

Итого	№	Масса порции	Возраст детей от 12 лет и старше			ЭЦ Кскал Б, гр	В ₁	С	Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг						
			Б, гр	Ж, гр	У, гр				А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Обед – 35%																				
Салат из моркови	№8	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66						
Суп картофельный с горохом	№30	250	2,2	1,78	6,44	57,49	0,09	2,34	0,01	0,06	15,23	34,92	14,35	0,8						
Котлеты рубленные из мяса птицы	№45	100	11,72	10,97	12,53	188,33	0,13	6,96	0,08	0,18	139,11	151,07	20,51	0,99						
Макаронные изделия отварные	№688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,60	25,34	1,33						
Напиток из с/фруктов	№388	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	100	0	0	0	0	7,73	0	2,67	0,53				
Хлеб пшеничный	№к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96				
Итого		880	26,76	26,13	98,89	732,39	0,45	112,59	25,29	1,81	208,88	332,83	118,99	5,27						

Вторник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Возраст детей от 12 лет и старше			ЭЦ Кскал Б, гр	В ₁	С	Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг						
			Б, гр	Ж, гр	У, гр				А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак – 25%																				
Огурец соленый	№70М	100	0,80	0,10	170	13,00	0,008	2,000	2,000	0	9,2	2,0	5,6	0,24						
Кура запеченная	№311/К	100	13,48	3,70	2,68	98,811	0,084	2,39	62,47	0,26	12,31	34,30	14,23	0						
Каша гречневая	№ 85	180	5,6	5,8	24,7	174	0,07	58,0	159	0,07	63,34	47,34	23,0	1,0						
Напиток из цикория		200																		
Хлеб пшеничный	№к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96						
Итого:		630	24,88	10,47	247,28	507,611	0,272	71,14	223,49	0,34	234,85	181,37	111,33	3,53						
Обед – 35%																				
Винегрет овощной	№67	100	1,62	6,2	8,9	97,98	0	0	0	0	40,40		23,4	1,02						

Солянка с курицей со сметаной	№ 228/3	250/20	6,33	10,92	9,83	151,36	25,83	15,83	0,5	10,53	102,5	0,05	0,08	3,33
Пенивые голубцы с соусом	№201/3	100/35	9,49	10,71	8,49	167,75	0,3	32,94	0,8	2,44	43,56	0,03	1,54	4,14
Картофельное пюре	№54-11Г	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
Хлеб в ассортименте	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
Чай с сахаром и лимоном	№54-3гв	200/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9
Итого:		972	30,92	38,73	177,1	673,58	26,5	81,14	53,3	13,1	230,89	188,28	71,22	11,3

Среда (первая неделя)

Примемы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порц	Возраст детей от 12 лет и старше			ЭЦ Ккал Б, гр	Витамины, мг, мкг							Минеральные вещества, м				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак – 25%																		
Овощи натуральные(огурец)	№71М	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,012	2,8	0	0	0	6,8	4,0	5,6	0,26			
Куриное филе с сыром	№320К	100	27,51	7,55	0	179,29	0,18	2,62	52,4	0	22,0	52,4	25,11	1,7				
Макаронны отварные	№309М	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,109	0	16,00	1,000	14,445	18,00	10,319	1,04				
Напиток из сухофруктов	№388	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	100	0	0	7,73	0	2,67	0,5				
Хлеб пшеничный	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9				
Обед-35%																		
Овощи припущенные с маслом (свежие)	№316	100	4,82	5,43	30,9	191,73	0	6,45	0	0	95,1	0	123,45	24,4				
Суп картофельный с крупой	136/3	250	2,45	6,18	14,58	123,6	0,08	21,5	79,5	1,33	41,5	74,75	26,75	0,7				
Греча отварная	54-Гг	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0	45,33	0	89,33	6,13	12,0	1,3				

Бедро куриное запеченное	№637/3	100	6,88	13,9	11,07	253,1	20,0	3,0	0	0	156,0	0	0,08	0
				4										
Хлеб в ассортименте	6/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
Кисель	54-26гн	200	0	0	33,4	162,0	0	20,0	0	0	2,4	3,85	0	0,06
Итого:		960	25,42	33,22	159,12	1123,56	20,31	50,95	1,33	225,93	254,88	135,13	182,6	27,4

