



Копия верно
 Директор: Сухоф. С. В. Сухова
 1.09.2020.

Управление Федеральной службы
 по надзору в сфере защиты прав
 потребителей и благополучия человека по
 Ханты-Мансийскому округу
 (г. Ханты-Мансийск)
 109601 Ханты-Мансийск
 22.03.2011г.



2011г.

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет и 11- 18 лет ЗАО «Контакт»

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День первый.										
	Завтрак										
ТТК	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	200	200	6.36	6.36	11.4	11.4	49.59	49.59	281.8	281.8
ТТК	Сыр порциями	15	15	2.5	2.5	2.4	2.4	-	-	32	32
ТТК	Яйцо вареное	1шт	1шт	7,14	7,14	6,4	6,4	04	04	88	88
ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	200	4	4	2,7	2,7	28,3	28,3	152	152
	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2	2	06	06	27	27	121.2	121.2
	Итого	-	-	22	22	23.5	27.43	99.23	99.23	675	675
	Обед										
ТТК	Салат из свежей белокочанной капусты или квашеной капусты с растительным маслом.	80	80	06	06	4.62	4.62	3	3	27	27
ТТК	Суп с макаронными изделиями с птицей	200/15	250/20	7.5	10.2	6.7	9.8	18.5	29.1	126	167
ТТК	Жаркое по-домашнему	160	200	20.6	25	20.98	20.98	53.5	61.7	462	564
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	200	01	01	-	-	37	37	87	87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	28	2,8	08	08	37.8	37,8	140.2	140,2
	Итого	-	-	31.6	39.05	33.1	38.4	149.8	168.6	842	985.2
	Полдник										
	Биоряженка	200	200	4,6	4,6	3,5	3,5	4,1	4,1	103	103
ТТК	Булочка домашняя	50	75	3.6	4.75	5.9	6.78	24.6	33.08	80	116
	Фрукт	100	100	06	06	-	-	11	11	52	52
	Итого	-	-	8.8	11.15	9.4	10.28	39,71	48,18	235	271-10%
	Всего	-	-	62.4	72,2	66	76.11	288.8	316	1752	1931-70%

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День второй.										
Завтрак											
ТТК	Омлет натуральный с маслом	130/5	150/5	12.4	14.69	18.56	22.0	7.56	8.96	363.96	431.36
	Йогурт	200	200	4.65	4.65	2.5	2.5	30.61	30.61	92	92
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	--	--	16	16	65	65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2	2.	06	06	27	27	121.2	121.2
	Итого	-	-	19.25	21.54	21.66	25.1	81.17	82.57	642.16	709.56
Обед											
ТТК	Овощи натуральные свежие или соленые -- -огурец /порциями/	25	25	02	02			08	08	7	7
ТТК	Борщ « Сибирский» со сметаной	200/5	250/5	5.7	6.5	6.58	8.2	19.89	22.6	86.05	111.6
ТТК	Рыба тушенная с овощами	120	130	10.92	11.83	5.76	6.24	5.76	6.24	118.8	128.7
ТТК	Пюре картофельное с маслом	170/5	180/5	3.26	4	9.9	11.88	26.25	31.5	180	216
ТТК	Компот из кураги	200	200	01	01	--	--	21.6	21.6	96	96
	Хлеб. пшеничный йодированный	50	50	2.8	2.8	08	08	37.8	37.8	140.2	140.2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	40	2.2	3.3	04	05	9.1	12.2	90	144
Полдник	Итого	-	-	25.18	28.73	23.44	27.62	121.2	132.74	718.05	843.5
	Фрукт	100	100	08	08	-	-	13.2	13.2	52	52
	Бифилюкс	200	200	5.2	5.2	4.25	4.25	10.4	10.4	96.25	96.25
	Печенье	50	75	5.55	8.33	7.6	11.4	22.6	24.55	86.75	122.75
	Итого	-	-	8.82	11.15	9.4	10.98	39.71	48.15	235	271
	Всего	-	-	53.25	61.4	54.5	63.7	242.08	263.5	1595.2	1824.06

