



Согласовано

Руководитель образовательного учреждения
Ирина Петровна Шубина И.П.Ш.

Примерное 20-дневное меню

Учащихся 7-11 лет

в общеобразовательных школах

Октябрьского района г.Владимира.

Сезон – Весна 2021

№ Рецепт туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.									
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P									
Первый день																										
Завтрак																										
342,04	Омлет с сыром	150	18,92	24,24	2,67	306,00	261,17	0,11	0,59	0,33	0,83	843,45	227,05	305,15	28,61	2,91	343,74									
515,04	Зеленый горошек припущенный	60	1,80	1,76	3,80	38,00	0,20	0,06	0,02	0,40	5,82	674,18	58,02	16,30	12,48	0,44	37,36									
685,04	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24									
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96									
*	Слойка фруктовая	1/85	3,90	4,60	33,00	190,00	7,65	0,10	0,07	0,85	0,00	305,15	133,45	56,95	15,30	0,94	89,25									
	Итого завтрак:		25,87	30,88	59,97	620,00	269,02	0,29	0,70	1,79	6,75	1893,25	468,57	387,33	64,79	5,65	495,55									
Обед																										
	Суп картофельный с гречневой крутой и мясом тушеным консерв.	200/10	4,32	3,73		118,00	0,94	0,12	0,09	1,71	16,50	1000,26	534,17	28,16	45,61	1,68	103,34									
376,01	Мясо тушеное с овощами	60/30	9,39	11,30	1,91	133,00	0,06	0,07	0,16	4,06	3,05	999,70	359,84	22,96	29,00	1,32	167,78									
516,04	Макаронные изделия отварные	150,00	5,33	4,89	35,59	211,00	0,05	0,09	0,03	0,60	0,00	1008,36	63,75	19,89	8,75	0,91	47,32									
639,04	Компот из кураги	180,00	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,04	0,60	0,80	3,60	34,80	32,40	21,00	0,70	29,20									
*	Хлеб ржаной	32,50	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92									
	Итого обед:		22,22	20,38	79,60	643,00	1,75	0,34	0,33	7,23	20,35	3151,76	1042,16	110,77	112,36	5,60	381,56									
	Итого:		48,09	51,26	139,57	1263,00	270,77	0,63	1,03	9,02	27,10	5045,01	1510,73	498,10	177,15	11,25	877,11									

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P						
Второй день																							
Завтрак																							
674.94	Влины со сушеным молоком	150/30	12,92	14,86	68,80	461,00	59,12	0,18	0,32	1,40	1,01	670,26	315,17	184,91	32,70	1,43	215,97						
*	Йогурт фруктовый	120,00	3,60	3,00	18,60	110,40	2,88	2,40	9,96	8,40	0,84	4,56	0,24	13,20	4,20	0,72	13,20						
685.04	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24						
368.12	Фрукт свежий	150,00	1,35	0,30	12,15	60,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00						
	Итого завтрак:		18,07	18,21	114,56	688,40	62,00	2,61	10,34	10,03	9,45	696,37	573,16	231,86	59,30	6,46	261,41						
Обед																							
Табл. 25. 94	Филе сельди в масле	60,00	10,20	5,10	0,00	87,00	12,00	0,01	0,08	1,08	0,00	2880,00	129,00	48,00	24,00	0,66	162,00						
124.04	Ши из свежей капусты с мясом и сметаной	200/10/5	4,40	6,55	7,28	107,00	0,79	0,05	0,08	1,38	24,04	802,48	297,05	41,69	21,05	0,84	66,65						
494.04	Пыленок запеченый	90,00	26,30	10,39	0,14	198,00	0,07	0,14	0,29	6,12	0,04	1476,09	477,05	27,76	34,81	2,57	282,60						
520.04	Пюре картофельное	150,00	3,24	5,57	22,13	155,00	0,09	0,16	0,13	1,70	26,09	1209,04	766,63	51,57	33,50	1,27	98,32						
701.04	Напиток фруктовый	200,00	0,10	0,10	26,40	102,00	0,01	0,01	0,00	0,07	4,12	6,74	70,22	4,48	2,25	0,62	2,75						
*	Хлеб ражаной	32,50	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92						
	Итого обед:		46,38	28,17	67,09	707,00	12,96	0,41	0,59	10,61	54,29	6514,19	1789,55	180,86	123,61	6,95	646,24						
	Итого:		64,45	46,38	181,65	1395,40	74,96	3,02	10,93	20,64	63,74	7210,56	2362,71	412,72	182,91	13,41	907,65						

