

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2-ю НЕДЕЛЮ (на все сезоны)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	ВТОРОЙ ДЕНЬ	ТРЕТИЙ ДЕНЬ	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	ШЕСТОЙ ДЕНЬ	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>
Сыр порционный	Яйцо вареное	Бутерброд с маслом	Масло сливочное порционное	Яйцо вареное	Сыр порционный	Бутерброд с сыром
Каша пшено жидкая с маслом	Каша геркулесовая жидкая с маслом	Каша манная жидкая с маслом	Каша рисовая жидкая с маслом	Каша пшено жидкая с маслом	Каша пшеничная жидкая с маслом	Каша рисовая жидкая с маслом
Чай с молоком	Кофейный напиток	Молоко кипяченое	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток	Молоко кипяченое
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>
Суп картофельный с мясными фрикадельками, со сметаной	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	Борщ из свежей капусты с говядиной сметаной	Рассольник по-ленинградски с говядиной, сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	Рассольник по-ленинградски с говядиной сметаной
Тертая говядина	Курица, тушеная в сметанном соусе	Гуляш	Пшеница рыбный натуральный	Плов с курицей	Котлета промышленного производства	Котлета рубленая из мяса, запеченная в молоке, соусе
Рис отварной	Макаронные изделия отварные	Капша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное	Д.г. морковь тушеная с черносливом	Макаронные изделия отварные	Рис отварной
Д.г. зеленый горошек консервированный	Икра морковная	Свежая тушеная в сметанном соусе	Д.г. капуста тушеная (салат из маринованной капусты)	Компот из смеси сухофруктов (яблоко)	Компот из смеси сухофруктов (яблоко)	Соус красный основной
Компот из плодов или ягод сухих (курага)	Компот из свежих плодов (яблоко)	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Шоколад со сливками	Сочин из творога	Печенье	Пирожки	Лепешка сырая	Пирожки с мясом, рисом, яйцом	Пирожки с рыбой яйцом
Сок ананасовый	Чай с сахаром, лимоном	Сок персиковый	Сок абрикосовый	Сок ананасовый	Сок грушевый	Сок персиковый
<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>
Рыба запеченная в сметанном соусе	Плов	Котлета	Котлета, рубленая из курицы	Жаркое по-домашнему	Рагу с курицей	Поджаренные отварные с маслом
Пюре картофельное	Икра свекольная	Овощное рагу	Макаронные изделия отварные с овощами	Огурец в нарезке	Д.г. капуста тушеная (салат из маринованной капусты)	Свежая тушеная в сметанном соусе
Огурец в нарезке	Сок виноградный	Кисель из повидла	Соус красный основной	Напиток из плодов шиповника	Кисель из повидла	Чай с сахаром, лимоном
Напиток из плодов шиповника	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Морковь, тушеная с яблоками	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Кофейный напиток	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			
<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 (Вифидок)	Кисломолочный напиток в ассортименте (Ряженка)	Кисломолочный напиток в ассортименте (Снежника)	Кисломолочный напиток в ассортименте (Малун)	Кисломолочный напиток в ассортименте (Ряженка)
		Конфета	Батон	Печенье		Конфета

Зав. производством

Зав. Т.В.

Медсестра

Торгишинова М.В.

«УТВЕРЖАЮ»
Директор ЦПОУ «Республики Марий Эл
«Информационный центр интернат»
Данилова М.В.

