

№ рецептуры, Сб.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
	ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (понедельник)													
	<i>Завтрак</i>													
3 (2004)	Бутерброд с сыром (российским) (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	15/5/15	4,7	7,9	7,3	119,1	0,04	0,05	0,03	0,3	88	50	4	0,1
302 (2004)	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным (крупа пшенная, вода, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	11,7	33,4	275,3	0,19	-	0,1	1,7	29	118	44	1,5
	Булочка «Снежинка» промышленного производства	70	3,6	6,4	37,1	220,4	0,11	-	0,02	4,0	31	69	13	1,3
685(2004)	Чай с сахаром (вода, чай, сахар)	200/15	0,2	-	15,0	60,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		23,6	26,8	137,8	887,5	0,44	0,05	0,15	6,9	178	318	83	5,5
	<i>Обед</i>													
71(2007)	Огурцы натуральные свежие (порционно)	100	0,8	-	3,4	16,8	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
124 (2004)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон мясной, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, соль, специи, масло сливочное, сметана)	250/10	2,0	14,3	6,0	160,7	0,05	20,5	-	0,8	165	185	25	0,8
462/597 (2004)	Тефтели из говядины п/ф с соусом молочным (тефтели из говядины п/ф, масло сливочное, мука пшеничная, молоко, соль)	100/75	13,5	22,1	11,3	298,1	0,07	1,6	-	0,6	70	193	34	1,4
523 (2004)	Овощи отварные с маслом сливочным (морковь, капуста цветная, фасоль стручковая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	3,1	5,7	7,9	100,0	0,09	19,5	-	0,2	129	42	14	1,3
638 (2004)	Компот из кураги (вода, курага, сахар, кислота лимонная)	200	1,2	-	31,6	131,2	-	-	-	0,4	132	30	22	2,4
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2

	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		32,4	43,7	145,7	1109,8	0,42	51,6	-	3,8	554	628	138	9,7
	Полдник													
	Печенье «Сливочное» промышленного производства	50	9,5	10,1	52,9	340,5	0,05	-	0,01	2,0	11	110	7	0,7
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2,0	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		15,1	15,1	62,3	445,5	0,11	2,0	0,05	2,0	253	292	35	0,9
	Ужин													
381/592 (2004)	Филе минтая п/ф, запеченного с картофелем по-русски с соусом белым (филе минтая п/ф, картофель, масло сливочное, бульон рыбный, мука пшеничная, сухари, соль)	100/150/50	14,8	23,4	25,0	369,8	0,26	24,0	0,06	1,8	120	140	46	2,6
	Сок томатный натуральный промышленного производства	200	2,0	0,2	5,8	33,0	0,06	20,0	-	0,8	14	64	24	-
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		27,3	25,0	106,9	761,6	0,48	44,0	0,06	4,1	164	324	96	5,4
	ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		98,4	110,6	452,7	3204,4	1,45	97,7	0,26	16,8	1149	1562	352	21,5
	ДЕНЬ ВТОРОЙ (вторник)													
	Завтрак													
337(2004)	Яйцо вареное	40	10,1	4,6	0,3	83,0	0,03	-	0,05	0,2	52	77	5	1,0
302 (2004)	Каша вязкая овсяная «Геркулес» на молоке с сахаром (крупа овсяная, молоко, сахар, соль)	200/5	16,0	14,8	33,4	330,8	0,14	-	-	-	38	66	60	1,6
693 (2004)	Какао с молоком (какао-порошок, вода, молоко, сахар)	200	4,0	5,0	22,5	150,6	-	-	-	-	102	120	18	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		37,2	25,4	108,5	811,4	0,29	-	0,05	1,27	213	346	101	5,2
	Обед													
78 (2004)	Икра свекольная (свекла, томатное пюре,	100	2,4	7,6	13,0	130,0	0,06	16,6	0,02	0,2	48	46	19	0,7

