

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО
"Прогресс"
Север

И. В. Ломанук



20 г.

При мерном аналитическом определении содержания витаминов в осенний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для детей с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование диеты, блюда, масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
231	Запеканка из творога с повидлом	150	14,582	43,364	288,643	0,066	0,295	90,440	121,540	188,650	27,400	0,902		
365	Какао со стуженым молоком	200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340		
209	Яйцо вареное	40	1,880	0,112	25,136	0,001	0	100	22	76,8	4,8	1		
1	Хлеб ржаной	15	0,220	2,016	9,351	0,030	4,980	4,980	29,100	8,530	0,675			
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	4,572	21,553	0,024	3,450	3,450	13,050	4,910	0,300			
	Яблоки свежие	100	0,400	9,800	44,400									
	Итого за Завтрак	17,180	19,138	82,264	509,083	0,180	24,695	190,440	230,440	339,300	57,300	4,217		
<i>Обед</i>														
52	Кукуруза консервированная	50	0,147	0,038	5,036	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,450	0,315		
102	Суп картофельный с горохом	200	5,914	19,484	151,616	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812		
203	Плов с мясом	200	15,975	53,376	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552		
388	Напиток из льда и шиповника	200	0,680	29,620	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495		
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	18,702	0,060	9,900	9,900	58,200	17,100	1,350			
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	18,702	0,096	13,800	13,800	52,200	19,800	1,200			
	Итого за Обед	21,831	27,617	112,481	754,082	0,937	165,910	695,560	110,490	545,510	168,050	7,724		
<i>Полдник</i>														
389	Сок	200	0,000	31,400	102,000	0,002	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
424	Булочка Домашняя	100	5,460	7,825	245,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,809		
	Итого за Полдник	5,460	7,825	51,850	347,000	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,609		
<i>Ужин</i>														
51	Горошек зеленый	30	1,500	0,090	22,500	0,215	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567		
206	Макаронные запеченные с сыром и яйцом	150	9,188	10,060	267,478	0,001	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072		
338	Фрукты (яблоки)	100	0,900	0,500	47,800									
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	167,600	0,091	0,098	88,960	137,310	125,500	13,270	1,072		
1	Хлеб ржаной	15	0,595	0,200	32,000	0,060	9,900	9,900	58,200	17,100	1,350			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	59,775	0,000	0,000	0,000	11,100	2,800	1,600	0,280		
	Итого за Ужин	18,133	19,260	82,118	597,153	0,517	20,476	218,420	310,200	418,120	75,820	4,341		
	Всего за Понедельник - 1	64,604	73,780	328,633	2207,318	1,725	215,206	1211,700	683,190	1348,870	317,510	19,951		

День/неделя: Вторник - I														
№ р/сч	Наименование дня недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша манная молочная	200	14,930	12,830	45,328	286,770	0,162	1,209	39,030	122,850	171,810	43,870	0,905	
15	Сыр порционный	30	2,088	2,665	0,000	32,247	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,366	
338	Фрукты (киви)	100	0,800	0,400	8,100	39,200								
I	Хлеб ржаной	15	0,220	0,045	2,016	9,351	0,151			9,9	58,2	15,21	1,35	
I	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,353			6,900	26,100	0,000	0,600	
375	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,973	119,892	0,010	0,100	0,500	4,930	8,240	4,400	0,865	
Итого за Завтрак			18,713	16,201	74,989	511,013	33,088	1,523	127,658	413,920	417,350	84,090	4,026	
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	30	0,275	0,040	0,950	5,350	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594	
88	Шп из свейжй капуста со сметаной	250	2,170	5,208	23,338	107,834	0,067	29,709	213,020	33,180	43,560	19,960	0,718	
294	Котлеты рубленные из мяса	50	15,206	15,818	12,806	254,411	0,047	0,166	6,204	7,172	37,360	10,036	0,691	
202	Макаронные изделия отварные	150	5,602	5,907	35,906	209,193	0,087	0	27,180	10,650	45,370	8,160	0,824	
380	Компот ассорти из см ягод (хр.смор.)	200	0,300	0,120	26,142	106,848	0,005	3,700	3,905	5,300	4,620	2,780	0,399	
I	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,330	
I	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,096			13,800	58,200	19,800	1,200	
Итого за Обед			24,668	27,454	108,034	735,891	0,402	50,075	338,584	91,462	259,070	91,036	5,776	
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	50	2,980	2,827	18,560	179,552	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790	
386	Раженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984	
Итого за Полдник			7,355	7,515	25,123	314,552	0,238	0,600	80,560	271,600	293,960	46,940	1,774	
<i>Вечеринка</i>														
234	Колета рыбная (минтай)	90	13,487	9,989	15,012	174,116	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,000	11,760	46,460	12,975	0,721	
73	Яйра свецкая	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420	
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025	
I	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,980	29,100	8,550	0,675	
I	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
Итого за Вечеринка			24,390	22,133	82,528	642,646	0,344	6,131	70,430	192,280	402,350	127,955	4,264	
Всего за Вторник - I			75,126	73,903	290,674	2204,102	34,072	58,329	617,232	969,262	1371,730	350,021	15,840	

