

1 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
547/2010	Салат Витаминный	40	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1
39/2012	Суп фасолевый с вермишелью	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
591/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
	Йогурт фруктовый	120	5,1	3,84	10,2	102							
591,2005	Гуляш из говядины	70	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3
686/2005	Компоты из кураги и изюма	200	0,38	0,04	20,16	79,02	0,02	0,02	0,30	31,46	12,46	9,04	0,42
1035/2005	Хлеб пшеничный в/с	50	3,3	0,45	19,00	99,50	0,10			11,50			0,95
3681	Фрукты свежие	120	1,8	0,60	25,20	115,20	0,050	0,02	12,00	19,20	33,60	50,40	0,72
Итого за обед			28,44	23	108,14	927,67							

2 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
31987/2012	Салат винегрет	60	1,1	13,74	6,28	63,78	0,04	0,28	10,76	26,19	32,58	17,26	0,17	
52/2005	Суп рисовый на бульоне говяжий	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	23		6,1	8	
289	Мясо отварное	25	0,0275		0,15	0,76	0,00	0,02	0,15	0,58	1,13	0,52	0,02	
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
759	Соус красный основной	45	0,3375	1,39	3,137	26,24	0,009	0,072	0,675	2,687	6,269	2,808	0,104	
1035/2005	Хлеб пшеничный в /с	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,50	43,5	1,6	0,1	
3681	Фрукты свежие	120	1,8	0,60	25,20	115,20	0,050	0,02	12,00	19,20	33,60	50,40	0,72	
	Пряники пром. Произ-ва	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
963	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	0,021	1,032	219,72	111,7	30,3	0,035	
Итого за обед			26,312	30,74	155,95	909,13								

3 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование Блюд	Масса, порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
686	Чай с лимоном и сахаром	200/5	5,12	4,92	31,58	187,20	0,04	0,02	0,78	173,16	151,06	40,26	1,46
135	Суп гороховый со сметаной	200	4,86	5,18	15,74	129,48	0,2	0,2	9,32	40,42	72,64	30,06	1,62
289	Мясо отварное (говядина)	25	0,03	0,00	0,15	0,76	0,00	0,02	0,15	0,58	1,13	0,52	0,02
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	0,10	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
	Салат морковный	50	0,75	7,15	6,7	60							
3683	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	0,08	0,04	20	32	56	84	1,2
355	Рис отварной	150	3,84	3,32	40,4	205,29	0,05	0,02	0,00	5,63	82,35	27,02	0,56
	сосиска	50	5,5	12	0,2	130,5	6,3			1,8		2,5	5
Итого за обед			26,4	34,02	155,77	1004,73							

4 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
27	Салат овощной с яблоками и с м\р	80	1,86	2,73	8,28	62,25	0,03	0,02	0,13	33,18	20,01	2,95	0,60
187/2005	Суп из свежей капусты с картошкой и с говядиной	250	6,8	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
219	Плов из птицы(филе)	180	16,04	22,46	44,73	451,26	0,11	0,04	8,28	44,44	73,98	26,03	2,11
1035/2005	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	1,38	12,6	71	3,6						
	Пряники пром. Произ-ва	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	яблоки	150	0,06	0,06	18,9	70,5	3	0,9	16,5	2,4		3,45	18
	Итого за обед		32,74	33,94	165,78	1050,16							

5 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, гр.	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность ККАЛ.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
547/2010	Салат Витаминный с р/м №1	60	0,68	6,08	6,38	83,15	0,02	0,31	12,80	18,22	17,47	10,88	0,55	
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,42	1,50	10,90	62,98	0,08	0,18	13,50	24,62	43,58	19,34	0,66	
	Каша пшеничная	150	5,25	7,2	28,2	203,7	0,042	0,2		1,22	121	0,03	2,43	
591/2005	Гуляш из говядины	70	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3	
442	Сок яблочный	200	1,00		24	94	0,02		4,00	31,10	59,03	26,61	0,90	
1035/2005	Хлеб пшеничный в/с	50	3,3	0,45	19,00	99,50	0,10			11,50			0,95	
3681	Фрукты свежие	120	1,8	0,60	25,20	115,20	0,050	0,02	12,00	19,20	33,60	50,40	0,72	
	конфеты	50	2,3	4,5	120,75	191	3,45	0,65	0,2	7	0,35	2,15	0,4	
Итого за обед			23,55	30,33	235,73	976,03								