	масло растительное, лимонная кислота, соль, сахар)													
117 (2004)	Борщ полтавский с галушками со сметаной (бульон мясной, свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатное пюре, мука пшеничная, яйца, соль, сметана)	250/45/10	7,2	13,1	8,7	181,5	0,12	15,6	0,03	2,6	91	108	46	2,2
431/600 (2004)	Печень говяжья п/ф по-строгановски с соусом сметанным (печень говяжья п/ф, масло сливочное, сметана, бульон мясной, мука пшеничная, соль)	100/75	17,2	15,0	7,8	235,0	0,04	-	-	0,6	110	161	18	2,2
512 (2004)	Рис припущенный с маслом сливочным (крупа рисовая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	4,3	7,2	29,1	198,4	0,04	-	-	-	26	47	14	0,7
640 (2004)	Кисель из брусники (вода, брусника мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		43	44,5	171,1	1256,3	0,44	34	0,05	5,3	322	505	127	9,1
	Полдник													
	Кекс «Сибирский» промышленного производства	75	9,2	11,0	55,5	357,8	0,11	-	0,02	4,0	11	175	13	1,3
	Биоогурт «Био-Макс» 2,7% жирн.	200	4,6	5,4	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		13,8	13,0	29,5	453,2	0,17	1,4	0,06	4,0	251	365	41	1,5
	Ужин													
492 (2004)	Плов из птицы (мясо куриное п/ф, лук репчатый, морковь, вода, крупа рисовая, масло растительное, томатное пюре, соль)	200	16,2	23,9	18,4	353,5	0,07	1,6	-	0,6	65	53	34	1,4
705 (2004)	Компот из плодов шиповника (шиповник сушеный, вода, сахар)	200	1,0	-	27,4	110,0	0,04	8,0	-	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		27,7	25,3	121,9	822,3	0,27	9,6	-	3,7	136	209	80	4,6
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		121,7	108,2	431	3343,2	1,17	45	0,16	14,3	922	1425	349	20,6

ДЕНЬ ТРЕТИЙ (среда)														
Завтрак														
1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный, масло сливочное)	15/10	1,1	9,0	6,8	112,6	-	-	0,01	0,1	28	10	1	0,1
311 (2004)	Каша манная (жидкая) на молоке с маслом сливочным (крупа манная, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	8,6	21,0	197,8	0,04	-	0,04	2,3	44	29	8	0,4
	Ватрушка с повидлом промышленного производства	75	8,0	10,3	33,8	259,9	0,05	-	0,01	2,0	16	63	7	0,7
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		24,5	28,7	121,8	844,2	0,19	2,2	0,06	5,3	122	183	38	3,8
Обед														
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционно)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9
132 (2004)	Рассольник ленинградский со сметаной (бульон мясной, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль, масло сливочное, сметана)	250/10	3,0	4,5	20,1	132,9	0,1	8,2	-	0,8	132	80	30	1,0
481(2004)	Филе говядины п/ф запеченное в сметанном соусе (говядина п/ф, масло растительное, соль, лук репчатый, сметана мука пшеничная.)	100	19,8	18,5	0,8	248,9	0,13	-	-	0,5	117	87	33	3,6
298 (2004)	Каша перловая рассыпчатая с луком (вода, крупа перловая, масло сливочное, лук репчатый, соль)	180	6,0	8,0	42,6	272,0	0,04	-	-	-	11	27	14	0,7
631 (2004)	Компот из свежих яблок (вода, яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	200	0,2	-	35,8	144,0	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		42	32,8	189,4	1225,8	0,53	37,2	-	3,9	323	370	134	12,2
Полдник														
278	Лапшевник с творогом и маслом	150/ 5	11,2	12,3	56,8	382,7	0,11	-	0,02	4,0	21	149	13	1,3

