

Утверждаю:
 Директор ГБОУ СО "СКК им.М.В.Банных"
 В.И.Данченко
 2022г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ старше 12 лет на 2022-2023 учебный год

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Сосиски отварные	таб.№ 25,1996 г	50	5,50	11,95	1	133,0					1 750	7 950	1 000	90
Каша ячневая с маслом	таб.№4,1996 г	200/10	8,4	8	50	291	19	130	7	12	17 105	28 358	4 313	110
Масло сливочное		10	0,080	7,250	0	66,10	0,10		7,0	23,50	240	300	5	2,0
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Какао на молоке	№ 642(3),1996г	200	4,736	4,600	27	164,20	5	130	3,2		12 480	14 240	2 928,0	130,4
Итого завтрак			26,456	34,353	131	889,74	40	260	17,7	265,3	33 775	59 348	11 546	530,3
Обед														
Суп крестьянский с говядиной со	№ 216(3),1982 г	300/10	7,693	12,428	15,005	196,62	10,8	2853	127,3	376,6	6 293	11 835	3 359	171,2
Котлеты из говядины	№ 658,1983 г	100	16,162	18,052	16,08	290,24	10	29	0,68	516,6	5 429	18 200	2 480	262,08
Макароны отварные	№ 274(2),1983 г	150	5,34	4,2	38,3	205	9		4	119	2 193	4 587	885	90
Соус томатный	№ 540,1996 г	50	0,499	0,025	3,798	16,85	1,32	250	37	12,23	893	735	477	20,0
Хлеб пшеничный		100	7,600	0,900	50,10	231,00	16,00				2 000	6 500	1 400	186,00
Компот из сухофруктов	№ 588(3),1996 г	200	1,450		53,460	191,30	4,00	200,0	69,50		5 890	5 000	3 700	296,6
Салат по-шекински	ТТК	100	0,8	10,0	3	104	3,71	1440	61,70	694,27	2 333	2 272	1 466	66
Итого обед			39,5	45,6	180	1235	54,52	4772	299,70	1718,57	25 031	49 129	13 767	1 092
Полдник														
Сок		200			13	52								
Яблоки свежие		300	1,200	1,2	29,400	90,0	6,0	2600	4,00	126	3 200	2 200	1 800	440,0
Сдоба выборгская	ТТК	75	4,778	6,066	25,448	174,3	7,7	7,8	5,14	104,54	3 458	5 880	892	63,5
Итого полдник			5,978	7,266	67,85	316,30	13,70	2 608	9	230,54	6 658	8 080	2 692	503,5
Ужин														
Печень по-строгановски	№408,1996 г	100	30,282	19,00	6,853	599,94	42,9	4 814	657,6	873,8	4 462	44 520	3 187	961,8
Каша гречневая рассыпчатая	таб.4,1996 г	200	11,648	8,111	62,651	354,47	39,6		4,9	628,3	2 744	27 626	8 447,5	623,6
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№629,1996 г	200/7	0,263	0,058	15,35	60,57	0,40	290,0	0,10		1 705	978	724	90,70
Огурцы свежие	№9.120,1996 г	100	0,70	0,10	2,40	1,10	1,5	350	3,0	5	850	1 500	700	25,0
Итого ужин			49,49	28,47	129,06	1197,08	102,5	5454	666,6	1727	13 261	90 424	17 758	2091,1
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			124,05	118,201	519,01	3715,450	210,77	13094	993,14	3941,450	78724,50	206981	45762,00	4217,060

2 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Запеканка твор.- манная со сг.мол.150/25	№ 499(3),1982 г	150/25	27,744	7,022	24,382	273,12	8,58	72,3	7,75	66,32	18 496	29 323	3 781	77,8
Яйцо вареное		40	5	4,6	0,28	62,8	2,8		12,4	80	2 200	7 680	480	100
Масло сливочное		20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,2		14	47	480	600	10	4
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Молоко кипяченое		100	2,8	3,2	4,7	58	4	130	3		12 000	9 000	1 400	6
Чай сладкий	№628, 1996 г	200	0,2	0,051	15,01	58,26	0,07	10	0,05		1 425	824	640	86,5
Итого завтрак			43.604	32.373	98	819,38	23	11 966	30,5	357,0	36 801	55 927	9 611	472,3
Обед														
Суп картофельный с лапшой и курой	№ 223(3),1982 г.	300	10,228	9,283	28,2	216,1	17,61	2 435	137,34	251,19	4 138	13 720	3 907	176,96
Гуляш из говядины	№ 401(3),1996 г.	100	29,500	25,024	5,389	346,62	12,42	500	13	650,11	3 749	31 901	4 277	477,0
Пюре картофельное	№ 472(3),1996 г.	200	5,416	8,597	40,637	252,73	27,3	4 329,4	11,7	42,6	6 916	16 102	5 458,5	196,7
Хлеб крестьянский		100	7,600	0,900	50,10	231,00	16,00				2 000	6 500	1 400	186,00
Комлот из кураги	№ 588(3), 1996 г.	200	2,6		52,91	192,8	5	200	175		8 940	7 300	5 450	166
Салат Витаминный	ТТК	100	0,726	19,969	6,679	206,96	3,76	1 260	166,6	1 373,8	1 937	2 383	1 578	89,7
Итого обед			56.1	63.8	184	1446	82,09	8724	503,99	2317,70	27 680	77 906	22 071	1 292
Полдник														
Сок		200			13	52								
Мандарины		300	2,4	0,9	27,6	120	12	7 600	12	40	7 000	3 400	2 200	20
Мини-рулет		1 шт.												
Ужин														
Тефтели из говядины	№ 422,1996 г.	120	17,30	25,020	18,280	364,47	11,22	431,2	0,72	875,88	7 203	20 409	3 018	290,00
Каша пшеничная с маслом	таб.№4,1996 г	200/20	6,347	16,649	42,629	341,778	31,824	20,28	15,468	177	4 452	13 654	4 422,4	147,836
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№ 629,1996 г.	200/7	0,263	0,058	15,35	60,57	0,40	290,0	0,10		1 705	978	724	90,70
Помидоры свежие	№9.124,1996 г	100	1,10	0,2	5,0	23,0	6	2 500	120	39,0	1400	2 600	2 000	90
Итого ужин			31,61	43,13	123,06	970,82	67,4	3241	137,3	1312	18 260	53 441	14 864	1008,5
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			131,28	139,273	404,91	3236,408	172,60	23932	671,73	3986,580	82741,33	187274	46545,90	2773,196

