

1-й день

ЗАВТРАК

наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша молочная из манной крупы с маслом	311 Стр.257	200	4,8	8,2	30,4	222	0,03	0,9	-	1,1	185,65	-	5	0,348		
Кофейный напиток	689 Стр.479	200	2,4	2,9	32,4	162	0,21	-	40,48	0,51	34	45	8	2,4		
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1		
Итого			10,26	13,3	82,7	488,8	0,3	0,9	48,4	1,61	234,45	132,2	39	3,848		

ОБЕД

наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп картофельный	133 с Стр.145	250	2,8	3,0	20,5	121	0,05	4,8	73	0,3	14	82	15	0,5		
Отлета из кур. мяса	495 Стр.388	100	27,2	23,8	0,8	328	-	0,15	-	-	43,75	166,38	32,13	1,50		
Макаронны отварные со сливочным маслом	332 Стр.271	200	6,8	12,2	45,6	326	-	-	-	-	6,48	49,56	28,16	1,48		
Соус томатный с овощами	594 Стр.430	50	1,3	4,8	4,7	70	0,073	12,7	43	-	17	39	19	0,93		
Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом	20 Стр.80	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,04	12,9	122	0,3	11,21	20,77	9,76	0,44		
Чай с сахаром	685 Стр.477	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6	-	-	0,4		
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1		
Фрукты свежие (яблоко)		150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,011	2,58	-	0,430	24	15	13,5	3,3		
Итого			42,55	49,79	123,44	1122,62	0,234	33,13	238	1,03	137,24	459,91	143,55	9,65		

ЗАВТРАК

наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Суп молочный с макаронными изделиями	160 Стр.159	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,03	0,3	-	-	161,62	137,98	24,14	0,51			
Чай с сахаром	685 Стр.477	200	0,2	-	15	58	-	-	-	6	-	-	-	0,4			
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	14,8	87,2	26	1,1				
Итого			9,01	6,41	53,74	308	0,09	0,3	-	182,42	225,18	50,14	2,01				

ОБЕД

наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Щи из свежей капусты	124 Стр.140	250	2,0	4,3	6,9	73	0,02	8,2	70	-	26	74	10	0,3			
Тефтеля мясная	461 Стр.363	100	13,8	16,4	13,1	257	0,04	0,9	-	57,8	141,4	28,4	1,27				
Гречка	509 Стр.598	180	11,2	14,4	57	404	0,43	-	2	20	319,0	221,0	2,5				
Соус томатный с овощами	594 Стр.430	50	1,3	4,8	4,7	70	0,073	12,7	43	17	39	19	0,93				
Кисель	640 Стр.452	200	-	-	30,6	118	0,01	2,40	-	18	4,29	-	0,6				
Салат из свежей капусты и морковью	43 Стр.90	100	1,41	5,08	9,02	87,40	-	16,2	0,01	37,37	27,61	15,16	0,51				
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	14,8	87,2	26	1,1				
Фрукты свежие (груша)		150	0,45	-	12,9	57	0,02	5,00	-	19,00	16,00	12,00	2,30				
Итого			33,22	46,18	154,12	1171,2	0,653	45,4	115,01	209,97	708,5	331,56	9,51				

ЗАВТРАК

наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая с маслом	311 Стр.257	200	11,2	14,4	55	404	0,07	-	6,7	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67
Какао с молоком	693 Стр.481	200	4,9	5,0	32,5	190	-	1,92	-	-	179,42	179,02	26,06	0,92
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Итого			19,16	20,6	107,4	698,8	0,13	1,92	6,7	0,22	204,02	316,52	102,86	6,69

