

Согласовано
 Директор
 СПб ГБОУ "МК им. В.М.Бехтерева"



**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления
 дополнительного питания учащимся СПб ГБОУ "МК им. В.М.Бехтерева"**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день				Витамины				Минеральные вещества				
				Пищевые вещества			Энергическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										
Обед																
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	2,70	5,10	2,60	67	0,02	6,00	0,00	2,30	23,00	13,00	28,00	0,70	
2011	39	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,00	6,30	23,70	164	0,08	5,70	0,00	2,90	19,30	25,20	39,10	1,10	
2011	52	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,60	5,00	7,10	131	0,02	5,70	0,08	2,20	16,10	22,90	109,20	1,20	
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,70	5,60	12,80	121	0,00	8,60	0,20	0,40	59,60	27,20	173,00	1,60	
2011	230	РЫБА ЖАРЕННАЯ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60	
2011	9	ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ТОМАТОМ	100	12,90	11,20	4,20	183	0,00	3,10	0,20	1,60	14,20	19,10	193,10	0,60	
2011	271	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	11,40	21,40	8,70	279	0,01	0,20	0,04	0,02	16,10	16,40	109,80	1,78	
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	21,00	16,00	27,00	486	0,60	14,30	0,00	3,10	26,70	51,20	201,00	3,20	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	200	0,20	0,20	27,90	115	0,01	51,60	0,00	0,10	7,00	4,40	4,00	1,00	
Итого за прием пищи:																
Всего за день:					96,89	106,52	255,59	2570	0,90	95,40	0,83	17,32	248,78	272,16	1266,68	14,48
					96,89	106,52	255,59	2570	0,90	151,20	0,20	7,38	248,78	272,16	1266,68	14,48
2 день																
Обед																
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	1,20	7,90	7,10	114	0,00	0,02	7,50	0,20	21,00	30,00	119,00	2,00	

2011	к/к	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,40	5,06	9,00	87	0,01	32,40	0,40	0,20	37,20	16,20	36,00	0,50
2011	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	2,70	6,20	10,20	108	0,01	12,0	0,05	1,0	23,60	17,80	34,00	1,50
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ	250/10	4,40	3,20	19,00	126	0,10	5,20	0,20	0,50	29,80	20,70	149,80	1,20
2011	к/к	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	100	26,50	33,80	8,50	244	0,14	18,00	0,16	5,04	81,00	34,80	240,40	2,03
2011	к/к	ПЛОВ С КУРОЙ	150	12,71	7,85	26,80	229	0,08	4,52	0,60	2,36	36,70	18,90	39,70	2,97
2011	к/к	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	100	15,61	44,46	4,10	438	0,80	15,20	0,07	4,80	31,60	58,60	183,80	3,70
2008	272	БИТОЧКИ	100	15,00	15,40	12,60	250	0,08	0,00	0,00	3,60	12,00	24,00	150,00	2,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,50	8,90	17,47	171	0,77	14,70	1,00	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИ . С	200	0,20	0,00	25,70	105	0,01	63,00	0,00	0,01	8,00	3,00	5,00	0,00
Итого за прием пищи:				96,61	145,49	233,96	2411	2,12	153,04	10,02	18,74	369,78	303,36	1228,68	19,27
Всего за день:				96,61	145,49	233,96	2 411	2,12	153,04	10,02	18,74	369,78	303,36	1 228,68	19,27
3 день															
Обед															
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70
2011	к/к	ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ	100	1,72	7,13	5,49	139	0,27	18,60	0,65	0,48	27,60	25,80	42,50	0,52
2011	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ГОРОШКОМ	100	2,20	4,20	8,20	122	0,01	12,0	0,05	0,80	21,60	14,80	36,00	1,20
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,30	6,00	14,80	132	0,10	6,90	0,20	0,30	43,10	28,00	163,00	1,20
2011	к/к	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПО-КАЗАЦКИ	100	6,00	11,85	16,09	93	0,36	0,00	0,00	0,23	16,40	29,50	119,50	3,30
2011	к/к	ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕННЫЙ	200	46,72	53,16	0,16	38	0,90	5,15	0,82	2,73	32,80	17,40	48,30	3,21
2011	к/к	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,20	24,40	0,40	266	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	20,00	162,00	2,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,10	4,80	4,10	103	0,06	3,00	0,31	2,60	25,00	16,00	150,00	0,70
2011	к/к	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,90	2,87	15,34	138	0,23	12,80	0,43	0,72	38,60	29,70	2,94	1,52
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого за прием пищи:				99,23	134,73	178,97	1735	2,28	77,45	2,56	12,26	323,28	238,86	896,92	19,05
Всего за день:				99,23	134,73	178,97	1 735	2,28	77,45	2,56	12,26	323,28	238,86	896,92	19,05
4 день															
Обед															
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	0,90	10,10	2,90	106	0,04	18,00	0,10	4,90	24,00	16,00	29,00	0,90
2011	к/к	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С КЛЮКВОЙ	100	1,01	7,03	10,53	73	0,25	16,90	0,74	3,10	24,90	13,80	47,20	0,83
2011	к/к	САЛАТ ВЕСНА	100	1,76	5,73	2,44	72	0,52	16,80	0,74	3,20	32,00	38,70	29,60	0,65
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СВИНИНОЙ	250/10/	9,10	7,90	18,90	170	0,40	5,20	0,20	2,10	47,10	37,00	182,10	2,30
2011	к/к	РЫБА В ОМЛЕТЕ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60
2011	к/к	ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ	100	22,10	17,40	4,20	83	0,21	7,90	0,05	0,62	37,50	21,30	117,40	1,62
2011	к/к	ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С МОРКОВЬЮ	100	9,65	5,40	19,50	87	0,51	3,80	0,39	1,40	25,80	18,40	84,00	1,60
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,60	13,70	9,10	226	0,06	0,78	0,31	2,60	25,00	16,00	150,00	0,70