День/неделя: Средн - 1

№ рсч.	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мкг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	В				С	А (мкг)	Сл	Р	Мг	Fe	
Завтрак														
31	Горошек зеленый	50	0,310	0,020	0,020	0,650	4,020	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
312	Омлет натуральный с сыром	150	12,891	13,682	4,910	3,098	244,844	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
382	Какао с молоком	200	4,985	0,045	0,045	63,140	190,410	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	0,220	0,131	0,131	2,286	11,777	0,024			4,930	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	0,338	0,400	0,400	9,800	44,400	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Яблоки свежие	100	19,188	80,990	504,802	6,490	21,979	322,680	483,120	94,050	5,065			
Обед														
70	Огурцы свежие порционные	50	0,080	0,010	0,010	0,250	1,410	0,012	4,200	16,800	24,000	22,200	9,000	0,420
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200/20	8,356	5,988	36,318	237,380	0,036	0,660	26,400	127,600	90,940	14,140	0,120	
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	8,834	13,006	10,954	196,203	0,129	60,621	13,180	46,250	108,180	25,500	1,446	
128	Картофельное пюре	150	4,919	5,576	22,071	151,586	0,101	25,995	25,170	31,860	89,520	31,770	1,184	
349	Компот из сухофруктов	200	0,441	0,021	0,021	31,773	129,041	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед														
			24,420	25,213	114,830	781,382	4,514	92,276	82,150	286,010	450,400	138,110	6,405	
Полдник														
429	Булочка Восточная	50	5,850	4,590	35,850	208,500	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869	
385	Молоко	250	8,176	5,286	12,133	179,350	0,025	1,200	85,000	202,940	205,960	35,700	0,466	
Итого за Полдник														
			14,026	9,876	47,983	387,850	0,096	1,325	92,280	265,000	247,200	44,040	1,335	
Ужин														
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,310	16,470	5,130	0,095
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498	
377	Чай с лимонном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889	
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	12,990	63,990	0,048				0,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048				6,900	26,100	9,900	0,600
Итого за Ужин														
			20,953	20,321	66,821	606,282	0,253	5,504	207,390	118,760	316,440	50,080	4,982	
Всего за Средн - 1														
			78,543	74,598	310,624	2280,316	1,353	121,084	764,500	919,550	1497,200	326,480	17,787	

День недели: Четверг - 1

№ рсч.	Пенноование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,456	8,646	38,450	220,230	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721
234	Котлета рыбная (хитгай)	80	7,374	4,855	8,460	106,996	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123
377	Чай с лимоном	200	0,090	0,010	2,396	9,809	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
2	Бутерброд с повидлом	30x20x5	1,190	4,570	14,250	102,890	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350
338	Фрукты	100	0,900	0,200	8,100	37,800							
Итого за Завтрак			16,018	18,281	71,656	477,725	0,270	2,331	72,090	49,110	253,420	83,335	3,083
Обед													
74	Икра кабачковая	60	1,140	0,340	4,620	71,502	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,818	5,178	12,502	101,884	0,067	18,609	223,480	36,640	66,940	22,440	1,201
259	Жаркое по-домашнему	200	20,102	20,480	40,168	470,399	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,860
344	Компот из яблок и ижики	200	0,311	0,131	28,512	101,469	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	45	0,660	0,135	6,480	28,053	0,060			9,900	58,200	17,000	1,350
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед			25,381	26,786	101,426	822,367	0,386	38,169	226,480	107,240	463,990	138,660	9,970
Полдник													
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба сдобная	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
Итого за Полдник			8,115	11,615	41,768	321,750	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669
Поздник													
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	0,75	3,6	4,5	0	0,03
188	Завтрак рисовый с творогом и повидлом	150	14,132	7,389	29,020	280,607	0,125	0,255	70,560	109,700	226,540	46,520	1,126
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000							
365	Какао со ступренками молочным	200	2,700	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
Итого за Поздник			21,652	19,535	95,050	685,057	0,245	24,653	137,840	200,300	321,640	79,420	4,006
Всего за Четверг - 1			71,158	76,217	309,900	2306,899	0,992	69,278	543,730	442,710	1094,290	317,955	20,736

