

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «ПУ-45»

Романов М.А.

М.А. Романов
2004 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 14 дней

Использованная литература:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при ОУ»

В.Т.Лапина, изд: Хлеб, профинформ; 2004 г

ДЕНЬ: 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Каша манная вязкая с сахаром	1/280	6,27	11,48	42,5	310,8	0,9	-	-	0,25	230,0	128,0	26,5	0,3	302	2004
Масло слив.порц.	1/20	0,025	20,7	15,0	192,0	-	-	0,15	0,8	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004
Какао с молоком сгущенным	1/200	4,4	4,8	30,0	173,0	0,04	0,40	4,0	0,2	133,0	135,0	18,8	0,6	694	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-
Итого:		14,2	37,6	110,6	780,0	1,08	40,0	4,15	1,65	388,5	335,0	57,1	1,2		

13

ОБЕД

Наименование Блюда	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Суп картофельный с бобовыми	1/300	12,6	10,8	75,0	334,0	0,07	-	0,04	0,75	48,0	73,0	9,1	0,8	139	2004	
Макароны отварные	1/200	32,0	17,7	56	525,0	0,3	0,6	0,3	0,8	156	101	16	0,6	516	2004	
Тефтели	1/60	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	-	0,26	231,0	120,0	20,5	0,6	462	2004	
Соус томатный	1/50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	20,0	0,015	0,6	15,0	45,0	21,0	1,5	587	2004	
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,0	7,3	6,2	0,6	685	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-	
Итого		55,6	40,4	203,1	1294,0	1,54	60,6	0,35	2,81	507,5	411,3	83,1	4,3			

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004	
Апельсин	1/150	1,4	0,3	11,8	62,6	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	-	-	
Печенье	1/40	2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5	-	-	
Итого:		4,2	3,3	56,3	284,5	0,2	44,8	0,0	1,8	84,3	46,4	69,8	1,5			

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Рис отварной	1/200	6,8	12,2	45,6	326,0	0,08	-	0,45	-	24,0	97,0	21,0	1,8	297	2004	
Котлеты рубленные с белочачанной капустой	1/50	6,5	7,5	6,5	119,0	-	6,2	0,0	0,5	23,9	24,0	71,1	2,2	455	2004	
Соус томатный	1/50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	20,0	0,15	0,6	15,0	45,0	21,0	1,5	587	2004	
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,0	6,2	0,6	685	2004	
Хлеб пшеничн.	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-	
Итого		18,3	22,6	94,4	652,0	0,35	66,2	0,6	1,5	120,9	238	129,6	6,3			

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Кисломолочный продукт (ряженка)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004	
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2			

ДЕНЬ: 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Каша «Геркулес» вязкая	1/280	10,6	16,0	71,0	481,0	0,8	12,0	0,4	1,3	14,0	10,0	2,8	0,4	302	2004	
Сыр порционно	1/30	5,7	8,2	14,7	156,6	-	0,1	-	0,8	139,4	14,2	99,2	0,7	3	2004	
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004	
Итого		16,5	24,2	100,7	695,6	0,9	52,1	0,4	2,1	193,9	31,5	108,2	1,7			

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп-лапша домашняя с отв. курицей	1/300/25	6,0	12,0	29,5	239,0	0,1	4,0	2,5	1,5	40,5	79,5	20,5	1,0	148	2004
Картофельное пюре	1/200	4,2	9,2	17,0	163,4	0,16	17,6	4,0	3,0	77,8	119,8	34,0	1,2	520	2004
Салат из белокоч.капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	88	-	35,0	0,5	0,6	10,0	12,0	8,0	0,4	43	2004
Котлеты из говядины	1/50	16,9	18,0	3,2	232,0	0,065	4,8	-	0,5	15,47	24,7	18,5	2,6	451	2004
Кисель	1/200	-	-	14,0	52,6	-	32,0	0,36	-	14,0	21,0	30,0	2,1	648	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	103,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-
Итого		30,6	39,7	86,8	790	0,46	54,4	4,36	5,4	165,3	310	113,3	7,1		

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	-	-
Яблоко	1/150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	-	-
Вафли	1/40	1,1	1,3	30,0	137,0	0,0	0,0	0,0	0,76	5,7	3,6	12,9	0,66	-	-
Итого:		2,3	2,1	67,2	306,3	0,1	18,4	0,0	1,46	57,9	39,2	42,2	4,16		