3 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
Омлет с мясными продуктами	№ 467, 1982 г.	150	13,75	12,600	0,770	172,70	14,11	39	29,2	506,75	9 445	24 084	2 130,5	261,8
Масло сливочное		20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,2		14	47	480	600	10	4
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Сыр голландский		30	7,8	7,95		105	0,9	84	12	10,2	27 000	15 000	1 500	
Кофейный напиток на молоке	№ 1024, 1983 г.	200	2,6	1,888	22,31	112,192	2	65	1,5		7 614	6 500	872	57,8
			32,010	39,938	77	757,09	19	149	28,5	287,2	46 739	54 684	7 813	521,6
Обед														
Борщ из св. капусты	№110(3),1996 г	300/10	4,261	5,517	19,469	132,87	8	3 105	147,6	47,3	6 506	8 557	3 795,5	175,9
Горбуша припущ. с овощами	№ 305(3),1996 г	100/50	25,370	18,890	2,88	281,33	19	450	104,07	547,9	3 826	19 120	3 404	80,67
Картофель в молоке	№ 758(3), 1996 г.	200	3,903	3,823	33,62	177,26	22,05	3 607,8	6,58	29,97	3 738	11 186	4 308	173,06
Хлеб пшеничный		100	7,600	0,900	50,10	231,00	16,00				2 000	6 500	1 400	186,00
Компот из св. яблок	№ 585,1996 г	200	0,16	0,16	28,672	108,96	1,2	520	0,8	25,2	1 462	440	532	95,2
Салат из помидор с перцем	ТТК	100	0,625	19,89	2,71	192,05	2,9	1 425	74	1 367,55	1 998	1 430	1 102	53,4
			41,9	49,2	137	1123	69,15	9108	333,05	2017,92	19 530	47 233	14 542	764
Полдник														
Сок		200			13	52								
Банан		300	5,63	0,38	81,8	333,8	10	2 500	30	100	2 000	7 000	10 500	150
Булочка с изюмом	ТТК	75	5,554	1,414	46,494	214,05	10,06		2,48	118,8	2 404	7 066	1 280	110,6
			11,179	1,789	141,24	599,80	20,06	2 500	32	218,80	4 404	14 066	11 780	260,6
Ужин														
Запеканка из капусты с вареным мясом	ТТК № 58	300	32,482	31,911	36,03	538,66	19,87	9 963,4	14,64	197,23	22 417	39 602	7 536	511,88
Соус томатный	№ 540,1996 г	50	0,499	0,025	3,798	16,85	1,32	250	37	12,23	892,5	735	477	20
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№ 629,1996 г.	200/7	0,263	0,058	15,35	60,57	0,40	290,0	0,10		1 705	978	724	90,70
Кукуруза конс.		100	5,2	4,2	30	106								
Итого ужин			45,04	37,39	126,98	903,08	39,6	10503	52,7	429	28 515	57 115	13 437	1012,6
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			132,75	130,801	493,32	3460,442	147,90	22260	446,77	2953,380	99187,50	173098	47571,00	2559,010

