

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 1-Ю НЕДЕЛЮ (на все сезоны)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	ВТОРОЙ ДЕНЬ	ТРЕТИЙ ДЕНЬ	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	ШЕСТОЙ ДЕНЬ	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
<i>Завтрак</i> Масло сливочное порционное	<i>Завтрак</i> Сыр порционный	<i>Завтрак</i> Ябло вареное	<i>Завтрак</i> Бутерброд с маслом	<i>Завтрак</i> Сыр порционный	<i>Завтрак</i> Ябло вареное	<i>Завтрак</i> Бутерброд с сыром
Каша манная жидкая с маслом	Каша пшеничная с маслом	Каша пшено жидкая с маслом	Каша рисовая жидкая с маслом	Каша геркулесовая жидкая с маслом	Каша пшеничная жидкая с маслом	Каша манная жидкая с маслом
Какао с молоком	Кофейный напиток	Чай с молоком	Какао с молоком	Молоко кипяченое	Чай с молоком	Какао с молоком
Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон
Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Шиш из свежей капусты с курицей сметаной	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	Борщ из свежей капусты с говядиной сметаной	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной сметаной	Рассольник по-Ленинградски с говядиной сметаной
Бефстроганов	Сарделька паровая с соусом	Гуляш из кур	Рыба, тушенная в томате с овощами	Биточки	Рагу с курицей	Бефстроганов
Картофельное пюре	Макаронные изделия отварные	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное	Рис отварной	Д.г Икра свекольная	Каша гречневая рассыпчатая
Д.г. Кукруза консервированная	Икра морковная	Д.г Икра свекольная	Д.г Капуста тушенная (Салат из маринованной капусты)	Соус красный основной	Д.г Икра свекольная	Компот из свежих плодов (яблоко)
Компот из свежих плодов (яблоко)	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	Икра морковная	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из свежих плодов (яблоко)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<i>Подник</i>	<i>Подник</i>	<i>Подник</i>	<i>Подник</i>	<i>Подник</i>	<i>Подник</i>	<i>Подник</i>
Пирожки с повидлом	Пудинг из творога со сливочной	Вафли	Плошка	Корж молочный	Ватрушка с картофелем	Пирожки с рыбной икрой
Сок ананасовый	Чай с сахаром, лимоном	Сок персиковый	Сок яблочный	Сок виноградный	Сок грушевый	Сок персиковый
Печенье	Печенье	Печенье	Печенье	Печенье	Печенье	Печенье
<i>Ужин 1</i>	<i>Ужин 1</i>	<i>Ужин 1</i>	<i>Ужин 1</i>	<i>Ужин 1</i>	<i>Ужин 1</i>	<i>Ужин 1</i>
Терфегли рыбные в томатном соусе	Сердце в соусе	Жаркое по-домашнему	Котлета рубленая из курицы	Запеканка картофельная с мясом	Терфегли рыбные в томатном соусе	Поджогон отварные с маслом
Каша гречневая рассып с овощами	Рис отварной	Огурец в нарезке	Макаронные изделия отварные с овощами	Чай с сахаром, лимоном	Овощное рагу	Свежая тушеная в сметанном соусе
Напиток из плодов шиповника	Сок персиковый	Кисель из повидла	Соус красный основной	Зеленый горошек консервированный	Кофейный напиток	Чай с сахаром, лимоном
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Сок персиковый	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
<i>Ужин 2</i>	<i>Ужин 2</i>	<i>Ужин 2</i>	<i>Ужин 2</i>	<i>Ужин 2</i>	<i>Ужин 2</i>	<i>Ужин 2</i>
Кисломолочный напиток в ассортименте (Йогурт)	Кисломолочный напиток в ассортименте (Малун)	Кисломолочный напиток в ассортименте (Снежника), Конфета	Кисломолочный напиток в ассортименте (Библиок), Печенье	Кисломолочный напиток в ассортименте (Драженка), Батон	Кисломолочный напиток в ассортименте (Малун)	Кисломолочный напиток в ассортименте (Библиок), Конфета

Зав. производством

Д.Х.Турсунбаева

Зав. в.в.

