

День первый
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса рецепции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
384	Каша молочная рисовая	10/15/200	4,8	7	51,6	288	0,13	10	0,14	16	20	44	36	0,8
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04

Итого													
			5	7	66,61	344,85	0,18	22,9	0,14	22,3	46,1	37	0,84
ОБЕД													
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,03	12,9	0,05	39	44	16	0,7
187	Щи со сметаной	25/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	15,5		55	185	25	0,8
688	Макаронные изделия отварные	1/150	2,004	1,983	20,117	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4
643	Курица тушеная в соусе	90/20	5,5	7,1	9,6	125	0,32	4	0,3	27	119	25	0,9
1008	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
Итого													
			235,779	231,249	1092,16	7480,704	3,639	277,7	36,75	3137	3996	1474	630,5

ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Ватрушка со сгущенкой	1/80	7,4	7,9	22,5	239	0,12	3,7	0,07	14	162	8	0,5
Итого													
			7,5	7,9	47,7	335	0,12	11,7	0,07	26	166	12	0,7
Всего													
			248,279	246,149	1206,47	8160,554	3,939	312,3	36,96	3186	4208	1523	632,1

День
Неделя
Сезон
Возраст

второй
вторая
осенне-зимний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Сi
ЗАВТРАК														
420	Макароны запеченные с яйцом	1/210	4,8	6,1	15,96	145	0,17	6,8	0,13	168	271,6	27	1,5	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8	
	Итого		4,82	6,1	16,19	204,864	0,18	12,2	0,13	241,2	275,4	28,4	3,3	
ОБЕД														
59	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8	
222	Суп рисовый с курицей	20 / 250	10,45	8,63	27,96	138,13	0,06	3,3		131	185	24	0,9	
608	Рагу с курицей	30/150/30	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5	
867	Компот из урюка	1/200	0,7	0	20,22	80,58		0,6		30,86	6	17,22	0,51	
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		40,206	30,465	86,42	681,268	0,18	26	0,05	381,2	347	90,22	4,31	
ПОЛДНИК														
793	Кекс "Столичный"	1/70	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5	
1013	Напиток сокодержащий	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,04	3,2		65	36	11	1,6	
	Итого		7,44	7,9	22,91	213,731	0,13	3,2	0	111	199	32	3,1	
	Всего		52,466	44,465	125,52	1099,863	0,49	41,4	0,18	733,4	821,4	150,6	10,71	

День третий
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	У	Са	Р	К
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная манная	25/10/200	4,38	2,29	16,6	217,4	0,06			24	36	170	40,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	0,06	5,8	0,1	63,7	21	1,7	1,9

Итого													
			4,41	2,29	16,94	229,251	0,12	5,8	0,1	87,7	57	11,7	2,3
ОБЕД													
55	Салат из огурцов	1/100	0,6	2	1,35	26	0,015	5	0,07	17,5	15	6,5	0,25
170	Рассольник со сметаной	1/250/5	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	12		69	191	28	1,2
679	Гречка отварная	1/150	3	3,4	14,6	101	0,12			12	108	49	1,6
608	Котлета из говядины с соусом	90/40	20,156	17,335	10,04	297,358	0,03	4		164,3	80	25	1,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6

Итого													
			29,853	25,273	74,833	869,739	0,355	35	0,17	300,8	447	126,5	5,25

ПОЛДНИК													
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
747	Ватрушка с творогом	1/90	7,4	7,9	22,5	239	0,09			46	163	21	1,5
Итого													
			8,2	9	33,8	284,5	0,11	6	0,07	60	177	29	2
Всего													
			42,463	36,563	125,573	1383,49	0,585	46,8	0,34	448,5	681	167,2	9,55

День Четвертый
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	АУ	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК														
10378	Каша молочная гречневая	100/30/10/200	6,8	3	26,9	162	0,17	10	0,14	19,9	197	164	85	176
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04	
	Итого		7	3	41,91	218,85	0,22	22,9	0,14	99,3	166,1	86	176	
ОБЕД														
79	Салат из свежей капусты с огурцом	1/100	0,95	0,9	89	12,05	0,008	3	11,7	8,08	10	2,954	0,15	
216	Суп вермешелный с мясными фр	10/250	2,4	3,7	12,9	110,9	0,1	1,25		131	135	24	0,9	
486	Рыба тушеная в соусе	90 / 50	8,91	19,3	2,334	147,554	0,03	1,5		77,37	54,21	16,97	0,4	
682	Рис отварной	1/150	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,8	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
	Итого		18,22	28,17	152,599	580,228	0,248	11,15	11,7	379,7	287	202,3	23,85	
ПОЛДНИК														
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4	
1052	Пирожок с повидлом	1/80	9,91	9,35	28,87	201	0,12	3,7	0,07	78,3	162	15,8	0,33	
	Итого		10,91	9,35	43,97	311	0,16	11,7	0,07	118,3	198	35,8	0,73	
	Всего		36,13	40,52	238,479	1110,078	0,628	45,75	11,91	597,3	651,1	324,1	200,6	

День пятый
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А, У	Са	Р	К	Мg
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная "Дружба"	15/10/200	5,6	6,8	33,6	218	0,12	6,3	0	28	108	42	1,4
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3	0	79,4	14	1,9	1,63

Итого			5,62	6,8	34,08	228,144	0,14	6,3	0	107,4	122	43,9	3,03
ОБЕД													
59	Салат из помидоров	1/100	5,1	4,1	3,6	47,2	0,03	18,1	0,05	45	44	17	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/250/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1
682	Картофельное пюре	1/150	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
671	Биточки из курицы	90/15	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1
867	Компот из кураги	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
Итого			40,884	33,959	109,883	802,676	133,5	27	0,85	479,2	467,2	253,9	23,91

ПОЛДНИК													
б/н	Булочка "Дорожная"	1/100	7,91	15,72	14,98	217	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/150	1	0	15,1	58	0,04	8		40	36	20	0,4
Итого			8,91	15,72	30,08	275	0,12	8	0	62	138	35	1,9
Всего			55,414	56,479	174,043	1305,82	133,8	41,3	0,85	648,6	727,2	332,8	28,84