2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	335	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,10	7,20	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,67	38,70	113,33	1,47
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,10	0,10	27,90	113	0,01	52,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
Итого за прием пищи:				91,12	103,66	220,94	1878	2,33	128,25	2,89	21,89	335,57	285,00	1120,43	12,67
Всего за день:				91,12	103,66	220,94	1 878	2,33	128,25	2,89	21,89	335,57	285,00	1 120,43	12,67
5 день															
Обед															
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ *	100	4,70	14,10	9,60	184	0,01	12,00	0,05	5,70	35,00	23,00	89,00	1,10
2011	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ И ЙОГУРТОМ	100	4,80	11,10	9,50	148	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	33,00	58,00	1,00
2011	к/к	САЛАТ ИЗ ПОМИДОР С ЯБЛОКОМ	100	0,30	0,00	3,80	28	0,02	0,30	0,10	1,90	16,50	0,00	0,00	0,40
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	8,80	5,70	11,20	116	0,10	9,10	0,20	0,50	45,40	25,60	75,90	1,40
2011	к/к	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	26,50	33,80	8,50	344	0,14	18,00	0,16	5,04	81,00	34,80	240,40	2,03
2011	к/к	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	250	16,70	42,94	24,57	276	0,73	16,20	0,41	2,30	41,70	28,90	219,50	3,20
2011	к/к	КУРА ОТВАРНАЯ	100	49,68	23,40	0,10	127	0,15	2,60	0,31	0,94	4,80	28,70	105,20	0,52
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	7,10	8,80	5,70	132	0,03	4,00	0,11	0,30	61,00	13,00	77,00	1,00
2011	к/к	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ	200	5,25	18,11	40,28	219	0,86	0,28	0,82	2,20	63,90	38,60	193,70	2,70
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,60	0,10	31,70	131	0,02	50,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70
Итого за прием пищи:				136,92	173,07	231,84	2240	2,22	117,48	3,76	24,78	421,48	276,26	1212,38	15,95
Всего за день:				136,92	173,07	231,84	2 240	2,22	117,48	3,76	24,78	421,48	276,26	1 212,38	15,95
6 день															
Обед															
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0,30	0,00	2,70	14	0,20	0,20	0,10	1,70	16,10	0,00	0,00	0,50
2011	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ	100	1,60	15,30	11,90	192	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	19,00	43,00	1,00
2011	к/к	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ И ЯЙЦОМ	100	2,37	7,38	2,59	29	0,21	0,18	0,16	1,30	13,90	0,15	0,03	0,20
2008	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250/10/5	8,60	5,60	5,20	92	0,00	8,40	0,20	0,20	59,10	20,80	159,50	1,00
2011	к/к	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60
2011	к/к	ПЛОВ С МЯСОМ	250	21,03	46,95	43,15	277	0,57	14,80	0,26	2,15	37,90	26,90	241,60	2,60
2011	к/к	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	12,02	9,76	9,26	184	0,51	4,83	0,62	5,20	31,80	27,50	214,30	2,80
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	19,90	12,90	12,90	249	0,30	19,00	8,90	6,00	12,00	21,00	362,00	8,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ.С	200	0,20	0,00	25,70	105	0,01	63,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00
Итого за прием пищи:				99,41	133,61	254,99	2166	1,97	125,61	10,60	28,15	269,58	211,11	1261,23	19,40
Всего за день:				99,41	133,61	254,99	2 166	1,97	125,61	10,60	28,15	269,58	211,11	1 261,23	19,40
7 день															
Обед															