№ Рецепт туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P			
Третий день																				
Завтрак																				
19.04	Салат из свежих помидоров с маслом растительном	60,00	0,63	2,97	2,17	38,86	0,69	0,03	0,02	0,30	14,29	4,57	165,71	8,00	11,43	0,51	14,86			
451.04	Котлета из говядины	90,00	14,22	12,31	14,78	228,60	0,00	0,07	0,11	3,15	0,90	1571,36	261,36	28,06	25,87	1,39	138,17			
516.04	Макаронные изделия отварные	150,00	5,33	4,89	35,59	211,00	0,05	0,09	0,03	0,62	0,00	1008,36	63,75	19,89	8,75	0,91	47,32			
399.12	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	2,80	14,00			
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96			
	Итого завтрак:		22,23	20,60	78,23	599,46	0,74	0,23	0,19	4,40	19,19	2666,21	755,62	73,63	58,05	6,11	231,31			
Обед																				
32.11	Салат из свежкы с курагой	60,00	0,91	6,00	10,72	100,20	0,01	0,01	0,03	0,26	4,56	472,44	224,75	29,56	21,74	0,99	28,92			
139.04	Суп гороховый с мясом тушеным консерв.	200/5	5,65	4,35	15,99	127,00	0,77	0,19	0,08	1,14	9,20	793,12	374,94	32,64	27,90	1,67	70,66			
437.04	Гуляш из говядины	60/30	14,66	11,93	3,59	181,00	0,06	0,06	0,14	3,42	2,44	1026,21	302,18	20,59	24,57	1,13	141,11			
511.04	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,03	0,86	0,00	1168,25	55,28	16,17	27,69	0,64	84,53			
686.04	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	0,09	2,90	1,32	36,66	8,05	5,24	0,90	9,78			
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92			
	Итого обед:		27,43	28,91	95,27	753,20	0,91	0,34	0,30	6,03	19,10	3601,18	1043,41	114,37	115,14	6,32	368,92			
	Итого:		49,66	49,51	173,50	1352,66	1,65	0,57	0,49	10,43	38,29	6267,39	1799,03	188,00	173,19	12,43	600,23			

№ Рейс туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P			
Четвертый день																				
Завтрак																				
493.04	Флиге дылгенка в сметанном соусе	45/45	10,20	7,60	2,67	120,60	0,04	0,01	0,01	0,05	0,09	874,67	15,00	18,45	1,82	0,14	11,12			
508.04	Каша гречневая	150	8,76	6,62	43,06	271,00	0,05	0,08	0,05	1,39	0,00	583,10	264,26	20,01	138,95	4,69	208,63			
685.04	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24			
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96			
*	Молочко витаминизирован ное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	60,00	0,08	0,30	0,20	2,60	100,00	292,00	240,00	28,00	0,20	180,00			
	Итого завтрак:		26,21	20,90	75,63	597,60	60,09	0,19	0,38	1,85	2,79	1628,24	621,31	287,39	177,17	6,39	424,95			
Обед																				
Табл. 21.94	Огурец свежий	60,00	0,48	0,06	1,56	8,40	0,04	0,02	0,02	0,12	6,00	4,80	84,60	13,80	8,40	0,36	25,20			
147.04	Суп вермишелевый с цыпленком	200/10	5,14	3,86	12,67	107,00	0,78	0,03	0,02	0,31	1,50	785,66	56,60	17,74	7,57	0,46	108,83			
451.04	Биточки особые	90	14,85	10,96	14,78	219,60	0,00	0,07	0,07	1,29	9,00	1558,58	203,76	26,44	21,19	1,19	108,83			
539.04	Рагу овощное	150	2,53	11,40	14,54	171,00	3,15	0,10	0,09	1,21	22,33	1233,20	433,61	53,33	33,46	1,19	80,38			
701.04	Напиток из свежих фруктов	200	0,10	0,10	26,40	102,00	0,01	0,01	0,00	0,07	4,12	6,74	70,22	4,48	2,25	0,62	2,75			
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92			
*	Десерт	28	1,07	4,52	20,40	119,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	26,04	0,00	20,16	0,00			
	Итого обед:		26,31	31,36	101,49	785,00	6,78	0,27	0,21	3,26	42,95	3732,74	898,39	149,19	80,87	24,97	359,91			
	ИТОГО:		52,52	52,26	177,12	1382,60	66,87	0,46	0,59	5,11	45,74	5360,98	1519,70	436,58	258,04	31,36	784,86			

№ Рецепт туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P						
Пятый день																							
Завтрак																							
258.12	Шницель рыбный	90,00	13,47	4,02	8,76	124,50	13,50	0,08	0,08	1,86	2,75	256,35	328,20	439,50	31,95	0,95	184,20						
520.04	Пюре картофельное	150,00	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	0,13	1,69	25,94	1208,83	762,37	51,49	33,33	1,26	97,88						
685.04	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24						
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96						
*	Десерт	30,00	0,15	0,00	48,00	194,40	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	9,60	33,00	12,60	4,20	0,96	6,60						
368.12	Фрукт свежий	150,00	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00						
	Итого завтрак:		18,65	10,28	112,56	618,90	13,59	0,29	0,29	3,97	36,29	1566,25	1406,12	541,02	95,88	7,98	337,88						
Обед																							
110.04	Борщ с мясом тушеным консерв. и сметаной	200/10/5	3,57	7,66	10,75	125,00	0,88	0,04	0,06	0,55	16,17	799,86	275,42	43,29	19,93	0,97	46,20						
445.04	Плов с фасолью	90/1/50	20,00	17,10	45,00	385,00	1,18	0,11	0,17	4,35	3,66	1228,37	385,82	32,10	54,92	222,60	1,73						
399.12	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	2,80	14,00						
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92						
	Итого обед:		26,71	25,42	87,09	660,00	2,06	0,21	0,26	5,36	23,83	2180,07	950,84	96,75	90,85	227,36	95,85						
	Итого:		45,36	35,70	199,65	1278,90	15,65	0,50	0,55	9,33	60,12	3746,32	2356,96	637,77	186,73	235,34	433,73						