М.В.Турсунбаева

М.В.Турсунбаева

Тор.гашина М.В.

Неделя 1

Девч.: Понедельник

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 15-16-17-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак:	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27							
2004, №96	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			0,04		2,4	0,01	0,05	0,02							
2004, таб4	Каша манная жидкая с маслом	245/5	7,25	13,07	44,12	325	0,04	1,31	0,04	0,03	21,57	0,49	7,16	0,33							
2004, №693	Кавказ с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149	-	1,31	-	-	154,1	-	1,57	0,03							
ТТН	Батон	32	4,24	0,44	26,52	92,8	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31							
2011, № 338	плоды свежие в ассортименте	100	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,03	0,03	24	0,45	13,5	3,3							
	Всего:	592	15,94	25,26	111,25	700,4	0,12	22,12	0,08	0,07	207,63	1,21	26,17	3,99							
	Обсг:																				
1996, №120(3)	Пи из свежей капусты с кур, сметаной	250/25/10	13,51	12,64	29,95	217,7	0,03	0,03	0,02	0,09	13,66	2,55	12,68	1,48							
2004, №423	Бифструганов	50/50	17,4	12,3	5,2	193	0,08				20,58		17,24	1,37							
1996, стр 562	Д.г. Кукруза консервированная	100	2,14	2,9	10,9	79,38	0,108	10,02	0,72		20,16	6,24	21,06	0,72							
1996, №472(3)	Пюре картофельное	180	3,51	13,2	28,2	249,47	0,28	46,01	0,08		65,6	3,05	56,99	2,11							
1996, 585	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,18	0,18	28,4	92,7	0,02	4		0,02	14	0,2	0,02	0,6							
ТТН	Хлеб пшеничный	31	2,12	0,22	13,51	66,16	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31							
ТТН	Хлеб ржаной	62	4,21	0,73	25,86	129,87	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16							
	Подцник:	958	29,56	29,53	112,07	989,04	0,628	60,03	0,8	0,09	142,37	10,78	127,26	7,27							
ТТН	пирожки с повидлом	100	10,5	7,5	87	232,5	10,67	19,95	0,21	0,18	46,2	0,44	23,94	1,34							
2004, №707	Сок ананасовый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8,00,6								
	печенье	50	3,76	5,76	37,2	109	0,02			0,01	7,25	0,18	5	0,53							
	Всего:	350	15,26	7,5	142,4	417,5	10,71	23,95	0,21	0,21	67,45	0,82	23,94	1,34							
	Ужин I:																				
1996, №332(3)	Тертелги рыбные в томатном соусе	70/50	17,23	15,7	27,59	224,2	0,21	2,28	0,02	0,14	43,13	2,52	33,22	1,05							
соебс. Разраб	каша гречневая рассыпчат с овощами	200	10,95	8,3	55,5	317	0,06		0,03	0,02	5,94	8,64	27,04	0,03							
2004, №705	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		24,2	97,8		4			9,65	0,03									
ТТН	Хлеб пшеничный	31	4,23	0,44	27,02	66,16	0,03	-	-	0,01	11,12	0,52	7,78	0,52							
ТТН	Хлеб ржаной	62	4,21	0,73	25,86	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16							
	Всего:	613	37,32	25,17	160,17	545,9	0,41	6,28	0,05	0,23	86,31	12,74	96,1	3,76							
	Ужин II:																				
2006, №35	Кисло-мол. напиток в ассортименте(йогурт)	250	7,5	6	7,9	135	0,03	0,5			186			0,15							
	Всего:	250	7,5	6	7,9	135	0,03	0,5	0	0	186	0	0	0,15							
	Итого:	2763	68,73	62,92	342,38	2787,84	0,69	112,88	1,14	0,37	503,66	15,16	155,33	10,59							

Зав. Производством: Занева Т.Д.

