

Первая пятидневка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22 - 1997 г
	Сыр твердый порциями	30	5,2	12,3	0	67	0,2	№ 23 - 1997 г
	Каша пшеничная на молоке	250	9,6	10,02	46,9	303	0,4	№ 149,01 - 1994 или ТТК
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,7	146	1,3	№ 642 - 1994 г, или ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1	№ 627,628 - 1994 г
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	104	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
Обед	Овощи свежие порционные	50	0,4	-	1,5	6	2,0	Сб. рец. 1994 г
	Суп гороховый на м/к бульоне	350	14,4	9,4	26,6	242	0	№ 136-1994 г
	Тефтели мясные	80/50	9,74	13,07	13,17	206,6	0,7	№ 422 - 1994 г
	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,3	7,18	55,14	312	-	№ 463 - 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	33,54	129	0,7	№ 588- 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	104	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,44	1,76	30,84	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02

Полдник	Пряник	50	4,31	1,39	50,83	231	0	ТИ ШП(М-2006) 511.30
	Сок	200	0,4	0,4	20	100	4,0	ТИ ШП(М-2006) 407
Ужин	Фрукты	200	0,3	-	9,94	40	17,6	
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб. рец. 1994 г
	Котлета рыбная	130	16,167	10,839	10,839	187,22	0	Сб.рец.1994 № 324
	Пюре картофельное	250	5,4	7,7	43,9	256,6	6,2	№ 472 -1994 г
	Зеленый горошек консервированный	30	0,84	0,69	1,38	15,6		
	омлет	100	10,1	15,8	8	190		№ 284 -1994 г
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,0	57	2,9	№ 627,628 -1994 г
Вечерник	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0	2006 ТИ ШП(М-) 481.02
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,44	1,76	30,84	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Напиток кисломолочный	200	5,81	4,4	5,0	109	0	№ 645-1994г
Итого за день:			118,32	115,76	551,22	3532,42	38,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 2									
завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22 - 1997 г	
	Каша молочная геркулесовая	250	8,6	10,9	37,06	272	0,2	№ 277 - 1994 г	
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,7	146	1,3	№ 642 - 1994 г, или ТТК	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,7	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107		ТИ ШП(М-2006) 481.01	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1	№ 627,628 - 1994 г	
	Яйцо вареное	60	7,6	6,9	0,4	94	0	№ 283 - 1994 г	
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб. рец. 1994 г	
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	350	9,6	8,8	17,8	188	14,0	№ 110 - 1994	
	Рис отварной	200	5,04	6,9	55,7	292	0	№ 465 - 1994 г	
Обед	Котлета мясная	100	13,4	29,799	7,876	316,35	2,1	№ 305,04 сб.рец.- 2007	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	129	0,8	№ 588 - 1994 г	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,7	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02	
	Вафли	50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г	
	полдник	Вафли	50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г
		Вафли	50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г
		Вафли	50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г
		Вафли	50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г
		Вафли	50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г
Вафли		50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г	
Вафли		50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г	
Вафли		50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г	
Вафли		50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г	
Вафли		50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902,02 - ТИ 2006 г	

	Сок	200	0,4	0,4	0,4	20	100	4,0	№ 407 – ТИ 2006 г
ужин	Фрукты	200	0,3	-	9,9	40	17,6	Сб.рец. 1994	
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.рец.- 1994	
	Макаронны отварные	200	7,1	5,6	51,2	272	0	№ 469-1994 г или ТТК	
	Курица отварная	130	27,3	22,8	1,18	267,3	0	№ 439- 2006г	
	Запеканка из творога с повидлом	100/20	17,8	13,4	26,3	295,3		№ 297	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,26	-	15,3	57	2,9	Сб.рец.1994 г	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0	№ 627,628 -1994 г	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,7	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01	
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02	
	вечерник								№ 645-1994г
Итого за день:			131,1	153,75	521,74	3828,95	47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
Завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22 -1997 г
	Сыр твердый порциями	30	5,2	12,3	0	67	0,2	№ 23 – 1997 г
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,7	146	1,3	№ 642 – 1994 г, или ТТК
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	250	7,8	9,3	43,1	277	1,7	№ 4 – 1994 г, Или ТИ 2006
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,7	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107		ТИ ШП(М-2006) 481.01
обед	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.реп.- 1994
	Суп вермишелевый с курой	350	14,5	16,2	20,6	282		№ 148 Сб.реп.1994 г
	Греча отварная рассыпчатая	200	10,3	7,18	55,4	312	-	№ 463 – 1994 г
	Азу	100	19,7	19,9	37,7	402	8,7	№ 402 Сб.реп.1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	129	0,8	№ 588 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
полдник	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Зефир	50	0,4	0	39,9	162,5	0	№ 507