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.											Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P							
Шестой день																								
Завтрак																								
498.04	Биточки из пышняка	90,00	13,94	15,63	13,40	250,50	0,00	0,03	0,00	0,35	0,00	1284,21	31,32	16,83	6,99	0,59	23,16							
516.04	Макаронные изделия	150,00	5,33	4,89	35,59	211,00	0,05	0,09	0,03	0,62	0,00	1008,36	63,75	19,89	8,75	0,91	47,32							
*	отварные Хлеб ржаной	16,30	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96							
399.12	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	2,80	14,00							
368.12	Фрукт свежий	150,00	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00							
	Итого завтрак:		21,88	21,37	87,98	641,50	0,05	0,19	0,11	1,45	11,50	2395,49	592,37	82,90	45,74	8,25	125,44							
Обед																								
133.04	Суп картофельный с рыбой	200/10	4,26	2,43	16,00	106,00	0,76	0,12	0,09	1,59	19,34	816,69	589,34	26,71	29,51	1,08	92,60							
424.04	Полжарка	60/30	11,81	18,15	2,58	201,00	0,08	0,02	0,00	0,12	3,81	1165,49	70,61	18,03	5,48	0,35	16,58							
508.04	Каша гречневая	150	8,76	6,62	43,06	271,00	0,05	0,08	0,05	1,39	0,00	583,10	264,26	20,01	138,95	4,69	208,63							
701.04	Напиток фруктовый	200,00	0,10	0,10	26,40	102,00	0,01	0,01	0,00	0,07	4,12	6,74	70,22	4,48	2,25	0,62	2,75							
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92							
	Итого обед:		27,07	27,76	99,18	738,00	0,90	0,27	0,15	3,43	27,27	2711,86	1044,03	76,59	184,19	7,73	354,48							
	Итого:		48,95	49,13	187,16	1379,50	0,95	0,46	0,26	4,88	38,77	5107,35	1636,40	159,49	229,93	15,98	479,92							

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P			
Седьмой день																				
Завтрак																				
302,04	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,95	11,54	36,48	274,00	0,13	0,18	0,12	0,61	0,87	618,45	173,60	96,77	38,80	1,07	144,87			
	сливочным																			
3,04	Бутерброд сыром	25/20	6,50	6,00	12,15	131,00	0,09	0,04	0,07	0,26	0,32	288,75	46,45	205,00	13,50	0,49	124,25			
693,04	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	146,00	0,03	0,04	0,16	0,17	1,30	50,72	206,96	125,52	31,00	1,00	116,20			
*	Молочко витаминизирован ное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	30,00	0,04	0,26	0,20	1,20	100,00	292,00	242,00	28,00	0,20	182,00			
	Итого завтрак:		22,22	27,74	83,10	671,00	30,25	0,30	0,61	1,24	3,69	1057,92	719,01	669,29	111,30	2,76	567,32			
Обед																				
132,04	Рассолыник ленинг. с мясом тушеным консерв. и сметаной	200/10/5	3,66	6,10	13,95	129,00	0,79	0,08	0,07	1,36	13,44	814,86	422,25	27,39	24,49	0,93	71,91			
494,04	Ножка аппетитная	90	23,03	23,89	0,11	307,00	0,10	0,09	0,19	9,82	0,03	1251,67	250,94	34,41	23,85	2,14	214,68			
534,04	Капустя тушеная	75	1,79	2,72	7,63	61,50	0,19	0,03	0,04	0,70	39,86	593,00	184,31	49,04	16,12	0,65	32,31			
518,04	Картофель отварной	75	1,52	2,47	12,25	79,50	0,04	0,09	0,06	0,98	15,00	601,84	426,53	13,34	17,59	0,73	45,13			
368,12	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24			
*	Хлеб ражаной	32,50	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92			
*	Десерт	28	1,07	4,52	20,40	119,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	26,04	0,00	20,16	0,00			
	Итого обед:		33,41	40,21	80,49	811,00	3,92	0,33	0,38	13,20	68,43	3405,68	1358,88	162,83	94,45	26,46	406,19			
	ИТОГО:		55,63	67,95	163,59	1482,00	34,17	0,63	0,99	14,44	72,12	4463,60	2077,89	832,12	205,75	29,22	973,51			

№ Рецепт туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P			
Восьмой день																				
Завтрак																				
20.04	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,57	3,08	1,92	37,80	0,38	0,02	0,02	0,22	10,50	4,80	129,30	11,10	10,20	0,45	20,40			
451.04	Шницель из говядины	90,00	14,22	12,31	14,78	228,60	0,00	0,07	0,11	3,15	0,90	1571,36	261,36	28,06	25,87	1,39	138,17			
508.04	Каша гречневая	150	8,76	6,62	43,06	271,00	0,05	0,08	0,05	1,39	0,00	583,10	264,26	20,01	138,95	4,69	208,63			
702.04	Напиток из протертых ягод	200	0,10	0,00	25,74	98,00	0,06	0,00	0,00	0,48	0,03	0,42	30,76	2,64	1,80	0,24	3,60			
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96			
*	Десерт	20	1,07	3,00	15,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	26,04	0,00	20,16	0,00			
	Итого завтрак:		25,77	25,24	105,99	732,40	3,29	0,19	0,19	5,37	11,43	2233,52	710,48	91,53	180,82	27,43	387,76			
Обед																				
162.04	Суп молочный с рисом	200	4,90	6,25	18,58	149,60	0,06	0,06	0,22	0,36	1,82	458,93	218,84	173,08	26,82	0,26	148,13			
423.04	Бефстроганов из говядины	45/45	15,29	20,93	5,56	273,00	0,08	0,07	0,15	3,41	2,56	1034,68	318,90	41,47	26,49	1,24	159,68			
516.04	Макаронные изделия отварные	150,00	5,33	4,89	35,59	211,00	0,05	0,09	0,03	0,62	0,00	1008,36	63,75	19,89	8,75	0,91	47,32			
685.04	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24			
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92			
	Итого обед:		27,86	32,58	85,88	748,60	0,19	0,26	0,42	4,73	4,48	2642,36	676,34	247,05	74,46	4,26	397,29			
	ИТОГО:		53,63	57,82	191,87	1481,00	3,48	0,45	0,61	10,10	15,91	4875,88	1386,82	338,58	255,28	31,69	785,05			