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша гречневая вязкая	1/200	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	-	0,26	231,5	120,0	20,5	0,6	302	2004
Котлеты из говядины	1/50	10,4	4,8	8,1	93,7	0,6	2,0	-	0,3	12,0	18,0	10,1	0,3	437	2004
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-
Итого		20,1	14,3	76,0	487,7	1,74	42,0	-	0,96	301,5	210,3	47,1	1,7		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Кисломолочный продукт(снежок)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2		

ДЕНЬ: 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша пшениная вязкая	1/280	7,5	10,3	41,5	297,0	1,1	-	0,01	0,03	396,0	243,0	81,0	0,7	302	2004
Масло сливочное порционное	1/20	0,025	20,7	15,0	192,0	-	-	0,15	0,8	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004
Чай с лимоном	1/200	0,3	-	15,2	60,0	0,1	40,0	-	-	11,0	4,0	0,8	0,1	-	-
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,15	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-
Итого :		13,7	39,2	105,8	728,2	1,54	47,0	0,31	1,73	443,5	323,0	94,3	1,2		

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп картофельный с крупой	1/300	6,5	8,5	44,0	266,0	0,25	25,5	0,2	3,0	13,3	185,0	68,5	2,5	138	2004
Каша "Рисовая" вязкая	1/200	3,75	4,0	-	208,0	0,7	-	0,01	0,02	284,0	210,0	73,0	0,5	302	2004
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	14,4	3,7	8,5	122,0	0,1	9,2	0,9	1,8	30,0	148,3	25,7	0,9	374	2004
Компот из с/ф	1/200	0,6	-	31,4	124,0	0,2	4,0	-	0,2	14,0	16,0	8,0	2,8	639	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	--	-
Итого		33,15	28,3	122,5	1005	1,52	29,8	0,96	6,42	459,6	778,3	278	13,3		

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004		
Зефир ванильный	1/100	2,4	1,9	30,0	146,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,6	20,0	0,3	-	-		
Итого:		3,0		52,9	247,3	0,1	8,8	0,0	0,4	35,0	27,0	34,4	0,8				

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
Макароны отварные	1/200	6,8	12,2	45,6	236,0	0,08	-	0,45	-	24,0	97,0	21,0	1,8	516	2004		
Сосиски «Говяжьи»	1/100	23,2	46,2	3,0	294,0	0,5	-	0,1	1,0	81,0	220,0	62,5	3,0	413	2004		
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004		
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2				
Итого:		27,4	30,7	86,9	717,9	0,38	44,8	0,45	0,9	97,5	194,0	56,0	5,2				

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
Печенье		2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5	-	-		
Итого		2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5				

ДЕНЬ: 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
Каша манная вязкая с сахаром	1/280	6,27	11,48	42,5	310,8	0,9	-	0,25	230,0	128,0	26,5	0,3	302	2004	
Бутерброд с джемом	1/35	2,5	7,3	39,9	230	-	0,1	0,7	13,2	11,4	28,3	1,0	2	2004	
Какао с молоком стуженным	1/200	4,4	4,8	30,0	173,0	0,04	0,40	0,2	133,0	135,0	18,8	0,6	694	2004	
Итого:		13,17	23,58	112,4	713,8	0,94	0,5	1,15	376,2	274,4	73,6	1,9			

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
Щи из свежей капусты	1/300	4,0	4,6	13,8	176,0	0,2	0,5	1,0	210,0	128,0	23,0	0,5	124	2004	
Каша гречневая вязкая	1/200	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	0,26	231,5	120,0	20,5	0,6	302	2004	
Тефтели	1/60	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	0,26	231,0	120,0	20,5	0,6	462	2004	
Компот из с/ф	1/200	0,6	-	31,4	124,0	0,2	4,0	0,2	14,0	16,0	8,0	2,8	639	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-	
Итого:		20,1	23,1	127,9	861	2,34	4,5	2,12	704,5	449	266,8	4,7			

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004	
Конфеты шоколадные	1/50	6,2	2,3	13,2	182,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,1	2,4	0,3	-	-	
Итого:		6,8	2,4	36,1	282,9	0,1	8,8	0,4	26,5	26,5	16,8	0,8			