Мед. работник:

Торпаше нова МВ

Неделя 1
 День: Вторник
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 15-16-17-18 лет

№ рсч	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27							
	Завтрак:																				
2004.№97	Сыр порционный	30	7,8	7,95		105	0,01	0,51	0,08	0,1	320	0,05	16	0,35							
2004.таб4	Каша пшеничная жидкая с маслом	245/5	7,33	10,63	34,26	341,85	0,09	1,31	0,04	15,41	0,54	1,57	0,03	0,45							
2004.№692	Кофейный напиток	200			19,96	75,8					0,1		0,06								
ТТН	багон	32	4,24	0,44	26,52	92,8	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31							
2011.№ 338	плоды свежие в ассортименте	100	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,03	0,03	24	0,45	13,5	3,3							
	Всего:	612	19,97	19,62	95,44	682,95	0,18	21,32	0,12	15,55	350,2	2,33	33,48	4,41							
	Обед																				
1996.№136(3)	Суп картофельный с крупой с рыбными	250/25	9,25	8,19	17,64	150,7		2,04			195,06		31,26	0,35							
сб рсч нап.	Сарделька паровая с соусом	70/50	10,93	11,49	20,45	231,15	0,1	0,16	0,01	0,03	25,92	2,52	16,06	1,563							
2004.332	Макаронные изделия отварные	180	7,39	5,86	51,95	271,8	0,12	0,58	0,03	0,03	17,86	0,98	13,25	1,19							
1996.№75	Д.г.Икра морковная	100	0,64	0,04	11,86	57,03	0,03	2,92	0,03	0,03	22,37	0,49	1,97	0,34							
1996.№588(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36		13,2	80,23	0,03			0,02	16	0,1	2,4	0,6							
ТТН	Хлеб пшеничный	31	2,12	0,22	13,51	66,16	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31							
ТТН	Хлеб ржаной	62	4,21	0,73	25,86	129,87	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06								
	Всего:	968	25,65	18,34	136,83	986,94	0,42	3,66	0,04	0,18	104,18	5,38	65,63	4,003							
	Подлинник:																				
2004.№362	Пудинг из творога со ступеным молоком	130/25	14,54	23,79	42,7	351,48	145,83	16,15	0,1	0,03	370,54		44,18	2,07							
1996.№629(3)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,07	0,01	15,18	59,47		3,2				0,01	0,96	0,1							
	Всего:	362	14,61	23,8	57,88	410,95	145,83	19,35	0,1	0,03	370,54	0,01	45,14	2,17							
	Ужин I:																				
1996.№406(3)	Сердце в соусе	50/50	16,61	10,25	22,73	219,31	0,08	-	-		20,58	-	17,24	1,37							
2004.№465(3)	рис отварной	180	3,83	5,44	38,65	222,93		35,73			77,87		42,65	1,46							
2004.№707	Сок ананасовый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8,006								
ТТН	Хлеб пшеничный	31	4,23	0,44	27,02	66,16	0,03	-	-	0,01	11,12	0,52	7,78	0,52							
ТТН	Хлеб ржаной	62	4,21	0,73	25,86	129,88	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16							
	Всего:	623	29,88	16,86	132,46	714,28	0,24	39,73	0	0,09	140,04	1,75	95,73	5,51							
	Ужин II:																				
2006.№35	Кисло-молочный напиток в ассор(малун)	250	7,5	6	7,9	135	0,03	0,5			186		0,15								
	Всего:	2815	35,96	27,09	170,24	2952,27	0,43	84,66	0,32	15,67	569,14	4,4	90,56	6,82							

Зав. Производством: Зяева Т.В.

Мед. работник: Торгашникова М.В.