(1996)	сливочным (макаронные изделия, вода, творог, сахар, сметана, сухари, соль, масло сливочное)													
	Мажитель «Нео» (молочно-соковый коктейль)	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		15,8	17,3	64,8	478,1	0,17	1,4	0,06	4,0	261	339	41	1,5
	Ужин													
413 /587 (2004)	Сосиски говяжьи с соусом томатным (вода, сосиски; бульон мясной, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар, соль)	100/50	12,5	24,1	1,0	270,9	0,04	-	-	0,6	30	97	18	2,2
214 (2004)	Капуста тушеная (капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, кислота лимонная, мука пшеничная, томатное пюре, сахар, соль)	200	3,7	6,9	16,0	141,0	0,04	25,5	-	1,5	87	60	30	1,2
	Сок апельсиновый натуральный промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108,0	0,08	50,0	-	0,4	36	26	22	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,1	32,4	118,7	878,7	0,32	75,5	-	4,0	184	303	96	6,8
	ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		110,4	111,2	494,7	3426,8	1,21	116	0,12	17,2	890	1195	309	24,3
	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ (четверг)													
	Завтрак													
11 (2004)	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром (хлеб пшеничный, колбаса вареная, сыр)	30/20/10	7,7	6,2	6,5	112,6	0,06	0,6	0,01	-	172	217	20	1,2
311 (2004)	Каша кукурузная (жидкая) на молоке с маслом сливочным (крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, соль)	200/5	5,3	5,8	28,4	187,0	0,08	-	0,1	0,3	8	44	12	1,1
	Печенье промышленного производства	50	4,5	8,7	21,0	180,3	0,01	-	-	-	25	20	18	1,0
692	Напиток кофейный на молоке (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,6	0,04	-	-	0,4	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2

	Итого завтрак		23,0	25,0	122,2	813,9	0,25	1,0	0,11	1,0	254	394	64	4,9
	Обед													
	Икра из баклажан промышленного производства для питания подростков	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	-	3,1	41	37	15	0,7
139 (2004)	Суп картофельный с фасолью (бульон мясной, фасоль, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль)	250	5,3	7,0	11,3	129,4	0,05	2,3	0,02	0,3	90	220	18	0,8
451 (2004)	Шницель из говядины п/ф (шницель из говядины п/ф, масло растительное)	100	13,8	21,5	2,2	257,5	0,25	-	-	1,1	15	125	21	1,1
532/595 (2004)	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе (морковь, вода, горошек зеленый конс., молоко, масло сливочное, бульон мясной, мука пшеничная, сахар, соль)	150/50	2,6	2,0	12,2	81,6	0,09	4,2	-	0,1	169	101	58	1,2
640 (2004)	Кисель из клюквы (вода, клюква мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		35,5	41	145,9	1098,9	0,59	15,3	0,02	6,5	362	626	142	7,7,1
	Полдник													
728 (2004)	Блинчики п/ф с джемом (блинчики п/ф, джем)	100/25	10,1	11,1	54,1	356,7	0,03	0,02	-	5,7	35	171	34	1,3
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		15,7	16,1	63,5	461,7	0,09	2,02	0,04	5,7	277	353	62	1,5
	Ужин													
439 /600 (2004)	Печень говяжья п/ф, тушенная в сметанном соусе (печень говяжья п/ф, мука пшеничная, масло сливочное, вода, сметана, соль)	100/50	15,3	21,8	5,9	281,0	0,29	19,1	0,08	1,5	45	129	26	7,5
518 (2004)	Картофель отварной (вода, картофель, соль, масло сливочное)	180	3,2	2,2	18,1	105,0	0,5	2,6	0,04	0,2	90	10	64	1,0
685(2004)	Чай с медом (вода, чай, мед)	200/20	0,4	-	24,1	98,0	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		29,4	25,4	124,2	842,8	0,95	21,7	0,12	3,2	178	267	122	12,1

	ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		103,6	107,5	455,8	3217,3	1,86	40,0	0,29	13,3	1030	1603	375	24,9
	ДЕНЬ ПЯТЫЙ (пятница)													
	Завтрак													
2 (2004)	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный, масло сливочное, повидло)	15/5/20	1,2	3,1	21,0	116,7	-	1,1	0,01	0,1	28	10	1	0,9
302 (2004)	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным (крупа пшеничная, вода, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	11,7	33,4	275,3	0,19	-	0,1	1,7	29	118	44	1,5
	Слойка с яблоком, промышленного производства	75	2,6	5,0	22,6	145,8	0,11	-	0,02	4,0	61	119	13	1,3
685(2004)	Чай с сахаром (вода, чай, сахар)	200/15	0,2	-	15,0	60,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		19,1	20,6	137	810,5	0,4	1,1	0,13	6,7	148	328	80	6,3
	Обед													
78 (2004)	Икра морковная (морковь, томатное пюре, масло подсолнечное, лимонная кислота, соль, сахар)	100	2,2	7,6	11,4	122,8	0,05	12,8	0,25	1,0	46	68	28	0,5
138 (2004)	Суп картофельный с крупой (бульон мясной, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	250	2,6	2,3	14,3	88,3	0,09	8,2	-	1,3	93	63	25	0,9
437 (2004)	Гуляш из говядины п/ф (гуляш говядина п/ф, масло растительное, лук репчатый, томатное пюре, соль, мука пшеничная)	100/75	13,9	6,5	2,0	122,1	0,04	1,1	-	0,6	28	112	18	1,1
508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая (вода, крупа гречневая, соль, масло сливочное)	180	10,6	12,4	45,8	337,2	0,12	-	-	1,3	18	108	73	2,4
705 (2004)	Компот из плодов шиповника (шиповник сушеный, вода, сахар)	200	1,0	-	27,4	110,0	0,04	8,0	-	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		42,1	30,4	186,4	1183,4	0,52	30,1	0,25	7,5	260	523	193	8,5
	Полдник													
362 (2004)	Пудинг из творога, запеченный с маслом	150/5	13,7	11,0	32,8	285	0,1	0,8	0,05	1,9	200	233	25	0,6

	сливочным (творог, крупа манная, сахар, яйца, изюм, сметана, сухари, ванилин, масло сливочное)													
630 (1996)	Чай с молоком (вода, чай, молоко, сахар)	150/50/15	1,0	3,6	30,4	158,0	0,01	0,6	-	0,1	56	112	10	0,3
	Итого полдник		14,7	14,6	63,2	443,0	0,11	1,4	0,05	2,0	256	345	35	0,9
	Ужин													
462/597 (2004)	Тефтели из говядины п/ф с соусом молочным (тефтели из говядины п/ф, масло сливочное, мука пшеничная, молоко, соль)	100/75	13,5	22,1	11,3	298,1	0,07	1,6	-	0,6	70	193	34	1,4
523 (2004)	Овощи отварные с маслом сливочным (морковь, капуста цветная, фасоль стручковая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	3,1	5,7	7,9	100,0	0,09	19,5	-	0,2	129	42	14	1,3
	Сок яблочный натуральный промышленного производства	200	1,0	-	21,2	88,8	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,1	29,2	116,5	845,7	0,34	25,1	-	2,5	244	369	82	8,3
	ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		104	94,8	503,1	3282,6	1,37	57,7	0,43	18,7	908	1565	390	24
	ДЕНЬ ШЕСТОЙ (суббота)													
	Завтрак													
3 (2004)	Бутерброд с сыром (российским) (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	15/5/15	4,7	7,9	7,3	119,1	0,04	0,05	0,03	0,3	88	50	4	0,1
302 (2004)	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным (крупа пшенная, вода, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	11,7	33,4	275,3	0,19	-	0,1	1,7	29	118	44	1,5
693 (2004)	Какао с молоком (вода, какао-порошок, молоко, сахар)	200	4,0	5,0	22,5	150,6	-	-	-	-	102	120	18	0,6
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		23,8	25,4	108,2	756,9	0,33	0,05	0,13	2,9	237	361	82	4,0
	Обед													
	Икра из кабачков промышленного производства для питания подростков	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	-	3,1	41	17	15	0,7

