

Меню весна: интернат 1-4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,162	0,024	0,054	8,22
182/2012	каша манная молочная жидкая	150/5	6,08	7,67	25,42	195	158,71	21,49	0,37	0,07	0,19	0,69
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			18,22	17,25	67,96	494,30	483,41	64,03	1,74	0,20	0,38	12,19
обед												
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,02	0,07	5,7	27	24	14,12	0,89	0,01	0,02	2,92
56/2012	рассольник ленинградский	250/10	2,15	5,3	15,4	120	15,59	22,5	0,85	0,08	0,06	6,7
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			30,12	25,81	146,54	928,81	126,00	130,75	6,72	0,39	0,35	9,94
итого завтрак + обед			48,34	43,06	214,50	1423,11	609,41	194,78	8,46	0,59	0,73	22,13
итого завтрак + обед в %			105	91	107	101	92	130	118	83	87	61
полдник												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	пряник	20	1,2	0,96	15	74,4	4,4	3,6	0,32	0,032	0,008	0
итого за приём пищи			2,10	0,96	40,20	175,20	40,40	21,60	0,68	0,07	0,08	7,20
ужин												
98/2012	жаркое по-домашнему	240	18,05	19,3	19,49	325,44	7,65	6,9	0,34	0,01	0,01	1,54
175/2012	каша гречневая молочная вязкая	150/5	6,83	6,67	27,83	200	91,91	81,91	2,56	0,16	0,17	0,46
292/2012	кисель из яблок	180	0,09	0,09	24,84	98,1	7,63	2,39	0,63	0,01	0,01	1,22
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			28,01	26,42	92,04	713,94	117,59	105,20	4,17	0,24	0,22	3,22
второй ужин												

	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
267/2012	молоко кипячёное	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,05	0,22	0,94
итого за приём пищи			5,35	5,58	19,04	145,00	206,08	30,92	2,35	0,08	0,24	10,94
итого в день			83,80	76,02	365,78	2457,25	973,48	352,50	15,66	0,99	1,27	43,49
итого в день в %			109	96	109	105	88	141	131	82	91	72
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
2 ДЕНЬ												
завтрак												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
187/2012	каша молочная "Дружба"	150/5	4,75	6,67	25,5	180,83	94,88	27,74	0,61	0,09	0,12	0,48
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
итого за приём пищи			18,27	12,05	78,47	480,23	150,94	79,84	3,18	0,71	0,30	15,48
обед												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			29,43	31,93	137,09	942,88	189,38	165,83	6,73	0,50	0,39	25,06
итого завтрак + обед			47,70	43,98	215,56	1423,11	340,32	245,67	9,91	1,21	0,69	40,54
итого завтрак + обед в %			103	93	107	101	52	164	138	168	82	113
полдник												
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
266/2012	корж молочный	50	3,35	5,55	30,8	185,5	12,03	4,79	0,4	0,035	0,03	0,025
итого за приём пищи			8,39	10,05	49,16	322,30	219,03	24,59	0,47	0,12	0,45	1,47
ужин												
144/2012	рагу из овощей	150	2,83	7,25	16,08	141,67	38,78	34,78	1,19	0,09	0,08	10,92
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	150/5	5,33	5,67	27,58	184,17	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,44
100/201	котлета "Здоровье"	90	13,5	10,98	7,2	182,7	34,38	25,57	1,22	0,05	0,14	0,5
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0

	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			23,11	24,17	69,05	583,04	189,58	94,94	3,57	0,27	0,36	11,86
второй ужин												
	груша	100	0,4	0	10,7	42	19	12	2,3	0,02	0,03	5
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
итого за приём пищи			5,80	4,86	19,16	144,60	235,00	37,20	2,48	0,07	0,34	6,26
итого в день			85,00	83,06	352,93	2473,05	983,93	402,40	16,43	1,67	1,84	60,13
итого в день в %			110	105	105	105	89	161	137	139	131	100
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
3 ДЕНЬ												
завтрак												
12/2012	салат из свежих помидор	60	0,54	2,7	2,88	38,4	9,44	8,87	0,43	0,03	0,02	10,15
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,58	6,58	26,42	186,67	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
итого за приём пищи			13,42	23,11	67,99	525,22	231,51	111,62	2,74	0,27	0,30	11,07
обед												
39/2012	салат "студенческий"	60	2,25	6,3	4,05	81,8	9,75	8,57	0,34	0,03	0,04	1,34
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/35	12,72	10,47	10,92	189	39,47	26,59	1,21	0,08	0,14	3,23
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			33,37	26,79	128,16	878,50	146,29	142,52	6,68	0,53	0,43	16,01
итого завтрак + обед			46,79	49,90	196,15	1403,72	377,80	254,14	9,42	0,80	0,73	27,08
итого завтрак + обед в %			101	105	98	100	57	169	131	111	87	75
полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
261/2012	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
итого за приём пищи			2,06	3,16	29,50	156,60	23,80	20,80	1,46	0,13	0,11	3,60
ужин												