Неделя 1

День: Среда

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 15-16-17-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27							
	Завтрак:																				
2004, №337	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,8	0,03	-	0,1	0,18	22	0,08	4,8	1							
2004, таб.4	Каша пшено с маслом	245/5	8,96	11,7	36,07	324,7	0,13	-	0,04	0,03	23,73	0,6	27,13	0,85							
1996, №630(3)	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,25	85,83	0,02	0,01	0,01	0,08	60	0,05	7	0,03							
ТТН	Батон	48	6,42	0,66	40,53	139,2	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31							
2011, № 338	плоды свежие в ассортименте	100	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	-	0,03	24	0,45	13,5	3,3							
	Всего:	638	22,38	19,16	108,83	680,03	0,26	19,5	0,15	0,33	135,29	1,44	56,32	5,49							
	Обел:																				
2004, №116	Борщ со свеж. капусты с говяд. сметаной	250/20/10	9,68	13,6	13,4	213,8	0,32	11,7	0,01	0,08	37,35	3,79	46,72	3,51							
Пермь, 2013	Гуляши из кур	50/50	14,14	11,89	1,6	158,18	0,08				16,58		17,24	1,37							
1996, №463(3)1	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,77	7,2	60,99	315,24	0,39	0,03	0,16	0,16	18,48	3,48	138,64	4,55							
1996, №75	Икра свекольная	100	0,72	3,79	5,65	59,51	0,02	5,41	-	0,02	17,29	0,19	9,82	0,61							
1996, 5853	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,18	28,4	92,7	0,02	4	0,02	0,02	14	0,2	0,02	0,6							
ТТН	Хлеб пшеничный	31	2,12	0,22	13,51	66,16	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31							
ТТН	Хлеб ржаной	31	2,11	0,36	12,93	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16							
	Всего:	922	37,72	37,24	123,55	970,53	0,97	21,11	0,04	0,35	125,73	8,95	244,39	13,11							
	Подлинка:																				
ТТН	вафли	50	5,64	8,64	55,8	265	0,03		0,15	10,9	0,27	13,5	4,4								
2004, №707	Сок грушевый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8,00,6								
2011, № 338	плоды свежие в ассортименте	100	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,03	0,03	24	0,45	13,5	3,3							
	Всего:	350	7,24	8,64	88,7	408,5	0,05	4	0	0,17	48,9	0,47	13,5	4,4							
	Ужин I:																				
2004, №436	Жаркое по домашнему	200/50	22,2	12,25	27	312,5	0,3	42,89	0,05	0,3	40	7,77	72,97	4,91							
1996, №628(3)	Чай с сахаром	200			14,9	56,8					0,03			0,05							
1996 стр 563	Огурец в нарезке	100	0,21	0,03	0,81	4,2	0,01	2,1			5,1	9	0,42	0,18							
ТТН	Хлеб пшеничный	31	4,23	0,44	27,02	66,16	0,03	-	-	0,01	11,12	0,52	7,78	0,52							
ТТН	Хлеб ржаной	62	4,22	0,72	27,02	129,88	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16							
	Всего:	643	30,86	13,44	96,75	569,54	0,45	44,99	0,05	0,37	72,72	18,32	109,23	7,82							
	Ужин II:																				
2006, №35	Кисло-молочный напиток в ассортименте	185	5,37	4,63	7,4	98,1	0,03	0,5			186			0,15							
ТТН	конфета	15	0,43	0,69	13,17	55,4															
	Всего:	200	5,8	5,32	20,57	153,5	0,03	0,5	0	0	186	0	0	0,15							
	Итого:	2753	35,42	33,12	218,1	2782,1	0,34	24	0,15	0,5	370,19	1,91	69,82	10,04							

Зав. Производством: Занева Т.В.



Мед. работник:

Торпанинова М.В.



