,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
сб.рец.1998 г.	булочка	90	4,21	7,38	35	223,4	0,018	0,29	5,328	1,73	21,92	18,2	95,67	1,08
	всего		10,21	9,58	46,6	283,4	0,518	0,47	17,328	1,732	60,92	34,2	231,67	1,08
		ужин												
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	180	8,64	8,92	38,8	333	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб. рец. 1995г рец.3.3.	рыба запеченная	100	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	0,13
сб.рец.1996г. раск.№628	кофейный напиток	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	5	2,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0
	всего		28,41	32,39	95,46	794,65	0,235	1,63	38,3	3,6	231,11	124	752,37	2,48
	всего за день		88,25	100,84	368,88	2783,18	1,548	4,34	302,63	11,69	740,03	334,9	1707,3	18,42

8 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.2003г. раск.№326	каша гречневая с молоком	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1

	всего		20,77	19,4	86,11	591,1	0,185	0,17	0,8	2,17	168,99	74,7	240,49	2,65
		завтрак-2												
	яблоко	200	3	0	4,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	0
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
	вафли	30	1,61	4,64	17,27	92	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
	всего		5,61	4,64	25,47	178	0,24	0,38	140	0	46,6	10,13	53,67	1,1
		обед												
сб.рец.1996 г.рец.60	салат из белокочанной капусты	100	1,78	3,65	40,81	57	0	0,09	12,69	2,68	31,55	20,67	65,03	1,12
сб.рец.1996г.рец.120	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	2,3	10	78	0,025	0,1	11,53	0,28	44,98	31,35	70,02	1,08
	с мясом отварным	25	2,7	4,12	0,18	86,4	0	0,02	0	0,01	5,4	8,07	58,07	0,59
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	100	10,7	8,02	5,78	220	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.рец.1996 г. рец.465	рис отварной	180	4,6	7,3	29,3	173,6	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70,3	0,6
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2
	всего		25,78	26,14	123,25	837,5	0,425	0,85	27,82	2,98	155,53	113,7	485,42	7,65
		полдник												
сб.рец.1996 г. рец.642	какао с молоком	200	3,76	3,9	25,86	47,9	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0
сб.рец.1996 г. рец.297	запеканка из творога	200	7	7,1	19	218	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6	0
	всего		10,76	11	44,86	265,9	0,33	0,65	2,25	12,05	397,92	8,7	6	0
		ужин												
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	5	3,2	3,5	36	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0
сб.рец.1996 г. рец.422	тефтели мясные	100	5,4	6,27	12,4	124	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97	1,86
сб.рец.1996 рец.№472	рагу из овощей	180	10	7	48	360	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
сб.рец.1996г. раск.№628	кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
	всего		27,37	30,14	113,26	862,45	0,245	1,3	29,73	3,58	383,97	99,53	768,1	7,99
	всего за день		90,29	91,32	392,95	2734,95	1,425	3,35	200,6	20,78	1153	306,8	1553,7	19,39

9 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
			завтрак												
сб.рец.2003г.рец.327	каша молочная "Дружба"	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
	всего		20,77	19,4	86,11	591,1	0,185	0,17	0,8	2,17	168,99	74,7	240,49	2,65	
			завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	банан	200	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
сб.рец.1996 г.рец.642	молоко	200	3,76	3,9	5,86	44	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0	
	печенье	30	1	1,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018	
	всего		5,96	5,7	26,06	169	0,17	0,11	42,22	6,05	73,92	1,3	31,9	0,618	