2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,60	5,10	7,70	83	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70
2011	к/к	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ	100	3,80	8,10	7,50	118	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	33,00	56,00	1,00
2011	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ И КАПУСТОЙ	100	1,60	15,30	11,90	192	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	19,00	43,00	1,00
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	9,20	6,60	12,40	133	0,00	8,60	0,20	1,60	49,30	21,40	65,90	1,10
2011	к/к	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2011	к/к	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СОУС МОЛОЧНЫЙ	100/20	14,00	14,80	7,00	222	0,10	0,00	0,00	3,60	12,00	24,00	150,00	2,00
2008	325	КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	100	9,50	6,40	7,50	128	0,50	14,80	0,18	1,90	2,93	16,30	129,40	2,70
2008	323	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	331	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	299	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	442	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,60	29,20	40,80	512	0,28	24,00	0,04	6,20	36,00	70,00	262,00	4,00
2008		СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,60	0,20	28,00	124	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого за прием пищи:				92,94	117,68	263,48	2488	1,16	99,14	2,29	33,24	255,89	296,63	603,30	19,05
Всего за день:				92,94	117,68	263,48	2488	1,16	99,14	2,29	33,24	255,89	296,63	603,30	19,05

8 день

Обед

2011	21	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	0,30	0,00	3,80	28	0,02	0,30	0,10	1,90	16,50	0,00	0,00	0,40
2011	к/к	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	1,40	5,06	9,00	87	0,01	32,40	0,40	0,20	37,20	16,20	36,00	0,50
2011	к/к	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	6,10	4,00	19,40	138	0,10	10,30	0,20	1,00	39,60	36,00	106,60	1,40
2011	к/к	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,10	6,80	4,10	122	0,06	3,00	0,31	2,60	25,00	16,00	152,00	0,70
2011	к/к	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,90	10,90	12,90	189	0,30	19,00	8,90	6,00	12,00	21,00	242,00	2,00
2011	к/к	КУРА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	26,50	33,80	8,50	344	0,14	18,00	0,16	5,04	81,00	34,80	240,40	2,03
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,20	24,40	0,40	266	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	20,00	162,00	2,00
2011	к/к	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,50	8,90	17,47	171	0,77	14,70	1,00	0,53	58,70	34,70	117,30	1,47
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	200	0,20	0,20	27,90	115	0,01	52,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00
Итого за прием пищи:				91,09	119,18	196,96	2118	1,74	164,70	11,39	23,87	370,18	236,36	1226,98	14,40
Всего за день:				91,09	119,18	196,96	2118	1,74	164,70	11,39	23,87	370,18	236,36	1226,98	14,40

9 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,60	15,30	11,90	192	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	19,00	43,00	1,00
2011	к/к	САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ И	100	1,83	6,22	5,74	158	0,15	13,87	0,31	5,20	36,40	17,30	29,40	1,30
2011	к/к	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	100	3,80	8,10	7,50	118	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	33,00	56,00	1,00
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,40	6,40	17,70	147	0,10	7,30	0,20	0,50	40,00	26,60	170,00	1,20
2011	к/к	РАГУ С КУРОЙ	100	7,17	6,69	8,68	183	0,73	17,30	1,80	0,62	63,50	39,70	119,40	2,30
2011	к/к	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	11,40	16,40	8,70	189	0,01	0,20	0,04	0,02	16,10	16,40	109,80	1,78
2011	к/к	РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	16,10	14,60	4,40	214	0,01	0,20	0,20	2,80	32,60	23,10	174,80	0,60