Завтрак														
	Апельсин свежий	100	0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	0,4	34	23	13	0,3
366 (2004)	Запеканка из творога с маслом сливочным (творог, крупа манная, вода, сахар, соль, яйца, сухари, масло сливочное)	200/5	16,0	24,0	24,6	410,4	0,12	0,8	0,05	2,0	260	374	50	1,0
685(2004)	Чай с джемом (вода, чай, джем)	200/20	0,3	-	21,3	86,4	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		24,3	25,0	106,6	781,8	0,24	60,8	0,05	3,5	341	488	87	4,1
Обед														
88 (2004)	Сельдь с картофелем и маслом растительным (филе сельди п/ф, картофель, масло растительное, соль)	35/65	4,0	9,6	4,1	118,8	0,01	12,6	0,05	0,3	120	68	10	0,3
139 (2004)	Суп картофельный с горохом (бульон мясной, горох сух., картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	250	4,1	4,4	4,0	72,0	0,24	6,2	-	1,0	125	109	37	2,1
500/595 (2004)	Биточки рубленые из куриного филе п/ф с соусом молочным (биточки рубленые из куриного филе п/ф, масло сливочное; молоко, бульон мясной, мука пшеничная, соль)	100/50	17,1	13,5	8,9	225,5	0,08	1,2	0,06	2,0	246	212	38	3,2
523 (2004)	Овощи отварные с маслом сливочным (морковь, капуста цветная, фасоль стручковая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	3,1	5,7	7,9	100,0	0,09	19,5	-	0,2	129	42	14	1,3
640 (2004)	Кисель из брусники (вода, брусника мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		40,2	34,8	137,4	1027,7	0,6	41,3	0,11	5,4	667	574	129	10,2
Полдник														
	Пирог с курагой промышленного производства	100	9,0	11,3	54,8	356,9	0,05	-	0,01	2,0	12	145	7	0,7
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		14,6	16,3	64,2	461,9	0,11	2,0	0,05	2,0	254	327	35	0,9
Ужин														

448 (2004)	Бифштекс рубленый из говядины п/ф(бифштекс рубленый из говядины п/ф, масло растительное)	100	12,7	16,0	7,0	222,8	0,13	12	0,03	0,8	119	170	23	1,3
537/600 (2004)	Свекла, тушенная в сметанном соусе (свекла, вода, масло растительное, сахар, сметана, мука пшеничная, соль)	150/50	4,3	7,2	29,1	198,4	0,04	-	-	-	26	47	14	0,7
	Сок персиковый натуральный промышленного производства	200	3,0	-	11,2	56,8	0,02	4,0	-	0,2	34	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,5	24,6	123,4	836,8	0,35	16,0	0,03	2,5	210	351	71	7,6
	ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		107,6	100,7	431,6	3108,2	1,31	120	0,24	13,4	1472	1740	322	22,8
	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (вторник)													
	Завтрак													
337(2004)	Яйцо вареное	40	10,1	4,6	0,3	83,0	0,03	-	0,05	0,2	52	77	5	1,0
236 (2004)	Котлеты морковные п/ф с маслом сливочным (котлеты морковные п/ф, масло сливочное)	200/5	6,6	19,0	38,3	350,6	0,05	-	0,04	2,4	33	32	35	1,4
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		24,1	24,6	106,1	742,6	0,2	2,2	0,09	3,67	122	200	64	5,2
	Обед													
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционно)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9
111/112 (2004)	Борщ сибирский с фрикадельками из говядины (п/ф) со сметаной (бульон мясной, свекла, капуста свежая, морковь, картофель, фасоль, лук репчатый, масло сливочное, томатное пюре, сметана; фрикадельками из говядины п/ф)	250/17,5/ 10	3,9	11,2	14,0	172,4	0,1	10,0	-	1,0	62	150	42	1,7
369/606 (2004)	Филе кеты п/ф отварное с соусом польским (филе кеты п/ф, вода; мука пшеничная, бульон рыбный, яйца, масло	100/50	20,7	22,5	0,5	287,3	0,07	1,8	0,08	1,0	137	199	21	0,7