Четверг (первая неделя)

Принемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порци и	Возраст детей 12лет и старше						Витамины, мг.мкг										
			Пищевые вещества			ЭЦ			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			B, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал B, гр													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак – 25%																			
Винегрет овощной	№67	100	1,62	6,2	8,9	97,98	0	0	0	0	40,40	0	23,4	1,02					
Картофель запеченный в молоке	№89	180	4,4	3,7	31,1	175	0,27	34,6	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0					
Напиток фруктовый	№388	200	0,4	0,27	17,2	72,8	-	100	-	-	7,73	-	2,67	0,53					
Хлеб в ассортименте	6/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96					
Биточки мясные	№99	100	7,66	15,96	139,70	21,26	0	21,26	10,0	0	30,12	41,67	21,95	2,2					
Итого:		790	18,68	26,73	139,7	482,84	0,37	155,86	62,0	0,13	155,18	220,07	112,42	6,7					
Обед – 35%																			
Консервы овощные закусочные(огурец)	№101/05	60	0,47	0,08	2,40	10,20	0,04	11,72	0,1	2,54	20,7	41,24	28,43	0,5					
Суп «Харчо»	№376	250	2,55	4,45	23,81	133,33	17,09	28,42	0,99	8,62	73,42	0,03	0,1	1,45					
Печень по-строгановски	№54-16м	100	17,88	18,75	1,63	182,50	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1,0					
Картофель отварной	№239/05	180	4,8	10,0	29,4	196,0	0,067	0	0,112	0,72	50,0	132,5	33,2	0,99					
Сок	№389/05	200	0,1	0	25,2	96,0	0,012	8,99	0,002	0	0	34,0	2,6	0,07					
Хлеб в ассортименте	6/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96					

Итого:	850	30,4	33,88	104,94	615,8	17,50	70,3	1,70	12,0	183,47	550,4	110,98	3,023
--------	-----	------	-------	--------	-------	-------	------	------	------	--------	-------	--------	-------

Питания (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Возраст детей 12 лет и старше				ЭЦ Ккал Б, гр	Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	Ккал		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак – 25%																			
Салат капустный с морковью	№16/1	100	1,99	9,12	12,78	141,18	0	26,5	0	0	64,5	24	42,48	0,78					
Котлеты или бггочки из мяса	№66	100	14,8	12,7	12,0	222	0,13	6,96	0,08	0,18	139,11	151,07	20,51	0,99					
Рагу овощное	№312	180	3,08	2,33	19,13	109,73	0	3,75	0	0	38,25	0	26,7	0,86					
Напиток витаминный	№473/Ж	200	0,44	0,15	19,96	88,28	0,015	70,0	57,9	0,301	9,8	57,61	4,13	0,44					
Хлеб в ассортименте	Б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96					
Итого:		640	24,91	24,9	86,37	676,99	0,245	107,21	57,98	0,481	215,6	750,4	14,22	4,03					
Обед – 35%																			
Салат Витаминный	№127/2	60	2,2	7,6	12,4	128	0,007	5,431	0,158	4,51	23,29	72,7	15,0	0,3					
Борщ с мясом говядины и сметаной	№179/0 4	250	6,2	5,6	22,3	167	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,1					
Бггочки мясные	№179/04	100	13,0	9,17	1,37	152,5	0,095	0	0,042	0,656	133,16	137,75	23,4	1,1					
Пороховое пюре	№312/05	150	4,0	10,2	23,4	182	0,11	9,809	0,069	1,889	197,27	189,75	35,5	1,3					
Сок фруктовый	№389/05	200	0,4	-	23,6	94	0,012	8,99	0,002	0	0	34,0	2,6	1,0					
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,1					
Хлеб ржано- пшеничный		30	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	0	0	0	21,0	52,2	2,25	1,1					
Итого:		820	32,88	33,4	124,5	910,85	0,275	25,68	0,302	7,105	464,48	552,2	97,7	7,8					