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность. ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День третий										
Завтрак											
ТТК	Сосиска отварная или колбаса отварная	50	50	5.55	5.55	11.95	11.95	08	0.8	133	133
ТТК	Гречка отварная	150	180	2.75	5.4	3.45	4.6	40.73	54.3	181.5	242
ТТК	Соус томатный с овощами.	25	25	06	06	1.2	1.2	1.18	1.18	17.5	17.5
ТТК	Сыр порциями	25	25	3	3	2,4	2,4	02	02	36	36
ТТК	Какао с молоком	200	200	4,5	4,5	5	5	32.5	32.5	190	190
---	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2	2	06	06	27	27	121,2	121.2
	Итого	-	-	18.4	21.17	24.6	25.75	102.41	115.98	679.2	739.7
Обед											
2005г/71 г Москва	Овощи натуральные свежие /помидор/	40	40	03	03	0.05	0.05	1.15	1.15	6.5	6.5
ТТК	Суп картофельный с сайрой.	200/20	250/20	5,7	6.13	7,3	8.7	10.4	18	136.65	186.82
ТТК:	Тефтели мясные в молочном соусе	80/30	80/40	6.66	7.82	8.77	9.54	5.9	6.3	117	131.4
ТТК	Пюре гороховое	170	180	10.24	11.66	8.9	10.05	17.56	23.55	224.7	234.08
ТТК	Компот из изюма	200	200	036	036	-	-	35	35	107	107
--	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	2.8	2.8	08	08	37.8	37.8	140.2	140.2
--	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	40	2..2	3.3	04	05	9.1	12.2	90	144
	Итого	-	-	28.26	32.37	26..22	29.64	117	134	822	950
Полдник											
--	Сок	200	200	0,1	0,1		-	9	9	80	80
ТТК	Крендель сахарный	50	75	6.95	9.38	8.35	15.6	24	27.6	109	145
	Фрукт	150	150	02	02	-	-	11	11	46	46
	Итого	-	-	7.25	9..68	8.35	15.6	44	47.6	235	271-15%
	Всего	-	-	53.91	63.2	59.17	70.99	265.6	297.58	1736	1960-75%

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День четвертый										
Завтрак											
ТТК	Биточки мясные	75	80	15.33	18.97	10.83	11.16	15.89	18.1	166.3	187.05
ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5	5.58	7.56	13.56	18.37	29.61	40.12	221.65	300.3
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	-	-	16	16	65	65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2	2	06	06	27	27	121,2	121.2
	Итого	-	-	23.11	28.73	24.99	30.13	88.5	112.02	574.15	673.55
Обед											
ТТК	Салат из соленых огурцов с растительным маслом или свежих огурцов с растительным маслом	80	100	072	09	4.26	5.3	3.78	4.7	52.8	66
ТТК	Борщ с картофелем, капустой со сметаной	200/10	250/10	5,6	7	5,6	7	10.48	13.29	118	149.66
ТТК	Мясо отварное для первого блюда	6	6	072	072	012	012	-	-	3.9	3.9
ТТК	Плов из птицы	180	200	14.28	16.6	16.82	18.28	20.88	30.75	274.3	302.44
ДЖБ/ЗНВГ Москва	Напиток из плодов шиповника	200	200	068	068	-	-	35.26	35.26	143.8	143.8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	2,8	2,8	08	08	37,8	37,8	140,2	140,2
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	40	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого		-	27	32	28	32	117.3	134	823	950
Полдник											
	Фрукт	100	100	04	04	-	-	5.5	5.5	52	52
	Молоко	200	200	3,15	3,15	3.4	3.4	2.5	2,5	98	98
ТТК	Ватрушка с повидлом	50	75	4.15	7	4.5	7.9	25	32.94	103	127
	Итого	-	-	7.7	10.5	7.9	11.3	33	40.94	253	277
	Всего	-	-	57.81	71.28	60.89	73.43	239.1	286.96	1650.	1900