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рис отварной	1/200	6,8	12,2	45,6	326,0	0,08	-	0,45	-	24,0	97,0	21,0	1,8	297	2004
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	14,4	3,7	8,5	122,0	0,1	9,2	0,9	1,8	30,0	148,3	25,7	0,9	374	2004
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	7,3	6,2	7,3	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого:		24,9	16,4	92,2	611	0,32	49,2	1,35	2,2	126	261,8	119	3,5		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Кисломолочный продукт (ряженка)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144	0,2		

ДЕНЬ: 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Омлет с сыром	1/140	17,4	26,0	2,5	317,0	0,6	18,0	0,3	1,0	10,0	11,0	4,3	0,2	342	2004
Масло сливочное порционное	1/20	0,025	20,7	15,0	192,0	-	-	0,15	0,8	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004
Чай с лимоном	1/200	0,3	-	1,7	60,0	0,1	40,0	-	-	40,5	6,2	7,3	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2		
Итого:		21,13	47,2	42,3	674	0,84	58,0	0,45	2,2	76,0	89,2	23,4	1,1		

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рассольник по-ленинградски	1/300	3,2	4,2	22,0	159,0	0,12	12,3	200,0	1,5	25,0	35,0	0,23	1,2	132	2004
Плов из птицы	1/300	24,3	23,4	50,6	536,0	0,13	2,16	0,48	1,1	1,2	43,0	49,0	3,8	492	2004
Винегрет	1/00	1,9	13,9	11,7	176,9	0,06	11,2	7,0	6,3	32,8	21,0	46,1	1,1	71	2004
Кисель	1/200	-	-	14,0	52,6	-	32,0	0,36	-	14,0	21,0	30,0	2,1	648	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого:		31	28,1	109,7	852,6	0,39	46,46	200,8	3,0	57,7	109,3	144,2	7,3		

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецепту P
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004
Апельсин	1/150	1,4	0,3	11,8	62,6	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	-	-
Итого:		2,0	0,5	34,7	163,5	0,2	44,8	0,0	0,7	121,3	41,0	86,5	1,0		

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Макароны отварные	1/200	6,8	12,2	45,6	236,0	0,8	-	0,45	-	24,0	97,0	21,1	1,8	516	2004
Тефтели	1/60	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	-	0,26	231,0	120,0	20,5	0,6	462	2004
Соус томатный	1/50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	20,0	0,015	0,6	15,0	45,0	21,0	1,5	587	2004
Чай с сахаром	1/100	0,2	-	1,5	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	6,2	7,3	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого:		17,8	41,9	104,2	671	1,97	60	0,465	1,26	328	278,5	134,9	4,7		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Кисломолочный продукт (снежок)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004	
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2			

ДЕНЬ: 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Каша «Манная» вязкая	1/280	19,2	18,6	40,2	366	1,1	-	0,01	0,03	396,0	243,0	81,0	0,7	267	2004	
Масло сливочное порционнo	1/20	0,025	-	15,0	192,0	-	-	0,15	0,8	8,0	7,0	1,5	0,1	-	-	
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004	
Итого		25,1	26,8	69,9	580,6	1,2	40,1	0,01	0,083	575,9	264,5	186	2,0			

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Суп каргофельный с бобовыми	1/300	12,6	10,8	75,0	334,0	0,07	-	0,04	0,75	48,0	73,0	9,1	0,8	139	2004	
Каргофельное пюре	1/200	4,2	9,2	17,0	163,4	0,16	17,6	4,0	3,0	77,8	119,6	34,0	0,6	520	2004	
Котлеты рублен с белокач. капустой	1/50	6,5	7,5	6,5	119,0	-	6,2	0,0	0,5	23,9	24,0	71,1	1,5	455	2004	
Компот из с/ф	1/200	0,3	-	14,5	110,0	0,003	0,2	0,2	-	224,7	39,6	9,7	0,3	639	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-	
Итого		27,1	28,0	136,1	831	0,37	24	4,24	4,65	439,4	266	188,9	3,4			

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004		
Яблоко	1/150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	-	-		
Вафли	1/40	1,1	1,3	30,0	137,0	0,0	0,0	0,0	0,76	5,7	3,6	12,9	0,66	-	-		
Итого:		2,3	2,1	67,2	306,3	0,1	18,4	0,0	1,46	57,9	39,2	42,2	4,16				