№ Рецепт туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества,			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P			
Десятый день																				
Завтрак																				
240.12	Пудинг из творога с яблоками с молоком стученным	150/30	22,80	18,82	40,00	422,00	64,76	0,13	0,47	0,68	6,13	1086,76	383,40	288,69	43,57	1,94	328,20			
*	Пыльца домашняя	50	4,35	1,25	18,00	100,00	1,75	4,45	2,85	6,50	0,10	25,50	2,50	2,20	1,80	3,20	6,00			
685.04	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24			
368.12	Фрукт свежий	150,00	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00			
	Итого завтрак:		27,91	20,54	86,31	638,00	66,51	4,61	3,38	7,41	13,83	1133,81	643,65	324,64	67,77	9,45	366,44			
Обед																				
Табл. 21.94	Огурец свежий	60,00	0,48	0,06	1,56	8,40	0,04	0,02	0,02	0,12	6,00	4,80	84,60	13,80	8,40	0,36	25,20			
134.04	Суп крестьянский с щипенком и сметаной	200/10/5	4,37	7,94	11,56	136,00	0,80	0,05	0,05	0,70	16,99	835,11	215,53	36,89	18,62	0,63	48,97			
458.04	Рулет мясной с яйцом	90	12,90	8,57	7,65	168,25	52,37	0,05	0,19	1,84	0,21	11348,81	223,53	46,87	20,76	1,37	146,00			
216.04	Картофель тушеный	150,00	3,31	10,42	24,82	211,00	0,63	0,14	0,09	1,65	10,85	91,98	743,60	34,05	32,85	1,31	92,43			
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92			
686.04	Чай с лимонном	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	0,09	2,90	1,32	36,66	8,05	5,24	0,90	9,78			
	Итого обед:		23,46	27,51	71,95	640,65	53,84	0,30	0,37	4,66	36,95	12421,86	1353,52	147,02	93,87	5,56	356,30			
	ИТОГО:		51,37	48,05	158,26	1278,65	120,35	4,91	3,75	12,07	50,78	13555,67	1997,17	471,66	161,64	15,01	722,74			

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P						
Десятый день																							
Завтрак																							
490.04	Пшенинок тушеный с овощами	90,00	24,57	11,85	3,87	222,00	0,46	0,02	0,00	0,14	1,65	1743,93	33,20	21,23	4,74	0,30	12,50						
520.04	Пюре картофельное	150,00	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	0,13	1,69	25,94	1208,83	762,37	51,49	33,33	1,26	97,88						
686.04	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	0,09	2,90	1,32	36,66	8,05	5,24	0,90	9,78						
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96						
368.12	Фрукт свежий	150	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00						
	Итого завтрак:		29,66	18,12	59,88	524,00	0,55	0,23	0,20	2,20	37,99	3045,00	1089,53	112,95	65,31	6,41	161,12						
Обед																							
140.04	Суп вермишелевый с картофелем и цыпленком	200/10	3,96	2,51	16,67	107,20	0,75	0,10	0,05	1,00	13,20	794,53	381,18	21,73	19,69	0,85	52,75						
298.12	Голубцы ленивые	190,00	14,12	15,27	28,75	295,69	29,00	0,08	0,15	3,30	20,03	99,20	507,30	60,00	44,10	1,63	177,20						
648.04	Кисель плодово- ягодный	200,00	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	1,02	0,68	0,00	0,10	0,00						
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92						
	Итого обед:		20,22	18,24	90,49	589,89	29,75	0,22	0,21	4,56	33,23	1033,91	939,10	89,77	71,79	3,57	263,87						
	Итого:		49,88	36,36	150,37	1113,89	30,30	0,45	0,41	6,76	71,22	4078,91	2028,63	202,72	137,10	9,98	424,99						