178/2012	каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеница)	150/5	5,75	7,42	21,17	174,17	132,73	44,04	1,15	0,13	0,18	0,66
81/2012	рыба, запеченная с картофелем	240	9,6	15,85	23,12	305,46	60,14	42,79	1,3	0,16	0,16	3,52
295/2012	кисель из повидла	180	0,09	0	34,47	133,2	6,88	2,02	0,41	0	0,01	0,14
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
итого за приём пищи			20,47	27,95	88,70	713,68	354,95	102,90	3,27	0,33	0,42	4,56
второй ужин												
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
	снежок	180	4,68	4,5	19,8	138,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
итого за приём пищи			5,58	4,60	29,30	183,60	236,00	41,20	0,78	0,09	0,39	11,26
итого в день			74,90	85,61	343,65	2457,60	992,55	419,04	14,93	1,35	1,65	46,50
итого в день в %			97	108	103	105	90	168	124	113	118	78
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
4 ДЕНЬ												
завтрак												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
173/2012	каша рисовая молочная вязкая	150/5	5,83	7,5	32,67	221,67	146,34	32,18	0,46	0,07	0,18	0,64
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	сыр	25	5,85	7,5	0	92,75	250	11,75	0,15	0,01	0,08	0,4
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			18,42	18,36	83,66	562,22	451,58	81,23	2,24	0,21	0,35	14,66
обед												
40/2012	винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	33	13,94	9,69	0,4	0,01	0,01	3,1
57/2012	рассольник домашний	200/8	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,4
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			26,68	26,77	125,59	844,23	92,27	95,75	5,89	0,36	0,25	13,40
итого завтрак + обед			45,10	45,13	209,25	1406,45	543,85	176,98	8,13	0,57	0,60	28,06
итого завтрак + обед в %			98	95	104	100	82	118	113	79	71	78
полдник												
	томатный сок	180	1,8	0	5,94	32,4	23,4	0	1,26	0,02	0,05	18

итого за приём пищи			1,80	0,00	5,94	32,40	23,40	0,00	1,26	0,02	0,05	18,00
ужин												
219/2012	запеканка из творога с морковью	150/20	7,08	7,17	49,75	289,17	148,09	23,88	0,99	0,08	0,19	1,43
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
127/2012	суфле из кур (паровое)	90/9	12,78	21,60	4,50	264,60	43,36	14,87	1,15	0,04	0,13	0,45
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			24,99	32,62	111,10	832,60	253,01	108,37	3,85	0,23	0,40	10,36
второй ужин												
	слива	100	0,8	0,3	9,6	49	20	9	0,5	0,06	0,04	10
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
итого за приём пищи			5,84	4,80	27,96	185,80	227,00	28,80	0,57	0,14	0,46	11,44
итого в день			77,73	82,55	354,25	2457,25	1047,26	314,15	13,81	0,96	1,51	67,86
итого в день в %			101	104	106	105	95	126	115	80	108	113
№ рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
5 ДЕНЬ												
завтрак												
13/2012	салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
73/2012	суп молочный с крупой пшениной	200	7	8,3	18,4	175	225,31	34,29	0,47	0,1	0,26	1,1
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
итого за приём пищи			18,10	16,27	65,49	470,20	280,90	71,45	2,98	0,52	0,34	6,20
обед												
261/2012	булочка домашняя	100	7,00	11,80	53,40	348,00	15,38	10,00	0,84	0,08	0,04	0,03
52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
99/2012	пшеница	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			25,64	23,01	162,84	947,03	87,97	195,30	7,90	0,49	0,30	9,70
итого завтрак + обед			43,74	39,28	228,33	1417,23	368,87	266,75	10,88	1,01	0,64	15,90

