

1 неделя
день 1 понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
79	Салат из свежей капусты	50	0.71	2.54	4.51	0	16.5	0	10	0	0	0.48	43.7
226	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	28	0.18	4.65	0	30.46	76.8	28.24	1.62	107.8
246	Гуляш	45/50	13.36	14.08	3.27	0.01	1.20	0	23.6	117.03	20.27	2	164
384	Гречка отварная с маслом	150/5	7.45	4.04	21.38	0.3	1.02	0.28	81.85	174.4	58.08	9.14	243.13
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.1	27.77	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	113
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109
													0
	Итого за обед:		29.29	25.77	112.36	0.57	23.77	0.29	188.46	438.3	130.12	139.95	1088.88

2 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4.67	9.39	7.19	0	5.78	0	161.6	0	22.99	0.9	131.9
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/20	2.16	4.22	13.9	0.07	6	3.6	19.68	0.67	21.6	0.26	83.6
646	Плов с мясом птицы	250	32.18	27.15	56.94	0.05	0.88	49.8	71.7	205.4	74.05	3.34	526.94
861	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0.32	0.08	26.31	0.01	8.6	0.01	9.68	0.7	3.6	0.6	100.04
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109
	Печенье	15	1.56	0.78	48	5.7	19.8	6.45	3.3	18.3	3.3	0.27	68.7
	Итого за обед:		43.83	42.42	179.77	5.91	41.06	59.86	276.69	279.74	143.07	7.08	1020.18

3 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
49	Суп крестьянский со сметаной	200/20	4.62	4.41	17.38	0.09	13.2	0	30.32	53.36	35.24	1.5	130.01
643/759	Птица тушённая в соусе	60/50	24.2	24.49	0.65	0.05	0	0.05	11.2	232	17.92	1.68	297.9
694	Картофельное пюре	180	5.51	10.64	36.72	0.25	32.67	45.9	66.42	1.82	50.04	1.44	250.87
	Овощи соленые	30	0.4	0.05	1.5	0	2.4	0	11.5	0	0	0.48	7
346	Компот из свежих апельсинов с витамином С	200	0.45	0.08	33.9	0.01	12	0.01	23	11.5	7.63	0.24	141.2
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.1	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109 935.98
	Итого за обед:		38.12	39.77	117.58	0.48	60.27	45.96	153.17	353.35	128.36	7.05	935.98

4 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
79	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.01	0	33	0	20	0	0	0.96	87.4
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом птицы	200\15\30	7.75	6.49	9.35	0.04	24.42	0.84	33.94	41.12	17	0.628	190.59
511	Шницель рыбный	75	14.85	8.04	14.3	0.07	0.64	0.02	29.51	145.19	20.99	0.74	174.83
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.69	0.03	0	0	1.35	60.95	16.33	0.53	209.7
861	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0.32	0.08	26.31	0.01	8.6	0.01	9.68	0.7	3.6	0.6	100.04
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109
	Итого за обед:		34.92	30.86	129.09	7.23	74.66	9.87	116.21	314.63	88.45	19.168	871.56

5 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
	Овощи соленые	30	0.4	0.05	1.5	0	2.4	0	11.5	0	0	0.48	7
69	Рассольник петербургский со сметаной	200\10	11.24	9.69	23.07	0.09	12.83	6.78	34.84	1.55	38.6	2.49	222.5
621	Котлета мясная	80	15.89	8.11	7.22	0.05	0	0	9.07	129.17	21.84	1.76	296.8
694	Картофельное пюре	200	6.12	11.82	40.8	0.28	36.3	51	73.8	2.02	55.59	1.6	278.71
	Сок фруктовый	200	0.6	0	14.46	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	76
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109
Итого за обед:			37.19	30.47	114.48	0.5	51.93	57.79	171.76	202.81	139.56	133.04	990.01

6 день понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
33	Салат из свеклы	100	1.48	6.02	8.26	0	6.65	0	35.46	0	20.1	1.32	92.8
226	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	200\20	4.39	4.21	28	0.18	4.65	0	30.46	76.8	28.24	1.62	107.8
618	Тефтели в соусе	70/50	14.5	17.52	21.36	0.07	1.69	0	65.52	161.4	34.02	8.69	301.56
414	Макароны отварные	120/5	5.73	6.08	31.98	0.09	0	0.05	12.75	47.1	8.55	0.86	205.5
346	Компот из свежих апельсинов с витамином С	200	0.45	0.08	33.9	0.01	12	0.01	23	11.5	7.63	0.24	141.2
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109 865.06
Итого за обед:			29.49	34.71	150.93	0.43	24.99	0.06	177.92	351.47	116.07	14.44	900.51

7 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16
Завтрак													
Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200\30	4.16	4.22	13.9	0.07	6	3.6	19.68	0.67	21.6	0.26	149.2
275	Сосиска отварная	80	10.24	18.56	1.2	0.2	0	0	23.2	159	17.6	1.36	180.8
315	Капуста тушеная с маслом сливочным	150	7.59	6.9	8.4	0.38	69.2	0.35	84.87	218.04	32.28	1.39	266.4
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.1	27.77	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	113
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109
	Итого за обед:		25.37	30.58	78.7	0.73	75.6	3.96	170.3	447.78	95.01	129.72	818.4

109 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	вые вещества		Витамины			Минеральные вещества					Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Обед												
171	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	250/10	4.43	7.02	15.57	0.23	5.8	0	38.08	96	35.3	15.26	157.88
486	Рыба тушеная в томате с овощами	70/75	17.62	12.85	8.98	0.07	9.75	2.64	44.71	137.97	26.35	0.94	177
682	Рис отварной	150/5	3.72	9.32	18.7	0.03	0	199.5	6.11	80.4	26.29	0.56	207
	Сок	200	0.8	0	18.2	0.04	2	0	24	22	12	3	84
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109
	Итого за обед:		29.51	29.99	88.88	0.45	17.55	202.14	123.63	391.04	117.47	21.47	734.88

9 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	17
Обед													
204	Суп пшеничный с рыбными консервами	200	8.4	5.54	18.68	0.16	13.2	0.74	30.32	151.28	35.24	1.5	142.6
79	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.01	0	33	0	20	0	0	0.96	87.4
668	Котлета из мяса птицы	70	11.24	10.01	11.66	0.06	0.63	29.09	29.9	108.7	18.75	1.13	182
694	Картофельное пюре	200	6.12	11.82	40.8	0.28	36.3	51	73.8	2.02	55.59	1.6	278.71
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.1	27.77	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	113
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109
													0
Итого за обед:			30.55	33.35	135.35	0.58	83.53	80.84	196.57	332.07	133.11	131.9	1157.85

10 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
200	Суп картофельный с мясом птицы	200\20	5.57	9.5	13.31	0.11	9.6	0	20.68	61.44	24.9	0.94	213
92	Голубцы ленивые со сметаной	250/15	31.75	19.54	23.25	0.1	3.89	0.05	100.35	203.28	53	30.43	452.3
861	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0.32	0.08	26.31	0.01	8.6	0.01	9.68	0.7	3.6	0.6	100.04
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.94	0.8	27.43	0.08	0	0	10.73	54.67	17.53	1.71	109
Итого за обед:			40.58	29.92	90.3	0.3	22.09	0.06	141.44	320.09	99.03	33.68	874.34