Неделя I

День, Петербург

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 15-16-17-18 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак:	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27		
2004.№1	Бутерброд с маслом	25	2.2	7.48	13.65	117.75	0.03	-	0.04	0.01	5.56	0.28	3.9	0.33		
2004.табл.4	Каша рисовая жирная с маслом	245/5	6.14	12.09	30.17	304	0.15	1.31	0.04	0.05	35.12	0.45	1.86	1.22		
2004.№693	Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	149	-	1.31	-	-	154.1	-	1.57	0.03		
ТТН	Батон	16	2.12	0.22	13.25	46.4	0.03	-	-	0.01	5.56	0.26	3.89	0.31		
2011.№338	плюды свежие в ассортименте	100	0.6	0.6	14.7	67.5	0.05	19.5	0.03	0.03	24	0.45	13.5	3.3		
	Всего:	607	14.83	24.29	97.55	684.65	0.26	22.12	0.08	0.1	224.34	1.44	24.72	5.19		
	Обед:															
1996.№138(3)	Суп картофель с бобовыми с говядиной	250/25	12.32	10.53	46.42	222.21	0.32	11.7	0.01	0.08	37.35	3.79	46.72	3.51		
2004.№374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/25	20.4	11.05	5.55	188.08	0.08	-	-	-	20.58	-	17.24	1.37		
1996.№472(3)	Пиоре картофельное	180	3.51	13.2	28.2	249.47	0.28	46.01	0.08	-	65.6	3.05	56.99	2.11		
1996.№482(3).1	Калюста туш. или салат из марина калюсты	100	3.15	2.72	14.02	91.39	0.1	73.24	0.01	0.06	54.97	1.24	33.95	1.11		
1996.№588(3)	Компот из смеси сухофрукты	200	0.36	0.36	28.17	80.23	0.03	-	-	0.06	-	0.1	2.4	0.65		
ТТН	Хлеб пшеничный	31	2.12	0.22	13.51	66.16	0.03	-	-	0.01	5.56	0.26	3.89	0.31		
ТТН	Хлеб ржаной	31	4.21	0.73	25.86	64.94	0.11	-	-	0.06	16.47	1.03	28.06	2.16		
	Всего:	917	46.07	38.45	161.73	962.48	0.95	130.95	0.1	0.27	200.53	9.47	189.25	11.22		
	Полдник:															
ТТН	Плюшка	150	7.9	4	56	332	-	0.25	-	-	43.96	-	14.06	13.3		
2004.№707	Сок персиковый	200	1	-	18.2	76	0.02	4	-	0.02	14	0.2	8.006	-		
	Всего:	350	8.9	4	74.2	408	0.02	4.25	0	0.02	57.96	0.2	14.06	13.3		
	Ужин I:															
1996.№460	Котлета рубленая из птицы	100	15.75	14.69	10.59	205.05	0.08	-	-	-	20.58	-	17.24	1.37		
2004.№517	Макарон.изделия отварные с овощами	200	6.57	7.24	32.67	271.8	0.12	0.58	0.03	0.03	17.86	0.98	13.25	1.19		
2004.№531	мороковь, тушенная с яблоками	100	4.52	3.82	3.82	81	-	-	-	-	0.03	-	-	0.05		
1996.№628(3)	Чай с сахаром	200	-	-	14.9	56.8	-	-	-	-	-	-	-	-		
ТТН	Хлеб пшеничный	31	4.23	0.44	27.02	66.16	0.03	-	-	0.01	11.12	0.52	7.78	0.52		
ТТН	Хлеб ржаной	31	2.11	0.37	12.93	64.94	0.11	-	-	0.06	16.47	1.03	28.06	2.16		
	Всего:	662	33.18	26.56	101.93	745.75	0.34	0.58	0.03	0.1	66.06	2.53	66.33	5.29		
	Ужин II:															
2006.№35	Кисло-молочный напиток в ассортименте	185	5.37	4.63	7.4	98.1	0.03	0.5	-	-	186	-	-	0.15		
ТТН	печенье	20	1.5	2.3	14.88	43.6	0.03	0.5	-	-	186	-	-	0.15		
	Всего:	205	7.5	7.1	20.38	141.7	0.03	0.5	-	-	186	-	-	0.15		
	Итого:	2706	110.48	100.4	455.79	2906.52	1.6	158.4	0.21	0.49	734.89	13.64	294.36	35.15		

Зав. Производством:

Занева Т.В.