итого завтрак + обед в %			95	83	114	101	56	178	151	140	76	44
полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
	пряник	20	1,2	0,96	15	74,4	4,4	3,6	0,32	0,03	0,01	0
итого за приём пищи			2,10	0,96	31,38	142,80	17,00	10,80	0,86	0,05	0,03	3,60
ужин												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	150/5	5,33	5,67	27,58	184,17	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,44
145/2012	рагу овощное	150	2,5	7,5	14,92	137,5	34,59	31,4	1,09	0,08	0,07	12,6
84/2012	кнели рыбные припущенные	90/5	15,3	13,23	5,22	200,7	37,4	19,31	0,55	0,12	0,14	1
292/2012	кисель из яблок	180	0,09	0,09	24,84	98,1	7,63	2,39	0,63	0,01	0,01	1,22
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за приём пищи			25,50	26,76	87,47	688,27	197,61	88,99	3,42	0,36	0,36	15,26
второй ужин												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
267/2012	молоко кипячёное	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,05	0,22	0,94
итого за приём пищи			6,45	5,58	29,54	194,00	198,08	63,92	0,75	0,09	0,27	10,94
итого в день			77,79	72,58	376,72	2442,30	781,56	430,46	15,91	1,51	1,30	45,70
итого в день в %			101	92	112	104	71	172	133	126	93	76
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
6 ДЕНЬ												
завтрак												
12/2012	салат из свежих помидор	60	0,54	2,7	2,88	38,4	9,44	8,87	0,43	0,03	0,02	10,15
173/2012	каша рисовая молочная вязкая	150/5	5,83	7,5	32,67	221,67	146,34	32,18	0,46	0,07	0,18	0,64
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
итого за приём пищи			10,47	21,56	70,44	507,22	172,64	59,00	1,75	0,18	0,24	10,79
обед												
9/2012	салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	2,3	5,2	3,2	68,25	27,11	10,88	0,55	0,04	0,07	8,16
55/2012	свекольник	200/8	1,6	4,1	11,87	91	25,05	21,1	1,05	0,04	0,04	5,56
98/2012	жаркое по-домашнему	240	18,05	19,3	19,49	325,44	7,65	6,9	0,34	0,01	0,01	1,54
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0

итого за приём пищи			33,03	30,12	129,33	903,39	127,70	113,85	5,28	0,32	0,27	15,58
итого завтрак + обед			43,50	51,68	199,77	1410,61	300,34	172,85	7,03	0,50	0,51	26,37
итого завтрак + обед в %			94	109	99	100	46	115	98	69	61	73
полдник												
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	печенье овсяное	10	0,58	1,58	6,56	44,10	5,60	6,80	0,46	0,06	0,04	0,00
итого за приём пищи			5,98	6,44	15,02	146,70	221,60	32,00	0,64	0,11	0,35	1,26
ужин												
219/2012	запеканка из творога с морковью	150/20	7,08	7,17	49,75	289,17	148,09	23,88	0,99	0,08	0,19	1,43
143/2012	овощи, припущенные в молочном соусе	150/35	3,33	1,75	13,58	82,50	75,94	47,32	1,23	0,08	0,10	12,06
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
295/2012	кисель из повидла	180	0,09	0	34,47	133,2	6,88	2,02	0,41	0	0,01	0,14
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			24,51	24,18	119,33	782,95	253,92	104,77	4,47	0,24	0,44	13,63
второй ужин												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
итого за приём пищи			0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
итого в день			74,39	82,30	344,82	2382,26	794,86	321,62	14,44	0,87	1,33	46,26
итого в день в %			97	104	103	101	72	129	120	73	95	77
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
7 ДЕНЬ												
завтрак												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,15	19,85	148,5	135,63	18,01	0,4	0,07	0,07	0,64
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	сыр	25	5,85	7,5	0	92,75	250	11,75	0,15	0,01	0,08	0,4
итого за приём пищи			16,55	16,28	64,55	461,05	413,99	58,02	2,26	0,20	0,22	5,84
обед												
50/2008	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
65/2012	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	6,4
122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8