ОБЕД

наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рисовый	128 Стр.147	250	2,5	3,0	18,3	113	0,01	-	72	0,4	13	89	9	0,2
Салат из свеклы с яблоком	51 Стр.93	100	1,3	7,4	8,5	106	-	9,16	-	-	33,86	342,1	16,70	0,88
Плов с курицей	492 Стр.386	200	16,2	15,8	36,2	358	-	1,12	-	-	37,68	42,58	61,47	0,95
Соус томатный с овощами	594 Стр.430	50	1,3	4,8	4,7	70	0,073	12,7	43	-	17	39	19	0,93
Компот из сухофруктов	639 Стр.451	200	0,04	-	24,76	94,2	-	0,82	-	-	6,4	3,6	15,32	0,18
Бутерброд с повидлом	2 Стр.74	40	1,2	3,1	21	118	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Фрукты свежие (яблоко)		150	0,6	0,6	14,7	70,3	-	1,8	-	0,09	24	15	13,5	3,3
Итого			26,2	35,9	148,06	1034,3	0,313	25,6	115,15	5,94	362,73	835,48	203,9	9,28

ЗАВТРАК

наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Омлет натуральный	340 Стр.277	110	11,0	18,7	2	220	0,05	0,49	-	-	114,2	260,5	19,5	2,94		
Бутерброд с сыром	3 Стр.74	15/20	4,7	7,9	7,3	123	0,05	0,11	62,00	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60		
Кофейный напиток	689 Стр.479	200	2,4	2,9	32,4	162	0,21	-	40,48	0,51	34	45	8	2,4		
Итого			18,1	29,5	41,7	505	0,31	0,6	102,48	0,73	171,2	384,5	38,4	5,94		

ОБЕД

наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп гороховый	139 Стр.148	250	6,2	5,6	22,3	167	0,06	2,8	300	0,8	22,6	-	12	0,9		
Туляш из говядины	437 Стр.346	100	13,9	6,5	4,0	132	-	5,07	-	-	30,52	119,19	24,03	2,10		
Соус томатный с овощами	594 Стр.430	50	1,3	4,8	4,7	70	0,073	12,7	43	-	17	39	19	0,93		
Картофельное пюре	520 Стр.430	180	4,2	11	29	252	0,16	20,45	-	0,20	44,37	103,91	33,3	1,21		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	16 Стр.79	100	0,6	7,8	3	79	0,04	12,9	122	0,3	11,21	20,77	9,76	0,44		
Кисель	640 Стр.452	200	-	-	30,6	118	0,01	2,40	-	-	18	4,29	-	0,6		
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1		
Итого			29,26	36,9	113,5	928,8	0,403	56,32	465	1,3	127,98	255,17	100,06	7,28		

5-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная овсяная с маслом	311 Стр.257	200	6,0	11,2	26,4	238	-	0,5	-	137,64	-	-	-	1,66
Чай с сахаром	685 Стр.477	200	0,2	-	15	58	-	-	-	6	-	-	-	0,4
Печенье		40	0,12	8,6	4,8	156,4	-	-	-	190	-	-	-	2,93
Итого			6,32	19,8	46,2	452,4	-	0,5	-	333,64	-	-	-	4,99

ОБЕД

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп вермишелевый	140 Стр.148	250	2,9	2,5	21,0	120	0,033	3,66	24,7	0,625	7,34	-	7,73	0,392
Сосиска		100	11,1	23,9	1,6	266	0,15	0,21	288,04	7,80	34,4	0,6	17,84	08
Перловка	258 Стр.398	200	6,4	8,2	42,6	274	0,21	-	40,48	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83
Соус томатный с овощами	594 Стр.430	50	1,3	4,8	4,7	70	0,073	12,7	43	-	17	39	19	0,93
Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом	20 Стр.80	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,04	12,9	122	0,3	11,21	20,77	9,76	0,44
Компот из сухофруктов	639 Стр.451	200	0,04	-	24,76	94,2	-	0,82	-	-	6,4	3,6	15,32	0,18
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Фрукты свежие (банан)		150	1,65	-	22,05	93	0,04	5,00	-	0,33	25,00	18,33	14,17	0,50
Итого			27,04	44,29	138,85	1066,52	0,606	35,29	524,22	9,565	143,23	382,94	252,31	9,172