Мед. работник:

Горлашнова М.В.




Целевая 1

День: Пятница

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 15-16-17-18 лет

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27		
	Завтрак:															
2004.№97	Сыр порционный	30	7.8	7.95		105	0.01	0.51	0.08	0.1	320	0.05	16	0.35		
2004.таб.4	Каша геркулесовая с маслом	245/5	6.31	11.24	35.25	328	0.13	-	0.04	0.03	23.73	0.6	27.13	0.85		
1996.№644	Молоко кипяченое	200	5.91	6.75	9.92	122.38	0.08	2.74	0.02	0.34	253.2	0.21	29.54	0.13		
ТТН	Батон	16	4.24	0.44	26.1	46.4	0.03	-	-	0.01	5.56	0.26	3.89	0.31		
2011.№.338	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.6	0.6	14.7	67.5	0.05	19.5	0.03	0.03	24	0.45	13.5	3.3		
	Всего:	596	24.86	26.98	85.97	669.28	0.3	22.75	0.14	0.51	626.49	1.57	90.06	4.94		
	Обед:															
1996.№139(3)	Суп картофельный с макар изл с курицей	250/25	13.43	17.35	13	233.31	0.03	0.03	0.02	0.09	13.66	2.55	12.68	1.48		
1997.№416(3)	Быточки	100	20.03	17.21	6.42	228	0.06	11.55	-	0.17	30.21	4.95	39.02	2.91		
2004.№465 (3)	Рис отварной	180	3.83	5.44	38.65	222.93	0.06		0.03	0.02	5.94	8.64	27.04	0.03		
2004.№631	Компот из свежих плодов	200	0.18	0.18	28.4	92.4	0.03		0.02	0.02	16	0.1	2.4	0.6		
1996.№75	Д.г.Икра морковная	100	0.64	0.04	11.86	57.03	0.03	2.92	0.03	0.03	22.37	0.49	1.97	0.34		
ТТН	Хлеб пшеничный	31	2.12	0.22	13.51	66.16	0.03	-	0.01	0.01	5.56	0.26	3.89	0.31		
ТТН	Хлеб ржаной	31	2.11	0.37	12.93	64.94	0.11	-	0.06	0.06	16.47	1.03	28.06	2.16		
	Всего:	917	42.34	40.81	124.77	964.77	0.35	14.5	0.05	0.4	110.21	18.02	115.06	7.83		
	Полдник:															
ТТН	Корж молочный	140	7.9	4	56	288		0.25			43.96		14.06	13.3		
2004.№707	Сок ананасовый	200	1	-	18.2	76	0.02	4	-	0.02	14	0.2	8.00.6			
ТТН	конфета	15	0.43	0.69	13.17	55.4										
	Всего:	355	9.33	4	87.37	419.4	0.02	4.25	0	0.02	57.96	0.2	14.06	13.3		
	Ужин I:															
1996.№430(3)	Запеканка картофельная с мясом	243	24.98	32.62	16.88	499.68	0.34	48.5	0.08	0.32	44.16	8.12	79.96	5.18		
1996. стр 560	Д.г.Зеленый горошек консервированная	100	3.12	6.66	8.67	61.92	0.108	10.02	0.72	-	20.16	6.24	21.06	0.72		
2004.№705	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.44	24.2	97.8		4			9.65	0.03				
ТТН	Хлеб пшеничный	31	4.23	0.73	27.02	66.16	0.03	-	-	0.01	11.12	0.52	7.78	0.52		
ТТН	Хлеб ржаной	31	4.21	0.73	25.86	64.94	0.11	-	-	0.06	16.47	1.03	28.06	2.16		
	Всего:	605	37.24	40.45	102.63	790.5	0.588	62.52	0.8	0.39	101.56	15.94	136.86	8.58		
	Ужин II:															
2006. №35	Кисло-молочный напиток в ассортименте	185	5.37	4.63	7.4	98.1	0.03	0.5			186			0.15		
ТТН	Батон	16	2.12	0.22	13.05	46.4	0.03	0.5	0	0	186	0	0	0.15		
	Всего:	216	7.49	4.85	20.45	144.5	0.03	104.52	0.99	1.32	1082.22	35.73	356.04	34.8		
	Итого:	2689	121.26	117.09	421.19	2988.45	1.288									

Зав. Производством: Занева Т.В.