4 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Котлеты из говядины	№ 658,1983 г	100	16,16	18,052	16,078	290,24	10,18	29,5	0,68	516,64	5 429	18 208	2 480	262,10
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,1		7	23,5	240	300	5	2
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Каша пшеничная с маслом	таб.№4,1996 г	200/20	6,347	16,649	42,629	341,778	31,824	20,28	15,468	177	4 452	13 654	4 422,4	147,836
Какао на молоке	№ 642(3),1996г	200	4,736	4,6	26,892	164,2	4,8	130	3,16		12 480	14 240	2 928	130,4
			35,025	49,551	139	1097,32	53	150	26,6	430,5	24 801	54 902	13 135	740,3
Обед														
Суп гороховый с говядиной	№138(3),1996г	300	8,914	5,976	27,701	189,9	30,8	1 845	157,3	253,5	5 813	12 640	4 887,5	272,8
Фрикадельки из говядины	№670(3),1982г	100/50	17,900	24,060	17,040	355,05	9,94	80		338,0	3 493	18 049	2 461	290,10
Капуста тушеная	№210(1)1996 г	200	5,781	7,242	29,29	180,05	10,44	13 175	55	501,39	15 497	10 202	5 238	206,9
Соус томатный	№ 540,1996 г	50	0,499	0,025	3,798	16,85	1,32	250	37	12,23	892,5	735	477	20
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат из помидор и огурцов	стр.24,1997 г	100	0,847	10,039	3,425	105,69	4,1	1 590	62,4	693,85	1 640	2 615	1 615	64,9
Компот из чернослива и изюма	№ 588(3), 1996 г.	200	0,41		33,74	126,2	2,5	30	0,6		1 640	2 120	1 440	66
Итого обед			41,5	48,2	131	1079	72,60	16940	311,70	1798,97	29 336	50 741	16 079	1 041
Полдник														
Сок		200			13	52								
Груша		300	0,11	0,8	29,1	84	4	1 000	2	72	3 800	3 200	2 400	460
Чокопай		1 шт	2,3		70,9	20,9								
			2,406	0,800	112,96	156,90	4,00	1 000	2	72,00	3 800	3 200	2 400	460,0
Ужин														
Котлета Дружба	ТТК №46	100	11,840	18,89	1,96	225	11,54	200	3,96	1001,9	3 634	12 730	2 008	81,48
Макароны с сыром	№274(2),1983 г	200	12,56	13,32	52,56	372	12,6	56	15	177,3	19 570	16 390	2 125	112,6
Хлеб чуловской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Кисель Золотой шар	ТТК № 82	200			18,4	78,4								
Зеленый горошек		100	5,0	0,2	13,8	73,0	34	2 500	40	260	2 600	12 200	3 800	70
Итого ужин			36,00	33,61	128,52	929,40	76,1	2756	60,0	1659	29 304	57 120	12 633	654,1
2 ужин														
Здрайверы		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			115,166	134,703	522,9	3339,2	205,46	20 846	400,29	3960,63	87 241	165 963	44 247	2895,1

5 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Сырники из творога с вареньем	№499(3),1982 г	150	29,765	6,645	45,025	358,45	9,95	85	3,05	396,4	19 681	31 210	4 164	117,8
Масло сливочное		20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,2		14	47	480	600	10	4
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Сыр		30	7,8	7,95		105								
Чай сладкий	№628, 1996 г	200	0,2	0,051	15,01	58,26	0,07	10	0,05		1 425	824	640	86,5
Молоко кипяченое		100	2,8	3,2	4,7	58	4	130	3		12 000	9 000	1 400	6
Итого завтрак			45,625	32,146	114	888,91	16	10	15,1	277,0	23 786	41 134	8 114	406,3
Обед														
Щи из св. капусты с говядиной	№120(3),1996 г	300/10	7,594	12,281	13,844	188,04	8,67	4 068	154,32	364,95	8 576	11 694	3 737	176,9
Бефстроганов из говядины	№375(3),1996 г	100	32,240	46,660	12,050	595,38	15,05	732	16,7	1037,84	8 545	35 949	4 973	510,5
Пюре картофельное	№ 472(3),1996 г.	200	5,416	8,597	40,637	252,73	27,3	4 329,4	11,7	42,6	6 916	16 102	5 458,5	196,7
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат Половнынский	ТТК	100	1,486	10,028	6,79	117,97	4,04	3 426	57,08	696,5	4 864	3 130	1 876	82,1
Напиток Золотой шар	ТТК №80	200			8,6	33,5								
Итого обед			54,3	78,5	123	1385	71,06	12555	239,76	2141,89	30 901	73 375	17 445	1 152
Полдник														
Сок		200			13	52								
Яблоки		300	1,2	1,2	35,4	135	9	3 900	6	189	4 800	3 300	2 700	660
Пирожок с зел.луком и яйцом	ТТК	1 шт	4,577	0,675	30,848	145,61	7,64	660	44,62	123,66	3 395	4 624	1 101	79,6
			5,777	1,875	79,25	332,61	16,64	4 560	51	312,66	8 195	7 924	3 801	739,6
Ужин														
Котлета Аленушкина загадка	ТТК №52	100	15,080	19,060	4,650	248,46	7,76	493	3,29	509,48	3 110	16 778	2 345	251,2
Каша гречневая рассыпчатая	таб.№4,1996 г	200	11,648	8,111	62,651	354,47	39,63		4,9	628,25	2 744	27 626	18 447,5	623,6
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№ 629,1996 г.	200/7	0,263	0,058	15,353	60,57	0,4	290	0,1		1 705	978	724	
Помидоры свежие	№9.124,1996 г	100	1,10	0,2	5,0	23,0	6	2 500	120	39,0	1400	2 600	2 000	90
Итого ужин			34,69	28,63	129,45	867,50	71,8	3283	129,3	1397	12 459	63 782	28 217	1354,8
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			137,252	143,616	456,7	3551,1	175,76	20 408	434,72	4128,28	75 341	186 215	57 576	3652,9