ЗАВТРАК

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Какао с молоком	693 Стр.48	200	4,9	5,0	32,5	190	-	1,92	-	179,42	179,02	26,06	0,92	
Бутерброд с маслом	1 Стр.73	15/15	1,1	9	6,8	115	0,05	0,11	62,00	137,20	79,00	10,90	0,60	
Итого			6	14	39,3	305	0,05	2,03	62	316,62	258,02	36,96	1,52	

ОБЕД

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп овощной с фасолью	144 Стр.150	250	3,9	4,6	14,6	116	0,039	3,09	69,5	18,2	35,9	12,59	0,565	
Котлета	452 Стр.356	100	27,2	23,8	0,8	328	0,1	0,7	0,1	47,7	184,4	30,1	1,9	
Гречка	509 Стр.598	180	11,2	14,4	57	404	0,43	-	2	20	319,0	221,0	2,5	
Соус томатный с овощами	594 Стр.430	50	1,3	4,8	4,7	70	0,073	12,7	43	17	39	19	0,93	
Чай с сахаром	685 Стр.477	200	0,2	-	15	58	-	-	-	6	-	-	0,4	
Салат из свежей капусты и моркови	43 Стр.90	100	1,41	5,08	9,02	87,40	-	16,2	0,01	37,37	27,61	15,16	0,51	
Фрукты свежие (банан)		150	1,65	-	22,05	93	0,04	5,00	-	25,00	18,33	14,17	0,50	
Итого			46,86	52,68	123,17	1156,4	0,682	37,69	114,61	171,27	624,24	312,02	7,305	

7-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Каша гречневая с маслом	302 Стр.253	200	11,2	14,4	55	404	0,07	-	6,7	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67			
Кофейный напиток	689 Стр.479	200	2,4	2,9	32,4	162	0,21	-	40,48	0,51	34	45	8	2,4			
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1			
Итого			16,66	18,5	107,3	670,8	0,34	-	55,1	0,73	58,6	182,5	84,8	8,17			

ОБЕД

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Щи из свежей капусты	124 Стр.140	250	2,0	4,3	6,9	73	0,02	8,2	70	-	26	74	10	0,3			
Тефтеля мясная	461 Стр.363	100	13,8	16,4	13,1	257	0,04	0,9	-	57,8	141,4	28,4	1,27				
Гречка	509 Стр.598	180	11,2	14,4	57	404	0,43	-	2	0,8	20	319,0	221,0	2,5			
Компот из сухофруктов	868 Стр.	200	0,04	-	24,76	94,2	-	0,82	-	-	23,4	-	6,5	0,65			
Булочка домашняя	769 Стр.769	100	7,5	13,2	68,9	394	-	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1			
Фрукты свежие (яблоко)		150	0,6	0,6	14,7	70,3	-	1,8	-	0,09	24	15	13,5	3,3			
Щи из свежей капусты	127 Стр.140	250	2,0	4,3	6,9	73	0,02	8,2	70	-	26	74	10	0,3			
Итого			37,14	53,2	192,26	1365,5	0,51	19,92	142	1,2	192	710,6	315,4	9,42			

8 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная с маслом	302 Стр.253	200	4,8	12	47,6	326	0,06	-	-	26,82	111,20	15,9	0,58	
Какао с молоком	693 Стр.48	200	4,9	5,0	32,5	190	-	1,92	-	179,42	179,02	26,06	0,92	
Итого			9,7	17	80,1	516	0,06	1,92	-	206,24	290,22	41,96	1,5	