№ Рецепт туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.									
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P									
Однородный день																										
Завтрак																										
337.04	Ййпо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,02	0,18	0,10	0,00	54,00	56,00	22,00	5,00	1,00	7,70									
333.04	Макаронь с сыром	150,00	8,05	13,08	30,57	276,00	0,16	0,08	0,07	0,55	0,24	976,63	72,91	167,61	15,02	0,94	122,61									
692.04	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,02	0,07	0,05	0,65	25,20	73,60	60,40	7,00	0,09	45,00									
*	Хлеб ржаной	32,50	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92									
*	Молочко витаминизирован ное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	60,00	0,08	0,30	0,20	2,60	100,00	292,00	240,00	28,00	0,20	180,00									
	Итого завтрак:		24,29	26,94	74,52	632,00	160,17	0,24	0,63	1,16	3,49	1295,67	544,11	497,37	63,02	3,22	389,23									
Обед																										
Табл. 21 .94	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,80	0,72	0,04	0,02	0,31	15,00	4,80	174,00	8,40	12,00	0,54	15,60									
131.04	Рассолыник домашний с мясом туш.конс и сметаной	200/5/5	3,42	6,77	11,96	123,67	0,78	0,09	0,07	1,20	20,48	788,51	413,87	36,59	22,57	0,89	57,03									
469.04	Фрикадельки в соусе	60/30	8,84	11,25	9,84	177,00	0,16	0,04	0,07	1,93	0,68	964,67	163,47	17,66	15,08	0,77	84,58									
511.04	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,03	0,86	0,00	1168,25	55,28	16,17	27,69	0,64	84,53									
639.04	Компот из кураги	180	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,04	0,60	0,80	3,60	34,80	32,40	21,00	0,70	29,20									
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92									
*	Десерт	28	1,07	4,52	20,40	119,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	26,04	0,00	20,16	0,00									
	Итого обед:		20,98	29,23	125,19	842,47	5,23	0,27	0,24	5,16	36,96	3073,59	891,02	144,62	106,34	24,69	304,86									
	ИТОГО:		45,27	56,17	199,71	1474,47	165,40	0,51	0,87	6,32	40,45	4369,26	1435,13	641,99	169,36	27,91	694,09									

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P			
Десятидневный день																				
Завтрак																				
735.04	Оладьи с яблоками и молоком	150/30	13,15	14,62	77,62	498,00	36,62	0,18	0,29	1,19	3,94	634,17	372,49	209,58	36,11	1,60	215,67			
*	Коктейль молочный	200	3,37	1,13	4,50	42,00	22,50	0,05	0,18	0,12	0,90	59,63	163,13	135,00	16,88	0,11	110,25			
368.12	Фрукт свежий	150	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00			
	Итого завтрак:		17,08	16,17	95,42	599,00	59,12	0,26	0,52	1,46	12,34	714,80	768,12	373,08	70,99	5,16	349,92			
Обед																				
147.04	Суп лапша с цыпленком	200/10	5,14	3,86	12,67	107,00	0,78	0,03	0,02	0,31	1,50	785,66	56,60	17,74	7,57	0,46	25,90			
488.04	Цыпленок тушеный с картофелем и овощами	90/150	27,21	26,76	24,75	453,00	1,74	0,19	0,11	1,99	29,58	1033,42	827,63	37,60	41,27	1,56	101,77			
399.12	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	2,80	14,00			
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92			
	Итого обед:		35,49	31,28	68,76	710,00	2,52	0,28	0,16	2,76	35,08	1970,92	1173,83	76,70	64,84	5,81	175,59			
	ИТОГО:		52,57	47,45	164,18	1309,00	61,64	0,54	0,68	4,22	47,42	2685,72	1941,95	449,78	135,83	10,97	525,51			

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества,			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P						
Тринадцатый день																							
Завтрак																							
19.04	Салат из свежих помидоров с маслом растительном	60,00	0,63	2,97	2,17	38,86	0,69	0,03	0,02	0,30	14,29	4,57	165,71	8,00	11,43	0,51	14,86						
451.04	Котлета из говядины	90,00	14,22	12,31	14,78	228,60	0,00	0,07	0,11	3,15	0,90	1571,36	261,36	28,06	25,87	1,39	138,17						
511.04	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,03	0,86	0,00	1168,25	55,28	16,17	27,69	0,64	84,53						
685.04	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24						
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96						
399.12	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	2,80	14,00						
	Итого завтрак:		20,91	21,87	96,26	673,46	0,76	0,18	0,20	4,72	19,29	2826,65	772,40	75,16	81,39	6,70	276,76						
Обед																							
138.04	Суп картофельный с гречневой крупой и мясом тушеным	200/10	4,82	4,11	20,08	138,00	0,94	0,12	0,09	1,71	16,50	1000,26	534,17	28,16	45,61	1,68	103,34						
437.04	Гуляш из говядины	60/30	14,66	11,93	3,59	181,00	0,06	0,06	0,14	3,42	2,44	1026,21	302,18	20,59	24,57	1,13	141,11						
516.04	Макаронные изделия отварные	150,00	5,33	4,89	35,59	211,00	0,05	0,09	0,03	0,62	0,00	1008,36	63,75	19,89	8,75	0,91	47,32						
686.04	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	0,09	2,90	1,32	36,66	8,05	5,24	0,90	9,78						
*	Хлеб ржаной	32.5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,00	139,84	49,60	7,36	8,00	0,99	33,92						
	Итого обед:		27,21	21,45	85,62	647,00	1,05	0,31	0,28	6,10	21,84	3175,99	986,36	84,05	92,17	5,61	335,47						
	Итого:		48,12	43,32	181,88	1320,46	1,81	0,49	0,48	10,82	41,13	6002,64	1758,76	159,21	173,56	12,31	612,23						