	сливочное, кислота лимонная, соль)													
214 (2004)	Капуста тушеная (капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, кислота лимонная, мука пшеничная, томатное пюре, сахар, соль)	200	3,7	6,9	21,4	141,0	0,04	25,5	-	1,5	87	60	30	1,2
638 (2004)	Компот из изюма (вода, изюм, сахар, лимонная кислота)	200	0,4	-	27,4	111,2	-	1,1	-	0,8	28	16	6	1,4
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		41,7	42,4	153,4	1139,9	0,45	63,4	0,08	6,1	363	587	148	9,1
	Полдник													
	Плюшка с сахаром промышленного производства	100	10,1	11,8	56,1	371,0	0,11	-	0,02	4,0	21	189	13	1,3
	Биойогурт «Био-Макс» 2,7% жирн.	200	4,6	5,4	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		14,7	17,2	64,1	466,4	0,17	1,4	0,06	4,0	261	379	31	1,5
	Ужин													
411 (2004)	Говядина п/ф отварная (говядина п/ф, вода, морковь, лук репчатый, соль)	100	11,3	10,9	-	143,3	0,05	-	-	0,7	65	184	32	1,4
508 (2004)	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным (вода, крупа перловая, соль, масло сливочное)	180/5	6,0	12,5	22,6	226,9	0,04	-	-	-	111	47	14	0,7
	Сок апельсиновый натуральный промышленного производства	200	1,4	-	23,6	100,0	0,08	80,0	-	0,9	36	26	-	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		29,2	24,8	122,3	829,0	0,33	80,0	-	3,1	243	377	72	5,5
	ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		109,7	109	445,9	3177,9	1,15	147	0,23	16,8	989	1543	315	21,3
	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ (среда)													
	Завтрак													
97 (2004)	Сыр российский (порционнo)	30	4,0	8,9	0,1	96,5	0,01	0,3	0,05	0,1	150	103	14	0,3
725 (2004)	Вареники с картофелем п/ф и маслом сливочным (вареники п/ф, вода, соль, масло сливочное)	200/5	12,4	12,5	58,6	396,5	0,07	0,9	0,03	1,3	28	181	37	1,4

692 (2004)	Напиток кофейный на молоке (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		26	26	202	897,2	0,22	1,6	0,08	2,47	233	417	69	3,7
	Обед													
71 (2007)	Огурцы натуральные свежие (порционно)	100	0,8	-	3,4	16,8	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
128 (2004)	Щи по-уральски со сметаной (бульон мясной, пшено, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, сметана)	250/10	2,3	5,2	6,9	83,6	0,03	20,0	-	1,0	65	123	25	0,8
462/597 (2004)	Тефтели из говядины п/ф с соусом молочным (тефтели из говядины п/ф, масло сливочное, мука пшеничная, молоко, соль)	100/75	13,5	22,1	11,3	298,1	0,07	1,6	-	0,6	70	193	34	1,4
240/553 (1996)	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, масло сливочное; бульон мясной, сметана, мука пшеничная, соль)	150/50	8,0	13,0	7,6	179,4	0,8	3,6	-	0,4	26	13	20	1,0
640 (2004)	Кисель из клюквы (вода, клюква свежая, сахар, крахмал картофельный)	200	-	-	32,2	128,8	-	1,8	-	0,2	11	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		36,4	41,9	146,9	1109,7	0,39	37,0	-	4,0	230	513	124	7,2
	Полдник													
728 (2004)	Оладьи «Солнцепек» п/ф с маслом сливочным	150/5	10,9	11,7	55,6	371,3	0,15	2,5	-	1,9	28	178	29	2,0
	Кефир 2,5 % жирн.	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		15,5	16,7	63,6	466,7	0,21	3,9	0,04	1,9	268	368	57	2,2
	Ужин													
489 (2004)	Рагу из птицы (мясо куриное п/ф, вода, картофель, морковь, корень петрушки, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная, масло растительное, соль)	100/150	12,6	23,8	19,4	302,6	0,08	1,2	0,06	2,0	76	172	38	3,2
	Сок яблочный натуральный промышленного производства	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	4,0	-	1,0	36	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1