Неделя 2
 День: Понедельник
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 15-16-17-18

№ 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, №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 пшено с маслом	245/5	6,44	11,46	35,96	329,9	0,13	-	0,04	0,03	23,73	0,6	27,13	0,85		
1996, №630(3)	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,6	17,25	85,83	0,02		0,01	0,08	60	0,05	7	0,03		
ТТН	Батон	32	4,24	0,44	27,02	92,4	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	24	0,45	13,5	3,3		
	Всего:	612	20,48	22,05	94,93	680,63	0,24	20,01	0,13	0,25	433,29	1,41	67,52	4,84		
	Обед:															
1996, №135(3)	Суп картофель с мясными фрикадельками	250/35/10	9,25	8,19	17,64	270,4		2,04			195,06		31,26	0,35		
1996, №422(3)	Терфегли из говядины	60/50	20,4	11,05	5,55	224,2	0,08				20,58		17,24	1,37		
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		
1996, стр. 560	Дл. Зеленый горошек консервированный	100	3,12	6,66	8,67	61,92	0,108	10,02	0,72	-	20,16	6,24	21,06	0,72		
1997, №702(3)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,64		26,17	80,23	0,03	0,8		0,06	20,3	0,1	21	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:	937	43,57	32,29	136,05	990,78	0,418	12,86	0,75	0,15	284,07	16,27	149,55	5,59		
	Полдник:															
ТТН	Штотлик со ступенкой	150	6,9	1,3	53,1	334		0,4			70,34		22,5	21,28		
2004, 707	Сок персиковый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8,00,6			
	Всего:	350	7,9	1,3	71,3	410	0,02	4,4	0	0,02	84,34	0,2	22,5	21,28		
	Ужин I:															
2021, №54-8р-	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19,22	10,15	8,81	127,28		2,39			49,94	5,25	66,48	1,01		
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, 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		
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	31	4,21	0,73	25,86	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16		
	Всего:	642	27,87	23,82	89,04	544,91	0,32	54,5	0,08	0,01	141,41	17,85	131,67	3,82		
	Ужин II:															
2006, №35	Кисель-молочный напиток в асорт(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:	2753	112,21	86,19	432,8	2845,96	0,708	37,77	0,88	0,42	987,7	17,88	239,57	31,86		

Зав. Производством: Занева Т.В.

Мед. работник: Тортушинова М.В.

№ 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	Мg	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, табл.4	Каша геркулесовая жидкая с маслом	245/5	6,27	12,33	30,78	335	0,15	1,31	0,04	0,05	35,12	0,45	1,86	1,22		
2004, №692	Кофейный напиток	200			19,96	75,8					0,1	-	0,06			
ТТН	Батон	48	6,36	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	18,23	18,19	106,25	680,3	0,26	20,81	0,14	0,27	86,78	1,24	24,11	5,83		
	Обед:															
1996, №128(3)	Суп картофельный с боб с говядиной	250/20	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, №493	Птица, тушеные в смет соусе	70/50	31,32	41,51	1,35	200,8	0,05	0,02	0,03	0,08	18,86	3,02	10,11	0,02		
2004, 332	Макаронные изделия отварные	180	6,57	7,24	32,67	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	22,37	0,49	1,97	0,34		
2004, №631	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,13	25,95	92,7	0,01	22,2		0,01	8,52	0,04	5,4	1,09		
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	0,37	12,93	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16		
	Всего:	932	55,26	60,04	144,69	975,64	0,67	37,42	0,07	0,3	126,99	9,61	109,4	8,62		
	Полдник:															
ТТН	Сочини из творога	150	14,54	23,78	42,7	352	145,83	16,15	0,1	0,03	257,32		44,18	2,07		
1996, №628(3)	Чай с сахаром	200			14,9	56,8					0,03			0,05		
	Всего:	350	14,54	23,78	57,6	408,8	145,83	16,15	0,1	0,03	257,35	0	44,18	2,12		
	Ужин I:															
1996, №403(3)	Плов	200/50	32,2	27,8	52,96	447	0,15	2,57	0,05	0,25	28,84	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		
2004, №707	Сок яблочный	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8,00,6			
ТТН	Хлеб пшеничный	31	2,12	0,22	13,51	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:	612	38,15	32,18	103,25	713,61	0,33	11,98	0,05	0,36	87,72	10,83	90,07	5,59		
	Ужин II:															
2006, №35	Кисло-молочный напиток в асорт(малун)	250	7,5	6	7,9	135	0,03	0,5			186			0,15		
	Всего:	2782	7,5	6	7,9	135	0,03	0,5	0	0	186	0	0	0,15		
			137,47	139,71	453,07	2955,35	146,45	49,44	0,29	0,66	617,85	12,07	158,36	13,69		

Зав. Производством: Яценева Т.В.