6 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Сосиски отварные	таб.№ 25,1996 г	50	5,5	11,95	1	133					1 750	7 950	1 000	90
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,1		7	23,5	240	300	5	2
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Каша пшеничная с маслом	таб.№4,1996 г	200/20	10,39	20,27	48,07	401,95	22,1	208	18,8	47	20 426	28 050	2 294	240,9
Кофейный напиток на молоке	№ 1024, 1983 г.	200	2,6	1,888	22,31	112,192	2	65	1,5		7 614	6 500	872	57,8
			26,270	44,358	125	948,24	40	273	28,3	300,5	32 230	51 300	7 471	588,7
Обед														
Рассольник Ленинградский	№129(3),1996	300/10	8,587	13,508	25,298	250,64	15,12	2 958	147,48	463,66	6 651,5	15 435	4 748	224,9
Колбаски Витаминные	ТТК № 64	100	22,290	19,110	1,337	219,88	11,16	40	76,75	5,04	4 032	19 426	2 676	175,3
Овощи по-карпатски	№ 226	150	2,118	16,165	18,609	223,77	9,12	1 700	125,16	1 098,72	2 999	6 063	2 632	99,46
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат Витаминный 2 в	ТТК	100	1,746	14,929	6,545	164,715	8,51	2 135	118	1 074,8	4 127	4 113	1 812	54,35
Компот из кураги	№ 588(3), 1996 г.	200	2,6		52,91	192,8	5	200	175		8 940	7 300	5 450	166
			42,3	64,6	102	1090	59,91	6833	467,39	2642,22	19 810	51 537	13 268	740
Полдник														
Сок		200			13	52								
Мандарины		300	2,4	0,9	27,6	120	18	11 400	18	60	10 500	5 100	3 300	30
Блинчики со сг. молоком	№1082, 1982 г	150/20	4,577	0,675	30,848	145,61	7,64	660	44,62	123,66	3 395	4 624	1 101	79,6
			6,977	1,575	71,45	317,61	25,64	12 060	63	183,66	13 895	9 724	4 401	109,6
Ужин														
Гуляш из говядины	№401(3),1996 г	100	30,660	33,360	7,180	450,42	12,42	500	13	650,81	3 749	31 901	4 277	477,7
Капуста тушеная	№210(1),1996 г	200	5,781	7,242	29,29	180,05	10,44	13 175	55	501,39	15 497	10 202	5 238	206,9
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Кисель Золотой шар	ТТК № 82	200/7			18,4	78,4								
Огурцы свежие	№9,120,1996 г	100	0,70	0,10	2,4	11,1	3,0	700	6	10	1700	3 000	1400	50
Итого ужин			43,74	41,90	99,07	900,97	43,9	14375	75,3	1382	24 446	60 903	15 615	1124,6
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			114,952	154,947	408,2	3333,8	169,61	33 541	633,64	4508,58	90 381	173 464	40 755	2563,0

7 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Омлет натуральный с маслом	№ 467(3),1982 г	150/10	32,64	56,20	6,10	663	20,6	117	87,6	1 520,3	25 464	54 630	4 213	617,0
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,1		7	23,5	240	300	5	2
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Каша манная с маслом	таб.№4,1996 г	200/20	9,284	20,188	45,21	390,59	12,92	213,2	18,92	159,2	21 786	19 100	3 142	65,14
Какао на молоке	№ 642(3),1996г	200	4,736	4,6	26,892	164,2	4,8	130	3,16		12 480	14 240	2 928	130,4
			54,440	91,238	132	1518,89	34	343	30,1	412,7	62 170	96 770	13 588	1012,5
Обед														
Борщ из св. капусты со сметаной	№110(3),1996 г	300/10	4,261	5,517	19,469	132,87	8	3 105	147,6	47,3	6 506	8 557	3 795,5	175,9
Гуляш из говядины	№ 401(3),1996 г.	100	30,660	33,360	7,180	450,42	12,42	500	10	650,60	3 749	31 901	4 277	477,7
Макароны отварные	№ 274(2),1983 г	150	5,344	4,186	38,264	204,92	8,72		3,5	118,85	2 193	4 587	884,5	90,28
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат Летний	№70(3),1982 г	100	2,075	1,275	4,845	36,95	4,65	1 275	48,9	41,8	2 405	4 320	1 395	79
Компот из сухофруктов	№ 588(3), 1996 г.	200	1,45		53,46	191,3	4	200	69,5		5 890	5 000	3 700	296,6
			49,9	45,2	120	1056	49,79	4880	210,00	858,55	16 853	55 865	11 752	1 009
Полдник														
Сок		200			13	52								
Бананы		300	5,62	0,38	8,8	333,8	15	3 750	45	150	3 000	10 500	15 750	225
Булочка с маком	ТТК	75	6,031	1,991	42,752	208,16	9,7	13	3,4	122,8	2 947	7 460	1 075	90,3
			11,651	2,366	64,50	593,91	24,70	3 763	48	272,80	5 947	17 960	16 825	315,3
Ужин														
Суфле рыбное	№400	100	22,54	14,580	4	237,2	20,96		14,18	69,84	3 181	22 949	3 113	113,5
Картофель отварной	№470,1996 г	200	4,048	5,15	36,278	199,66	24,1	4 000	8,2	34,1	2 144	11 780	4 603	181,2
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№629,1996 г	200	0,263	0,058	15,353	60,57	0,4	290	0,1		1 705	978	724	90,7
Пудинг сахарный с повидлом	№497,1982 г	75/15	4,084	5,205	27,399	160,76	6,745	52,75	6,6	73,05	6 539	8 355,5	1 688	95,95
Капуста квашеная		100	2,5	0,1	6,9	36,5	17	1 250	20	130	1 300	6 100	1 900	35
Итого ужин			40,04	26,29	131,73	875,69	87,2	5593	50,1	527	18 369	65 963	16 728	906,3
2 ужин														
Здрайверы		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			147,015	167,635	458,7	4121,7	195,52	14 579	338,56	2071,04	103 339	236 558	58 893	3243,1