№ Рецепт туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.									Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P					
Четвернадцатый день																						
Завтрак																						
377.04	Рыба запеченая	90,00	17,39	6,10	3,73	140,40	0,02	0,11	0,18	2,56	1,08	1501,72	374,11	41,22	34,06	0,89	233,98					
520.04	Пюре картофельное	150,00	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	0,13	1,69	25,94	1208,83	762,37	51,49	33,33	1,26	97,88					
685.04	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24					
*	Хлеб ржаной	32,50	2,14	0,46	11,14	58,00	0,06	0,22	0,10	0,38	0,00	129,92	75,20	9,28	15,04	1,24	48,00					
*	Слойка фруктовая	1,85	3,90	4,60	33,00	190,00	7,65	0,10	0,07	0,85	0,00	305,15	133,45	56,95	15,30	0,94	89,25					
	Итого завтрак:		26,85	16,77	84,88	600,40	7,82	0,59	0,49	5,56	27,12	3146,17	1370,38	164,19	102,13	5,19	477,35					
Обед																						
19.04	Салат из свежих помидоров с маслом растительном	60,00	0,63	2,97	2,17	38,86	0,69	0,03	0,02	0,30	14,29	4,57	165,71	8,00	11,43	0,51	14,86					
110.04	Борщ с мясом тушеным консерв. и сметаной	200/5/5	3,57	7,66	10,75	125,00	0,88	0,04	0,06	0,55	16,17	799,86	275,42	43,29	19,93	0,97	46,20					
467.04	Биточки по- белорусски	90,00	17,08	15,10	1,21	210,60	10,80	0,05	0,16	3,87	1,26	770,06	322,02	21,17	26,57	1,28	166,61					
508.04	Каша гречневая	150	8,76	6,62	43,06	271,00	0,05	0,08	0,05	1,39	0,00	583,10	264,26	20,01	138,95	4,69	208,63					
701.04	Напиток фруктовый	200,00	0,10	0,10	26,40	102,00	0,01	0,01	0,00	0,07	4,12	6,74	70,22	4,48	2,25	0,62	2,75					
*	Хлеб ржаной	32,50	2,14	0,46	11,14	58,00	0,06	0,22	0,10	0,38	0,00	129,92	75,20	9,28	15,04	1,24	48,00					
	Итого обед:		32,28	32,91	94,73	805,46	12,49	0,43	0,39	6,56	35,84	2294,25	1172,83	106,23	214,17	9,31	487,05					
	Итого:		59,13	49,68	179,61	1405,86	20,31	1,02	0,88	12,12	62,96	5440,42	2543,21	270,42	316,30	14,50	964,40					

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P			
Пятинадцатый день																				
Завтрак																				
Табл. 21.94	Огурец свежий	60,00	0,48	0,06	1,56	8,40	0,04	0,02	0,02	0,12	6,00	4,80	84,60	13,80	8,40	0,36	25,20			
491.04	Чахохбили	90,00	12,78	16,46	4,77	217,80	0,23	0,03	0,02	0,20	8,91	705,51	127,62	21,78	9,99	0,56	29,99			
516.04	Макаронные изделия отварные	150,00	5,33	4,89	35,59	211,00	0,05	0,09	0,03	0,60	0,00	1008,36	63,75	19,89	8,75	0,91	47,32			
685.04	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24			
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96			
368.12	Фрукт свежий	150,00	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00			
	Итого завтрак:		20,40	22,11	75,72	582,20	0,32	0,19	0,14	1,28	22,51	1810,14	558,52	92,90	53,54	6,64	151,71			
Обед																				
32.11	Салат из свеклы с курагой	60,00	0,91	6,00	10,72	100,20	0,01	0,01	0,03	0,26	4,56	472,44	224,75	29,56	21,74	0,99	28,92			
133.04	Суп картофельный с рыбой	200/10	4,26	2,43	16,00	106,00	0,76	0,12	0,09	1,59	19,34	816,69	589,34	26,71	29,51	1,08	92,60			
438.04	Азу	90/150	16,12	19,72	18,82	300,00	0,07	0,13	0,07	1,35	22,21	1009,25	609,48	26,18	27,66	1,18	70,89			
633.04	Компот из свекких фруктов	200	0,18	0,15	28,27	111,00	0,00	0,10	0,01	0,07	3,97	8,34	88,92	8,58	4,95	1,09	6,45			
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,06	0,22	0,10	0,38	0,00	129,92	75,20	9,28	15,04	1,24	48,00			
*	Десерт	28	1,07	4,52	20,40	119,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	26,04	0,00	20,16	0,00			
	Итого обед:		24,68	33,28	105,35	794,20	3,70	0,58	0,30	3,65	50,08	2440,56	1587,69	126,35	98,90	25,74	246,86			
	Итого:		45,08	55,39	181,07	1376,40	4,02	0,77	0,44	4,93	72,59	4250,70	2146,21	219,25	152,44	32,38	398,57			

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P						
Шестидневный день																							
Завтрак																							
Табл 3.12	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	150/10	5,59	6,79	22,88	175,00	34,00	0,12	0,14	0,73	2,58	157,00	281,10	110,50	51,90	1,48	157,90						
693.04	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	146,00	0,03	0,04	0,16	0,17	1,30	50,72	206,96	125,52	31,00	1,00	116,20						
3.04	Бутерброд сыром	20/25	6,50	6,00	12,15	131,00	0,09	0,04	0,07	0,26	0,32	288,75	46,45	205,00	13,50	0,49	124,25						
368.12	Фрукт свежий	150,00	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00						
	Итого завтрак:		16,42	17,01	73,40	511,00	34,12	0,23	0,42	1,31	11,70	517,47	767,01	469,52	114,40	6,42	422,35						
Обед																							
Табл 21,94	Помидор свежий	60,00	0,66	0,00	0,60	14,40	0,00	0,04	0,02	0,30	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	0,54	15,00						
135,04	Суп овощной с мясом туш.конс и сметаной	200/5/5	2,91	5,87	7,26	94,11	0,65	0,05	0,05	0,94	13,32	64,10	260,88	28,59	16,35	0,65	51,05						
441.04	Мясо тушеное с куратаой	90,00	7,76	11,15	8,79	153,90	0,58	0,01	0,04	0,53	3,04	779,03	71,33	35,10	19,19	0,69	31,38						
516.04	Макаронные изделия отварные	150,00	5,33	4,89	35,59	211,00	0,05	0,09	0,03	0,60	0,00	1008,36	63,75	19,89	8,75	0,91	47,32						
685.04	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24						
*	Хлеб ржаной	32,50	2,14	0,46	11,14	58,00	0,06	0,22	0,10	0,38	0,00	129,92	75,20	9,28	15,04	1,24	48,00						
	Итого обед:		19,00	22,42	78,39	588,41	1,34	0,41	0,25	2,83	31,46	1983,76	670,41	106,51	75,73	4,89	200,99						
	ИТОГО:		35,42	39,43	151,79	1099,41	35,46	0,64	0,67	4,14	43,16	2501,23	1437,42	576,03	190,13	11,31	623,34						