Мед. работник: Торгашникова М.В.

Пеленя 2
 Денис, Среда
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 15-16-17-18лет

№ рен	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая в ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27		
Завтрак:																
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.таб4	Каша манная жидкая с маслом	245/5	5,97	10,76	36,33	325	0,04	1,31	0,04	0,03	21,57	0,49	7,16	0,33		
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	1,06	0,11	6,76	47,16	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:	601	15,14	25,1	66,66	679,79	0,18	4,05	0,1	0,39	285,89	1,24	44,49	1,1		
Обед:																
2004.№116	Борщ со свеж капусты с говяд. сметаной	250/20/10	12,32	10,53	46,42	213,8	0,32	11,7	0,01	0,08	37,35	3,79	46,72	3,51		
2004.№437 стр	Угашш	50/50	25,05	18,96	5,48	203	0,08	-	-	-	20,58	-	17,24	1,37		
1996.№463(3)1	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,77	7,2	60,99	317	0,39	-	0,03	0,16	18,48	3,48	138,64	4,55		
2004.№537	Свежая туш в сметанном соусе	50	2,26	1,91	4,4	40,5	-	4	-	-	24,6	0,19	17,45	0,62		
2004.№631	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,18	28,4	92,7	0,01	22,2	-	0,01	8,52	0,04	5,4	1,09		
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:	872	54,91	39,73	185,06	998,1	0,94	37,9	0,04	0,32	131,56	8,79	257,4	13,61		
Подливки:																
ТТН	печенье	100	7,6	11,52	74	230	0,02	-	-	0,01	7,25	0,18	5	0,53		
2004.№707	Сок грушевый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6		
2011.№ 338	плоды свежие в ассортименте(яблоко)	150	0,9	0,9	7,35	101,25	0,05	19,5	-	0,03	24	0,45	13,5	3,3		
	Всего:	450	8,6	11,52	92,2	407,25	0,04	4	0	0,03	21,25	0,38	13	1,62		
Ужин I:																
1997.№416(3)	котлета	100	20,03	17,21	6,42	223	0,06	11,55	-	0,17	30,21	4,95	39,02	2,91		
2004.№541	Овощное рагу	200/30	9,15	9,21	21,25	259	-	35,73	-	-	77,87	-	42,65	1,46		
2004.№647(3)	Кисель из повидла	200	0	0,01	19,2	75	-	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	129,88	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16		
	Всего:	623	37,62	27,6	99,75	753,04	0,2	50,48	0	0,24	135,67	6,51	118,47	7,15		
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	-	-	-	-	-	-	-	-		
		215	5,8	5,32	20,57	153,5	0,03	0,5	-	-	186	-	-	0,15		
	Итого:	2777	122,07	109,27	464,24	2992,43	1,39	96,93	0,14	0,98	760,37	16,92	433,36	23,63		