8 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Суп молочный с макаронами	№161(3), 1996 г	250	5,596	5,67	22,877	160,7	8,42	162,5	5,15	46,7	16 168	13 050	2 115	45,9
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,1		7	23,5	240	300	5	2
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Запеканка овощная с маслом	№386(2), 1982 г	105	2,75	8,157	18,332	149,5	9,67	2 905,9	179,45	59,15	4 201	6 608	2 739	96,7
Чай сладкий	№628, 1996 г	200	0,2	0,051	15,01	58,26	0,07	10	0,05		1 425	824	640	86,5
Молоко кипяченое		100	2,8	3,2	4,7	58	4	130	3		12 000	9 000	1 400	6
Итого завтрак			16,326	24,128	110	669,56	26	2 916	187,5	312,7	24 234	29 282	8 799	429,1
Обед														
Солянка домашняя со сметаной	№251(3), 1982 г	300/10	6,714	14,704	12,114	205,25	10,36	1 728	20,88	357,6	5 333	11 434	2 801	163,2
Биточки из говядины	№ 658, 1983 г	100	15,940	19,44	10,410	278,97	8,37	29,5	0,68	489,20	5 237	17 290	2 309	249,28
Рис с овощами	№ 748(3), 1982 г	150	3,857	6,13	41,558	227,61	4,91	105	48,5	173,9	1 407	8 689	2 926,5	66,84
Соус томатный	№ 540, 1996 г	50	0,499	0,025	3,798	16,85	1,32	250	37	12,23	892,5	735	477	20
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат из свеклы и яблок	№9, 58, 1996	100	1,445	4,171	10,198	76,12	2,52	906	4,11	37,04	4 455	3 723	1 574	144,3
Компот из чернослива и изюма	№ 588(3), 1996 г.	200	0,41		33,74	126,2	2,5	30	0,6		1 640	2 120	1 440	66
Итого обед			36,1	45,4	128	1036	43,48	3018	111,17	1069,97	19 325	48 371	11 488	830
Полдник														
Сок		200			13	52								
Груша		300	0,12	0,9	32,7	126	6	1 500	3	108	5 700	4 800	3 600	690
Оладьи с повидлом	№1085, 1982 г	150/20	8,045	7,757	57,385	326,76	13,37	82,8	2,61	484,92	8 967	11 412	2 002	116,86
Итого полдник			8,165	8,657	103,09	504,76	19,37	1 583	6	592,92	14 667	16 212	5 602	806,9
Ужин														
Запеканка макаронная с говядиной	№431(3), 1996 г	300	25,970	27,750	61,250	586	20,68	284	14,8	277,72	5 725	27 171	3 767,0	420,96
Соус сметанный	№553, 1996г.	50	0,776	2,644	3,24	40,14	1,1	3,9	2	17,5	1 370	1 124	208	7,4
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№629, 1996 г	200/7	0,263	0,058	15,353	60,57	0,4	290	0,1		1 705	978	724	90,7
Кукуруза конс.		50	2,6	2,1	15	53								
Итого ужин			36,21	33,75	136,64	920,51	40,2	578	17,9	515	12 300	45 073	9 399	909,1
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
			91,190	114,407	488,6	3207,6	128,87	8 095	322,21	2490,76	70 526	138 938	35 288	2974,6

9 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Пудинг творожный	№497(3),1982 г	100	15,237	3,88	22,588	182,62	6,09	38,4	4,85	39,1	10 581	17 375	2 449,5	76,6
Соус молочный	№549,1996 г	50	1,033	3,008	4,33	48,14	1,5	32,5	2,9	14,8	3 240,5	2 598	424,5	6
Масло сливочное		20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,2		14	47	480	600	10	4
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Сыр голландский		30	7,8	7,95		105	0,9	84	12	10,2	27 000	15 000	1 500	
Кофейный напиток на молоке	№ 1024, 1983 г.	200	2,6	1,888	22,31	112,192	2	65	1,5		7 614	6 500	872	57,8
Итого завтрак			34,530	34,226	103	815,15	19	149	28,5	287,2	51 116	50 573	8 556	342,4
Обед														
Суп из овощей со сметаной	№217(3),1982 г	300/10	7,866	8,988	16,578	172,344	13,35	2 689,5	115,05	89,25	6 152	12 918	3 508	179,3
Гуляш по-венгерски	ТТК	100/50	27,610	42,340	9,160	471,77	17,30	1093	26,9	1 363	6 076	26 738	4 190	272
Каша гречневая рассыпчатая	таб.№4,1996 г	150	8,734	5,902	46,985	264,2	29,72		3,5	470,6	2 236	20 712	13 846,5	469,1
Хлеб пшеничный		100	7,600	0,900	50,10	231,00	16,00				2 000	6 500	1 400	186,00
Компот из сухофруктов	№ 588(3), 1996 г.	200	1,45		53,46	191,3	4	200	69,5		5 890	5 000	3 700	296,6
Салат из св. помидор с маслом	№9.83,1996 г	100	0,624	15,078	6,33	160,72	3,69	1 555	53,5	1 044,21	1 176	1 529	1 195	116,6
Итого обед			53,9	73,2	183	1491	84,06	5538	268,48	2966,72	23 530	73 397	27 840	1 520
Полдник														
Сок		200			13	52								
Яблоки		300	1,2	1,2	35,4	135	9	3 900	6	189	4 800	3 300	2 700	660
Ватрушка со сметаной	1098,1982 г.	75	4,778	6,066	25,448	174,3	7,7	7,8	5,14	104,54	3 458	5 880	892	63,5
			5,978	7,266	73,85	361,30	16,70	3 908	11	293,54	8 258	9 180	3 592	723,5
Ужин														
Котлета Здоровье	ТТК№53	100	16,340	20,610	1,6	256,17	6,64	80	148,96	532,06	3 852	18 240	2 560	268
Рагу овощное	№215(3),1996 г	200	4,46	6,209	25,903	167,31	21,02	4 515	243,98	128,53	6 843	11 207	4 731	158,6
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Напиток Золотой шар	ТТК №80	200			8,6	33,5								
Огурец свежий	№9.120,1996 г	100	0,70	0,10	2,4	11,0	3,0	700	6	10	1700	3 000	1400	50
Итого ужин			28,10	28,12	80,30	648,98	48,7	5295	399,9	891	15 895	48 247	13 391	866,6
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			125,092	145,319	450,552	3393,766	168,520	14889	708	4438	98799	181397	53379	3452,100

