

1 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
679 2005	Каша пшеничная	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	50	27	0,3	13,04	113	0,8		24	13,8	0,50	14,1	18
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2.16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
	Итого:		39.15	11.02	87.35	559.79							

2 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5.9	99,09	0,05	0.01	0.86	8,96	78,64	11,72	2,37
			14,23	1,91	0,28	75	0,04		0,28	6,56	116,5	15,13	1,18
	Гречка с маслом	10/100	6,35	2,7	28,3	142	0,01	25	68	0,68	266	30	98

33 2010	Салат из свеклы	60	0.86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12.54	0,8
874 2005	Кисель	200	0,2	0.0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8		24	13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		53,71	14.82	94,94	665.23							

3 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1.09
244 2005	Плов с мясом	175	9,59	22.94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
686 2005	Чай	200	0,1		7,02	28							
	Хлеб пшеничный	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24		13,8	0,50	14,1	18
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		12,92	26,12	80,89	673,43							

4 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe

71 2005	Суп лапша с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0.9
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1.08	54,7	242	57,68	2,66
14 2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15.6	12	0,54
859 2002	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
	Хлеб	50	27	0,3	7,02	113	0,8		24	13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		37.15	43,69	97,47	798.33							

5 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Тефтели	50	53	3,1	69	52	0,1		0,1	12	20	7	0,3
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0.14	25,5	18.14	36,98	86,6	27,75	1,01
	Чай	200	0,1		7,02	28							
	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8		24	13.8	0,50	14,1	18
	Пряники	50	2,2	1.45	38,55	166,5							
	Итого:		85,36	12,65	148,06	501,65							

6 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96.93	29.45	1.24

	Рагу овощное	140	3,9	6,6	15	112	0,15	0.12	4,1	31	265	7,4	1.2
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3.6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13.36	69,6							
847 2005	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0.03		10	10	75.8		2,2
	Итого:		7,9	10,78	72,83	422,18							

7 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
187 2005	Суп из капусты и говядины	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
14 2010	Салат из помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0.06		20,48	17,58	32,88	17.79	0,84
	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24	94							
	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8		24	13,8	0,50	14,1	18
847 2005	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		52,63	23,26	70,13	611,85							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170 2005	Борщ из свежей капусты	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1.19
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
45 2010	Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8		24	13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		48,56	23,3	76.61	680,16							

9 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16.33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5.68	17,92	114,38	0,05	14.37	0.075	21,88	83,07	16,07	0,75
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0.01		5.7	21,09	24,58	12,54	0,8

686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Зефиры	40	0,04		29,8	154							
	Хлеб пшеничный	50	27	0,3	13,04	113	0,8		24	13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		42,21	14,91	108,8	679,91							

10 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп- хинкал с мясом	250/50/25	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78Ю64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
679 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
14 2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
	Сок фруктовый	200	1	0,03	24	94							
	Виноград	60	1	0,16	18	69		66	10,8	10		7	0,36
	Хлеб пшеничный	50	27	0,3	13,04	113	0,8		24	13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		56,02	13,99	84,28	694,94							