Зав. Производством: Занева Т.В

Мед. работник: Торгишнова М.В

№ 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	2 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, таб.4, стр.2	Каши рисовая, жидкая с маслом	245/5	7,48	10,85	34,92	304		1,31			23,73	0,6	27,13	0,85		
2004, №693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149	-	1,31	-	-	15,41		1,57	0,03		
ТТН	Батон	32	2,12	0,22	13,51	94,32	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:	592	14,05	22,82	89,04	680,92	0,08	22,12	0,04	0,04	71,1	1,32	46,14	4,51		
	Обед:															
1996№128(3)	Расолюнык пол.Ленинградский,с говяд. смет	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, №391	Шницель, рыбный натуральный	100	30,24	11,93	2,44	230,05	0,18	1,4	0,17	0,17	21,5	2,22	48,36	1,04		
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, №482(3)	Капусты туш. или салат из марин. капусты	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, №5853	Компот из свежих плодов	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	31	4,21	0,73	25,86	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16		
	Всего:	922	55,89	47,41	133,8	965,6	0,9	140	0,29	0,51	209,71	11,86	212,45	9,95		
	Подливки:															
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	8,00,6			
	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	7,36	7,9	45,8	257,4	0,13	0,65	0,03	0,04	18,05	1,02	13,88	1,28		
1996, №528(3)	Соус красный основной	50	0,189	0,021	3,01	36,14	0,05		0,01	0,02	4,68		1,64	0,063		
2004, №531	мокрорв. тушеная с яблоками	100	4,52	3,82	3,82	81										
2004, №692	Кофейный напиток	200			19,96	75,8					0,1	-	0,06			
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	4,21	0,73	25,86	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16		
	Всего:	712	20,509	12,911	125,47	786,49	0,32	0,65	0,04	0,13	50,42	2,57	51,42	4,023		
	Ужин II:															
2006, №35	Кисло-молочный напиток в асорт(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:	2776	99,349	87,141	422,51	2976,01	1,32	167,02	0,37	0,7	389,19	15,95	324,07	31,783		

Зав. Производством: Занева Т.В.

Мед. работник: Торгиашнова М.В.

Целевая 2
 День: Пятница
 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	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 жидкая с маслом	245/5	6,44	11,46	35,96	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	0,08	60	0,05	7	0,03		
ТТН	Батон	48	2,12	0,22	13,51	142	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	15,56	18,48	81,7	682,83	0,26	19,5	0,15	0,33	135,29	1,44	56,32	5,49		
	Обед:															
1996, №139(3)	Суп картофельный с макар из с курицей	250/25/10	13,43	17,35	13	230,15	0,03	0,03	0,02	0,09	13,66	2,55	12,68	1,48		
2004,492	Плов из птицы	200/50	30,82	38,48	40,35	447,5	0,11	2,22	0,05	0,05	33,06	8,51	58,15	1,69		
2004, №531	Длг морковья тушенная с черносливом	100	0,74	1,82	9,55	55,6	0,03	2,92			29,5	2,39	25,3	0,57		
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	2,16		
	Всего:	928	51,68	58,6	115,47	1009,51	0,34	5,17	0,07	0,23	114,25	14,84	130,48	6,81		
	Подлины:															
ТТН	Лепешка сырная	160	7,9	4	56	335		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	8,00,6			
	Всего:	360	8,9	4	74,2	411	0,02	4,25	0	0,02	57,96	0,2	14,06	13,3		
	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)	Огурец в нарезке	100	0,48	0,06	1,5	8,46					0,03			0,05		
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	31	4,21	0,73	25,86	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16		
	Всего:	612	31,82	13,48	105,58	549,86	0,44	46,89	0,05	0,37	77,27	9,35	108,81	7,64		
	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										
		200	5,8	5,32	20,57	153,5	0,03	0,5			186			0,15		
	Итого:	2763	113,76	99,88	397,52	2773,65	1,09	76,31	0,27	0,95	570,77	25,83	309,67	33,39		

Зав. Производством: Занева Т.В.

Мед. работник: Торашникова М.В.