День/неделя: Пятница - 1

№ рецепта	Наименование пищевой продукции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (вкл)	Са	Р	Mg
Завтрак												
173	Каша геркулесовая молочная	200	12,530	14,139	42,105	329,083	0,162	1,209	39,030	171,810	43,870	0,905
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,000	22,400	110,000	0,030	24,400	0,000	31,200	11,600	1,340
15	Сыр порционный	10	0,696	0,885	0,000	10,749	0,006	0,107	44,064	76,500	5,355	0,153
1	Хлеб пшеничный	15	0,338	0,131	2,286	11,777	0,024			13,050	4,950	0,300
338	Макарини свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	0,600	38,000	10	17,000	11,000	0,100
Итого за Завтрак			16,564	17,355	74,291	504,819	0,822	63,716	93,094	310,060	76,775	2,798
Обед												
21	Огурцы соленные порционные	60	0,509	3,027	1,546	9,600	0,017	4,350	4,350	20,010	12,180	0,522
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,258	1,692	16,882	96,850	0,087	9,500	214,160	13,580	16,320	0,852
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,689	4,876	42,473	231,031	0,160	0,000	18,740	8,360	76,000	2,487
229	Тфетя мясная с томатным соусом	90/30	12,379	17,188	13,550	242,357	0,086	4,200	86,000	19,560	27,160	1,918
346	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,000	0,030	0,000	11,100	1,400	0,280
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	18	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			52,200	19,800	1,200
Итого за Обед			25,035	27,548	121,971	788,533	0,706	18,088	323,250	454,160	167,960	6,009
Полдник												
424	Булочка Домашняя	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	8,340	0,869
385	Йогурт питьевой	250	6,413	1,938	5,225	162,500	0,025	1,200	85,000	252,940	35,700	0,466
Итого за Полдник			10,053	8,198	31,185	358,500	0,096	1,325	92,280	265,000	44,040	1,335
Ужин												
223	Запеканка из творога с повидлом	150	14,845	17,582	20,517	288,643	0,066	0,295	90,440	121,540	27,400	0,902
368	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	31,200	11,600	1,340
209	Яйца вареные	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,03	0	100	22	4,8	1
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			13,050	4,950	0,300
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	44,400						
Итого за Ужин			25,930	25,712	73,377	612,433	0,180	24,695	190,440	230,440	57,300	4,217
Всего за Пятница - 1			77,582	78,813	300,824	2264,075	1,604	107,816	690,064	1350,720	346,075	16,959