10 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Котлеты из говядины	таб.№ 25,1996 г	75	12,78	14,668	13,461	235,95	7,64	22,1	0,51	387,48	4 072	13 656	1 860	196,56
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,1		7	23,5	240	300	5	2
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Каша ячневая с маслом	таб.№4,1996 г	200/20	8,44	7,553	49,907	291,44	19,2	130	6,5	11,8	17 105	28 358	4 312,5	109,9
Какао на молоке	№ 642(3),1996г	200	4,736	4,6	26,892	164,2	4,8	130	3,16		12 480	14 240	2 928	130,4
			33,736	37,071	144	992,69	40	260	17,7	265,3	36 097	65 054	12 406	636,9
Обед														
Рассольник Ленинградский с говядиной	№129(3),1996 г	300	8,587	13,508	25,298	250,64	15,12	2 958	147,48	463,66	6 651,5	15 435	4 748	224,9
Плов рисовый с говядиной	№403(3),1996 г	300	7,707	12,511	56,49	356,852	8,604	895	164,1	730,233	4 773,1	14 535,2	5 174,8	151,09
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Винегрет овощной	№93(3),1997	100	1,36	10,039	9,441	128,25	4,77	1 595	91,47	685,9	3 541	4 108	1 897	82,7
Напиток Золотой шар	ТТК №80	200			8,6	33,5								
			25,3	37,0	141	967	44,49	5448	403,05	1879,79	16 966	40 578	13 220	645
Полдник														
Сок		200			13	52								
Мандарины		300	2,4	0,9	27,6	120	18	11 400	18	60	10 500	5 100	3 300	30
Беляш с картофелем	ТТК	105	4,956	20,412	36,422	347,05	13,35	1 160	1	1 438,15	2 023	7 238	2 007	106,2
			7,356	21,312	77,02	519,05	31,35	12 560	19	1498,15	12 523	12 338	5 307	136,2
Ужин														
Суфле из курицы	№284,1996 г	100	14,244	14,445	3,42	177,04	7,87	23,4	10,04	46,76	5 492	14 800	1 740,5	136,18
Пюре картофельное	№ 472(3),1996 г.	200	5,416	8,597	40,637	252,73	27,3	4 329,4	11,7	42,6	6 916	16 102	5 458,5	196,7
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№629,1996 г	200/7	0,263	0,058	15,353	60,57	0,4	290	0,1		1 705	978	724	90,7
Помидоры свежие	№9.124,1996 г	100	1,10	0,2	5,0	23,0	6	2 500	120	38,0	1400	2 600	200	90
Итого ужин			27,62	24,50	106,21	694,34	59,6	7143	142,8	347	19 013	50 280	12 823	903,6
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			89,213	122,341	479,3	3249,8	175,51	25 411	582,55	3990,60	84 599	168 250	43 755	2321,3

11 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Омлет с мясными продуктами	№ 472(3), 1982 г.	150/10	15,17	25,995	2,035	305,81	14,11	39	29,2	506,75	9 445	24 084	2 130,5	261,8
Масло сливочное		20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,2		14	47	480	600	10	4
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Чай сладкий	№628, 1996 г	200	0,2	0,051	15,01	58,26	0,07	10	0,05		1 425	824	640	86,5
Молоко кипяченое		100	2,8	3,2	4,7	58	4	130	3		12 000	9 000	1 400	6
			26,030	46,746	75	789,27	20	140	18,1	277,0	25 550	43 008	7 481	556,3
Обед														
Суп картофельный с лапшой и курой	№ 223(3), 1982 г.	300	10,228	9,283	28,2	216,1	17,61	2 435	137,34	251,19	4 138	13 720	3 907	176,96
Капуста тушеная	№210(1)1996 г	200	5,781	7,242	29,29	180,05	10,44	13 175	55	501,39	15 497	10 202	5 238	206,9
Соус томатный	№ 540, 1996 г	50	0,499	0,025	3,798	16,85	1,32	250	37	12,23	892,5	735	477	20
Зразы Верх-исетские	ТТК №49	100	21,130	30,05	1,790	361,96	8,02	142,0	4,33	891,85	4 342	23 234	2 786	333,2
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат из сырых овощей	№63, 1982 г	100	1,16	19,93	5,44	202,2	4,5	1 960	217,8	1 368,5	3 646	3 400	2 144	73,8
Компот из кураги	№ 588(3), 1996 г.	200	2,6		52,91	192,8	5	200	175		8 940	7 300	5 450	166
Итого обед			46,4	67,4	119	1208	57,89	17962	451,47	3025,16	30 516	57 791	15 952	997
Полдник														
Сок		200			13	52								
Груша		200	0,16	0,9	32,7	112	5	1 500	3	108	5 700	4 800	3 600	690
Ватрушка с творогом	№1098, 1982г	75	20,725	6,982	65,279	406,11	19	66	7,8	305,1	12 412	23 278	3 251,5	156,9
			20,885	7,882	110,98	570,11	24,33	1 566	11	413,10	18 112	28 078	6 852	846,9
Ужин														
Кура отварная	таб.17, 1996 г	100	26,820	22,970	17,640	265,21	13,42	80	53,70	4,29	3 906	23 429	3 076	205,1
Макароны отварные	№ 274(2), 1983 г	200	5,344	4,186	38,264	204,92	8,72		3,5	118,85	2 193	4 587	884,5	90,28
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Кисель Золотой шар	ТТК №82	200/7			18,4	78,4								
Зеленый горошек		100	5,0	0,2	13,8	73,0	34	2 500	40	260	2 600	12 200	3 800	70
Итого ужин			43,76	28,56	129,90	802,53	74,1	2580	98,2	603	12 199	56 016	12 461	755,3
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			118,792	153,114	445,8	3447,1	176,63	22 248	578,52	4318,40	86 377	184 893	42 745	3155,4