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность. ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День пятый										
Завтрак											
ТТК	Запеканка из творога с морковью	120	130	24.7	26.76	26.7	28.93	36.05	39.05	377	408
	Молоко сгущенное .	10	10	014	014	-	-	30,5	30,5	95,15	95.15
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	-	-	16	16	65	65
ТТК	Печенье	25	25	1.7	1.7	1.02	1.02	18.0	18.0	98	98
	Итого	-	-	26.74	28.8	27.72	29.95	100.55	103.55	635.15	666.15
Обед											
ТТК	Салат из морской капусты или «Винегрет»	90	100	09	1.1	4.2	5.2	2,52	3.15	54	67
ТТК	Суп - лапша домашняя с птицей	200/15	250/20	2.08	2.8	4.44	5.8	10.72	13.9	102**	120
ТТК	Шницель мясной	80	80	16.35	17	11.55	12	16.95	17.05	177.4	187.4
ТТК	Овощи тушенные	170	180	3,58	4,3	4,77	5.72	36,48	43.78	146.25	175.5
2005г/349 Москва	Компот из смеси с./фруктов.	200	200	0,6	0,6	-	-	31.4	31.4	124	124
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	2.8	2,8	08	08	37.8	37,8	140,2	140,2
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	40	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	28.51	31.9	26.16	30.02	144.97	159.28	833.85	958
Полдник											
	Сок	200	200	01	01	-	-	10	10	90	90
ТТК	Рулет с маком	50	60	7.6	9.12	7.9	9.48	33.05	39.66	217	260.4
	Итого	-	-	7.7	9.22	7.9	9.48	43.05	49.66	307	350.4
	Всего	-	-	62.95	69.92	61.78	69.45	288.57	312.49	1776	1974.55

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Завтрак	День шестой										
ППК	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным из полуфабриката промышленного производства	170/10	180/10	14.9	17.5	16.75	20.09	41	52.75	386.8	477.1
ППК	Сыр порциями	15	15	2.5	2.5	2.4	2.4	-	-	32	32
ППК	Чай с сахаром	200	200	02	02	-	-	16	16	48	48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2	2,	06	06	27	27	121,2	121,2
	Итого*	-	-	22.5	22.5	19.75	23	84	95.75	588	678.3
Обед											
ППК	Овощи натуральные свежие – помидор /порциями/	30	30	018	018	003	003	069	069	3.9	3.9
ППК	Суп картофельный рисовый	200	250	3.1	4.18	3.9	4.93	12	15.1	135	142.5
ППК	Мясо отварное для первого блюда	6	6	072	072	012	012	-	-	3.9	3.9
ППК	Птица «Золотистая»	100	130	14.51	16.35	23.75	25.52	2.5	3.35	136.2	163.6
ППК	Картофель отварной	160	180	2,81	3,1	-	-	22.2	29.6	169	212
ППК	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,68	-	-	35.26	35.26	143.8	143.8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	2.8	2,8	08	08	37.8	37,8	140,2	140,2
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	40	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	27	31.3	28	32	119	134	822	950
Полдник											
	Молоко	200	200	3,12	3,12	2,5	2,5	3.5	3.5	98	98
ППК	Булочка творожная	50	75	4,0	5,27	5.4	6.8	16.8	21,6	85	121
	Фрукт	100	100	08	08	-	-	13,2	13,2	52	52
	Итого	-	-	7.92	9.19	7.9	9.3	33.5	43.3	235	271
				54.5	63	55.6	64.4	236.5	273	1645	1899.1

