

Примерное цикличное меню

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
Первый день																			
Обед																			
Таб.№24/96	5177	Десерт фруктовый (груша)	250	1,00	0,75	25,75	113,75		0,05	0,08	12,50	1,00	0,10	0,50	47,50	30,00	40,00	5,75	
Таб.№24/96	6143	Огурец свежий	100	0,71	0,10	1,94	11,50		0,03	0,02	7,14	0,71	0,71	5,10	17,34	14,28	30,60	0,51	
148/96	20205	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	300	16,41	17,82	19,35	303,40	0,29	0,12	0,13	3,98	16,30	16,05	0,36	44,33	26,97	156,71	1,72	
ТТК	20206	Цыплята запеченные	150	35,34	42,42		523,13	0,76	0,17	0,28	3,78	35,34	35,34	9,36	59,58	37,89	309,39	2,72	
240/96	18754	Картофель запеченный	180	3,71	8,23	30,22	209,75		0,22	0,13	37,08	3,71		25,16	43,04	109,03	1,73		
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79		0,01	0,01	4,50			7,92	4,05	4,95	1,06		
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	0,01		0,01		0,57	0,12	1,99	0,03		
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
	11847	Мороженое ГОСТ в асс.75гр																	
Итого:			1 315	66,27	76,23	165,47	1 613,05	4,80	0,74	0,71	68,98	64,35	59,49	18,28	233,20	184,35	754,46	15,73	13,79
Полдник																			
Таб.№24/96	5091	Десерт фруктовый (банан)	200	3,00	1,00	42,00	189,00		0,08	0,10	20,00	3,00	3,12	4,16	16,00	84,00	56,00	1,20	
	13412	Сок в ассортименте 0,2л.				11,50	46,00												
ТТК	275	Сырная палочка	100	12,69	9,79	48,78	333,99	0,07	0,13	0,12	0,15	12,69	12,69	402,62	211,96	19,48	180,96	1,19	
Итого:			300	15,69	10,79	102,28	568,99	0,07	0,21	0,22	20,15	15,69	15,81	406,78	227,96	103,48	236,96	2,39	8,52
Ужин																			
Таб.№24/96	3230	Помидор свежий	100	1,12	0,20	3,88	21,80		0,06	0,04	25,50	1,12	1,12	6,12	14,28	20,40	26,52	0,92	
416/96;451/04	18841	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)	100	3,50	7,42	15,44	142,61	3,80	0,05	0,02		1,35		29,32	11,96	32,68	16,16		
ТТК	19762	Сырники классические с молоком гущ.	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81		0,01	0,04	0,24			62,01	6,87	44,31	0,04		
255/96,таб№4	11836	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,69	8,12	52,79	331,00	0,03	0,40	0,19		11,69		800,00	27,50	185,04	278,65	6,26	
Таб.№24/96	5200	Десерт фруктовый (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	75,60		0,08	0,06	120,00	1,80	1,80	4,00	68,00	26,00	46,00	0,60	
773/97;705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72		0,01	0,06	200,00	0,68	0,68	1,00	12,60	3,40	3,40	0,66	
701/96	19735	Мясное кулинарное изделие запеченное в тесте	50/50	10,24	12,61	30,46	276,27	14,10	0,07	0,04		4,30	4,27	0,62	10,72	7,72	43,98	0,61	
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0,04	0,01		3,04	3,04	0,64	8,00	5,60	26,00	0,44	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Итого:			1 100	55,04	37,76	213,20	1 412,81	17,93	0,80	0,49	345,74	26,71	13,63	814,38	251,23	286,59	564,34	27,26	17,77
Ужин 2																			
Таб.№24/96	7450	Десерт фруктовый (яблоко)	225	0,90	0,90	22,05	99,90		0,07	0,07	22,50	0,90		36,00	20,25	24,75	4,95		
769/04	19950	Булочка Домашняя	75	5,90	9,68	46,31	295,91	0,05	0,10	0,05		5,90	5,63	0,81	14,90	9,03	55,10	0,75	
ТТК	20245	Йогурт 2,5%	100	2,80	2,50	10,00	73,70												
Итого:			400	9,60	13,08	78,36	469,51	0,05	0,17	0,12	22,50	6,80	5,63	0,81	50,90	29,28	79,85	5,70	6,53
Итого:			3 115	146,60	137,86	559,31	4 064,35	22,85	1,92	1,53	457,37	113,55	94,56	1 240,24	763,29	603,70	1 635,61	51,08	46,61