6 день														
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
547/2010	Салат из свеклы, капусты и моркови с/м	45	3,19	0,74	2,21	40,85	3,9	149	6,7	2,5		7,5	3,7	
39/2012	Суп жидкая молочная рисовая	150	4,399	6,477	30,981	199	0,055	0,004	1,66	86,886	113,049	26,465	0,412	
	йогурт	120	2,9	2,0	13,5	352,8								
244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8,07	15,36	36,74	317,36	0,27	0,05	2,85	31,34	197,97	124,92	4,28	
27	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,00	72,8	0,00	0,03	0,07	88,0	50,00	3,50	0,10	
509	Какао с молоком	200	5,12	4,92	31,58	187,20	0,04	0,02	0,78	173,16	151,06	40,26	1,46	
1035/2005	Хлеб пшеничный в/с	50	3,3	0,45	19,00	99,50	0,10			11,50			0,95	
3681	Фрукты свежие	120	1,8	0,60	25,20	115,20	0,050	0,02	12,00	19,20	33,60	50,40	0,72	
Итого за обед			33,419	36,447	195,658	1384,71								

7 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование Блюд	Масса, порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность ККАЛ.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
4/10	Компот из кураги с изюмом	200	0,38	0,04	20,16	79,02	0,02	0,02	0,30	31,46	12,46	9,04	0,42	
135	Суп перловый с куриным мясом	200/35	17	20	126	760								
291	Плов из птицы (филе)	180	16,04	22,46	44,73	451,26	0,11	0,04	8,28	44,44	73,98	26,03	2,11	
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	0,10	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95	
	Салат морковный	50	0,75	7,15	6,7	60								
3683	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	0,08	0,04	20	32	56	84	1,2	
698	кефир	100	2,9	3,205	4,001	56,4115	0,03	0,002	0,8	170,024	95,015	14,003	1,4	
н	Печенье в ассорти	50	4,25	5,65	34,85	207	0,055	0,035	0,00	20,5	43,5	7,5	0,5	
Итого за обед			47,62			1905,1915								

день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
31987/2012	Салат винегрет	60	1,1	13,74	6,28	63,78	0,04	0,28	10,76	26,19	32,58	17,26	0,17
52/2005	Суп рисовый на бульоне говяжьей	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	23		6,1	8
289	Мясо отварное	25	0,0275		0,15	0,76	0,00	0,02	0,15	0,58	1,13	0,52	0,02
688/2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
759	Красный соус основной	45	0,3375	1,39	3,137	26,24	0,009	0,072	0,675	2,687	6,269	2,808	0,104
1035/2005	Хлеб пшеничный в /с	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,50	43,5	1,6	0,1
3681	Фрукты свежие	120	1,8	0,60	25,20	115,20	0,050	0,02	12,00	19,20	33,60	50,40	0,72
	Пряники пром. Произ-ва	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
963	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	0,021	1,032	219,72	111,7	30,3	0,035
Итого за обед			26,312	30,74	155,95	909,13							