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.					
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P					
Семидневный день																						
Завтрак																						
515.04	Кужуруза припущенная	60,00	1,82	1,85	3,80	38,40	0,19	0,07	0,03	0,41	5,82	674,18	58,04	16,31	12,49	0,45	37,38					
424.04	Цыпленок в сметане с луком	90,00	24,48	12,87	2,13	222,00	0,05	0,02	0,02	0,05	2,07	1168,10	44,72	25,76	4,16	0,29	19,74					
511.04	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,03	0,86	0,00	1168,25	55,28	16,17	27,69	0,64	84,53					
685.04	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24					
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96					
*	Молочко витаминизирован ное	200	5,80	6,00	9,40	114,80	60,00	0,08	0,30	0,20	2,60	100,00	292,00	240,00	28,00	0,20	180,00					
	Итого завтрак:		37,16	27,11	74,44	689,20	60,31	0,23	0,40	1,73	10,59	3181,00	500,09	307,17	80,74	2,94	346,85					
Обед																						
Табл. 21.94	Огулец свежий	60,00	0,48	0,06	1,56	8,40	0,04	0,02	0,02	0,12	6,00	4,80	84,60	13,80	8,40	0,36	25,20					
	Борщ с мясом тушеным консерв. и сметаной	200/5/5	3,57	7,66	10,75	125,00	0,88	0,04	0,06	0,55	16,17	799,86	275,42	43,29	19,93	0,97	46,20					
373.04	Рыба припущенная в молоке	90,00	16,52	5,37	1,29	121,50	0,02	0,09	0,20	2,33	2,43	1271,43	384,15	61,11	34,56	0,84	233,31					
520.04	Пюре картофельное	150,00	3,24	5,57	22,13	155,00	0,09	0,16	0,13	1,70	26,09	1209,04	766,63	51,57	33,50	1,27	98,32					
701.04	Напиток фруктовый	200,00	0,10	0,10	26,40	102,00	0,01	0,01	0,00	0,07	4,12	6,74	70,22	4,48	2,25	0,62	2,75					
*	Хлеб ржаной	32,50	2,14	0,46	11,14	58,00	0,06	0,22	0,10	0,38	0,00	129,92	75,20	9,28	15,04	1,24	48,00					
*	Десерт	28	1,07	4,52	20,40	119,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	26,04	0,00	20,16	0,00					
	Итого обед:		27,12	23,74	93,67	688,90	3,90	0,54	0,51	5,15	54,81	3425,71	1656,22	209,57	113,68	25,46	453,78					
	ИТОГО:		64,28	50,85	168,11	1378,10	64,21	0,77	0,91	6,88	65,40	6606,71	2156,31	516,74	194,42	28,40	800,63					

№ Рецепт туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P						
Восемнадцатый день																							
Завтрак																							
451.05	Колбета из говядины	90,00	14,22	12,31	14,78	228,60	0,00	0,07	0,11	3,15	0,90	1571,36	261,36	28,06	25,87	1,39	138,17						
516.04	Макаронные изделия отварные	150,00	5,33	4,89	35,59	211,00	0,05	0,09	0,03	0,60	0,00	1008,36	63,75	19,89	8,75	0,91	47,32						
685.04	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24						
368.12	Фрукт свежий	150	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00						
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96						
399.12	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	2,80	14,00						
	Итого завтрак:		22,36	18,10	104,37	676,60	0,05	0,23	0,23	4,31	12,50	2683,19	847,66	99,38	69,02	9,91	248,69						
Обед																							
Табл 21.94	Помидор свежий	60,00	0,66	0,00	0,60	14,40	0,00	0,04	0,02	0,30	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	0,54	15,00						
170.04	Суп-пюре из зеленого горошка с гречками из пшеничного хлеба	200/10	3,48	4,50	15,77	117,60	0,46	0,08	0,06	0,44	3,79	772,95	115,41	56,57	15,06	0,56	65,71						
424.04	Поджарка из говядины	90	21,57	18,90	2,58	267,00	0,08	0,09	0,20	5,07	3,81	1249,62	449,81	28,70	36,29	1,65	209,73						
508.04	Каша гречневая	150	8,76	6,62	43,06	271,00	0,05	0,08	0,05	1,39	0,00	583,10	264,26	20,01	138,95	4,69	208,63						
685.04	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24						
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,06	0,22	0,10	0,38	0,00	129,92	75,20	9,28	15,04	1,24	48,00						
	Итого обед:		36,81	30,53	88,16	785,00	0,65	0,51	0,44	7,66	22,70	2737,94	1103,93	128,21	221,74	9,54	555,31						
	Итого:		59,17	48,63	192,53	1461,60	0,70	0,74	0,67	11,97	35,20	5421,13	1951,59	227,59	290,76	19,45	804,00						