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
Каша перл. вязкая	1/200	93,0	12,3	7,2	371,0	0,06	6,03	27,4	2,2	20,1	11,8	24,2	2,0		
Птица жареная	1/75	23,4	31,5	1,0	381,0	0,8	1,1	1,0	1,3	31,5	38,9	42,0	5,2		
Соус томатный	1/50	3,55	2,8	7,3	67,0	0,05	12,6	0,25	0,75	8,9	24,3	17,8	0,7		
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6		
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2		
Итого		123,6	47,1	53,6	982,0	1,15	59,7	88,4	4,65	166	92,6	155,2	8,7		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
Кисломолочный продукт(ряженка)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004		
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2				

ДЕНЬ: 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша «Геркулес» вязкая	1/280	7,9	20,4	50,4	271,6	0,7	0,2	-	0,3	210,0	23,0	128,0	0,7	302	2004
Масло сливочное порционное	1/20	0,025	20,7	15,0	192,0	-	-	0,15	0,08	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,01	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,2	585	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	1,6		
Итого:		11,6	40,6	88,5	626,6	0,85	40,2	0,15	0,78	323	47,6	210,7	2,8		

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ из св.капусты	1/300	19,0	14,5	27,0	308,0	0,15	24,0	2,0	0,5	85,5	70,0	25,7	5,0	110	2004
Каша гречневая	1/200	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	-	0,26	231,5	120,0	20,5	0,6	302	2004
Котлета из говядины	1/50	16,9	18,0	3,2	232,0	0,065	4,8	-	0,5	15,47	24,7	18,5	2,6	451	2004
Компот из с/ф	1/200	0,6	-	31,4	24,0	0,2	0,2	0,2	0,02	14,0	16,0	8,0	2,8	639	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого:		46	42	113,7	897	1,45	29	2,2	1,28	411	241	145,11			

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004
Апельсин	1/150	1,4	0,3	11,8	62,6	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	-	-
Печенье	1/40	2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5	-	-
Итого:		4,2	3,3	56,3	284,5	0,2	44,8	0,0	1,8	84,3	46,4	69,8	1,5		

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Плов из птицы	1/250	24,3	23,4	50,6	536,0	0,13	2,16	0,48	1,1	1,2	43,0	49,0	3,8	492	2004
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	585	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого		28	23,9	8,8	699	0,37	42,2	0,48	1,5	106,7	60,6	120,4	4,6		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Булочка домашняя		7,5	13,2	60,9	394	0,4	1,2	5,0	0,3	86,0	94,0	24,0	-	769	2004
Итого		7,5	13,2	60,9	394	0,4	1,2	5,0	0,3	86,0	94,0	24,0	-		

ДЕНЬ: 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Омлет с сосисками	1/140	17,4	26,0	2,5	317	0,6	18,0	0,3	1,0	10,0	11,0	4,3	0,2	342	2004
Масло сливочное порционное	1/20	0,025	-	15,0	192,0	-	-	0,15	0,8	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,5	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2		
Итого		21,1	26,5	55,6	672	0,84	58,0	0,18	2,2	123,5	35,6	77	1		

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/300	12,6	10,8	75,0	334,0	0,07	-	0,04	0,75	48,0	73,0	9,1	0,8	140	2004
Плов из курицы	1/250	24,3	23,4	50,6	536,0	0,13	2,16	0,48	1,1	1,2	43,0	49,0	3,8	436	2004
Икра свекольная	1/100	1,4	5,1	8,9	88,0	-	6,6	-	3,3	19,0	8,2	8,6	11,0	78	2004
Компот из с/ф	1/200	0,6	-	31,4	24,0	0,2	0,2	0,2	0,02	14,0	16,0	8,0	2,8	639	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2		
Итого:		41,8	39,8	189,0	1086,0	0,54	8,96	0,72	5,57	147,2	150,5	139,7	18,6		

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,1	0,5	707	2004
Яблоко	1/150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	-	-
Итого:		1,2	0,8	37,2	169,3	0,1	18,4	0,0	0,7	52,2	35,6	29	3,5		

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Макаронны отварные	1/200	6,8	12,2	45,6	236,0	0,8	-	0,45	-	24,0	97,0	21,1	1,8	516	2004
Сосиски отварные	1/100	23,2	46,2	3,0	294,0	0,5	-	0,1	1,0	81,0	220,0	62,5	3,0	413	2004
Чай с лимоном	1/200	0,3	-	15,2	60,0	0,01	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого		33,8	58,9	86,9	695	1,55	40,0	0,85	1,4	210,5	334,6	154,8	5,6		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Кисломолочный продукт (снежок)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004		
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2				