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4								
Завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22 -1997
	Каша манная молочная жидкая	250	10	14	35,7	310	1,7	№ 4- 1994 г, или ТТК
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,7	146	1,3	№ 642 – 1994 г, или ТТК
	Йогурт	100	2,8	2,5	14	90	0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.реп. 1994 г
обед	Щи из капусты св. на м/к бульоне	350	9,6	9,1	13,1	170,4	30,1	№ 120 -1994
	Шницель	100	12,4	30,1	8,5	323,7	2,1	№ 416 сб.реп.-1994
	Рис отварной	200	5,04	6,9	55,7	292	0	№ 465 – 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	129	0,8	№ 588 – 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,7	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Пряник	50	4,3	1,3	50,8	231	0	№ 511,30-ТИ 2007 г
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 407 – ТИ 2006
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	43	17,6	Сб.реп.-1994

ужин	Кура (голень) тушеная	100	27,7	27,9	1,32	367	№ 439 Сб.рец.1994 г
	Макароны отварные	200	7,1	5,6	51,2	272	№ 273,469 Сб.рец.1994
	Пудинг из творога со сгущенкой	100/20	15,04	10,8	26,3	259	№ 296 Сб.рец.1994 г
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	Сб. рец. 1994 г
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,0	61	№ 627,628 -1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	ТИ ШП(М-2006) 481.02
Вечерник	Напиток кисломолочный	200	3,6	4,4	5,0	109	№ 645-1994г
Итого за день:			124,28	135,35	536,42	3796,1	64,5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5								
обед	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22 - 1997 г
	Сыр твердый порциями	30	5,2	12,3	0	67	0,2	№ 23 - 1997 г
	Каша пшенная на молоке	250	9,6	10,02	46,9	303	1,7	№ 4 - 1994
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,7	146	1,3	№ 642 - 1994 г, или ТТК
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107		ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб. рец. - 1994 г
	Суп куриный на м/к бульоне	350	15,17	16,63	20,65	283		№ 116 Сб. рец. 1994
	Голубцы с мясом и рисом тушеные	220/50	20,2	18,8	23,6	340	0	№ 494 - 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	129	0,8	№ 588 - 1994 г
полдник	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Печенье	50	4,1	4,4	37,8	192	0	№ 269-ТИ 2006
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 407 - 1994 г
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	43	17,6	Сб. рец. - 1994

ужин	Рыба, тушеная с овощами	130	21,3	6,2	2,6	150,9	5,5	№ 309 Сб.рец.1994 г
	Картофельное пюре	250	5,4	7,8	43,9	256,6	6,2	№ 472-1994 г или ТТК
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб. рец. 1994 г
	Пирожное песочное	80	8,1	7,65	71	269		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,0	61	2,9	№ 627,628 -1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Напиток кисломолочный	200	3,6	4,4	5,0	109	0	№ 645-1994г
	Вечерник		119,37	111,05	526,25	3342,5	42,2	
	Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6								
Завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22-1997 г
	Яйцо вареное	60	7,6	6,9	0,4	94	0	№ 283 – 1994 г
	Каша рисовая молочная	250	5,11	3,55	28,9	161,03		№ 258 сб.рец.1994 г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57	0,1	№ 627-629 – 1994
	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3	№ 642 – 1994 г или ТТК
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
обед	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107		ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Овощи свежие порционные	50	0,4	-	1,5	6	2,0	Сб. рец. 1994 г
	Суп картофельный с рыбными консервами сайра	350	7,9	8,6	22,8	194	17,0	№ 136 - 1994 г
	Печень по-строгановски	100	13,7	11,4	7,05	176	12,0	№ 408.20 –ТИ 2006г
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	7,2	55,1	312,7		№463 Сб.рец.1994 г