Второй день

Завтрак

Таб.№24/96	5674	Десерт фруктовый (груша)	220	8,80	6,60	226,60	1 001,00		0,40	0,70	110,00	8,80	0,09	0,44	418,00	264,00	352,00	50,60	
	6128	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,08	0,00	0,02		0,16			4,80		6,00	0,04	
Таблица №4/96	8465	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/10	10,47	13,76	42,82	337,00	0,04	0,28	0,23	0,74	10,47	10,47	406,76	182,50	89,02	296,40	2,18	
642/96;693/2004	3149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	25,78	156,40	0,03	0,04	0,16	1,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04	
ТТК	20429	Печенье Сахарное 2шт.	24	1,80	2,35	17,86	99,79												
ПП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85		0,06	0,02					9,50	6,50	32,50	0,60	
Таб №25/96;97/2004	681	Сыр порционный	30	7,19	9,15		111,11	0,08	0,01	0,10	0,22	7,19	7,19		281,60	11,20	160,00	0,32	
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80												
Итого:			824	38,24	56,01	339,02	2 013,13	0,23	0,79	1,23	112,26	30,49	21,62	413,20	1 022,12	401,72	963,10	54,78	28,25

Обед

Таб.№24/96	6143	Огурец свежий	100	0,71	0,10	1,94	11,50		0,03	0,02	7,14	0,71	0,71	5,10	17,34	14,28	30,60	0,51	
120/96	20210	Щи из свежей капусты с картофелем на суп-бульоне	300	13,62	15,91	11,61	244,14	0,24	0,14	0,16	41,61	11,61	11,29		80,50	42,06	162,22	1,98	
401/96	20217	Гуляш из свинины (окорок)	100/50	2,73	11,48	3,50	128,23		0,09	0,03	2,35	0,61	0,32	0,05	20,01	7,81	37,82	0,56	
460/2013 Самар.обл.	18748	Рис отварной с овощами	180	4,46	6,50	44,53	254,47		0,07	0,04	2,54	4,46	4,46	504,23	20,03	40,19	107,12	0,88	
646/96;699/2004	1227	Напиток из апельсинов	200	0,20	0,04	25,73	104,08		0,01	0,01	13,20	0,20	0,20	0,44	8,20	2,86	5,06	0,14	
ТТК	19952	Булочка Золотистая	75	6,27	6,29	45,29	262,79	0,02	0,11	0,08	0,32	6,27	6,27	302,18	40,20	12,44	71,99	0,77	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
Пром	1460	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	99,05		0,09	0,04		3,40	3,40	2,50	23,50	24,50	78,50	1,95	
Итого:			1 115	35,95	41,45	182,01	1 244,90	0,26	0,61	0,39	67,16	31,83	31,22	815,45	221,79	152,54	532,30	7,45	15,17

Полдник

Таб.№24/96	5867	Десерт фруктовый(апельсин)	230	2,07	0,46	18,63	86,94		0,09	0,07	138,00	2,07	2,07	4,60	78,20	29,90	52,90	0,69	
	13412	Сок в ассортименте 0,2л.				11,50	46,00												
ТТК	14506	Булочка десертная (повидло)	75	5,59	6,43	46,07	264,45	14,85	0,08	0,07	0,23	2,85			36,28	11,02	63,24	1,89	
Итого:			305	7,66	6,89	76,20	397,39	14,85	0,17	0,14	138,23	4,92	2,07	4,60	114,48	40,92	116,14	2,58	6,35

Узсин

Таб.№24/96	7982	Десерт фруктовый (яблоко)	220	0,88	0,88	21,56	97,68		0,07	0,07	22,00	0,88			35,20	19,80	24,20	4,84	
Таб.№24/96	3230	Помидор свежий	100	1,12	0,20	3,88	21,80		0,06	0,04	25,50	1,12	1,12	6,12	14,28	20,40	26,52	0,92	
ТТК	20211	Котлета куриная "Пожарская"	2/50	18,60	14,20	17,00	270,20											0,08	
ТТК	20320	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	56,43	0,05	0,13	0,24	1,46	1,30	0,18	72,45	12,63	82,83	0,59	
469/96	6164	Макароны отварные	200	7,76	5,99	49,44	282,71	0,03	0,12	0,04		7,76	7,76	1 601,05	29,70	12,08	66,00	1,25	
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55		0,01	0,01	52,80	0,26			10,22	8,18	8,71	0,42	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Итого:			992	50,80	30,58	194,17	1 255,10	56,46	0,45	0,34	100,54	18,76	17,46	1 610,31	192,65	101,09	310,14	10,24	16,18