Понедельник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Возраст детей 12 лет и старше			ЭЦ Ккал	В ₁	Витамины, мг,мкг							Минеральные вещества, мг		
			Б, гр	Ж, гр	У, гр			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак – 25%																	
Запеканка картофельная с печенью с огурцом	№431	250/30	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0	1,70	144,90	220,70	61,60	1,80			
Бутерброд с маслом	№54	60/10	7,0	11,9	22,6	227,0	0,1	0	76,0	0	117,6	106,8	25,1	1,04			
Фрукт	б/к	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0	0,5	0	0	5,1	3,4	3,84	0,38			
Какао с молоком	№54-7гн	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26,0	0	163,0	151,0	39,0	1,0			
Итого		650	22,5	25,1	97,4	600	0,4	2,1	102	1,70	363	481,9	102,84	4,22			
Обед – 35%																	
Салат отварная с сыром																	
	№54-19з	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0	0	40,0	45,0	48,33	2,73			
Суп картофельный с рыбными консервами	№54-12с	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25			
Макаронные изделия отварные	№54-1г	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0	45,33	0	89,33	6,13	12,0	1,33			
Компот из плодов или ягод сушеных	№283	200	0,4	0	27,4	106,0	0,01	8,75	0,02	0	140,4	150,5	35,82	0,928			
Хлеб в ассортименте	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96			
Биточки куриные	№66	100	14,8	12,7	12,0	222	0,13	6,96	0,08	0,18	139,11	151,07	20,51	0,99			
Итого:		910	37,87	30,58	112	643,8	0,24	26,9	147,4	0,26	524,19	556,35	185,21	8,188			

Вторник (вторая неделя)

Применяемые блюда	№ рецептур	Масса порции	Возраст детей 12 лет старше						Витамины, мг, мкг							Минеральные вещества, мг				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак – 25%																				
Печенье	б/к	50	3,8	11,7	37,2	208,0	0,04	0	0,23	0	15,0	45,0	10,0	0						
Жаркое по домашнему	№394/0	300	21,3	18,7	44,3	349,8	0,2	2,5	0,072	1,29	254,96	340,3	44,05	1,221						
Чай с сахаром	№54-	200/15	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8						
Хлеб пшеничный в/с	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96						
Итого		625	29,9	31	110,4	700	0,34	2,5	0,302	1,29	290,66	444	78,85	2,9						
Обед – 35%																				
Салат из моркови с яблоком	№67/22	100	5,1	9,7	5,2	129,0	0,067	6,431	0,158	2,51	23,29	72,7	15,0	0,8						
Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	№255/2	250	3,0	4,8	10,1	190,0	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,1						
Рагу с мясом курицы	№494/9	300	16,75	16,72	28,76	267,2	0,201	7,859	0,122	1,638	283,51	344,4	66,61	1,7						
Кисель п/я	№648/0	200	0	0	42,2	162	0,02	8,76	0	0	0	22,4	2,19	0,5						
Хлеб пшеничный	б/к	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,7						
Хлеб ржано-пшеничный	б/к	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	0	0	0	21,0	52,2	2,25	1,4						
Итого:		940	31,93	32,05	127,72	935,22	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,4						

Среда (третья неделя)

Приметы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции г	Возраст детей 12 лет и старше			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак – 25%																	
Макароны с овощами	№95/22	180/40	2,7	5,2	4,8	69,0	0,0293	3,52	0,083	1,85	0,1	58,2	3,15	1,03			
Котлетки куриные с соусом	№601	100	12,6	15,8	26,96	245,1	0,0097	1,03	0,022	0,544	128,04	182,85	11,3	0,66			
Напиток из чернослива	№4-18хн	200	0,8	0	28,4	117,0	0,01	0,3	0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8			
Хлеб пшеничный в/с	№к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96			
Свежие овощи порционно	№71М	60	0,83	0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0	23,33	41,67	13,33	0,9			
Итого:		640	21,53	21,6	85,66	562,07	0,179	14,85	10,105	2,494	196,77	363,82	85,88	8,36			
Обед – 35%																	
Салат из сборных овощей	№102/22	100	4,96	5,95	5,1	129,25	0,064	9,971	0,086	2,31	0,125	72,75	3,94	1,2			
Борщ с фасолью с картофелем	№116/04	250/10	3,9	5,4	15,7	131,0	0,05	5,505	0,087	0,53	97,8	198,0	24,6	0,5			
Котлета из говядины	№614/22	130	13,58	21,66	11,0	288,33	0,100	0,034	5,83	0,8	189,195	175,0	33,33	2,3			
Рис отварной	№224/05г.	180	4,3	7,8	24,9	188	0,157	-	0,029	0,56	98,83	109,17	39,25	1,1			
Компот из свежих плодов(яблоко)	№507/05	200	0,2	-	35,8	142,0	0,012	8,99	0,002	-	-	34,0	2,6	0,04			
Хлеб пшеничный в/с	№к	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,7			
Хлеб ржано-пшеничный	№к	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,0			
Итого:		960	34,02	41,64	133,96	1065,93	0,536	24,5	6,034	4,2	420,0	675,92	108,82	7,1			