Мед. работник: Горгашинова МВ



№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	клетчатка	пектин		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак:	3	5	7	9		11	13	15	17	19	21	23	25	27			
2004.таб4	Каша пшеничная жидкая с маслом	245/5	7,48	10,85	34,95		341,85	0,09	1,31	0,04	15,41	0,54	1,57	0,03	0,45			
2004.№692	Кофейный напиток	200			19,96		75,8	0,02	0,65	0,01	0,08	0,1	0,05	0,06	0,03			
2004.№97	Сыр порционный	30	7,8	7,95	40,53		105	0,01	0,51	0,08	0,1	3,20	0,05	1,6	0,35			
ТН	Батон	48	6,36	0,066	40,53		139	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31			
2011. № 338	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,6	0,6	14,7		67,5	0,05	19,5	-	0,03	2,4	0,45	13,5	3,3			
	Всего:	628	21,64	18,8	95,44		729,15	0,15	2,47	0,13	15,6	326,2	1,93	19,98	1,39			
	Обед:																	
2004. №116	Борщ с фасолью,картоф., говяд. сметаной	250/20/10	12,32	10,53	46,42		238,8	0,32	11,7	0,01	0,08	37,35	3,79	46,72	3,51			
1996.№443(3)	Рагу с курицей	200/50	29,62	29,02	19,75		447,81	0,17	36,24	0,09	0,29	46,59	8,89	44,41	2,3			
1996.№75	Икра свекольная	100	0,72	3,79	5,65		59,51	0,02	5,41	-	0,02	17,29	0,19	9,82	0,61			
1996.№588(3)	Компот из смеси сухофрукты	200	0,36		28,17		80,23	0,03		-	0,06		0,1	2,4	0,65			
ТН	Хлеб пшеничный	31	4,23	0,44	27,02		66,16	0,03	-	-	0,01	11,12	0,52	7,78	0,52			
ТН	Хлеб ржаной	62	4,21	0,73	25,86		129,88	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16			
	Всего:	923	51,46	44,51	152,87		1022,39	0,68	53,35	0,1	0,52	128,82	14,52	139,19	9,75			
	Подливки:																	
1996.№685	Ватрушка с картофелем	100	5,33	5,57	28,12		223		0,25			43,96		14,06	13,3			
2004.№707	Сок яблочный	200	1	-	18,2		76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6			
ТН	Печенье	50	3,76	5,76	37,2		109											
	Всего:	350	10,09	11,33	83,52		408	0,02	4,25	0	0,02	57,96	0,2	22,06	13,9			
	Ужин I:																	
1996. № 332(2)	Тетрагли рыбные в томатном соусе	70/50	17,23	15,7	27,59		248,4	0,21	2,28	0,02	0,14	43,13	2,52	33,22	1,05			
2004.№541	Овощное рагу	200/30	9,15	9,21	21,25		279,67		35,73			77,87		42,65	1,46			
1996.№630(3)	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,25		85,83	0,02		0,01	0,08	60	0,05	7	0,03			
ТН	Хлеб пшеничный	31	4,23	0,44	27,02		66,16	0,03	-	-	0,01	11,12	0,52	7,78	0,52			
ТН	Хлеб ржаной	31	4,21	0,73	25,86		64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16			
	Всего:	612	36,22	27,68	118,97		745	0,37	38,01	0,03	0,29	208,59	4,12	118,71	5,22			
	Ужин II:																	
2006. №35	Кисло-молочный напиток в ассортименте	250	7,5	6	7,9		135	0,03	0,5			186			0,15			
	Всего:	250	7,5	6	7,9		135	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:	2688	126,91	108,32	458,7		2977,38	1,22	98,08	0,26	16,43	721,57	20,77	299,94	30,26			

Зав. Производством Занева Т.В.