267 (2004)	Морковная запеканка с маслом сливочным (морковь, вода, крупа манная, сахар, соль, сухари, сметана, масло сливочное)	100/5	11,1	12,0	56,2	377,2	0,06	0,1	0,1	2,3	28	199	37	1,4
	Йогурт «Чудо» 2,5% жирн. вишня-черешня	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		15,7	17,0	64,2	472,6	0,12	1,5	0,14	2,3	268	389	65	1,6
	Ужин													
413/587 (2004)	Сосиски говяжьи с соусом томатным (вода, сосиски; бульон мясной, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар, соль)	100/50	12,5	24,1	1,0	270,9	0,04	-	-	0,6	30	167	18	2,2
214 (2004)	Капуста тушеная (капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, кислота лимонная, мука пшеничная, томатное пюре, сахар, соль)	200	3,7	6,9	21,4	141,0	0,04	25,5	-	1,5	87	60	30	1,2
	Сок томатный натуральный промышленного производства	200	2,0	-	6,6	36,0	0,02	20,0	-	1,0	26	64	52	1,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,7	32,4	105,1	806,7	0,26	45,5	-	4,6	194	311	126	7,6
	ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		109	131	466,3	3457,1	1,27	98,7	0,26	18,4	1038	1428	444	22,1
	ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ (пятница)													
	Завтрак													
96 (2004)	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	-	-	0,04	0,1	2	3	-	-
362 (2004)	Пудинг из творога запеченный с джемом (творог, крупа манная, вода, сахар, соль, ванилин, яйца, изюм, сухари, сметана, масло сливочное, джем)	200/10	19,3	19,1	44,3	426,3	0,12	0,8	0,05	2,0	243	294	50	1,0
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		26,8	27,3	111,9	800,9	0,24	3,0	0,09	3,2	282	388	74	3,8

	Обед													
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционно)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9
168 (2004)	Суп – пюре из разных овощей (бульон мясной, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко, мука пшеничная, соль)	250	8,5	6,8	12,9	117,8	0,09	7,4	0,02	0,2	92	101	29	0,8
423 (2004)	Бефстроганов из говядины п/ф (бефстроганов из говядины п/ф, масло сливочное, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль)	100/75	17,6	9,2	3,4	164,0	0,24	1,6	0,23	2,0	83	69	25	2,2
508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая (вода, крупа гречневая, соль, масло сливочное)	180	10,6	12,4	45,8	337,2	0,12	-	-	1,3	18	108	73	2,4
639 (2004)	Компот из смеси сухофруктов (вода, яблоки, груши, чернослив, изюм, урюк, курага, сахар, кислота лимонная)	200	0,6	-	31,4	128,0	0,04	3,6	-	0,2	19	34	9	4,8
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		50,3	30,2	183,6	1175	0,73	37,6	0,25	6,1	261	474	185	14,3
	Полдник													
	Булочка с посыпкой промышленного производства	100	9,9	10,1	54,5	348,5	0,05	-	0,01	2,0	16	185	7	0,7
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		15,5	15,1	63,9	453,5	0,11	2,0	0,05	2,0	258	367	35	0,9
	Ужин													
441 (1996)	Котлета натуральная из куриного филе п/ф, припущенная (филе куриное п/ф, вода, масло сливочное, кислота лимонная, соль)	100	13,0	17,1	0,5	207,9	0,08	1,2	0,06	2,0	43	152	38	3,2
518 (2004)	Картофель отварной с маслом сливочным (картофель, вода, соль, масло сливочное)	180/5	4,0	7,2	21,8	168,0	0,6	3,6	0,04	0,4	90	20	64	1,0
	Сок апельсиновый натуральный промышленного производства	200	1,4	-	23,6	100,0	0,08	80,0	-	0,9	36	26	-	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7