День недели: Суббота - 1

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюди	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Св	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
51	Горошек зеленый	35	0,555	0,035	1,138	6,030	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567		
206	Макаронные изделия с сыром и яйцом	150	10,748	2,060	26,080	239,000	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	19,270	1,072		
338	Фрукты	100	0,800	0,400	8,100	39,200									
1	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,755	7,120	15,460	169,640	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072		
1	Хлеб ржаной	15	0,338	0,131	2,286	11,777	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350		
376	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,973	119,892	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Итого за Завтрак		18,196	9,746	68,037	585,539	0,517	20,476	218,420	316,200	410,820	75,820	4,341		
Обед															
71	Помидоры свежие порционные	50	0,275	0,050	0,950	5,350	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560		
96	Рассольник Ленинградский	250	5,475	4,366	24,025	127,033	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900		
274	Зрван рубленые из говядины	100	10,565	16,645	9,197	238,866	0,972	1,570	22,730	25,250	97,200	15,740	6,370		
321	Калупа тушеная	150	5,369	5,613	23,237	190,199	0,041	25,743	0,000	83,175	60,210	30,975	1,212		
330	Кисель из вишни с/м	200	0,225	0,096	29,638	120,315	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	1,860		
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200		
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350		
	Итого за Обед		21,099	27,302	100,511	747,523	1,463	32,088	440,810	304,445	594,030	167,855	15,452		
Полдник															
415	Крепдел сахарный	50	2,980	2,840	18,500	179,550	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790		
364	Раженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984		
	Итого за Полдник		7,355	7,528	25,063	314,550	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774		
Ужин															
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567		
212	Омлет натуральный с сыром	150	7,370	14,210	1,270	239,010	0,117	0,429	260,060	93,200	225,950	18,770	2,498		
382	Какао с молоком	200	4,068	3,544	17,580	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025		
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800									
1	Хлеб ржаной	15	1,055	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,350	0,675		
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,030	4,950	0,300		
	Итого за Ужин		15,588	18,979	41,460	508,540	0,490	21,979	322,680	249,780	483,120	94,050	5,068		
	Всего за Субботу - 1		64,838	63,635	237,091	2156,154	2,708	95,143	1071,470	1042,025	1781,830	384,665	26,632		

№ п/п	Наименование диеты, недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																		
177	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	8,369	9,389	47,148	308,470	0,162	1,207	39,030	171,810	43,870	0,905						
15	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	10,71	0,306						
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	9,120	4,880	0,889						
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	11,000	0,100						
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,900	0,024			13,050	4,950	0,300						
Итого за Завтрак			18,602	19,401	84,239	582,705	0,260	41,123	137,738	437,170	75,410	2,500						
Обед																		
70	Огурцы свежие порционные	30	0,400	0,050	1,500	7,290	0,064	8,150	306,230	16,660	16,000	0,530						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,409	2,126	9,575	81,054	0,067	18,609	223,480	66,640	22,440	1,203						
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	20,725	481,938	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,860					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	0,495						
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,400	13,000	64,000	0,060			9,900	58,200	1,350						
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	1,200						
Итого за Обед			27,069	26,134	80,830	776,007	0,418	183,519	552,260	116,500	424,860	8,668						
Полдник																		
451	Печенье Славянка	100	2,784	5,008	34,185	214,560	0,099	0	7,280	11,800	54,470	0,790						
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706	143,480	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	2,800						
Итого за Полдник			9,325	9,237	43,891	358,040	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	3,590						
Поздник																		
234	Копченая рыба (минтай)	90	11,988	8,879	13,344	154,770	0,181	0	22,500	22,400	175,340	1,123						
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	0,721						
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	21,200	0,420						
382	Каша с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	1,025						
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000												
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	0,675						
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	0,300						
Итого за Поздник			23,691	21,223	88,860	661,300	0,344	6,131	70,430	192,280	402,350	4,264						
Всего за Понедельник - 2			78,687	75,995	297,820	2378,052	1,141	234,793	867,708	771,750	1258,830	19,022						

День/неделя: Вторник - 2

№ рсч.	Наименование дичей, птицы, рыбы	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03
188	Запеканка рисовая с творогом и яблоками	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,135
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,04		38,8	6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048		26,100	6,900	26,100	9,900	0,600
365	Какао со ступеным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
Итого за Завтрак			20,152	19,035	74,050	589,057	0,245	24,653	137,880	200,300	321,640	79,420	4,006
Обед													
52	Кукуруза консервированная	30	0,977	0,250	6,857	32,000	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560
88	Пшеница свежая капуста со сметаной	250	1,725	4,291	9,971	93,674	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900
246	Гуляш из говядины	100	13,199	14,724	2,927	231,146	0,010	1,200	0,000	23,600	117,030	30,270	2,000
202	Мяксорные изделия отпарные	150	5,482	4,227	36,240	210,800	0,087	0	27,180	10,650	45,570	8,160	0,824
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,330
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед			24,733	24,157	100,595	758,815	0,447	20,015	454,860	127,770	423,570	128,090	7,519
Полдник													
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба облагороженная	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
Итого за Полдник			3,640	6,260	52,460	323,500	0,091	1,200	107,280	26,060	55,240	16,340	1,009
Полдник													
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	19,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,580	9,120	4,880	0,889
118	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	1,155	0,465	6,930	33,495	0,088			6,900	26,100	9,900	0,600
Итого за Полдник			19,603	19,417	51,601	531,797	0,253	5,504	267,390	118,760	316,440	50,080	4,982
Всего за Вторник - 2			68,128	68,909	278,706	2203,169	1,036	51,372	967,410	472,890	1116,890	273,930	20,176

