



№ 133	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,88	3,16	20,5	137,6	60,3	1,5	0,18	0,14	14,77
№ 388	Котлеты рыбные	75	9,75	6,6	11,4	147	92,7	0,89	0,05	0,29	0,93
№ 520	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109,3	9,3	0,77	0,1	0,06	14
№ 78	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	24,1	0,18	0,02	0,02	1,11
ТТК	Компот из свежих яблок	200	1,6	0,16	23,88	93,8	14,54	0,94	0,01	0,01	6,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	0,7	27,8	127	19,8	2,7	0,12	0,01	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
№ 366	Запеканка из творога	100	17,1	12,2	15,5	238	159,9	0,67	0,06	0,28	0,48
	Сок яблочный	200	1,0	0	21,2	84	12	1,5	0,01	0,01	1,0
	Печенье	15	1,2	1,32	11,4	62,7	4,2	0,14	0,015	0,045	0
	<b>Итого</b>		<b>54,45</b>	<b>31,44</b>	<b>234,88</b>	<b>1502,7</b>					
<b>Среда</b>											
	<b>завтрак</b>										
ТТК	Каша из овсяных хлопьев	200	3,4	10,0	15,6	168,6	182,3	2,32	0,38	0,58	0
	Хлеб пшен. с маслом, сыром	30/5/10	4,88	7,68	15,54	147,6	115,5	0,73	0,503	0,063	0,03
ТТК	Какао с молоком	200	5,0	5,0	32,6	190	184,8	0,18	0,04	0,2	0,9
	<b>обед</b>										
ТТК	Суп пюре-гороховый	250	8,0	2,5	64,5	134,5	59,8	2,65	0,25	0,075	5,3
ТТК	Шницель куриный паровой	70	15,3	5,9	12,5	152,7	32,08	0,95	0,07	0,1	0,2
ТТК	Овощное рагу	150	2,55	4,98	14,1	110,4	58,2	1,14	0,12	1,05	30,0
ТТК	Кисель из плодов.экстракта	200	0	0	35,8	138	56	90	0	0	80
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,85	0,35	13,9	63,5	9,9	2,7	0,12	0,01	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
ТТК	Суфле из свеклы со сг.молок.	150/10	2,55	4,14	18,6	149,55	58,2	1,14	0,12	1,05	30,0
№ 337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	55	2,5	0,07	0,44	0,1
ТТК	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	<b>Итого:</b>		<b>50,3</b>	<b>45,75</b>	<b>248,74</b>	<b>1425,9</b>					

<b>Четверг</b>											
	<b>завтрак</b>										
ТТК	Каша рисовая жидкая	200	2,2	16,6	22	176	169,4	0,8	0,16	0,44	3,56
	Хлеб пшеничный	30/5/10	4,88	7,68	15,54	147,6	115,5	0,73	0,503	0,063	0,03
ТТК	Чай сладкий с лимоном	200	5,0	5,0	32,6	152	184,8	0,18	0,04	0,2	0,9
	<b>обед</b>										
№ 114	Борщ на м/к бульоне с говядиной и сметаной	250/10/10	7,78	8,35	16,6	161,6	88,35	1,22	0,15	8,36	19,63
№ 436	Жаркое по - домашнему	225	20,02	11,02	24,3	281,25	58,45	6,35	0,56	0,56	59,4
ТТК	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,16	23,9	93,8	14,5	0,94	0,01	0,01	6,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,23	0,23	9,2	42,3	6,6	1,8	0,08	0,006	0
	<b>полдник</b>										
№ 355	Вареники ленивые со сметан.	150/12	20,25	13,8	20,25	291	213/8	0,51	0,09	0,38	0,63
№ 697	Какао с сах., на молоке	200	5,9	6,8	9,9	123	240	0,12	0,08	0,3	2,6
	<b>Итого:</b>		<b>67,36</b>	<b>70,24</b>	<b>184,59</b>	<b>1518,5</b>					
<b>Пятница</b>											
	<b>завтрак</b>										
ТТК	Вермишель молочная	200	7,6	8,8	36,8	245,8	8,42	1,08	0,08	0,02	0
ТТК	Кофейный напиток с молок.	200	5,0	5,0	32,6	152	184,8	0,18	0,04	0,2	0,9
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5/10	4,88	7,68	15,54	147,6	115,5	0,73	0,503	0,063	0,03
	<b>обед</b>										
№ 130	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	135	53,25	1,1	0,125	0,1	27
№ 374	Рыба тушённая с овощами	75/75	15,8	7,65	8,4	165	57,87	1,11	0,1	0,1	6,48
№ 520	Пюре картофельное	75	1,6	3,4	10,95	82,0	7,0	0,57	0,075	0,05	10,5
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	84	12	1,5	0,01	0,01	1,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,85	0,35	13,9	63,5	9,9	2,7	0,12	0,01	0
	<b>полдник</b>										
№ 267	Морковная запеканка	150	14,4	13,95	30,15	274,5	123,7	1,45	0,13	0,16	8,49
ТТК	Кисель из экстракта плод.-яг.	200	0,0	-	35,8	138	56	90	0	0	80
	Груша свежая	100	0,4	0,3	9,5	49	0	3,2	0,06	0,05	2
	<b>Итого:</b>		<b>57,03</b>	<b>52,23</b>	<b>245,24</b>	<b>1586,4</b>					