		обед													
сб.рец.2004 г.рец.43	икра свекольная	100	2,38	1,14	21,39	34	0,01	0	34,41	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79	
сб. рец. 2004г. Рец. №138	суп картофельный с крупой рисовой	250	2,13	3,41	20,94	65,2	0,32	0,07	5,052	0	56,66	0,2	0	0,831	
сб. рец. 1997г. Рец. №481	с мясными фрикадельками	25	2,9	3,8	0,3	58	0,01	0,03	0	0,03	6,07	5,21	29,8	0,81	
сб.рец.1996г. раск439	куры отварные	100	7,11	9,13	12,21	138,54	0,01	0,03	0	0,027	4,58	1,33	68,16	1,01	
сб.рец.1996г. Раск. 463	каша гречневая рассыпчатая	180	7,5	7,9	31,68	324	0,04	0,14	0	0,03	15,62	36	127,82	2,86	
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2	
	всего		26,02	26,13	123,7	842,24	0,39	0,4	43,062	2,537	183,37	89,27	365,68	8,701	
		полдник													
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	13,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6	
сб.рец.1996 г. рец. №294	сырники из творога	200	9,3	11,2	31,6	220	0,105	0,14	1,34	0,5	2,03	31,26	411	1	
	всего		10,3	11,2	45	264	0,105	0,22	81,34	0,5	38,03	31,26	437	1,6	
		ужин													
сб.рец.1996 г.	сельдь	100	6,7	4,9	0	92	0,03	0,03	2,7	2,28	102	30	27	0,9	
сб.рец.1996 г. рец. №430	запеканка картофельная с мясом	300	16,5	14,7	34,6	292	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78	
сб.рец.1996г. раск.№628	кофейный напиток	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03	
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1	
	всего		30,17	33,27	83,96	726,45	0,205	0,38	26,63	5,81	407,57	119,1	592,13	7,03	
	всего за день		93,22	95,7	364,83	2592,79	1,055	1,28	194,05	17,07	871,88	315,6	1667,2	20,6	

10 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец.1996г. раск.№276	макароны,запеченные с сыром	200	8,7	6,12	44	255,9	0,1	0,6	0,16	0,64	153	14,16	129,37	1,04
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
	масло сливочное	15	0,15	6,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
сб.рец.2004 рец.97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	всего		15,97	16,42	79,76	576,1	0,235	0,72	0,29	1,87	305,97	51,3	277,86	2,49
		завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	кефир	200	3,6	2,4	4,4	46	0	0,18	10	0	280	16	130	0,04
	пряник	50	1,61	2,64	10,27	80	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,2	0	10,9	44	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
	всего		5,41	5,04	25,57	170	0,09	0,22	50	0	307	26	169,67	1,14
		обед												
сб.рец.2004 г.рец. №16	салат из моркови с м/р	100	0,3	3,8	8,1	43,5	0	0,75	29,07	4,77	25,59	25,32	63,17	1,06
сб.рец.2004 г. рец.№130	рассольник со сметаной	250/10	2,1	4,5	13,6	207	0,025	0,13	7,8	29,01	30,67	35,48	155,6	4,7
сб.рец.1996 г.рец.403	плов	300	21,85	22,5	47,18	428,03	0	0,24	21,2	0	87,3	0,037	0,024	5,9
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2
	всего		28,25	31,55	106,06	901,03	0,025	1,25	61,67	33,79	184,56	79,84	317,79	14,06

		полдник												
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	12,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1998 г.	булочка	90	8,21	10,38	35	232	0,018	0,29	5,328	1,73	21,92	18,2	95,67	1,08
	всего		9,21	10,38	47,4	276	0,018	0,37	85,328	1,73	57,92	18,2	121,67	1,68
		ужин												
сб. рец. 1995г рец.3.3.	рыба запеченная	100	11,5	11,7	4,13	93	0	0,01	0,093	1,33	25,03	23,2	258,13	0,093
сб.рец.1996г. раск.№215	рагу из овощей	180	10	7	48	360	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996г. раск.№628	кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
	всего		28,32	19,92	101,34	682,95	0,1	0,36	24,023	3,63	327,3	111,8	820,41	6,193
	всего за день		87,16	83,31	360,13	2606,08	0,468	2,92	221,31	41,02	1182,8	287,2	1707,4	25,56

11 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
		завтрак												
сб.рец. 1996г. Раск.№284	омлет натуральный	200	5,05	7,6	43,06	267,2	0,15	0,06	1,88	0,015	151,2	6,68	60,47	0,48
сб.рец. 1996г.	сосиска отварная	100	6,4	4,2	0	94	0	0	0	0	29	20	161	1,7
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
	всего		18,57	15,65	78,67	568,9	0,21	0,18	2,01	0,015	329,87	63,37	367,11	3,6
		завтрак-2												
сб.рец.1996 г.рец.642	какао с молоком	200	3,76	3,9	5,86	47	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0
	вафли	30	1	0,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018
	банан	200	1	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	0
	всего		5,76	4,7	25,66	172	0,32	0,37	62,22	6,05	57,52	1,433	19,9	0,018
		обед												
сб.рец.1996г. Рец.№9,58	салат из свеклы и яблок с м/р	100	0,9	5,1	16,48	101	0	0,4	10,69	2,46	70,51	26	156,7	0,53
сб.рец.1996г. раск.№131	суп картофельный с гречкой	250	1,43	2,22	12,9	159	0	0,03	12,35	0	13,5	0,02	0	14
сб.рец.1996 рец.№305	котлета рыбная	100	13,7	7,8	2,4	151	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	180	8,64	8,92	38,8	333	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2
	всего		28,67	24,79	107,76	966,5	0,08	1,27	58,98	2,97	238,81	110	576,5	18,79
		полдник												
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	23,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
сб.рец.1996 г. рец.297	запеканка из творога	200	9	11	22	232	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6	0
	всего		10	11	45,4	276	0,25	0,68	80,03	12	384	8	32	0,6
		ужин												
сб.рец.1996 г. рец. №460	котлета из кур	100	9,1	7	24	114	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07	0,99
сб.рец.1996г.рец. №273	капуста тушеная	180	6	8	40	320	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с лимоном	200	0,2	0,05	5,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28