ДЕНЬ: 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Каша рисовая вязкая	1/280	7,9	14,5	36,9	320,0	0,7	0,2	-	0,3	210,0	128,0	23,0	0,5	302	2004		
Масло сливочное порционное	1/20	0,025	20,7	15,0	192,0	-	-	0,15	0,8	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004		
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004		
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	65,0	10,3	0,2	-	-		
Итого		13,9	43,7	101,0	852,0	1,14	47,2	0,75	2,0	334,5	211,3	41,8	1,5				

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Щи из свежей капусты	1/300	4,0	4,6	13,8	176,0	0,2	0,5	0,5	1,0	210,0	128,0	23,0	0,5	124	2004		
Каша гречневая вязкая	1/200	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	-	0,26	231,5	120,0	20,5	0,6	302	2004		
Тфтели из курицы	1/60	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	-	0,26	231,0	120,0	20,5	0,6	469	2004		
Компот из с/ф	1/200	0,6	-	31,4	124,0	0,2	4,0	-	0,2	14,0	16,0	8,0	2,8	639	2004		
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-		
Итого		20,1	23,1	127,9	861	2,34	4,5	0,5	2,12	703,0	449,0	267,0	4,7				

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004		
Булочка школьная	1/50	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	8,9	49,8	0,6	766	2004		
Итого:		6,5	3,7	64,4	325,4	0,2	8,8	0,0	1,2	45,5	32,3	64,2	1,1				

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
Картофельное пюре	1/200	4,2	9,2	17,0	163,4	0,16	17,6	4,0	3,0	77,8	119,6	34,0	0,6	203	2004		
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	14,4	3,7	8,5	122,0	0,1	9,2	0,9	1,8	30,0	148,3	25,7	0,9	374	2004		
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	50,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004		
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,1	15,0	50,2	37,0	1,5	-	-		
Итого:		22,3	13,4	78,6	448,4	0,6	17,6	4,9	9,8	163,3	325,1	102,9	3,6				

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
Кисломолочный продукт(снежок)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004		
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2				

ДЕНЬ: 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша манная вязкая с сахаром	1/280	6,27	11,48	42,5	310,8	0,9	-	0,25	230,0	128,0	26,5	0,3	302	2004	
Сыр порционный	1/30	7,0	8,85	-	109,0	0,01	0,21	0,86	264,0	150,0	10,5	0,3	97	2004	
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,01	40,0	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-	
Итого:															

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ из св.капусты	1/300	19,0	14,5	27,0	308,0	0,15	24,0	2,0	85,5	70,0	25,7	5,0	110	2004	
Макароны отварные	1/200	6,8	12,2	45,6	236,0	0,08	-	0,45	24,0	97,0	21,0	1,8	516	2004	
Птица жареная	1/75	23,4	31,5	1,0	381,0	0,8	1,1	1,0	31,5	38,9	42,0	5,2	494	2004	
Соус томатный	1/50	3,55	2,8	7,3	67,0	0,05	12,6	0,25	8,9	24,3	17,8	0,7	587	2004	
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-	
Итого:		52,8	34,0	152,0	1155,0	1,32	77,7	3,7	255,4	247,8	177,7	13,5			

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004	
Печенье	1/40	2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	7,8	5,4	24,3	0,5	-	-	
Вафли	1/40	1,1	1,3	30,0	137,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,6	12,9	0,66	-	-	
Итого:		3,9	4,3	74,5	359,2	0,1	8,8	0,0	44,1	32,4	51,6	1,66			

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Капуста тушеная	1/250	6,31	8,56	30,03	22,97	0,5	-	0,01	0,02	284,0	210,0	73,0	0,5	210	2004	
Котлеты из говядины	1/50	16,9	18,0	3,2	232,0	0,065	4,8	-	0,5	15,47	24,7	18,5	2,6	494	2004	
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	15,0	50,2	37,0	1,5	-	-	
Итого		33,41	40,56	69,13	566,9	1,54	41,1	1,01	1,72	371,0	306,4	158,2	7,8			

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Печенье		2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5	-	-	
Итого		2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5			