12 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Сосиски отварные	таб.№ 25, 1996 г	50	5,5	11,95	1	133					1 750	7 950	1 000	90
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,1		7	23,5	240	300	5	2
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Каша пшеничная с маслом	таб.№4, 1996 г	200/20	6,347	16,649	42,629	341,778	31,824	20,28	15,468	177	4 452	13 654	4 422,4	147,836
Кофейный напиток на молоке	№ 1024, 1983 г.	200	2,6	1,888	22,31	112,192	2	65	1,5		7 614	6 500	872	57,8
			22,227	40,737	119	888,07	50	85	25,0	430,5	16 256	36 904	9 599	495,6
Обед														
Суп-пюре из картофеля	№266(3), 1982 г	300	8,223	9,966	25,953	220,53	15,75	2 760	77,46	51,9	4 637	13 611	3 892	208,7
Пюре картофельное	№ 472(3), 1996 г.	200	5,416	8,597	40,637	252,73	27,3	4 329,4	11,7	42,6	6 916	16 102	5 458,5	196,7
Горбуша с овощами	№ 305(3), 1996 г	100/50	33,810	27,120	6,180	404,92	30,24	27,8	26,30	591,5	9 328	37 712	4 779,3	234,78
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат овощной с яблоками	№23	100	0,604	15,986	4,515	162,47	2,36	1 443	55,36	1 108,01	2 311	1 520	1 108	87,3
Компот из сухофруктов	№ 588(3), 1996 г.	200	1,45		53,46	191,3	4	200	69,5		5 890	5 000	3 700	296,6
			55,7	62,6	127	1272	91,65	8560	170,82	1793,97	25 192	75 445	16 638	913
Полдник														
Сок		200			13	52								
Бананы		300	5,62	0,38	81,8	333,8	15	3 750	45	150	3 000	10 500	15 750	225
Печенье Бонжур		1 шт.	3,6	16,1	70,9									
			9,220	16,475	165,65	385,75	15,00	3 750	45	150,00	3 000	10 500	15 750	225,0
Ужин														
Котлета из говядины	№ 658, 1983 г	100	17,04	19,550	17,940	314,60	10,18	29,5	0,68	516,64	5 429	18 208	2 480	262,08
Соус томатный	№ 540, 1996 г	50	0,499	0,025	3,798	16,85	1,32	250	37	12,23	892,5	735	477	20
Рис с овощами	№ 748(3), 1982 г	200	5,194	8,026	55,994	304,59	6,62	150	58,2	252,78	2 118	11 706	3 943	92,2
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№629, 1996 г	200/7	0,263	0,058	15,353	60,57	0,4	290	0,1		1 705	978	724	90,7
Капуста квашеная		100	5,2	4,2	30	106								
Итого ужин			34,80	33,06	164,89	983,61	36,5	719	97,0	1002	13 645	47 427	12 324	855,0
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			115,276	155,340	588,3	3606,1	193,09	13 115	337,77	3376,12	58 093	170 276	54 311	2489,1