	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	всего		22,07	28,67	103,36	776,45	0,255	0,48	24,89	3,71	444,67	109,6	916,2	7,12
	всего за день		85,07	84,81	360,85	2759,85	1,115	2,98	228,13	24,75	1454,9	292,4	1911,7	30,13

12 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
			завтрак												
сб.рец.1996 г.рец. №262	каша рисовая молочная	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2	
сб.рец.1997г. раск.№324	яйцо вареное	40	4,1	2,6	15,3	63	0,1	0,03	0	0	22	21,6	74	1,08	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
	всего		24,87	22	101,41	654,1	0,285	0,2	0,8	2,17	190,99	96,3	314,49	3,73	
			завтрак-2												
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	1,2	0	12,9	38	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6	
	печенье	30	2,61	4,64	9,27	92	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5	
	всего		4,81	4,64	25,57	174	0,09	0,12	120	0	63	10	65,67	1,7	
			обед												
сб.рец.2004 г.рец. №78	икра морковная	100	2,2	2,6	21,8	73	9,8	0,6	5	0,09	51	38	5,5	1,2	
сб. рец. 2004г. Рец. №138	борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,56	5,37	20,94	175,2	0,32	0,07	5,052	0	56,66	0,2	0	0,831	
сб.рец.1996 г. рец. №430	запеканка картофельная с мясом	300	16,5	14,7	34,6	292	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78	
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2	
	всего		25,26	23,42	114,52	762,7	10,19	1,03	37,552	2,4	410,76	105	554,44	8,211	
			полдник												
сб.рец.1996 г.	кефир	200	6	0,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0	
сб.рец.1998 г.	булочка	90	4,21	10,38	35	223,4	0,018	0,29	5,328	1,73	21,92	18,2	95,67	1,08	
	всего		10,21	10,58	42,6	283,4	0,518	0,47	17,328	1,732	60,92	34,2	231,67	1,08	
			ужин												
ТТК №18	голубцы ленивые	300	16,5	14,7	34,6	292	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78	
сб.рец.1996г. раск.№628	кофейный напиток	200	0,2	0,05	15	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03	
сб.рец.1997г. раск.№29	колбаса отварная	100	7,24	8,1	0	60	0	0,52	0	0	38	22	188	2,2	
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1	
	всего		30,71	36,47	83,95	694,45	0,175	0,87	23,93	3,53	343,57	111,1	753,13	8,33	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,86	97,11	368,05	2568,65	11,26	2,69	199,61	9,832	1069,2	356,6	1919,4	23,05	