Четверг (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Возраст детей 12 лет и старше			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр			С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак – 25%																	
Салат из свежей капусты с помидорами	№54-19з	100	1,5	5,33	13,83	109,1	0,02	1,67	0	0	40,0	45,0	48,33	2,73			
Рыба запеченная	№54-16м	100	17,88	18,75	1,63	182,50	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1,0			
Рис отварной	№54-6г	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0	0	45,33	0	22,67	72,0	16,0	1,07			
Чай с сахаром	№54-2ги	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-			
Хлеб пшеничный в/с	б/к	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,16			
Итого:		650	28,18	31,39	105,73	749,84	0,31	22,92	45,83	0,13	108,17	478,5	95,33	5,9			
Обед – 35%																	
Салат из свеклы и зеленого горошка	№125/04	100	11,6	8,4	30,1	234,7	0,04	4,1	0,01	2,44	73,7	60,2	3,15	5,5			
Суп с лапшой	№280/22	250	2,2	4,5	12,7	126,9	0,108	1,95	0,17	0,03	98,45	122,0	22,8	0,9			
Шницель куриный с картофелем по-русски	№319/94	350	19,0	17,1	26,5	320,65	0,177	4,87	0,135	1,406	275,485	327,0	71,35	1,6			
Компот из плодов или ягод сушеных	№638/04	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,04			
Хлеб пшеничный в/с	б/к	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,7			
Хлеб/ржано-пшеничный	б/к	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,0			
Итого:		990	40,68	30,83	142,36	991,60	0,49	11,5	0,315	3,87	481,69	630,2	105	9,93			

Пятница (вторая неделя)

Присылы пини наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порци и	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг, мкг														
			Пищевые вещества			ЭЦ			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак – 25%																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Салат из свежих с курчой	№637	100	4,0	6,0	11,0	134,0	0,003	-	0,037	1,05	18,3	34,2	1,21	0,12									
Плов с курчой	№6493/22	300	13,53	18,11	35,7	341,65	0,098	0,21	0,178	1,93	259,8 2	378,8	58,04	2,39									
Чай с сахаром с лимоном	№6686/04	200/5	0,3	-	15,2	60,0	-	2,83	-	-	-	-	-	-									
Хлеб пшеничный в/с	б/к	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,16									
Итого:		655	22,13	23,09	79,2	585,15	0,201	3,04	0,215	2,8	299,87	442,0	64,0	3,68									
Обед – 35%																							
Икра морковная	№678/04	100	2,2	7,6	12,4	128	0,009	17,48	0,168	2,09	6,29	63,7	7,0	0,89									
Суп картофельный с рыбой	№6133/04	25/250	6,4	8,62	20,5	200,5	0,05	4,59	0,007	0,53	47,8	88,0	18,6	0,57									
Фрикадельки мясные в соусе	№6469/04	130/10	12,3	8,24	17,6	178,0	0,048	0,03	0,082	0,98	134,2	94,6	29,73	1,66									
Каша перловая	№650/04	200	4,0	5,13	33,4	190,54	0,159	-	0,003	-	47,68	124,7	21,27	0,82									
Напиток из брусники	№6700/04	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	2,4	0,06	0,6	149,9	172,0	23,3	0,2									
Хлеб пшеничный в/с	б/к	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75									
Хлеб ржано-пшеничный	б/к	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05									
Итого:		1405	33,58	32,02	142,66	971,39	0,49	24,5	0,32	4,2	419,92	630	105	5,95									
Итого за 10 дней, всего:		-	586,07	585,42	2364,97	16716,24	8,7142	417,78	11,41	72,316	7485,26	10868,	1905,	109,602									
Итого соотношение за день:		-	1	1	4,3	-																	