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Завтрак											
	День седьмой										
ТТК	Сосиска отварная или колбаса отварная	50	50	5.55	5.55	11.95	11.95	08	08	133	133
ТТК	Гречка отварная	150	180	2.75	5.4	3.45	4.6	40.73	54.3	181.5	242
ТТК	Соус томатный с овощами	25	25	06	06	1.2	1.2	1.18	1.18	17.5	17.5
ТТК	Сыр порциями	25	25	3.	3.	2.4	2.4	02	02	36	36
ТТК	Какао с молоком	200	200	4.5	4.5	5.0	5.0	32.5	32.5	190	190
	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2	2.8	06	08	27	27	121.2	121.2
	Итого	-	-	18.4	21.17	24.6	25.75	102.4	115.98	679.2	739.7
Обед											
ТТК, норма 200г/45 г/Мясная	Салат из белокочанной капусты или из квашеной капусты /с растительным маслом/	80.	100	06	075	4.62	5.7	3	3.75	27	33.75
ТТК	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.06	4.46	4.28	4.71	19.08	21	163.75	180.1
ТТК	Мясо отварное для первого блюда	6.0	6.5	072	078	012	013	-	-	3.9	4.2
ТТК	Птица тушеная в сметанном соусе	130	130	13.83	13.83	19.87	19.87	078	078	217.6	217.6
ТТК	Макаронные изделия отварные	150	180	5.4	6.48	4.85	5.82	15.85	27.07	179.4	190.4
норма 200г/149	Компот из смеси сухофруктов	200	200	06	06	-	-	31.4	31.4	124	124
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	2.8	2.8	08	08	37.8	37.8	140.3	140.3
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	40	2.2	3.3	04	05	9.1	12.2	90	144
	Итого	-	-	30.2	33	34.94	37.53	117	134	945.96	1034.6
Водник											
	Сок	200	200	01	01	-	-	13.2	13.2	96	96
ТТК	Ватрушка с повидлом	75	100	7	8.3	7,9	9	32.94	54.9	181.2	302
	Фрукт	100	100	06	06	-	-	7.4	7.4	52	52
	Итого	-	-	7.7	9.	7.9	9	34	38	235	271.5-
	Всего	-	-	56.3	63	67.4	72	253	288	1859.8	2045.8

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День восьмой.										
Завтрак											
ТТК	Котлета «Домашняя»	80	80	12.16	12,16	10,3	10.3	6.32	6.32	222.4	222,4
ТТК	Рис отварной	150	180	7.5	9.01	5.46	6.55	40,65	54,2	160	192
2005г/ 130 Москва	Соус сметанный	25	25	06	06	1.2	1.2	1.18	1.18	17.5	17.5
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	-	-	16	16	65	65
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	2.6	2.6	06	06	32	32	135	135
	Итого	-	-	21.06	24.57	17.56	18.65	96.15	109.7	600.1	662.9
Обед											
ТТК 2005г/71 Москва	Овощи натуральные свежие или соленые/огурец порциями/	35	35	028	028	-	-	1.12	1.12	9.8	9.8
ТТК	Борщ с картофелем, капустой со сметаной	200/10	250/10	4.2	5.8	5,4	6.8	10.48	13.29	111.49	143.15
ТТК	Мясо отварное для первого блюда	10	10	1.2	1.2	02	02	-	-	6.51	6.51
ТТК	Пельмени мясные отварные с маслом	180/10	200/15	18.6	20.8	21.05	28.46	27.57	40.09	358	399
ТТК	Компот из изюма	200	200	036	036	-	-	35	35	107	107
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	2.8	2,8	08	08	37.8	37,8	140,2	140,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	40	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	29.46	34.54	27.85	36.76	120	139.23	823	950.
Полдник											
	Фрукт	100	150	-	-	-	-	5	7.5	52	52
	Молоко	200	200	3.12	3.12	2.5	2.5	3.5	3.5	98	98
ТТК	Булочка домашняя	50	70	3.6	4.75	5.9	6.75	24.6	33.08	105	138
	Итого	-	-	6.72	7.87	8.4	9.28	33.1	44.08	255	288
	Всего	-	-	57.24	66.98	53.8	64.69	245.2	293.	1678	1900.