## II неделя.

№ рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>Понедельник</b>											
	<b>завтрак</b>										
ТТК	Каша ячневая	200	4,4	13,0	29,6	256	182,3	2,32	0,38	0,48	3,56
ТТК	Кофейный напиток с сг.мол.	200	5,0	5,0	32,6	152	184,8	0,18	0,04	0,2	0,9
	Хлеб пшеничный с сыром	20/5	1,5	4,7	10,3	87,3	5,2	0,41	0,03	0,017	0
	<b>обед</b>										
№ 137	Суп картофельный с	250/20	1,6	2,0	11,8	72	42,0	1,14	0,14	0,1	15,8

	мясными фрикадельками										
№ 451	Котлета из фарша говяжьего	75	11,9	10,8	12,0	195,75	22,58	1,15	0,08	0,11	0,17
ТТК	Овощное рагу	150	2,55	4,98	14,1	110,4	58,2	1,14	0,12	1,05	30,0
ТТК	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,16	23,9	93,8	14,5	0,94	0,01	0,01	6,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,85	0,35	13,9	63,5	9,9	2,7	0,12	0,01	0
	<b>полдник</b>										
№ 738	Пирожок с морковн.фаршем	75	4,7	3,9	47,8	241,9	1,2	1,05	0,75	0,06	1,5
	Сырники творож-е с изюмом	130	39,98	15,89	27	287,9	157,7	0,59	0,07	0,27	0,29
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	84	12	1,5	0,01	0,01	1,0
	<b>Итого:</b>		<b>37,55</b>	<b>45,49</b>	<b>227,5</b>	<b>1406,7</b>					
<b>Вторник</b>											
	<b>завтрак</b>										
ТТК	Каша пшеничная жидкая	200	4,4	8,8	27,4	208	168,9	2,26	0,42	0,44	3,38
	Хлеб пшен. с маслом, сыром	30/5/10	4,88	7,68	15,54	147,6	115,5	0,73	0,503	0,063	0,03
ТТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	<b>обед</b>										
№ 128	Щи по-уральски с цыпленк.	250/20	6,1	6,7	9,0	124,6	85,74	0,83	0,11	0,11	21,04
№ 487	Цыпленок отварной	75	14,3	5,55	0,38	108,8	78,9	0,20	0,1	0,23	0,9
№ 520	Картофельное пюре	75	1,6	3,4	10,95	82,0	7,0	0,57	0,075	0,05	10,5
№ 214	Капуста тушеная	75	1,83	3,39	8,19	70,5	44,5	0,63	0,02	0,03	8,5
ТТК	Кисель из экстракта плод.-яг.	200	0,0	0	35,8	138	56	90	0	0	80
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,85	0,35	13,9	63,5	9,9	2,7	0,12	0,01	0
	<b>полдник</b>										
ТТК	Ватрушка с творогом	130	38,91	14,91	24	276,01	146,9	0,59	0,04	0,25	0,27
№ 697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	240	0,12	0,08	0,3	2,6
	<b>Итого:</b>		<b>81,46</b>	<b>58,18</b>	<b>180,46</b>	<b>1450,0</b>					