Узсин 2

Таб.№24/96	5094	Десерт фруктовый (банан)	230	3,45	1,15	48,30	217,35		0,09	0,12	23,00	3,45	3,59	4,78	18,40	96,60	64,40	1,38	
	13412	Сок в ассортименте 0,2л.				11,50	46,00												
ТТК	14152	Булочка Ароматная	75	6,84	7,79	49,86	296,91	0,05	0,11	0,09		6,84	6,84	141,87	17,51	10,58	72,27	0,96	
Итого:			305	10,29	8,94	109,66	560,26	0,05	0,20	0,21	23,00	10,29	10,43	146,65	35,91	107,18	136,67	2,34	9,14
Итого:			3 541	142,94	143,87	901,06	5 470,78	71,84	2,22	2,31	441,19	96,29	82,79	2 990,21	1 586,95	803,46	2 058,36	77,39	75,09

Третий день

Завтрак

	6128	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,08	0,00	0,02		0,16		4,80		6,00	0,04		
Таб.№24/96	5094	Десерт фруктовый (банан)	230	3,45	1,15	48,30	217,35		0,09	0,12	23,00	3,45	3,59	4,78	18,40	96,60	64,40	1,38	
таб.4/96	20212	Каша молочная кукурузная с маслом	250/5	8,22	8,64	46,48	296,51	0,02	0,05	0,20	1,64	0,04	3,65	7,56	164,71	17,92	115,84	0,19	
№762/97;692/04	3524	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,95	23,13	132,63	10,00	0,03	0,09	0,65	3,39	1,45	3,00	70,84	41,00	97,40	0,29	
ТТК	20084	Печенье Овсяное	23	1,38	0,83	14,49	70,93												
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80												
ПП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85		0,06	0,02				9,50	6,50	32,50	0,60		
таб.25/96	1169	Сыр порционный	25	6,03	7,67		93,15	0,07	0,01	0,08	0,18	6,03	6,03		220,00	8,75	125,00	0,25	
		Итого:	823	28,58	41,18	158,36	1 118,40	10,17	0,24	0,53	25,47	13,07	14,72	15,34	488,25	170,77	441,14	2,75	13,20

Обед

Таб.№24/96	6143	Огурец свежий	100	0,71	0,10	1,94	11,50		0,03	0,02	7,14	0,71	0,71	5,10	17,34	14,28	30,60	0,51	
Таб.№24/96	5175	Десерт фруктовый (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,08	0,40	38,00	24,00	32,00	4,60	
110/96	20213	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	300	2,49	6,09	16,53	130,89	0,24	0,08	0,08	29,72	2,49	11,29	1,49	59,15	32,45	65,81	39,93	
ТТК	20218	Плов из мяса птицы	100/200	36,30	31,62	54,98	649,72		0,08	0,05	4,20	5,38		30,40	46,20	129,11	1,15		
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79		0,01	0,01	4,50			7,92	4,05	4,95	1,06		
№ 687/96	418	Пирожок с картофелем	75	5,01	2,83	33,55	179,71	0,01	0,10	0,05	5,18	5,01	5,01	334,48	16,04	13,22	58,59	0,83	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
		Итого:	1 275	52,77	42,42	201,40	1 398,49	0,25	0,48	0,31	60,74	21,67	24,37	344,43	199,65	162,20	422,86	50,30	16,78

Полдник

Таб.№24/96	6239	Апельсин свежий порционный	220	1,98	0,44	17,82	83,16		0,09	0,07	132,00	1,98	1,98	4,40	74,80	28,60	50,60	0,66	
	13412	Сок в ассортименте 0,2л.				11,50	46,00												
ТТК	14142	Булочка Фруктовая (изюм,повидло)	75	6,29	6,51	44,37	261,23	1,82	0,07	0,06	0,14	6,29	6,29	121,92	24,00	8,84	50,73	0,68	
		Итого:	295	8,27	6,95	73,69	390,39	1,82	0,16	0,13	132,14	8,27	8,27	126,32	98,80	37,44	101,33	1,34	6,14