ДЕНЬ:11

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Каша пшеничная вязкая	1/280	7,5	10,3	41,5	297,0	1,1	-	0,01	0,03	396,0	243,0	81,0	0,7	302	2004	
Масло сливочное порционное	1/20	0,025	20,7	15,0	192,0	-	-	0,15	0,8	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004	
Кофейный напиток на молоке стуженном	1/200	2,3	1,3	25,9	123,5	-	0,1	-	-	65,1	61,4	17,9	0,7	692	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,15	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-	
Итого :		13,5	39,2	105,6	728,0	1,54	47,0	0,31	1,73	443,5	323,0	94,3	1,2			

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп картофельный с крупной	1/300	6,5	8,5	44,0	266,0	0,25	25,5	0,2	3,0	13,3	185,0	68,5	2,5	138	2004
Рагу из птицы	1/300	18,0	16,8	29,1	348,0	0,08	13,0	0,8	0,1	51,0	48,0	6,3	0,7	489	2004
Кисель	1/200	-	-	14,0	52,6	-	32,0	0,36	-	14,0	21,0	30,0	2,1	648	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого		28	25,8	110,2	771,6	0,47	70,5	1,36	3,5	143,3	264,3	169,8	5,5		

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004
Зефир ванильный	1/100	2,4	1,9	30,0	146,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,6	20,0	0,3	-	-
Итого:		3,0		52,9	247,3	0,1	8,8	0,0	0,4	35,0	27,0	34,4	0,8		

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Плов из курицы	1/300	24,3	23,4	50,6	536,0	0,13	2,16	0,48	1,1	1,2	43,0	49,0	3,8	492	2004
Чай с лимоном	1/200	0,3	-	15,2	60,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	15,0	50,2	37,0	1,5	-	-
Итого		21,9	17,3	67,4	511,2	0,32	53,0	0,8	0,5	106,5	105,5	49,5	2,8		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Кисломолочный продукт (ряженка)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004	
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2			

ДЕНЬ: 12

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Каша «Геркулес» вязкая	1/280	7,9	20,4	50,4	271,6	0,7	0,2	-	0,3	210,0	23,0	128,0	0,7	302	2004	
Масло сливочное порционное	1/20	0,025	20,7	15,0	192,0	-	-	0,15	0,08	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004	
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,01	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,2	685	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	1,6	-	-	
Итого		11,63	41,6	103,5	626,6	0,85	40,2	0,15	0,78	323,5	47,6	200,7	2,6			

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Суп-лапша домашняя	1/300	4,5	10,0	22,5	195,4	0,1	6,5	2,5	1,0	31,0	62,0	18,5	01,0	137	2004	
Макароны отварные	1/200	6,8	12,2	45,6	236,0	0,08	-	0,45	-	24,0	97,0	21,0	1,8	516	2004	
Сосиски отварные	1/100	23,2	46,2	3,0	294,0	0,5	-	0,1	1,0	81,0	220,0	62,5	3,0	413	2004	
Компот из с/ф	1/200	0,6	-	31,4	24,0	0,2	0,2	0,2	0,02	14,0	16,0	8,0	2,8	639	2004	
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-	
Итого		28,2	37	87,1	741,0	0,77	23,1	4,7	4,92	382,3	298,8	148,5	7,3			

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004	
Апельсин	1/150	1,4	0,3	11,8	62,6	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	-	-	
Печенье	1/40	2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5	-	-	
Итого:		4,2	3,3	56,3	284,5	0,2	44,8	0,0	1,8	84,3	46,4	69,8	1,5			

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
Плов из птицы	1/250	24,3	23,4	50,6	536,0	0,13	2,16	0,48	1,1	1,2	43,0	49,0	3,8		
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	7,3	6,2	0,6		
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2		
Итого		28,0	23,9	88,7	699,0	0,77	23,1	4,7	4,92	382,3	298,8	148,5			

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
Кисломолочный продукт(ряженка)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004	
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2			

ДЕНЬ: 13

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Омлет с сыром	1/140	17,4	26,0	2,5	317,0	0,6	18,0	0,3	1,0	10,0	11,0	4,3	0,2	342	2004
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	1,5	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	6,2	7,3	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-
Итого		21,1	31,1	27,1	480,0	0,84	58,0	0,3	1,4	68,0	82,2	21,9	1,0		