ОБЕД

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный	133 Стр.145	250	2,8	3,0	20,5	121	0,05	4,8	73	0,3	14	82	15	0,5
Курица тушеная с томатным соусом	488 Стр.383	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,21	0,01	-	-	70,13	172,75	29,88	2,21
Макаронны отварные	332 Стр.271	180	6,3	4,5	29,52	326	0,04	-	-	0,57	19,08	58,7	9,48	0,96
Салат из свежей капусты и морковью	43 Стр.90	100	1,41	5,08	9,02	87,40	-	16,2	0,01	0,34	37,37	27,61	15,16	0,51
Чай с сахаром	685 Стр.477	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6	-	-	0,4
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Фрукты свежие (груша)		150	0,45	-	12,9	57	0,02	5,00	-	10,00	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого			36,62	32,01	113,87	1035,45	0,38	26,01	73,01	11,21	180,38	444,26	107,52	7,98

9-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная овсяная с маслом	311 Стр.583	200	6,0	11,2	26,4	238	-	0,5	-	137,64	-	-	-	1,66
Кисель	456 Стр.	200	-	-	30,6	118	0,01	2,40	-	18	4,29	-	0,6	
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	14,8	87,2	26	1,1	
Итого			9,06	12,4	76,9	537,7	0,07	2,9	-	170,44	91,49	26	3,36	

ОБЕД

Наименование блюда	№ рецептуры	выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рисовый	138 Стр.147	250	2,5	3,0	18,3	113	0,01	-	72	0,4	89	9	0,2	
Сосиска		100	11,1	23,9	1,6	266	0,15	0,21	288,04	7,80	0,6	17,84	08	
Картофельное пюре	520 Стр.402	180	4,2	11	29	252	0,16	20,45	-	0,20	103,91	33,3	1,21	
Соус томатный с овощами	594 Стр.430	50	1,3	4,8	4,7	70	0,073	12,7	43	-	39	19	0,93	
Чай с сахаром	685 Стр.477	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	0,4	
Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом	20 Стр.80	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,04	12,9	122	0,3	20,77	9,76	0,44	
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	87,2	26	1,1	
Фрукты свежие (банан)		150	1,65	-	22,05	93	0,04	5,00	-	0,33	18,33	14,17	0,50	
Итого			24,6	47,59	112,79	1001,32	0,533	56,21	525,04	9,03	358,81	129,07	5,58	

10-й день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	№ рецептуры	№ рецептур уры	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет натуральный	340 Стр.277	110	11,0	18,7	2	220	0,05	0,49	-	-	114,2	260,5	19,5	2,94
Какао с молоком	693 Стр.481	200	4,9	5,0	32,5	190	-	1,92	-	-	179,42	179,02	26,06	0,92
Хлеб пшеничный		50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Итого			18,96	24,9	54,4	514,8	0,11	2,41	-	-	308,42	526,72	71,56	4,96

ОБЕД

Наименование блюда	№ рецептуры	№ рецептур уры	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	139 Стр.148	250	6,2	5,6	22,3	167	0,06	2,8	300	0,8	22,6	-	12	0,9
Котлета	452 Стр.356	100	27,2	23,8	0,8	328	0,1	0,7	0,1	0,7	47,7	184,4	30,1	1,9
Соус томатный с овощами	594 Стр.430	50	1,3	4,8	4,7	70	0,073	12,7	43	-	17	39	19	0,93
Макаронны отварные	332 Стр.271	180	6,3	4,5	29,52	211,8	0,04	-	-	0,57	19,08	58,7	9,48	0,96
Салат из кукурузы	12	60	1,73	4,82	3,71	59,58	0,04	2,75	0,01	0,04	11,2	3,47	11,72	0,4
Кисель	640 Стр.452	200	-	-	30,6	118	0,01	2,40	-	-	18	4,29	-	0,6
Фрукты свежие (яблоко)		150	0,6	0,6	14,7	70,3	-	1,8	-	0,09	24	15	13,5	3,3
Итого			16,13	20,32	105,53	696,68	0,223	23,15	343,11	2,2	111,88	304,86	95,8	8,99