Ужин

Таб.№24/96	3230	Помидор свежий	100	1,12	0,20	3,88	21,80		0,06	0,04	25,50	1,12	1,12	6,12	14,28	20,40	26,52	0,92	
ТТК	14202	Бличики с пылу с жару с молоком сгущ.	90/10	5,59	1,76	39,81	197,40		0,01	0,02	0,12			31,01	3,43	22,12	0,02		
394/96	7677	Жаркое по-домашнему	300	4,52	10,78	35,07	255,38		0,26	0,15	46,05	4,52	4,52	1 610,48	46,19	53,19	136,85	27,84	
579/2013г.	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26		0,00	0,02	70,00	0,24	0,24	0,35	4,65	1,19	1,19	0,26	
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0,04	0,01		3,04	3,04	0,64	8,00	5,60	26,00	0,44	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
		Итого:	780	17,23	13,68	132,71	722,84		0,44	0,27	141,67	11,64	11,64	1 619,59	122,93	103,41	275,48	31,04	11,06

Ужин 2

Таб.№24/96	5175	Десерт фруктовый (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,08	0,40	38,00	24,00	32,00	4,60	
ТТК	10016	Хачапури	75	10,67	9,49	30,54	250,25	0,08	0,09	0,13	0,15	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,59	0,97	
ТТК	20245	Йогурт 2,5%	100	2,80	2,50	10,00	73,70												
		Итого:	375	14,27	12,59	61,14	414,95	0,08	0,13	0,19	10,15	11,47	10,75	154,08	243,32	39,96	197,59	5,57	5,10
		Итого:	3 548	121,12	116,82	627,29	4 045,07	12,32	1,45	1,43	370,16	66,12	69,75	2 259,76	1 152,94	513,77	1 438,39	91,00	52,27

Четвертый день

Завтрак

ТТК	177	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,10	0,03	0,18		5,08		22,00	4,80	76,80	1,00		
Таб.№24/96	6113	Десерт фруктовый (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80		0,06	0,06	20,00	0,80		32,00	18,00	22,00	4,40		
	6128	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,08	0,00	0,02		0,16		4,80		6,00	0,04		
Таб.№4/96	18844	Каша молочная ячневая с маслом	250/5	7,77	8,48	40,55	269,55	0,06	0,16	0,22	1,60	7,77	3,57	7,38	186,93	38,31	255,91	0,94	
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18							0,45			0,05		
ПП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85		0,06	0,02				9,50	6,50	32,50	0,60		
Таб.№25/96;97/2004	681	Сыр порционный	30	7,19	9,15		111,11	0,08	0,01	0,10	0,22	7,19	7,19		281,60	11,20	160,00	0,32	
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80												
Итого:			815	26,95	42,98	101,36	906,31	0,32	0,33	0,60	21,82	21,00	10,76	7,38	537,28	78,81	553,21	7,34	8,45

Обед

Таб.№24/96	6143	Огурец свежий	100	0,71	0,10	1,94	11,50		0,03	0,02	7,14	0,71	0,71	5,10	17,34	14,28	30,60	0,51	
Таб.№24/96	5094	Десерт фруктовый (банан)	230	3,45	1,15	48,30	217,35		0,09	0,12	23,00	3,45	3,59	4,78	18,40	96,60	64,40	1,38	
138/96	20214	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	300	16,97	14,21	23,70	290,59	0,21	0,35	0,18	15,30	15,63	9,88	1,30	65,83	54,87	195,33	3,32	
401/96	20216	Гуляш из говядины	100/50	30,00	31,83	3,50	420,48		0,01	0,01	2,35	0,61	0,32	0,05	33,20	4,26	310,59	4,58	
464/96	18744	Каша гречневая вязкая	180	5,49	5,99	26,55	182,11	0,02	0,18	0,09		5,49		16,83	86,80	131,98	2,97		
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70							0,60			0,06		
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
Итого:			1 260	64,05	54,35	171,31	1 430,61	0,23	0,81	0,47	47,79	33,17	21,78	14,18	182,99	284,80	834,69	15,03	14,28