9 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
547/2010	Горошек зеленый консервированный порц.	60	1,256	0,82	2,62	22,79	0,044	0,024	4	8,348	25,16	8,404	0,284
149	Суп картофельный с крупой(рисовой)	200	1,7	2,70	13,94	87,18	0,08	0,00	13,2	24,62	45,44	18,44	0,7
	Каша пшеничная	150	5,25	7,2	28,2	203,7	0,042	0,2		1,22	121	0,03	2,43
591/2005	Гуляш из говядины	70	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3
442	Сок яблочный	200	1,00		24	94	0,02		4,00	31,10	59,03	26,61	0,90
1035/2005	Хлеб пшеничный в/с	50	3,3	0,45	19,00	99,50	0,10			11,50			0,95
3681	Фрукты свежие	120	1,8	0,60	25,20	115,20	0,050	0,02	12,00	19,20	33,60	50,40	0,72
	конфеты	50	2,3	4,5	120,75	191	3,45	0,65	0,2	7	0,35	2,15	0,4
Итого за обед			23,55	30,33	235,73	939,87							

10 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
31987/2012	Салат винегрет	60	1,1	13,74	6,28	63,78	0,04	0,28	10,76	26,19	32,58	17,26	0,17
52/2005	Суп гороховый со сметаной	200	4,86	5,18	15,74	129,48	0,2	0,2	9,32	40,42	72,64	30,06	1,62
289	Мясо отварное говяжья	25	0,0275		0,15	0,76	0,00	0,02	0,15	0,58	1,13	0,52	0,02
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
759	Соус красный основной	45	0,3375	1,39	3,137	26,24	0,009	0,072	0,675	2,687	6,269	2,808	0,104
1035/2005	Хлеб пшеничный в /с	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,50	43,5	1,6	0,1
3681	Фрукты свежие	120	1,8	0,60	25,20	115,20	0,050	0,02	12,00	19,20	33,60	50,40	0,72
	Пряники пром. Произ-ва	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
963	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	0,021	1,032	219,72	111,7	30,3	0,035
Итого за обед			26,312	30,74	155,95	932,81							

11 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование Блюда	Масса, порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
4/10	Компот из кураги с изюмом	200	0,38	0,04	20,16	79,02	0,02	0,02	0,30	31,46	12,46	9,04	0,42	
135	Суп перловый с куриным мясом	200/35	17	20	126	760								
291	Плов из птицы (филе)	180	16,04	22,46	44,73	451,26	0,11	0,04	8,28	44,44	73,98	26,03	2,11	
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,5	0,10	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95	
	Салат морковный	50	0,75	7,15	6,7	60								
3683	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	0,08	0,04	20	32	56	84	1,2	
698	кефир	100	2,9	3,205	4,001	56,4115	0,03	0,002	0,8	170,024	95,015	14,003	1,4	
н	Печенье в ассорти	50	4,25	5,65	34,85	207	0,055	0,035	0,00	20,5	43,5	7,5	0,5	
Итого за обед						1905,1915								

12 день

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, гр.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			B1	A	C		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	13	14
547/2010	Салат из свеклы, капусты и моркови с р/м	45	3,19	0,74	2,21		40,85	3,9	149	6,7		2,5		7,5	3,7
39/2012	Суп жидкая молочная рисовая	150	4,399	6,477	30,981		199	0,055	0,004	1,66		86,886	113,049	26,465	0,412
204	Макаронные изделия отварные	150	5,94	1,11	36,54		179,55	0,09	0,02	0,00		12,6	55,65	8,93	1,11
759	Соус красный основной	45	0,3375	1,39	3,137		26,24	0,009	0,072	0,675		2,687	6,269	2,808	0,104
289	Мясо отварное	35	6,29	6,35	0,063		82,42	0,025	0,18	13,50		24,62	43,58	19,34	0,66
509	Какао с молоком	200	5,12	4,92	31,58		187,20	0,04	0,02	0,78		173,16	151,06	40,26	1,46
1035/2005	Хлеб пшеничный в/с	50	3,3	0,45	19,00		99,50	0,10				11,50			0,95
	зефир	50	1	0,05	40		150								
3681	Фрукты свежие	120	1,8	0,60	25,20		115,20	0,050	0,02	12,00		19,20	33,60	50,40	0,72
Итого за обед			30,3765	22,037	148,711		1079,96								