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	129	0,8	№ 585 - 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
ПОЛДНИК	вафли	50	2,5	19,5	26,7	286	0	№ 902.02-ТИ 2006г
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 407 -2006г
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	43	17,6	Сб.рец.-1994
УЖИН	Жаркое по-домашнему (или картофель тушеный с мясом)	250	17,7	24,0	23,5	397	13,2	№ 394-1994 г
	Свекла тушеная	30	0,9	4,6	3,8	51	3,2	№ 212 -ТИ 2006 г
	Овощи свежие порционные	50	0,4	-	1,5	6	2,0	Сб. рец. 1994 г.
	Запеканка из творога с молоком сгущеным	100/20	17,8	13,4	26,3	295		№ 297 -1994
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	-	15,0	61	2,9	№ 627,628 -1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
Вечерник	Напиток кисломолочный	200	3,6	4,4	5,0	109	0	№ 645-1994г
Итого за день:			114,71	125,95	488,89	3504,73	76,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 7									
Завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22-1997 г	
	Йогурт	100	2,8	2,5	14	90	0		
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	250	7,8	9,3	43,1	277	1,7	№ 4 – 1994 г, Или ТИ 2006	
	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3	№ 642 – 1994 г или ТИ	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1	№ 627,628 -1994 г	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107		ТИ ШП(М-2006) 481.01	
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.реп. 1994 г	
	Рассольник м/к бульоне со сметаной	350	10,3	9,2	24,1	215	10,5	№ 129-1994 г	
	Шницель	100	12,4	30,1	8,5	323,7	0	№ 416 – 1996 г	
обед	Рис отварной	200	5,1	6,9	55,7	292	0	№ 465 - 1994 г	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	129	0,8	№ 588 - 1994 г	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02	
	пастила	50	0,4	0,05	39,9	162,5		№ 507- ТИ 2006	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 407 -2006 г	
	полдник								

	Фрукты	200	0,3	-	10,2	43	17,6	Сб.рец. № 390 – 1994
ужин	Мясо тушеное	125	16,4	15,3	4,5	221	1	№ 469 -1994 г или ТИ
	Макароны отварные	200	7,1	5,6	51,2	272	0	№ 682 -1994 г
	Оладьи со сгущенным молоком	120/20	8,2	12,5	48,3	327,1		№ 682 -1994 г
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.рец. 1994 г
	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	-	15,2	63	2,9	№ 627,628, 629 - 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Напиток кисломолочный	200	3,6	4,4	5,0	109	0	№ 645-1994г
	Итого за день:		101,5	118,05	583,8	3724,3	43,9	
	Вечерник							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8								
Завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22-1997 г
	Сыр порционный	30	5,2	12,3	0	70,6	0,2	№ 23 – 1997 г
	Каша пшеничная на молоке	250	9,6	10,02	46,9	303	0,4	№ 149,01 – 1994 или ТПК
	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3	№ 642 – 1994 г или ТИ
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1	№ 627,628 -1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107		ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.реп. 1994 г
	Суп гороховый на м/к бульоне	350	14,4	9,4	26,6	242	0	№ 136-1994 г
	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,3	7,18	55,14	312	-	№ 463 – 1994 г
обед	Тефтели мясные	100	9,74	13,07	13,17	206,6	0,7	№ 422 - 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132	0,7	№ 588 – 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02

ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	2,1	19,5	26,7	286	0	№ 902.02- ТИ 2006г
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 407 -2006 г
ужин	Фрукты	200	0,3	-	10,2	43	17,6	Сб.рец.
	Пюре картофельное	250	5,4	7,7	43,9	256,6	6,2	№ 472 -1994 г
	Зеленый горошек консервированный	30	0,84	0,69	1,38	15,6		
	Котлета рыбная	130	16,2	8,8	10,8	187,2	0	Сб.рец. 1994 № 324
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.рец. 1994 г
	омлет	110	10,1	15,8	8	190		№ 284 -1994 г
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,0	61	2,9	№ 627,628 -1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
Вечерник	Напиток кисломолочный	200	3,6	4,4	5,0	109	0	№ 645-1994г
Итого за день:			115,08	131,16	520,19	3614,6	38,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9								
Завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22 - 1997 г
	Каша геркулесовая молочная	250	8,7	10,9	37,06	272	1,2	№ 4- 1994 г
	Яйцо вареное	60	7,6	6,9	0,4	94	0	№ 283 - 1994 г
	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3	№ 642 - 1994 г или ТИ
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107		ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.реп. 1994 г
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	350	9,6	8,8	17,8	188	14,0	№ 110 -1994
	Рис отварной	200	5,1	6,9	55,7	292	0	№ 465 - 1994 г
	Биточки школьные	100	17,2	23,8	17,7	350		№ 416 Сб.реп.1994
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132	0,7	№ 588 - 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02

полдник	Кондитерские изделия	1/60	3,1	2,1	20,6	132	0	№ 511.30-ТИ 2006г
	Чай полусладкий	200	0,2	0	7	44	0,1	№ 430.01-ТИ 2006 г
ужин	Фрукты	200	0,3	-	10,2	43	17,6	Сб.реп.
	Макароны отварные	200	7,1	5,6	51,2	272	0	№ 469 -1994 г или ТТК
	Бризоль из филе кури	100	9,2	7,9	5	174	0	№ 418,01-ТИ 2006г
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.реп. 1994 г
	Запеканка из творога с молоком густенным	100/20	17,8	13,4	26,3	295		№ 297 -1994
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,0	61	0,1	№ 627,628 -1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Напиток кисломолочный	200	3,6	4,4	5,0	109	0	№ 645-1994г
	Итого за день:		115,6	112,8	496,16	3505	39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10								
Завтрак	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,3	0,1	112	-	№ 22 - 1997 г
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	250	7,8	9,3	43,1	277	1,7	№ 4 - 1994 г, Или ТИ 2006
	Сыр порционный	30	5,2	12,3	0	70,6	0,2	№ 23 - 1997 г
	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3	№ 642- 1994г или ТТК
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107		ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.рец. 1994 г
	Суп вермишелевый с курой	350	14,5	16,2	20,6	282	0	№ 148 - 1994 г
	Бефстроганов	100	16,4	20,4	5,9	272,4		№ 375 Сб.рец.1994 г
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	7,2	55,1	312,7		№463 Сб.рец.1994 г
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№ 585 - 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02

ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	1/60	3,1	2,1	20,6	132	0	№ 121 – 1986 (или № 701 – 1994 г)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 407 -1994 г
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	43	17,6	Сб.рец.
УЖИН	Рагу из овощей	250	5,3	15,3	35,06	292		№ 215
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0	1,5	6	2,0	Сб.рец. 1994 г
	Бифштекс	70	13	14	0	177	0	№ 411.1 Сб. рец. 1994г.
	Яйцо вареное порционно	60	12,7	11,5	0,7	157	0	Сб. рец. 1994г.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,0	61	0,1	№ 627,628 - 1994 г
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	24,9	107	0	ТИ ШП(М-2006) 481.01
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,4	1,8	30,8	152	0	ТИ ШП(М-2006) 481.02
Вечерник	Напиток кисломолочный	200	3,6	4,4	5,0	109	0	№ 645-1994г
Итого за день:			118,9	135,1	455,06	3438,7	29,7	