Полдник

Таб.№24/96	5175	Десерт фруктовый (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,08	0,40	38,00	24,00	32,00	4,60	
	13412	Сок в ассортименте 0,2л.				11,50	46,00												
687/96	1256	Пирожок с мясом и рисом (мясо птицы,говядина)	75	9,72	5,47	31,73	215,03	0,01	0,09	0,08	0,25	9,72	9,72	334,51	14,95	14,96	96,71	1,34	
Итого:			275	10,52	6,07	63,83	352,03	0,01	0,13	0,14	10,25	10,52	9,80	334,91	52,95	38,96	128,71	5,94	5,32

Ужин

Таб.№24/96	3230	Помидор свежий	100	1,12	0,20	3,88	21,80		0,06	0,04	25,50	1,12	1,12	6,12	14,28	20,40	26,52	0,92	
ТТК	20346	Пудинг из творога с молоком сгущ.Дружба	100/10	17,83	8,38	24,43	244,46	29,04	0,04	0,07	0,14	0,77		47,59	11,56	54,79	0,63		
416/96;451/04	18841	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)	100	3,50	7,42	15,44	142,61	3,80	0,05	0,02		1,35		29,32	11,96	32,68	16,16		
276,96	20204	Макаронь отварные с маслом сли сыром	180	10,49	10,49	44,51	314,48	0,07	0,11	0,07	0,11	10,49	10,49	0,95	146,75	15,37	132,57	1,17	
773/97;705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72		0,01	0,06	200,00	0,68	0,68	1,00	12,60	3,40	3,40	0,66	
Таб.№24/96	5200	Десерт фруктовый (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	75,60		0,08	0,06	120,00	1,80	1,80	4,00	68,00	26,00	46,00	0,60	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Итого:			990	42,71	28,18	179,53	1 142,55	32,91	0,49	0,37	345,75	23,50	21,37	15,03	349,34	116,69	397,76	22,37	14,96

Ужин 2

Таб.№24/96	5186	Десерт фруктовый (груша)	180	0,72	0,54	18,54	81,90		0,04	0,05	9,00	0,72	0,07	0,36	34,20	21,60	28,80	4,14	
ТТК	18633	Сырная палочка	75	9,52	7,34	36,59	250,49	0,05	0,10	0,09	0,11	9,52	9,52	301,97	158,97	14,61	135,72	0,89	
ТТК	20245	Йогурт 2,5%	100	2,80	2,50	10,00	73,70												
Итого:			355	13,04	10,38	65,13	406,09	0,05	0,14	0,14	9,11	10,24	9,59	302,33	193,17	36,21	164,52	5,03	5,43
Итого:			3 695	157,26	141,96	581,15	4 237,58	33,52	1,89	1,72	434,72	98,42	73,30	673,83	1 315,73	555,48	2 078,89	55,71	48,43

Пятый день

Завтрак

Таб.№24/96	6239	Апельсин свежий порционный	220	1,98	0,44	17,82	83,16		0,09	0,07	132,00	1,98	1,98	4,40	74,80	28,60	50,60	0,66	
	6128	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,08	0,00	0,02		0,16			4,80		6,00	0,04	
табл 4/94	18846	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	7,86	8,49	49,41	305,45	0,02	0,09	0,21	1,60	3,93	3,57	7,38	164,38	45,19	196,20	0,72	
№762/97:692/04	3524	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,95	23,13	132,63	10,00	0,03	0,09	0,65	3,39	1,45	3,00	70,84	41,00	97,40	0,29	
ТТК	20429	Печенье Сахарное 2шт.	24	1,80	2,35	17,86	99,79												
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80												
ПП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85		0,06	0,02					9,50	6,50	32,50	0,60	
Таб №25/96:97/2004	681	Сыр порционный	30	7,19	9,15		111,11	0,08	0,01	0,10	0,22	7,19	7,19		281,60	11,20	160,00	0,32	
Итого:			819	28,33	43,33	134,18	1 039,98	10,18	0,29	0,51	134,47	16,65	14,19	14,78	605,92	132,49	542,70	2,63	11,18