№ рецеп.	Наименование дней питания, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Э		В1	С	А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
															Б
Завтрак															
15	Сыр порционный	15	3,480	4,425	0,000	54,000	0,006	0,107	44,064	134,500	76,500	5,355	0,153		
173	Хлеб пшеничный	200	8,620	10,451	46,734	293,370	0,162	1,209	32,030	122,890	171,810	43,870	0,905		
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,405	0,024	0,166	6,704	3,450	13,050	4,950	0,300		
382	Какао с маслом	200	4,008	4,600	20,846	141,235	0,014	1,3	22,17	125,170	116,200	31,000	1,025		
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000									
	Итого за Завтрак		17,332	19,941	74,370	522,100	0,236	2,616	105,244	386,100	377,560	85,175	2,383		
Обед															
71	Помидоры свежие порционные	50	0,530	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594		
102	Суп картофельный с горохом	200	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,130	31,200	107,180	31,820	1,812		
294	Мясо рубленное не жирное	80	12,478	13,895	11,802	232,402	0,047	0,166	6,704	7,172	37,360	10,036	0,691		
171	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,689	9,876	32,473	233,031	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487		
330	Компот ассорти из с/м ягод (стр.смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,840	0,005	3,700	3,900	5,510	4,620	2,780	0,399		
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,700	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350		
1	Хлеб пшеничный	15	1,195	0,465	6,930	33,405	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200		
	Итого за Обед		27,369	28,948	105,278	710,490	0,611	28,206	319,244	85,192	388,180	168,736	8,533		
Полдник															
386	Йогурт питьевой	250	6,413	2,350	18,450	162,500	0,025	1,200	85,010	252,440	205,960	35,700	0,466		
424	Булочка дрожжевая	50	3,640	6,260	21,960	191,000	0,071	0,125	7,280	12,050	41,240	8,340	0,869		
	Итого за Полдник		10,053	8,610	40,410	353,500	0,096	1,325	92,290	264,490	247,200	44,040	1,335		
Ужин															
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	13,000	0,275	20,240	40,500	21,050	98,820	30,180	0,467		
212	Омлет натуральный с сыром	150	7,370	14,210	1,270	239,010	0,117	0,429	260,060	95,200	293,950	18,710	2,498		
342	Какао с молоком	200	4,068	3,544	17,580	141,235	0,044	1,3	22,12	125,170	116,200	31,000	1,025		
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000									
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,700	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675		
1	Хлеб пшеничный	15	1,195	0,465	6,930	33,405	0,074			3,450	13,050	4,950	0,300		
	Итого за Ужин		15,498	19,679	47,480	498,740	0,490	21,959	322,640	249,700	483,120	94,910	5,063		
	Итого за Стр. 2 - 1		70,242	76,168	262,678	2156,930	1,433	54,186	849,418	986,072	1406,040	392,094	17,246		

День/неделя: Четверг - 2

№ рол.	Наименование блюда, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																							
173	Каша овсяная молочная	200	9,176	12,744	37,726	343,930	0,050	0,33	79,900	48,920	85,210	11,140	1,070										
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280										
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000										
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	31,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
	Бананы свежие	100	1,500	0,500	31,000	96,000																	
Итого за Завтрак			15,611	17,859	59,966	499,600	0,104	0,360	179,900	85,470	177,860	22,290	2,650										
Обед																							
74	Икра кабачковая	60	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,300	8,820	0,315										
96	Рассольник Ленинградский	200	1,752	3,493	14,420	101,626	0,110	9,865	270,850	21,160	82,980	25,760	0,900										
265	Плов с мясом	200	17,300	22,490	43,100	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552										
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280										
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,400	13,000	64,000	0,020	0,8	0,0	32,000	29,200	21,000	0,685										
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
Итого за Обед			23,757	32,468	116,740	875,721	0,793	18,705	582,340	124,650	490,560	164,740	5,932										
Полдник																							
415	Крепитель сахарный	50	2,980	2,840	18,560	179,552	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790										
386	Ряженка	250	4,375	4,680	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,450	37,470	0,984										
Итого за Полдник			7,355	7,520	25,123	314,552	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774										
Поздник																							
51	Горюшек зеленых	15	0,750	0,045	1,650	11,250	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567										
206	Макарона запеченые с сыром и яйцом	110	9,138	10,060	33,458	267,478	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072										
338	Фрукты	100	0,900	0,100	9,000	47,800																	
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072										
1	Хлеб ржаной	15	0,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350										
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280										
Итого за Поздник			17,383	19,155	60,468	585,903	0,517	20,476	218,420	316,300	410,820	75,820	4,341										
Всего за Четверг - 2			64,106	76,942	276,287	2375,776	1,452	40,141	1061,220	797,920	1372,200	309,790	14,697										