Занева

Мед. работник: Торгашинова М.В.

Торгашинова

Нелега I
 Дочь: Воскресенье
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 15-16-17-18 лет

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	Завтрак:	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27							
2004.№3	Бутерброд с сыром	35	9,28	11,8		161,5	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2							
2004.№4	Каша манная жидкая с маслом	245/5	6,44	11,46	35,96	325	0,13	-	0,04	0,03	23,73	0,6	27,13	0,85							
2004.№693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149	-	1,31	-	-	154,1	-	1,57	0,03							
ТТН	Батон	16	2,12	0,22	13,51	46,4	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31							
2011.№ 338	Фрукты свежие в асорпименте	100	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,03	0,03	24	0,45	13,5	3,3							
	Обед:	591	21,61	27,38	75,25	681,9	0,17	1,45	52,04	0,14	359,39	100,86	39,59	1,39							
1996.№128(3)	Рассолюник по-ленинград с кур. сметан	250/20/10	12,48	18,43	21,37	170,89	0,18	15,35	0,03	0,19	31,61	3,86	41,18	2,62							
2004.№423	Бифстегонов	50/50	17,4	12,3	5,2	193	0,08				20,58		17,24	1,37							
1996.№463(3)1	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,77	7,2	60,99	315,24	0,39		0,03	0,16	18,48	3,48	138,64	4,55							
1996.5853	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,18	28,4	92,4	0,02	4	0,02	0,02	14	0,2	0,02	0,6							
ТТН	Хлеб пшеничный	31	2,12	0,22	13,51	66,16	0,03	-	-	0,01	5,56	0,26	3,89	0,31							
ТТН	Хлеб ржаной	62	4,21	0,73	25,86	129,88	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16							
	Всего:	853	45,16	39,06	155,33	967,57	0,81	19,35	0,06	0,44	106,7	8,83	229,03	11,61							
	Подливка:																				
1996.№720	Пирожки с рыбой яйцом 2 шт по 75 гр.	150	27,38	40,78	109,16	360,4		4,56			100,18		198,78	3,04							
2004.№707	Сок грушевый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8,00,6								
	Всего:	350	28,38	40,78	127,36	436,4	0,02	8,56	0	0,02	114,18	0,2	198,78	3,04							
	Ужин I:																				
Мар.нап. бл.№8	поджаренные отварные с маслом	200/5	29,62	29,02	19,75	326	0,17	36,24	0,09	0,29	46,59	8,89	44,41	2,3							
2004.№537	Свекла, туш в сметанном соусе	100	2,26	1,91	4,4	80,1		4			24,6	0,19	17,45	0,62							
1996.№629(3)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,07	0,01	15,18	59,47		3,2				0,01	0,96	0,1							
ТТН	Хлеб пшеничный	31	4,23	0,44	27,02	66,16	0,03	-	-	0,01	11,12	0,52	7,78	0,52							
ТТН	Хлеб ржаной	62	4,21	0,73	25,86	129,87	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16							
	Всего:	605	40,39	32,11	92,21	661,6	0,31	43,44	0,09	0,36	98,78	10,64	98,66	5,7							
	Ужин II:																				
2006.№35	Кисло-молочный напиток в асорпименте	185	5,37	4,63	7,4	98,1	0,03	0,5			186			0,15							
ТТН	конфета	15	0,43	0,69	13,17	55,4															
	Всего:	200	5,8	5,32	20,57	153,5	0,03	0,5	0	0	186	0	0	0,15							
	Итого:	2593	141,34	144,65	470,72	2900,97	1,34	73,3	52,19	0,96	865,05	120,53	566,06	21,89							

Зав. Производства: Занева Т.В.

Мед. работник: Торпашинова М.В.