Обед

Таб.№24/96	5177	Десерт фруктовый (груша)	250	1,00	0,75	25,75	113,75		0,05	0,08	12,50	1,00	0,10	0,50	47,50	30,00	40,00	5,75	
Таб.№24/96	6143	Огурец свежий	100	0,71	0,10	1,94	11,50		0,03	0,02	7,14	0,71	0,71	5,10	17,34	14,28	30,60	0,51	
148/96	20205	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	300	16,41	17,82	19,35	303,40	0,29	0,12	0,13	3,98	16,30	16,05	0,36	44,33	26,97	156,71	1,72	
ТТК	20206	Цыплята запеченные	150	35,34	42,42		523,13	0,76	0,17	0,28	3,78	35,34	35,34	9,36	59,58	37,89	309,39	2,72	
240/96	18754	Картофель запеченный	180	3,71	8,23	30,22	209,75		0,22	0,13	37,08	3,71			25,16	43,04	109,03	1,73	
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79		0,01	0,01	4,50				7,92	4,05	4,95	1,06	
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	0,01		0,01			0,57	0,12	1,99	0,03	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Итого:			1 315	66,27	76,23	165,47	1 613,05	4,80	0,74	0,71	68,98	64,35	59,49	18,28	233,20	184,35	754,46	15,73	13,79

Полдник

Таб.№24/96	5091	Десерт фруктовый (банан)	200	3,00	1,00	42,00	189,00		0,08	0,10	20,00	3,00	3,12	4,16	16,00	84,00	56,00	1,20	
	13412	Сок в ассортименте 0,2л.				11,50	46,00												
ТТК	275	Сырная палочка	100	12,69	9,79	48,78	333,99	0,07	0,13	0,12	0,15	12,69	12,69	402,62	211,96	19,48	180,96	1,19	
Итого:			300	15,69	10,79	102,28	568,99	0,07	0,21	0,22	20,15	15,69	15,81	406,78	227,96	103,48	236,96	2,39	8,52

Узсин

Таб.№24/96	3230	Помидор свежий	100	1,12	0,20	3,88	21,80		0,06	0,04	25,50	1,12	1,12	6,12	14,28	20,40	26,52	0,92	
ТТК	19762	Сырники классические с молоком сгущ.	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81		0,01	0,04	0,24				62,01	6,87	44,31	0,04	
416/96:451/04	18841	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)	100	3,50	7,42	15,44	142,61	3,80	0,05	0,02		1,35			29,32	11,96	32,68	16,16	
469/96	6164	Макароны отварные	200	7,76	5,99	49,44	282,71	0,03	0,12	0,04		7,76	7,76	1 601,05	29,70	12,08	66,00	1,25	
Таб.№24/96	5200	Десерт фруктовый (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	75,60		0,08	0,06	120,00	1,80	1,80	4,00	68,00	26,00	46,00	0,60	
773/97:705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72		0,01	0,06	200,00	0,68	0,68	1,00	12,60	3,40	3,40	0,66	
701/96	19735	Мясное кулинарное изделие запеченное в тесте	50/50	10,24	12,61	30,46	276,27	14,10	0,07	0,04		4,30	4,27	0,62	10,72	7,72	43,98	0,61	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0,04	0,01		3,04	3,04	0,64	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого:			1 100	51,11	35,63	209,85	1 364,52	17,93	0,52	0,34	345,74	22,78	21,39	1 615,43	253,43	113,63	351,69	22,25	17,49

Узсин 2

Таб.№24/96	7450	Десерт фруктовый (яблоко)	225	0,90	0,90	22,05	99,90		0,07	0,07	22,50	0,90			36,00	20,25	24,75	4,95	
769/04	19950	Булочка Домашняя	75	5,90	9,68	46,31	295,91	0,05	0,10	0,05		5,90	5,63	0,81	14,90	9,03	55,10	0,75	
ТТК	20245	Йогурт 2,5%	100	2,80	2,50	10,00	73,70												
Итого:			400	9,60	13,08	78,36	469,51	0,05	0,17	0,12	22,50	6,80	5,63	0,81	50,90	29,28	79,85	5,70	6,53
Итого:			3 934	171,00	179,05	690,14	5 056,04	33,03	1,93	1,90	591,84	126,27	116,51	2 056,07	1 371,40	563,23	1 965,66	48,70	57,51