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рассольник по-ленинградски	1/300	3,2	4,2	22,0	159,0	0,12	12,3	200,0	1,5	25,0	35,0	0,23	1,2	132	2004
Картофель тушеный с луком	1/250	3,2	13,9	15,6	204,0	0,16	17,6	4,0	3,0	77,8	119,8	34,0	1,2		
Котлеты из курицы	1/50	16,9	18,0	3,2	232,0	0,065	4,8	-	0,5	15,47	24,7	18,5	2,1	451	2004
Соус томатный	1/50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	20,0	0,015	0,6	15,0	45,0	21,0	1,5	587	2004
Компот из с/ф	1/200	0,6	-	31,4	24,0	0,2	0,2	0,2	0,02	14,0	16,0	8,0	7,3	639	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0		-	-
Итого		32,3	37,3	129,5	800,0	0,44	37,3	200,8	3,02	158,5	228,0	133,8	13,9		

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004
Яблоко	1/150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	-	-
Вафли	1/40	1,1	1,3	30,0	137,0	0,0	0,0	0,0	0,76	5,7	3,6	12,9	0,66	-	-
Итого:		2,3	2,1	67,2	306,3	0,1	18,4	0,0	1,46	57,9	39,2	42,2	4,16		

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Капуста тушеная	1/200	5,4	11,8	20,4	204,0	0,1	44,2	500	0,4	126,0	-	52,1	53,0	534	2004
Сосиски отварные	1/100	23,2	46,2	3,0	294,0	0,5	-	0,1	1,0	81,0	220,0	62,5	3,0	413	2004
Чай с сахаром	1/100	0,2	-	1,5	58,0	0,1	40,0	-	-	40,5	6,2	7,3	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого		32,3	58,5	48,0	661,0	0,84	84,2	500,1	1,8	265,0	236,5	186,9	56,8		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Печенье		2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5	-	-
Итого		2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	24,3	0,5		

ДЕНЬ:14

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша пшенная вязкая	1/280	7,5	10,3	41,5	297,0	1,1	-	0,01	0,03	396,0	243,0	81,0	0,7	302	2004
Масло сливочное порционное	1/20	0,025	20,7	15,0	192,0	-	-	0,15	0,8	8,0	7,0	1,5	0,1	96	2004
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	11,0	4,0	0,8	0,1	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,15	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	17,5	65,0	10,3	0,2	-	-
Итого :		13,5	39,2	105,6	728,0	1,54	47,0	0,31	1,73	443,5	323,0	94,3	1,2		

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ из св.капусты	1/300	19,0	14,5	27,0	308,0	0,15	24,0	2,0	0,5	85,5	70,0	25,7	5,0	110	2004
Каша гречневая	1/200	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	-	0,26	231,5	120,0	20,5	0,6	302	2004
Тефтели	1/60	6,0	9,0	29,8	228,0	0,9	-	-	0,26	231,0	120,0	20,5	0,6	462	2004
Соус томатный	1/50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	20,0	0,015	0,6	15,0	45,0	21,0	1,5	587	2004
Кисель	1/200	-	-	14,0	52,6	-	32,0	0,36	-	14,0	21,0	30,0	2,1	648	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого															

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сок натуральный	1/200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004
Печенье	1/40	2,2	2,8	21,6	121,3	0,0	0,0	0,0	1,1	7,8	5,4	23,4	0,5	-	-
Конфеты шоколадные	1/50	6,2	2,3	13,2	182,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,1	2,4	0,3	-	-
Итого:		9,0	5,3	57,7	404,2	0,1	8,8	0,0	1,5	38,6	31,9	40,2	1,3		

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рис отварной	1/200	6,8	12,2	45,6	326,0	0,08	-	0,45	-	24,0	97,0	21,0	1,8	297	2004
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	14,4	3,7	8,5	122,0	0,1	9,2	0,9	1,8	30,0	148,3	25,7	0,9	374	2004
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	0,1	40,0	-	-	7,3	6,2	7,3	0,6	685	2004
Хлеб пшеничный	1/50	3,5	0,5	23,1	105,0	0,14	-	-	0,4	65,0	10,3	65,0	0,2	-	-
Итого		24,9	16,4	92,2	611	0,42	49,2	1,35	2,2	126,3	261,8	119	3,5		

2-ой УЖИН

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные в-ва(мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Кисломолочный продукт (снежок)	1/500	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	698	2004	
Итого:		5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2			