	<i>Итого ужин</i>		28,9	25,7	132,0	834,7	0,92	84,8	0,1	5,0	200	318	128	7,6
	ВСЕГО ЗА ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ		121,5	98,3	491,4	3264,1	2,0	118	0,49	16,3	1001	1547	422	26,1
	ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ (суббота)													
	<i>Завтрак</i>													
11 (2004)	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром (хлеб пшеничный, колбаса вареная, сыр)	30/20/10	7,7	6,2	6,5	112,6	0,06	0,6	0,01	-	172	217	20	1,2
302 (2004)	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным (крупа рисовая, вода, молоко, масло сливочное, соль)	200/5	5,3	5,8	28,4	187,0	0,08	-	0,1	0,3	8	44	12	1,1
	Крекер «Яшкино» промышленного производства	30	5,5	8,7	21,0	184,3	0,01	-	-	-	25	20	18	1,0
692 (2004)	Напиток кофейный на молоке (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,6	0,04	-	-	0,4	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		24,0	25,0	122,2	817,9	0,25	1,0	0,11	1,0	254	394	64	4,9
	<i>Обед</i>													
78 (2004)	Икра морковная (морковь, томатное пюре, масло подсолнечное, лимонная кислота, соль, сахар)	100	2,2	7,6	11,4	122,8	0,05	12,8	0,25	1,0	46	68	28	0,5
140 (2004)	Суп картофельный с макаронными изделиями (бульон мясной, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, макаронные изделия, соль)	250	2,9	6,5	11,0	204,1	0,1	8,2	-	0,8	33	70	30	1,1
495 (2004)	Котлета натуральная из куриного филе п/ф, припущенная (филе куриное п/ф, вода, масло сливочное)	100	13,0	17,1	0,5	207,9	0,08	1,2	0,06	2,0	43	152	38	3,2
523 (2004)	Овощи отварные с маслом сливочным (морковь, капуста цветная, фасоль стручковая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	3,1	5,7	7,9	100,0	0,09	19,5	-	0,2	129	42	14	1,3
640 (2004)	Кисель из вишни (вода, вишня мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	-	-	32,2	128,8	-	1,8	-	0,2	11	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2

	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		33,0	38,5	148,5	1166,6	0,5	43,5	0,31	5,9	296	474	141	9,5
	Полдник													
	Вареники с картофелем п/ф и маслом сливочным (вареники п/ф, вода, соль, масло сливочное)	200/5	12,4	12,5	58,6	396,5	0,07	0,9	0,03	1,3	28	181	37	1,4
	Кефир 2,5% жирн.	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		17,0	17,5	66,6	491,9	0,13	2,3	0,07	1,3	268	371	65	1,6
	Ужин													
451 (2004)	Шницель из говядины п/ф (шницель из говядины п/ф, масло сливочное)	100	13,8	21,5	2,2	257,5	0,25	-	-	1,1	15	125	21	1,1
532/595 (2004)	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе (морковь, вода, горошек зеленый конс., молоко, масло сливочное, бульон мясной, мука пшеничная, сахар, соль)	150/50	2,6	2,0	12,2	81,6	0,09	4,2	-	0,1	169	101	58	1,2
630 (1996)	Чай с молоком (вода, чай, молоко, сахар)	150/50/15	1,0	3,6	30,4	158,0	0,01	0,6	-	0,1	56	112	10	0,3
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		27,9	28,5	120,9	855,9	0,51	4,8	-	2,8	271	458	115	5,4
	ВСЕГО ЗА ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ		101,9	109,5	458,2	3332,3	1,39	51,6	0,49	11,0	1090	1697	385	21,4