2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2011	к/к	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,13	12,20	23,98	217	0,42	1,50	0,41	0,73	0,19	29,50	53,70	2,70
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,00	5,70	13,10	124	0,05	36,00	0,13	0,40	120,00	39,00	78,70	1,60
ТТК №1	ТТК N-01	НАПИТОК ИЗ МЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,10	0,10	26,00	102	11,50	3,50	2,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,00
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				84,77	117,59	218,08	2345	13,19	100,61	7,39	27,61	386,45	298,73	1205,88	16,43
				84,77	117,59	218,08	2 345	13,19	100,61	7,39	27,61	386,45	298,73	1 205,88	16,43

10 день

Обед

2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,00	10,20	3,30	109	0,05	24,00	0,16	5,10	30,00	18,00	24,00	1,00
2011	к/к	САЛАТ ОЛИВЬЕ	100	12,40	8,50	3,70	120	0,53	21,40	0,67	2,50	28,40	14,20	42,40	1,60
2011	к/к	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	8,10	8,10	15,70	164	0,20	8,60	0,20	0,20	67,90	34,90	108,90	1,90
2011	к/к	МЯСО ОТВАРНОЕ	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2011	к/к	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	12,70	8,20	12,80	28	0,20	0,52	0,42	4,70	2,51	21,60	162,40	1,50
2011	к/к	СВИНИНА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	3,10	8,30	12,70	31	0,40	0,53	0,43	2,50	2,40	26,40	163,30	1,53
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЬБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,60	3,60	6,00	110	0,08	2,00	0,36	0,80	42,00	18,00	180,00	1,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,59	6,62	43,19	264	0,08	0,00	0,00	1,10	15,18	9,66	49,68	1,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,10	7,20	27,07	188	0,25	6,67	0,05	0,27	62,37	38,70	113,33	1,47
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	0,50	0,10	28,10	116	0,03	50,00	0,00	0,10	16,00	8,00	26,00	0,60
Итого за прием пищи:				83,14	90,18	206,35	1690	1,92	129,46	2,77	27,31	311,24	253,73	1227,41	14,55
Всего за день:				83,14	90,18	206,35	1 690	1,92	129,46	2,77	27,31	311,24	253,73	1 227,41	14,55

11 день

Обед

2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,40	10,10	6,60	123	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00
2011	к/к	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ	100	2,40	6,80	7,20	122	0,05	3,00	1,52	3,90	32,00	33,00	56,00	1,00
2011	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,30	0,00	2,70	16	0,20	0,20	0,10	1,70	16,10	0,00	0,00	0,50
2008	100 /68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	12,20	6,80	20,00	136	0,10	9,40	0,20	0,30	29,80	28,50	65,20	1,10
2011	к/к	РЫБА НА ПАРУ	100	18,60	7,80	0,90	148	0,10	8,90	0,40	4,80	22,40	18,00	212,00	44197,00
2011	к/к	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	13,75	10,86	3,49	166	0,05	0,74	0,16	5,04	2,48	20,27	240,40	1,05
2011	к/к	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	11,40	21,40	8,70	279	0,01	0,20	0,04	0,02	16,10	16,40	109,80	1,78
2008	306	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	250	18,60	20,30	13,70	310	0,20	2,20	0,40	6,90	29,60	53,00	242,00	2,50
2011	к/к	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,77	10,09	30,00	274	0,73	3,70	0,62	4,20	14,20	8,40	184,70	4,43
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	271	0,03	0,00	0,07	0,40	4,00	25,00	81,00	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,30	275	0,04	0,00	0,04	0,40	15,00	35,00	104,00	0,80
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С	200	0,10	0,10	26,40	108	0,01	53,00	0,00	0,40	5,00	1,80	3,00	1,00
Итого за прием пищи:				92,22	108,75	213,69	2228	0,81	96,34	3,80	32,66	224,68	258,37	1334,10	7,88
Всего за день:				92,22	108,75	213,69	2 228	0,81	96,34	3,80	32,66	224,68	258,37	1 334,10	7,88