13 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Суп молочный с крупой	№162(3),1996 г	250	5,596	5,67	22,877	160,7	8,42	162,5	5,15	46,7	16 168	13 050	2 115	45,9
Масло сливочное		20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,2		14	47	480	600	10	4
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Сырок творожный 4.2% жир		1 шт.		4,200										
Какао на молоке	№ 642(3),1996г	200	4,736	4,6	26,892	164,2	4,8	130	3,16		12 480	14 240	2 928	130,4
			18,192	31,970	103	692,10	21	130	18,2	277,0	31 328	36 390	8 353	378,3
Обед														
Борщ Флотский со сметаной	№180(3),1996 г	300	4,261	5,517	19,469	132,87	8	3 105	147,6	47,3	6 506	8 557	3 795,5	175,9
Каша гречневая рассыпчатая	таб.4,1996 г	150	8,734	5,902	46,985	264,2	29,72		3,5	470,6	2 236	20 712	13 846,5	469,1
Соус томатный	№ 540,1996 г	50	0,499	0,025	3,798	16,85	1,32	250	37	12,23	892,5	735	477	20
Бифштекс из говядины	№411(3),1996	100	22,560	27,3		336,42	7,28			605,16	2 073	22 810	2 728	335,3
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат из разных овощей	№25	100	1,813	15,045	10,459	181,09	10,53	1 275	241,52	1 064,98	2 739	5 418	2 503	68,5
Компот из чернослива	№ 588(3), 1996 г.	200	0,41		33,74	126,2	2,5	30	0,6		1 640	2 120	1 440	66
Итого обед			45,5	54,7	131	1162	72,85	4630	429,62	2200,27	16 447	64 732	24 750	1 255
Полдник														
Сок		200			13	52								
Яблоко		300	1,2	1,2	35,4	135	9	3 900	6	189	4 800	3 300	2 700	660
Булочка с корицей	ТТК	75	5,947	1,895	42,611	206,42	9,58	9,1	3,31	122,8	2 587	7 190	1 033	90,12
			7,147	3,095	91,01	393,42	18,58	3 909	9	311,80	7 387	10 490	3 733	750,1
Ужин														
Жаркое по-домашнему	№394(3),1996 г	300	25,861	29,592	31,713	489,31	27,89	3 990	28,3	766,43	5 086	33 137	7 043	501,7
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Кисель Золотой шар	ТТК №82	200			18,4	78,4								
Крокеты из моркови с изюмом	№242	105	3,248	6,49	28,265	171,37	8,83	477,5	861,84	119,9	5 983	8 033	4 131	114,5
Итого ужин			35,71	37,28	120,18	920,08	54,7	4468	891,1	1106	14 569	56 970	15 874	1006,2
2 ужин														
Кефир		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
ИТОГО			101,968	129,566	456,3	3245,0	167,15	13 137	1348,23	3895,40	69 731	168 582	52 710	3389,5

14 день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Биточки из говядины	№ 658,1983 г	100	15,940	19,44	10,410	278,97	8,37	29,5	0,68	489,22	5 237	17 290	2 309	186,96
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,1		7	23,5	240	300	5	2
Батон		100	7,700	3,000	53	235,00	16,00		1,0	230,00	2 200	8 500	3 300	198,00
Каша рисовая с маслом	таб.№4,1996 г	200/20	7,72	20,06	46,782	389,15	10,12	208	18,8	66,8	21 146	21 600	4 516	68,68
Молоко кипяченое		100	2,8	3,2	4,7	58	4	130	3		12 000	9 000	1 400	6
Чай сладкий	№628, 1996 г	200	0,2	0,051	15,01	58,26	0,07	10	0,05		1 425	824	640	86,5
Итого завтрак			34,440	53,001	130	1085,48	30	348	29,9	320,3	42 248	57 514	12 170	548,1
Обед														
Уха из горбуши	№296(3),1982 г	300	14,059	7,324	18,257	190,63	23,15	2 130	9,21	215,4	4 315	17 759	4 205	144,81
Рагу овощное	№215(3),1996 г	200	4,46	6,209	25,903	167,31	21,02	4 515	243,98	128,53	6 843	11 207	4 731	158,6
Курица запеченая	таб.17,1996 г	75	27,990	29,320	0,74	321,22	13,44		5,97	357	4 053	23 893	2 954	209,6
Хлеб пшеничный		100	7,6	0,9	50,1	231	16				2 000	6 500	1 400	186
Салат из св.капусты с морковью	№9.67,1996 г	100	0,788	10,01	2,638	102,1	3,16	1 014	17,52	683,8	2 224	3 250	1 598	54,8
Напиток Золотой шар	ТТК №80	200			8,6	33,5								
Итого обед			54,9	53,8	98	1012	76,77	7659	276,68	1385,06	19 435	62 609	14 888	754
Полдник														
Сок		200			13	52								
Мандарины		300	1,6	0,6	18,4	80	12	7 600	12	40	7 000	3 400	2 200	20
Беляш с говядиной	№1097,1982	80	12,306	14,264	20,788	259,78	8,54	70		501,29	1 550	12 528	1 703	179,4
			13,906	14,864	52,19	391,78	20,54	7 670	12	541,29	8 550	15 928	3 903	199,4
Ужин														
Пудинг рыбный	№401	100	18,109	10,396	7,019	193,03	18,22	24,7	8,49	25,75	5 997	18 984	2 858,5	100,81
Соус белый	№537,1996 г	50	1,033	3,008	4,33	48,14	1,5	32,5	2,9	14,8	3 240,5	2 598	424,5	6
Макаронь отварные	№ 274(2),1983 г	200	5,344	4,186	38,264	204,92	8,72		3,5	118,85	2 193	4 587	884,5	90,28
Хлеб чусовской		100	6,600	1,200	41,800	181,00	18,00		1,0	220	3 500	15 800	4 700,0	390,0
Чай с лимоном	№629,1996 г	200/7	0,263	0,058	15,353	60,57	0,4	290	0,1		1 705	978	724	90,7
Помидоры свежие	№9.124,1996 г	100	1,10	0,2	5,0	23,0	6	2 500	120	39,0	1400	2 600	2 000	90
Итого ужин			32,45	19,05	111,77	710,66	52,8	2847	136,0	418	18 036	45 547	11 592	767,8
2 ужин														
Здрайверы		200	2,60	2,500	11,000	77,00								
			124,386	143,176	402,9	3277,2	180,44	18 524	454,52	2665,05	88 269	181 598	42 553	2269,1