

№7,1/2	Картофельное пюре	120	2,6	4	18,1	125	31	19	57	0,7	0,1	3,3	0,03
№2,6/3	биточки мясные	80	13,1	12,7	6,3	192	24	135	13	0,3	0,1	0,5	0,01
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58	1,47	0,072	0	0,4
	Соус молочный	50	1,1	1,5	4	83	100	1,2	4,4	0,07	0,07	0,07	1
№8,5a/4	салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93	152	93	280	4	0,2	66	0
№11,6a/5	Компот из сухофруктов без сахара	1/200	0	0	11,6	45	19	15	30	0,5	0	0,3	0,2
Итого:			20,93	32,52	61,69	670	423,6	310	496	7,94	0,742	89,37	1,64
№ Рецептуры /страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углево ды /грамм	Энергет ическая ценност ь К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (день 2)													
Обед													
№1,16/6	Суп картофельный с горохом	1/250	6,1	3,9	24	156	40,5	38	91	2,1	0,3	13,5	0,02
№6.8/7	Макароны отварные	145/5	5,6	4,1	35	203	61	16	74	0,7	0,1	0	0
№2.4/8	Гуляш	55/70	17,2	19	4,3	255	30,6	30	224	1,4	0,2	13,8	0,9
№11.11a/9	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	3,6	12,2	54,7	0,9	0,02	3,6	0,01
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58	1,47	0,072	0	0,4
Итого:			32,5	29	79	692	148,3	113	501	6,57	0,092	30,9	1,33
№ Рецептуры /страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углево ды /грамм	Энергет ическая ценност ь К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A

№ 6.5a/16	Отв гречка с маслом	150	5,4	3,3	25,7	150	130	90	202	2,7	0,2	1,3	0
№ 2.14/17	куры отварные	110	20,4	20	0	267	32,6	31	260	2,6	0,1	12,3	0
№ 7.7a/18	Салат из белокочанной капусты и моркови	75	1,7	9,1	4,8	108	280	114	207	3,8	0,2	243	0
№11.11a/9	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	3,6	12,2	54,7	0,9	0,02	3,6	0,01
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
	Итого:		32,8	38,6	54,5	683	543,8	294	836	7,3	0,42	279,4	0,26
№ ТЕХКАРТ Ы/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Угледо ды /грамм	Энергети ческая ценность К/кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Суббота (день 6)													
Обед													
№1,16/6	Суп картофельный с горохом	1/250	6,1	3,9	24	156	40,5	38	91	2,1	0,3	13,5	0,02
№29-41	капуста белокочанная тушеная	150	3,7	12,4	10,5	170	96	34	67,4	1,2	0,1	84	0,01
№2.21/19	тефтельки мясные	100	18,4	15,6	3,5	228	22,4	28,3	208	1,3	0,1	2,7	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№11.14/12	отвар шиповника без сахара	1/200	0,7	0,3	9,7	57	19,2	4,9	3,1	0,7	0	80	0,3
	Итого:		30,9	32,6	60	663	190,7	122	428	8,33	0,572	180,2	0,41
Понедельник (день8)													
Обед													
№1,16/20	Борщ со св.капустой,	250	1,7	5,2	10	100	89,6	155	511	34	0,5	94	1,7
№ 6.5a/16	Отв гречка с маслом	150	5,4	3,3	25,7	150	130	90	202	2,7	0,2	1,3	0
№2,6/3	биточки мясные	80	13,1	12,7	6,3	192	24	135	13	0,3	0,1	0,5	0,01
№8,5a/4	салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93	152	93	280	4	0,2	66	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№11.11a/9	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	3,6	12,2	54,7	0,9	0,02	3,6	0,01
	ИТОГО		24,23	32,92	58,79	613	395,6	143	470	7,45	0,602	63	20,44

№ ТЕХКАРТ Ы/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углевод ы /грамм	Энергети ческая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А
Вторник (день 9)													
Обед													
№1,2/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ вегетарианские со сметаной	250/10	1,7	4,2	8,3	80	85	30	54	0,9	0,2	19,2	0
№2.10а/20	Плов с мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	28	53	255	1,8	0,2	10,4	0
№1/2-2	хлеб ржаной№1/2	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№18/ 6- 27	салат из морской капусты с растительным маслом	100	3,84	9,15	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№11,6а/5	Компот из сухофруктов без сахара	1/200	0	0	11,6	45	19	15	30	0,5	0	0,3	0,2
итого			23,84	36,45	83,3	619	157,2	132	425	6,14	0,6	30,1	0,6
№ ТЕХКАРТ Ы/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углевод ы /грамм	Энергети ческая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А
среда (день 10)													
					Обед								
№1,3/10	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	90	38,3	18	36,8	0,3	0	7,4	0
№2.11/11	Рагу из овощей с мясом	200	15,8	16,9	20	298	92	62	239	2,4	0,2	40	0,7
№1/2-2	хлеб ржаной	60	4	0,8	25	104	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№6а/ 15	отвар шиповника без сахара	1/200	0,7	0,3	9,7	57	19,2	4,9	3,1	0,7	0	80	0,3
итого			22,4	21,4	57,5	549	142,9	97	334	10	0,6	47,4	1,4

№ ТЕХКАРТ Ы/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углевод ы /грамм	Энергети ческая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А
Четверг (день 11)													
Завтрак													
Обед													
№11-29	Суп с рыбой консервированной	1/300	8,7	7,5	14,7	207	45,3	47,3	177	1,26	0,1	9,1	15
№3.1а/14	Рыба (горбуша) припущеная	120	24,5	7,8	0	168	29	44	292	0,9	0,2	1,3	0,04
№7,1/2	Картофельное пюре	120	2,6	4	18,1	125	31	19	57	0,7	0,1	3,3	0,03
№8.12/21	винегрет овощной	70	1	5	6,2	81	234	149	251	6,2	0,4	93	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№11.11а/9	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	3,6	12,2	54,7	0,9	0,02	3,6	0,01
	Итого:		40,4	26,3	51,3	633	291,6	205	769	7,68	0,5	28,5	40,7
№ ТЕХКАРТ Ы/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углевод ы /грамм	Энергети ческая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А
Пятница (День 12)													
Обед													
№1,16/6	Суп картофельный с горохом	1/250	6,1	3,9	24	156	40,5	38	91	2,1	0,3	13,5	0,02
№29-41	капуста белокочанная тушеная	150	3,7	12,4	10,5	170	96	34	67,4	1,2	0,1	84	0,01
№2.21/19	тефтели мясные	100	18,4	15,6	3,5	228	22,4	28,3	208	1,3	0,1	2,7	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№6а/ 15	отвар шиповника без сахара	1/200	0,7	0,3	9,7	57	19,2	4,9	3,1	0,7	0	80	0,3
	Итого:		30,9	32,6	60	663	190,7	122	428	8,33	0,572	180,2	0,41
№ ТЕХКАРТ Ы/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углевод ы /грамм	Энергети ческая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А

Суббота (день 13)													
№1.16/21	Борщ со св.капустой,	250	1,7	5,2	10	100	89,6	155	511	34	0,5	94	1,7
№ 6.5а/16	Отв гречка с маслом	150	5,4	3,3	25,7	150	130	90	202	2,7	0,2	1,3	0
№2,6/3	биточки мясные	80	13,1	12,7	6,3	192	24	135	13	0,3	0,1	0,5	0,01
№8,5а/4	салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93	152	93	280	4	0,2	66	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№11.11а/9	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	3,6	12,2	54,7	0,9	0,02	3,6	0,01
	итого		24,23	32,92	58,79	613	395,6	143	470	7,45	0,602	63	20,44