13 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe

		завтрак													
сб.рец.1996 г.рец. №262	каша пшеничная молочная	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03	
	всего		20,77	19,4	86,11	611,1	0,185	0,17	0,8	2,17	168,99	74,7	240,49	2,65	
		завтрак-2													
сб.рец.1996 г.	банан	200	0,4	0	11,3	36	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
сб.рец.2004 г.рец. 707	какао с молоком	200	1	0	3,4	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6	
сб.рец.1998 г.	булочка	90	3,45	5,1	35	103	0,01	0,16	2,96	0,96	12,18	10,11	53,15	0,6	
	всего		4,85	5,1	49,7	173	0,1	0,28	122,96	0,96	68,18	10,11	91,15	1,8	
		обед													
сб.рец.2004 рец.№43	салат из белокочанной капусты	100	1,36	4,08	12,6	62,7	0,01	0	19,7	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79	
сб.рец.2004 г. рец.№139	суп овощной	250	2,7	4,3	17,1	102,5	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	6,02	
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	100	12,56	5,04	12,6	156,8	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	1,86	
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	180	8,64	8,92	38,8	333	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0	
сб.рец.1996 рец.№588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	94	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2	
	всего		29,26	23,09	118,28	867,5	0,18	0,93	58,99	3,45	215,34	112,1	468,39	11,07	
		полдник													
сб.рец.1996 рец.№642	сок натуральный	200	3,76	3,9	25,86	102,9	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0	0	
сб.рец.1996 рец.№296	пудинг творожный запеченый	200	7,53	7,07	18,73	178	0,007	0,09	0,42	0,32	289,9	30,08	301,6	1,25	
	всего		11,29	10,97	44,59	280,9	0,087	0,14	2,64	0,37	339,82	30,78	301,6	1,25	
		ужин													
сб.рец.1996 рец.№439	куры отварные	100	9,4	8,09	8,14	132,36	0,007	0,02	0	0,018	3,055	0,891	45,44	0,67	
сб.рец.1996 рец.№273	капуста тушеная	180	6	8	40	320	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78	
сб.рец.1996г. раск.№628	кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,05	15,01	72	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03	
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1	
	всего		22,37	29,76	97,5	809,81	0,182	0,37	23,93	3,548	308,63	89,97	610,57	6,8	
	всего за день		88,54	88,32	396,18	2742,31	0,734	1,89	209,32	10,5	1101	317,7	1712,2	23,57	

14 день

№ рецеп	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
		завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№262	каша манная молочная	250	13,5	3,1	50,35	270,9	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	17,01	157	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03	
сб.рец.2004 г.рец. 97	сыр твердый	10	1,3	3	0	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
	всего		19,77	19,4	88,11	700,1	0,185	0,17	0,8	2,17	168,99	74,7	240,49	2,65	
		завтрак-2													

сб.рец.2004 г.рец. 707	сок натуральный	200	1	0	3,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
	печенье	30	1,61	4,64	3,27	55	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	3	0	18,8	72	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0	0
	всего		5,61	4,64	25,47	171	0,36	0,53	170	0	48,4	10,2	53,67	1,1
	обед													
сб.рец.1996 г.раскл. №9.87	салат из помидоров и огурцов с м/р	100	0,5	5,7	12,6	84	0	0,75	29,37	4,77	25,59	25,32	33,6	1,16
сб.рец.2004 г. рец. №110	суп картофельный с фасолью	250	2	4,04	24,67	206,4	0,28	0,13	7,8	0,35	70,42	31,08	250,7	1,33
сб. рец. 1995г рец.3.3.	рыба запеченная	100	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	0,13
сб.рец.1996 г.рец.403	рагу из овощей	180	10	7	48	360	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,94	3,78
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из свежих яблок	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	0,01	21	19	87	2
	всего		24,3	25,09	126,25	926,1	0,35	1,25	64,8	9,3	434,15	155,7	1194,6	8,8
	полдник													
сб.рец.1996 г.	кефир	200	6	2,2	11,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
сб.рец.1998 г.	булочка	90	4,21	7,38	35	223,4	0,018	0,29	5,328	1,73	21,92	18,2	95,67	1,08
	всего		10,21	9,58	46,6	283,4	0,518	0,47	17,328	1,732	60,92	34,2	231,67	1,08
	ужин													
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	180	8,64	8,92	38,8	333	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	0
сб. рец. 1995г рец.3.3.	печень по-строгановски	100	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	0,13
сб.рец.1996г. раск.№628	кофейный напиток	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	1,23	3,3	0,45	2,85	0,03
	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
сб.рец.1996 г.	йогурт	100	5	2,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	0	70	8	78	0
	всего		28,41	32,39	95,46	794,65	0,235	1,63	38,3	3,6	231,11	124	752,37	2,48
	всего за день		88,3	91,1	381,89	2875,25	1,648	4,05	291,23	16,8	943,57	398,9	2472,8	16,11
	ИТОГО ВСЕГО за 14 дней		1259,6	1283,8	5373,1	38167,3	35,9	40,02	3173,1	242,5	14809	4608	25539	313,6
	ИТОГО ВСЕГО в среднем за день		89,968	91,696	383,8	2726,23	2,564	2,859	226,65	17,32	1057,8	329,1	1824,2	22,4
Заказчик:	Исполнитель:													