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергет. ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P						
Десятидневный день																							
Завтрак																							
Табл. 21.94	Огурец свежий	60,00	0,48	0,06	1,56	8,40	0,04	0,02	0,02	0,12	6,00	4,80	84,60	13,80	8,40	0,36	25,20						
	Котлета куриная фаршированная сыром	90,00	15,66	17,81	13,40	277,50	0,03	0,03	0,02	0,36	0,12	1345,71	40,02	91,83	10,74	0,63	63,66						
520.04	Пюре картофельное	150,00	3,24	5,57	22,13	155,00	0,09	0,16	0,13	1,70	26,09	1209,04	766,63	51,57	33,50	1,27	98,32						
686.04	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	0,09	2,90	1,32	36,66	8,05	5,24	0,90	9,78						
*	Хлеб ржаной	16,30	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96						
*	Десерт	28	1,07	4,52	20,40	119,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	26,04	0,00	20,16	0,00						
	Итого завтрак:		21,76	28,25	78,20	647,90	2,96	0,23	0,19	2,40	35,11	2634,71	952,71	194,97	61,88	23,82	213,92						
Обед																							
71.04	Винегрет овощной	60,00	0,87	6,08	4,69	77,40	0,56	0,04	0,02	0,31	5,82	41,45	148,10	14,40	11,36	0,47	26,30						
140.04	Суп картофельный с вермишелью и цыпленком	200/10	3,96	2,51	16,67	107,20	0,75	0,10	0,05	1,00	13,20	794,53	381,18	21,73	19,69	0,85	52,75						
443.04	Плов	90/150	26,82	21,18	41,47	468,80	1,25	0,13	0,26	6,38	3,74	1339,89	543,57	37,54	69,31	2,30	305,20						
701.04	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	26,40	102,00	0,01	0,01	0,00	0,07	4,12	6,74	70,22	4,48	2,25	0,62	2,75						
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,06	0,22	0,10	0,38	0,00	129,92	75,20	9,28	15,04	1,24	48,00						
368.12	Фрукт свежий	150	0,56	0,42	13,30	59,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00						
	Итого обед:		34,45	30,75	113,67	872,40	2,63	0,52	0,47	8,30	34,38	2333,53	1450,77	115,93	135,65	8,93	459,00						
	Итого:		56,21	59,00	191,87	1520,30	5,59	0,75	0,66	10,70	69,49	4968,24	2403,48	310,90	197,53	32,75	672,92						

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Выход порции, гр.	Пищевые вещества, гр.				Энергет. Ценн., ккал.	Витамины, мг.										Минеральные вещества, мг.					
			Белки	Жиры	Углев.	гр.		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	P					
Праздничный день																							
Завтрак																							
297.94	Запеканка творожная с молоком сладким	150/30	21,31	20,00	48,13	508,90	37,38	0,10	0,51	0,68	1,01	883,16	303,95	311,51	45,03	1,13	363,08						
337.04	Йогурт вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,02	0,18	0,10	0,00	54,00	56,00	22,00	5,00	1,00	7,70						
685.04	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	0,55	25,25	5,25	4,40	0,86	8,24						
*	Хлеб ржаной	16,3	1,05	0,23	5,49	29,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	69,92	24,80	3,68	4,00	0,50	16,96						
368.12	Фрукт свежий	150,00	1,35	0,30	12,15	60,00	0,00	0,03	0,05	0,15	7,50	21,00	232,50	28,50	18,00	3,45	24,00						
	Итого завтрак:		29,01	25,18	81,08	717,90	137,38	0,17	0,76	1,14	8,61	1028,63	642,50	370,94	76,43	6,94	419,98						
Обед																							
32.11	Салат из свеклы с курагой	60,00	0,91	6,00	10,72	100,20	0,01	0,01	0,03	0,26	4,56	472,44	224,75	29,56	21,74	0,99	28,92						
132.04	Расолыник ленинградский с мясом тушеным со сметаной	200/10/ 5	3,66	6,10	13,95	129,00	0,79	0,08	0,07	1,36	13,44	814,86	422,25	27,39	24,49	0,93	71,91						
436.04	Жаркое по- домашнему	90/150	16,34	19,79	21,49	311,00	0,08	0,15	0,09	1,65	26,85	1391,60	434,41	30,13	31,97	1,37	82,96						
399.12	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	2,80	14,00						
*	Хлеб ржаной	32,5	2,14	0,46	11,14	58,00	0,06	0,22	0,10	0,38	0,00	129,92	75,20	9,28	15,04	1,24	48,00						
	Итого обед:		24,05	32,55	77,50	690,20	0,94	0,48	0,31	3,85	48,85	2820,82	1396,61	110,36	101,24	7,33	245,79						
	Итого:		53,06	57,73	158,58	1408,10	138,32	0,65	1,07	4,99	57,46	3849,45	2039,11	481,30	177,67	14,27	665,77						



Руководитель МУП "Мелкий опт": Литвиненко К.И.
 Каталогатор: Марченкова Ю.И.

Литвиненко К.И.