Шестой день

Завтрак

	6128	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,08	0,00	0,02		0,16		4,80		6,00	0,04		
Таб.№24/96	5094	Десерт фруктовый (банан)	230	3,45	1,15	48,30	217,35		0,09	0,12	23,00	3,45	3,59	4,78	18,40	96,60	64,40	1,38	
таб.4/96	20212	Каша молочная кукурузная с маслом	250/5	8,22	8,64	46,48	296,51	0,02	0,05	0,20	1,64	0,04	3,65	7,56	164,71	17,92	115,84	0,19	
№762/97;692/04	3524	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,95	23,13	132,63	10,00	0,03	0,09	0,65	3,39	1,45	3,00	70,84	41,00	97,40	0,29	
ТТК	20084	Печенье Овсяное	23	1,38	0,83	14,49	70,93												
таб.25/96	1169	Сыр порционный	25	6,03	7,67		93,15	0,07	0,01	0,08	0,18	6,03	6,03		220,00	8,75	125,00	0,25	
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80												
ПП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85		0,06	0,02				9,50	6,50	32,50	0,60		
Итого:			823	28,58	41,18	158,36	1 118,40	10,17	0,24	0,53	25,47	13,07	14,72	15,34	488,25	170,77	441,14	2,75	13,20

Обед

Таб.№24/96	6143	Огурец свежий	100	0,71	0,10	1,94	11,50		0,03	0,02	7,14	0,71	0,71	5,10	17,34	14,28	30,60	0,51	
Таб.№24/96	5175	Десерт фруктовый (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,08	0,40	38,00	24,00	32,00	4,60	
110/96	20213	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	300	2,49	6,09	16,53	130,89	0,24	0,08	0,08	29,72	2,49	11,29	1,49	59,15	32,45	65,81	39,93	
ТТК	20218	Плов из мяса птицы	100/200	36,30	31,62	54,98	649,72		0,08	0,05	4,20	5,38			30,40	46,20	129,11	1,15	
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79		0,01	0,01	4,50				7,92	4,05	4,95	1,06	
№ 687/96	418	Пирожок с картофелем	75	5,01	2,83	33,55	179,71	0,01	0,10	0,05	5,18	5,01	5,01	334,48	16,04	13,22	58,59	0,83	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
Итого:			1 275	52,77	42,42	201,40	1 398,49	0,25	0,48	0,31	60,74	21,67	24,37	344,43	199,65	162,20	422,86	50,30	16,78

Полдник

Таб.№24/96	6239	Апельсин свежий порционный	220	1,98	0,44	17,82	83,16		0,09	0,07	132,00	1,98	1,98	4,40	74,80	28,60	50,60	0,66	
ТТК	19357	Сок в ассортименте 0,2л.	200			11,50	46,00												
ТТК	14142	Булочка Фруктовая (изюм,повидло)	75	6,29	6,51	44,37	261,23	1,82	0,07	0,06	0,14	6,29	6,29	121,92	24,00	8,84	50,73	0,68	
Итого:			495	8,27	6,95	73,69	390,39	1,82	0,16	0,13	132,14	8,27	8,27	126,32	98,80	37,44	101,33	1,34	6,14

Ужин

Таб.№24/96	3230	Помидор свежий	100	1,12	0,20	3,88	21,80		0,06	0,04	25,50	1,12	1,12	6,12	14,28	20,40	26,52	0,92	
ТТК	14202	Блинчики с пылу с жару с молоком сгущ.	90/10	5,59	1,76	39,81	197,40		0,01	0,02	0,12				31,01	3,43	22,12	0,02	
394/96	7677	Жаркое по-домашнему	300	4,52	10,78	35,07	255,38		0,26	0,15	46,05	4,52	4,52	1 610,48	46,19	53,19	136,85	27,84	
579/2013г.	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26		0,00	0,02	70,00	0,24	0,24	0,35	4,65	1,19	1,19	0,26	
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0,04	0,01		3,04	3,04	0,64	8,00	5,60	26,00	0,44	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
Итого:			780	17,23	13,68	132,71	722,84		0,44	0,27	141,67	11,64	11,64	1 619,59	122,93	103,41	275,48	31,04	11,06