<b>Среда</b>											
<b>завтрак</b>											
ТТК	Каша гречневая	200	3,2	8,5	21,0	176	172,9	0,4	0,1	0,22	1,78
№ 337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	55	2,5	0,07	0,44	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
ТТК	Кофейный напиток с молок.	200	5,0	5,0	32,6	152	184,8	0,18	0,04	0,2	0,9
<b>обед</b>											
ТТК	Суп картофельн. с клецками	250	4,75	5,25	28,0	177,5	29,5	0,73	0,1	0,1	18,8
№ 437	Гуляш из говядины	75	20,85	9,75	6,0	198	23,97	2,5	0,15	0,26	3,51
№ 216	Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,5	121	18,9	0,8	0,07	0,83	5,06
№ 78	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	24,1	0,18	0,3	0,02	1,11
ТТК	Компот из свежих яблок	200	1,6	0,16	23,88	93,8	14,54	0,94	0,01	0,01	6,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,85	0,35	13,9	63,5	9,9	2,7	0,12	0,01	0
<b>полдник</b>											
ТТК	Шарлотка из капусты	100	2,8	4,5	3,5	112,3	49,1	2,2	0,25	0,18	41,1
	Банан	100	1,5	0,1	19,1	52	37	0,5	0,03	0,03	15
ТТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
	<b>Итого:</b>		<b>54,55</b>	<b>50,21</b>	<b>218,38</b>	<b>1481,1</b>					
<b>Четверг</b>											
<b>завтрак</b>											
ТТК	Каша пшенная с маслом	200/10	4,6	1,3	40	237,4	337,8	2,26	0,42	0,44	3,38
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5/10	4,88	7,68	15,54	147,6	115,5	0,73	0,503	0,063	0,03
ТТК	Кофейный напиток с молок.	200	5,0	5,0	32,6	152	184,8	0,18	0,04	0,2	0,9
<b>обед</b>											
№ 164	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне с	250/10	2,5	5,25	20,5	90	64,75	0,78	0,07	0,05	38,2

	говядиной										
№ 478	Запеканка картофел. с мясом	150	15,0	14,7	24,75	297	23,28	2,4	0,24	0,2	30,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	84	12	1,5	0,01	0,01	1,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,85	0,35	13,9	63,5	9,9	2,7	0,12	0,01	0
	<b>Полдник</b>										
№ 362	Пудинг из творога, с изюмом	120	16,44	13,08	24,84	287,4	165,2	1,1	0,08	0,3	0,46
ТТК	Кисель из экстракта плод.-яг.	200	0,0	0	35,8	138	56	90	0	0	80
	<b>Итого:</b>		<b>52,76</b>	<b>47,96</b>	<b>239,43</b>	<b>1546,9</b>					
<b>Пятница</b>											
	<b>завтрак</b>										
№ 161	Суп молочный рисовый	200	4,96	6,32	18,56	150,4	195,7	0,46	0,14	0,5	0,16
	Хлеб пшен. с маслом, сыром	30/5/10	4,88	7,68	15,54	147,6	115,5	0,73	0,503	0,063	0,03
ТТК	Какао с молоком	200	5,0	5,0	32,6	190	184,8	0,18	0,04	0,2	0,9
	<b>обед</b>										
№ 168	Суп-пюре из разных овощей	250	3,5	5,8	12,9	118	79	1,25	0,12	0,12	19,2
№ 369	Рыба отварная	75	14,5	0,6	0	66	57,87	0,99	0,1	0,1	1,3
№ 520	Пюре картофельное	75	1,6	3,4	10,95	82,0	7,0	0,57	0,075	0,05	10,5
№ 214	Капуста тушеная	75	1,83	3,39	8,19	70,5	44,5	0,63	0,02	0,03	8,5
ТТК	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,16	23,9	93,8	14,5	0,94	0,01	0,01	6,3
	<b>полдник</b>										
№ 413	Сосиски отварные	75	8,25	17,9	1,2	199,5	26,2	1,35	0	0	0
ТТК	Овощной гарнир	150	2,55	4,14	18,6	149,55	58,2	1,14	0,12	1,05	30,0
ТТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50	4,6	0,4	0,03	0,012	0
		20	0,02	0,02	18,42	71,4	3	0,04	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>50,39</b>	<b>55,01</b>	<b>186,16</b>	<b>1446,8</b>					