День/неделя: Пятница - 2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095			
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498			
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889			
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	12,990	63,990	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600			
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000										
Итого за Завтрак			20,553	19,921	57,021	559,282	0,253	5,504	267,390	118,760	316,410	50,080	4,982			
Обед																
21	Отуриры соевые порционные	60	0,509	3,027	1,546	9,600	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560			
106	Суп картофельный с рыбами фрикадельками	200	5,946	5,107	10,668	112,300	0,036	0,660	26,400	127,600	90,940	14,140	0,120			
274	Зразы рубленные из говядины	100	10,365	16,645	9,197	238,866	0,972	1,570	22,790	29,250	97,200	18,740	6,370			
321	Капустя тушеная	150	3,266	4,348	16,893	118,001	0,041	25,743	0,000	83,175	60,210	30,975	1,212			
350	Каша из перловки с овощами	200	0,200	0,080	77,917	109,840	0,005	3,700	3,900	5,320	4,620	2,780	0,399			
1	Хлеб ржаной	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350			
1	Хлеб пшеничный	45	3,285	0,600	19,500	96,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200			
Итого за Обед			26,001	30,737	99,576	751,597	1,274	39,823	259,260	285,905	401,760	116,535	11,211			
Полдник																
451	Печенье Славена	100	2,475	4,452	30,387	190,720	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790			
355	Кисель из кураги	200	0,967	0,024	43,106	175,290	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого за Полдник			3,442	4,476	73,493	366,010	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590			
Поздник																
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03			
188	Запеканка рисовая с творогом и пудингом	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136			
318	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000										
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600			
365	Каша со шпинатом молочной	200	2,300	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340			
Итого за Поздник			20,132	19,004	85,960	640,902	0,245	24,653	137,880	200,300	321,640	79,420	4,006			
Всего за Пятница - 2			70,208	74,138	316,050	2317,791	1,891	73,980	771,810	630,765	1108,310	263,505	23,789			

День/неделя: Суббота - 2

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
234	Котлета рыбная (мясной)	90	11,988	8,879	13,344	154,770	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
318	Фрукты свежие	100	8,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100
Итого за Завтрак			22,891	21,023	80,860	623,300	0,344	6,131	70,430	194,280	402,350	127,955	4,264
Обед													
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,012	4,200	16,800	24,600	23,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с теляниной	200	2,245	1,827	12,761	102,650	0,123	11,900	212,660	15,200	82,800	25,460	1,038
280	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100/30	13,754	16,976	15,055	267,286	0,086	4,200	86,000	19,560	145,640	27,160	1,918
128	Картофельное пюре	150	3,125	4,017	23,162	152,320	0,161	25,995	25,170	31,860	89,520	31,770	1,184
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495
1	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
Итого за Обед			24,534	23,555	107,498	735,281	0,549	196,295	463,180	123,920	453,110	132,840	7,605
Полдник													
385	Молоко	250	8,176	5,286	12,133	179,350	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба обыкновенная	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
Итого за Полдник			11,816	11,546	34,093	375,350	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669
Поздник													
51	Горошек заливной	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	150	7,370	14,210	1,270	239,010	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498
182	Какао с молоком	200	4,068	3,544	17,580	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
Итого за Поздник			15,418	18,679	42,430	498,740	0,490	21,979	322,680	249,780	483,120	94,050	5,065
Всего за Субботу - 2			74,729	74,783	258,931	2232,671	1,474	228,530	963,570	592,040	1393,820	371,185	20,603