Возрастная категория: 15-16-17-18 лет

№ пп	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	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	7,48	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					0,1	-	0,06			
ТТН	Батон	32	4,24	0,44	27,02	94,62	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:	596	20,12	19,84	96,63	684,77	0,18	21,32	0,12	15,55	350,2	2,33	33,48	4,41		
	Обед:															
1996.№128(3)	Суп картофельный с боб с говядиной	250/20	12,32	10,53	46,42	222,21	0,32	11,7	0,01	0,08	37,35	3,79	46,72	3,51		
2020.11110220	Котлеты мясн руб п/ф пром производства	120	20,03	17,21	6,42	244,74	0,06	11,55	-	0,17	30,21	4,95	39,02	2,91		
2004.332	Макаронные изделия отварные	180	6,57	7,24	32,67	271,8	0,12	0,58	0,03	0,03	17,86	0,98	13,25	1,19		
1996.№528(3)	Соус красный основной	50	0,189	0,021	3,01	36,14	0,05		0,01	0,02	4,68		1,64	0,063		
2004.№638(3)	Компот из свежих плодов	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	31	2,1	0,36	12,93	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16		
	Всего:	882	43,509	35,761	143,36	998,69	0,71	27,83	0,05	0,39	126,13	11,21	132,6	10,743		
	Полдник:															
1996.№685	Пирожки с мясом,рисом,яйцом	150	19,48	15,24	56,24	446		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			
	Всего:	350	20,48	15,24	74,44	522	0,02	4,25	0	0,02	57,96	0,2	14,06	13,3		
	Ужин I:															
1996.№443(3)	Рату 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.№482(3).1	Капустя туш. или салат из марин капусты	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		
2004.№647(3)	Кисель из повидла	200	0	0,01	19,2	75		3,2				0,01	0,96	0,1		
ТТН	Хлеб пшеничный	31	2,12	0,22	13,51	66,16	0,03	-	-	0,01	11,12	0,52	7,78	0,52		
ТТН	Хлеб ржаной	31	2,1	0,36	12,93	64,94	0,11	-	-	0,06	16,47	1,03	28,06	2,16		
	Всего:	612	36,99	32,33	79,41	745,3	0,41	112,68	0,1	0,42	129,15	11,69	115,16	6,19		
	Ужин II:															
2006.№35	Кисель-молочный напиток в ассортименте(малун)	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:	2802	128,599	109,171	401,74	3102,5	1,35	166,58	0,27	16,38	849,44	25,43	295,3	34,793		

Мед. работник: Торгашнинова М В

Торгашнинова М В

№ рецеп	Прим 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. №3	Бутерброд с сыром	35	9,28	11,8		161,5	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
2004. таб4. стр2	Каша рисовая, жидкая с маслом	245/5	7,48	10,85	34,92	304		1,31			23,73	0,6	27,13	0,85		
1996. №644	Молоко кипяченное	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	Битон	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 ассортименте	100	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5		0,03	24	0,45	13,5	3,3		
	Всего:	601	25,39	30,22	73,05	701,78	0,17	23,69	52,02	0,48	482,49	101,52	81,06	4,79		
	Обед:															
1996№128(3)	Рассольник по-ленинградски, с гов. смет	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. №453	Котлета руб. запеч с молоч соусе	100	18,78	18,99	0,73	249,54	0,09		0,04		14	3,2	19	2,3		
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		
1996. №528(3)	Соус красный основной	50	0,189	0,021	3,01	36,14	0,05		0,01	0,02	4,68		1,64	0,063		
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	2,16		
	Всего:	903	41,969	43,831	116,33	955,76	0,55	15,35	0,11	0,32	94,26	17,09	123,21	8,083		
	Подливки:															
1996№720	Пирожки с рыбой яйцом	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	подколотли отварные с маслом	200/5	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. №629(3)	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,18	59,47		3,2				0,01	0,96	0,1		
2004. №537	Свежкп. туш в сметанном соусе	100	2,26	1,91	4,4	80,1		4			24,6	0,19	17,45	0,62		
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	783,41	0,31	43,44	0,09	0,36	98,78	10,64	98,66	5,7		
	Ужин II:															
2006. №35	Кисло-молочный напиток в ассорти	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	0,03	0,5								
		200	1,03	5,49	19,47	153,5	0,06	1								
	Итого:	2674	137,16	76,49	219,88	2874,42	0,25	33,25	52,02	0,5	596,67	101,72	279,84	7,83		

Зав. Производством: Занева Т.В.

Мед. работник: Тортушина М.В.