Курсовое задание по дисциплине «...»

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День девятый										
Завтрак											
ТТК	Омлет натуральный с маслом	130/5	150/5	12.4	12.4	18.56	18.56	7.56	7.56	363.96	363.96
..	Йогурт	200	200	4.65	4.65	2.5	2.5	30.61	30.61	92	92
ТТК	Чай с сахаром	200	200	02	02	--	--	16	16	65	65
..	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	2	2.	06	06	27	27	121.2	121.2
	Итого			19.25	21.54	21.66	25.1	81.17	82.57	642.16	709.56
Обед											
2005г./71; ТТК	Овощи натуральные свежие /помидор порциями/	40	40	024	024	0.04	0.04	092	092	5.2	5.2
ТТК	Суп картофельный с гречневой крупой	200	250	3.1	4.18	3.9	4.93	9.24	15.08	104.69	142.51
ТТК	Мясо отварное для первого блюда	10	12	1.2	1.44	02	024	--	-	6.51	7.81
ТТК	Котлета рубленая из птицы	80	90	6.58	7.9	7.65	9.18	7.25	11.7	108.5	132.4
ТТК	Пюре гороховое с маслом	170/10	180/10	10.24	11.66	14.56	17.29	17.56	21.04	224.7	234.08
2005г./388	Напиток из плодов шиповника	200	200	068	0.68	-	-	35.26	35.26	143.8	143.8
	Хлеб. пшеничный йодированный	50	50	2.8	2.8	08	08	378	37.8	140.2	140.2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	40	2.2	3.3	04	05	9.1	12.2	90	144
	Итого	-	-	27	32.2	27.36	32.95	117.1	134	823	950
Полдник				27	31			117	134	823	950
	Фрукт	100	100	08	08			8	8	52	52
	Сок	200	200	01	01			18	18	90	90
	Печенье	60	100	6.85	8.36	6.1	9.2	10	15	93	129
	Итого	-	-	7.75	9.26	6.1	9.2	36	41	235	271
	Всего	-	-	54	63	55.1	67.2	234	257.6	1700	1930

	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День десятый.										
Завтрак											
11К	Запеканка из творога с морковью	120	130	24.7	26.76	26.7	28.93	36.05	39.05	377	408
	Повидло или джем	20	20	014	014	-	--	25	25	96	96
11К	Чай с сахаром	200	200	02	02	-	-	16	16	68	68
11К	Печенье	25	25	1.7	1.7	1.02	1.02	18	18	98	98
	Итого	-	-	26.74	28.8	27.72	29.95	95.05	98.05	639	670
Обед											
11К	Салат из свежей белокачанной капусты или из квашеной капусты с растительным маслом	80	100	06	075	4.62	5.7	3	3:75	27	33.75
11К	Рассольник со сметаной	200/5	250/5	5.7	7.91	12.4	15.4	15	21.75	145.5	169.9
11К	Мясо отварное для первого блюда	6	6	1.2	1.2	02	02	-	-	6.51	6.51
11К	Тефтели рыбные в сметанном соусе	75/15	75/25	11.7	12.7	9.9	9.9	7.13	8.41	158.8	169.7
11К	Картофель отварной	150	180	2.7	3.24	--	-	24.2	28.64	159	198
11К	Компот из кураги	200	200	01	01	-	-	21,6	21,6	96	96
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	2.8	2,8	08	08	37.8	37,8	140,2	140,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	40	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	27	32	28.1	32.5	117.8	134	823	958
Полдник											
	Кефир	200	200	1.5	1.5	2.5	2.5	8,2	8,2	126	126
11К	Крендель сахарный	50	75	6.95	9.38	8.35	8.9	24	27.6	109	145
	Итого	-	-	8.45	10.88	11.85	11.4	32.2	35.8	235	271
	Всего	-	-	62	71.68	67.7	73.8	245	268	1697	1899