Ужин 2

Таб.№24/96	5175	Десерт фруктовый (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,08	0,40	38,00	24,00	32,00	4,60	
ТТК	10016	Хачапури	75	10,67	9,49	30,54	250,25	0,08	0,09	0,13	0,15	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,59	0,97	
ТТК	20245	Йогурт 2,5%	100	2,80	2,50	10,00	73,70												
Итого:			375	14,27	12,59	61,14	414,95	0,08	0,13	0,19	10,15	11,47	10,75	154,08	243,32	39,96	197,59	5,57	5,10
Итого:			3 748	121,12	116,82	627,29	4 045,07	12,32	1,45	1,43	370,16	66,12	69,75	2 259,76	1 152,94	513,77	1 438,39	91,00	52,27

Седьмой день

Завтрак

Таб.№24/96	5094	Десерт фруктовый (банан)	230	3,45	1,15	48,30	217,35		0,09	0,12	23,00	3,45	3,59	4,78	18,40	96,60	64,40	1,38	
	6128	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,08	0,00	0,02		0,16			4,80		6,00	0,04	
Таблица №4/96	8465	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/10	10,47	13,76	42,82	337,00	0,04	0,28	0,23	0,74	10,47	10,47	406,76	182,50	89,02	296,40	2,18	
642/96;693/2004	3149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	25,78	156,40	0,03	0,04	0,16	1,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04	
Таб.№25/96;97/2004	681	Сыр порционный	30	7,19	9,15		111,11	0,08	0,01	0,10	0,22	7,19	7,19		281,60	11,20	160,00	0,32	
ПП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85		0,06	0,02					9,50	6,50	32,50	0,60	
	11847	Мороженое ГОСТ в асс.75гр																	
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80												
Итого:			810	31,09	48,21	142,86	1 129,69	0,23	0,48	0,65	25,26	25,14	25,12	417,54	622,52	234,32	675,50	5,56	11,91

Обед

Таб.№24/96	3230	Помидор свежий	100	1,12	0,20	3,88	21,80		0,06	0,04	25,50	1,12	1,12	6,12	14,28	20,40	26,52	0,92	
Таб.№24/96	6143	Огурец свежий	100	0,71	0,10	1,94	11,50		0,03	0,02	7,14	0,71	0,71	5,10	17,34	14,28	30,60	0,51	
Таб.№24/96	5175	Десерт фруктовый (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,08	0,40	38,00	24,00	32,00	4,60	
Таб.№24/96	6166	Десерт фруктовый (апельсин)	210	1,89	0,42	17,01	79,38		0,08	0,06	126,00	1,89	1,89	4,20	71,40	27,30	48,30	0,63	
120/96	20210	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	300	13,62	15,91	11,61	244,14	0,24	0,14	0,16	41,61	11,61	11,29		80,50	42,06	162,22	1,98	
ТТК	20207	Котлета натур.куриная на косточке	2/75гр.																
240/96	18754	Картофель запеченный	180	3,71	8,23	30,22	209,75		0,22	0,13	37,08	3,71			25,16	43,04	109,03	1,73	
773/97;705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72		0,01	0,06	200,00	0,68	0,68	1,00	12,60	3,40	3,40	0,66	
ТТК	19153	Сок в ассортименте 0,2л. 2шт.	400			23,00	92,00												
ТТК	20122	Пицца Школьная (изд.Спагетти,огурцы сол)	100	9,37	13,16	35,50	297,90	0,03	0,09	0,06	1,25	7,58	7,44	0,72	105,00	13,30	98,60	0,78	
697/96	6878	Расстегай с говядиной и луком	100	15,00	8,66	44,16	314,58	0,03	0,14	0,13	0,36	15,00	15,00	365,23	23,35	21,24	148,55	2,08	
ТТК	275	Сырная палочка	100	12,69	9,79	48,78	333,99	0,07	0,13	0,12	0,15	12,69	12,69	402,62	211,96	19,48	180,96	1,19	
Пром	2398	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64		0,07	0,02		4,56	4,56	0,96	12,00	8,40	39,00	0,66	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56	
ТТК	7102	Эчпочмак	100	7,97	14,16	28,75	274,32	0,07	0,23	0,12	6,66	7,97	7,97	263,66	28,25	20,00	106,56	1,25	
Итого:			2 192	74,84	72,51	340,52	2 313,96	0,44	1,30	1,01	455,75	71,04	66,15	1 052,01	658,65	276,50	1 048,54	18,55	28,38
Итого:			3 002	105,93	120,72	483,38	3 443,65	0,67	1,79	1,66	481,01	96,18	91,27	1 469,55	1 281,17	510,82	1 724,04	24,11	40,28