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День одиннадцатый.										
Завтрак											
ПП	Фрикадельки мясные в соусе	75/25	75/25	13.9	13.9	16.22	16.22	4.8	4.8	196.4	196.4
ПП	Макаронные изделия отварные	150	180	5.4	6.48	06	07	28.85	34.38	189.4	215.28
ПП	Чай с сахаром с лимоном	200/5	200/5	02	02	-	-	16	16	68	68
	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	2	2,6	06	08	27	32	121,2	135
Обед	Итого	-	-	19.5	21.18	17.42	17.72	76.65	87.18	575	678
ПП 3005г/71 г Москва	Овощи натуральные свежие или соленые/огурец порциями/	40	40	024	024	0.04	0.04	0.92	0.92	5.2	5.2
ПП	Суп картофельный с сайрой	200/15	250/15	4.7	5.96	6.3	7.7	10.4	18	121.7	146.8
ПП	Чахохбили	120	130	13.96	16.37	17.02	18.83	5.7	6.84	180.7	201.1
ПП	Рис отварной	160	180	2.5	2.83	3.64	4.13	29.68	31.84	166.5	188.7
ПП 100г/149 Москва	Компот из смеси сухофруктов	200	200	06	06	-	-	31.4	31.4	124	124
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	2.8	2,8	08	08	37.8	37,8	140,2	140,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	40	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	27	32	28.2	32	125.	139	828	950
Полдник											
	Молоко	200	200	3,12	3,12	2,5	2,5	3,5	3,5	98	98
	Печенье	60	80	4.58	7.33	5.4	7.2	30.5	38.4	144	173.
	Итого	-	-	7.7	10.45	7.9	9.7	34	41.9	242	271.
	Всего	-	-	54	63.6	53.5	59.4	235.6	268	1645	1899

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	День двенадцатый										
Завтрак											
ПП	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/5	250/5	3.1	5.81	5.6	8.4	24.0	26.9	185	229.8
ПП	Сыр порциями	15	15	2.5	2.5	2,4	2,4	02	02	32	32
ПП	Яйцо вареное	1шт	1шт	7,14	7,14	6,4	6,4	04	04	88	88
ПП	Кофейный напиток с молоком	200	200	4.5	4.5	5	5	32.5	32.5	190	190
	Хлеб пшеничный йодированный	40	50	2.6	2,8	06	08	32	37.8	135	140.2
Итого	Итого	-	-	19.75	23	20	23	84.1	97.8	620.2	680
ПП	Овощи свежие натуральные – помидор /порциями/	25	30	024	03	003	004	07	08	4	4.8
ПП	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.06	4.46	4.28	4.71	14.08	18.2	149.45	180.1
ПП	Мясо отварное для первого блюда	5	5	06	06	01	01	-	-	3.25	3.25
ПП	Голубцы ленивые	75/25	95/25	14.28	16.17	12.69	14.31	3.12	4.3	163.3	169.5
ПП	Картофельное пюре с маслом	150/5	180/5	3.26	4	9.9	11.88	23	31.5	170	216
ПП	Компот из изюма	200	200	036	036	-	-	35	35	107	107
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	2.6	2,6	06	06	32	32	135	135
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	40	2,2	3,3	04	05	9,1	12,2	90	144
	Итого	-	-	27.6	31.73	28.0	32	117	134	822	959.65
Полдник											
	Молоко	200	200	3.12	3.12	2,5	2,5	3.5	3.5	98	98
ПП	Булочка домашняя	50	75	3.6	4.75	5.9	6.78	24.6	27.08	80	116
	Фрукт	100	100	04	04	-	-	9	9	52	52
	Итого	-	-	7.12	8.27	8.4	9.28	37.1	39.58	230	266
	Всего	-	-	54.47	63	56.4	64.3	238.2	271.3	1672	1905