	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		36,20	32,92	128,50	946,10	100,28	131,08	5,99	0,36	0,35	17,10
	итого завтрак + обед		52,75	49,20	193,05	1407,15	514,27	189,10	8,25	0,56	0,57	22,94
	итого завтрак + обед в %		114	104	96	100	78	126	115	78	68	64
полдник												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	итого за приём пищи		0,90	0,00	25,20	100,80	36,00	18,00	0,36	0,04	0,07	7,20
ужин												
150/2012	зразы морковные с творогом	150/50	8,7	8	53	313	102,7	48,51	1,3	0,08	0,18	2,19
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
124/2012	фрикадельки из кур	90/5	13,05	14,13	9,99	220,5	50,85	17,28	1,15	0,05	0,11	0,51
295/2012	кисель из повидла	180	0,09	0	34,47	133,2	6,88	2,02	0,41	0	0,01	0,14
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		24,92	27,38	116,96	806,70	196,84	97,19	3,93	0,25	0,40	8,02
второй ужин												
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
	снежок	180	4,68	4,5	19,8	138,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	итого за приём пищи		5,58	4,60	29,30	183,60	236,00	41,20	0,78	0,09	0,39	11,26
	итого в день		84,15	81,18	364,51	2498,25	983,11	345,49	13,32	0,94	1,43	49,42
	итого в день в %		109	103	109	106	89	138	111	78	102	82
№ рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
8 ДЕНЬ												
завтрак												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
187/2012	каша молочная "Дружба"	150/5	4,75	6,67	25,5	180,83	94,88	27,74	0,61	0,09	0,12	0,4
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
	итого за приём пищи		18,13	18,75	71,06	516,03	250,67	110,60	3,43	0,53	0,30	9,25
обед												
38/2012	салат "степной"	60	0,9	2,1	4,05	39	9,06	8,43	0,24	0,03	0,015	1,5
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0

83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		32,90	30,32	127,14	903,28	142,80	121,26	5,89	0,52	0,36	8,39
	итого завтрак + обед		51,03	49,07	198,20	1419,31	393,47	231,86	9,32	1,05	0,66	17,64
	итого завтрак + обед в %		110	104	99	101	60	155	129	146	78	49
полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
239/2012	пирожки печеные с яблоком	50	2,70	2,25	20,75	114,00	8,84	5,15	0,69	0,04	0,03	0,74
	итого за приём пищи		3,60	2,25	37,13	182,40	21,44	12,35	1,23	0,06	0,05	4,34
ужин												
98/2012	жаркое по-домашнему	240	18,05	19,3	19,49	325,44	7,65	6,9	0,34	0,01	0,01	1,54
145/2012	рагу овощное	150	2,50	7,50	14,92	137,50	34,59	31,40	1,09	0,08	0,07	12,60
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	48
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		22,17	27,08	71,95	617,14	55,92	47,96	2,45	0,13	0,11	62,14
второй ужин												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
	итого за приём пищи		5,44	4,50	29,06	178,80	226,00	31,80	2,37	0,10	0,45	6,44
	итого в день		82,24	82,90	336,34	2397,65	696,83	323,97	15,37	1,34	1,26	90,56
	итого в день в %		107	105	100	102	63	130	128	111	90	151
№ рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
9 ДЕНЬ												
завтрак												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	150/5	5,33	5,67	27,58	184,17	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,37
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0

итого за приём пищи			11,55	23,89	77,43	558,77	145,95	57,75	2,58	0,23	0,20	5,17
обед												
18/2012	салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,2	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	12,6	10,98	9,09	186,3	31,98	23,89	1,03	0,07	0,14	0,11
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			29,46	25,06	126,55	839,03	129,56	113,55	5,49	0,38	0,35	8,44
итого завтрак + обед			41,01	48,95	203,98	1397,80	275,51	171,30	8,07	0,61	0,55	13,61
итого завтрак + обед в %			89	103	101	99	42	114	112	85	65	38
полдник												
267/2012	молоко кипячёное	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,05	0,22	0,94
	печенье	10	0,58	1,58	6,56	44,10	5,60	6,80	0,46	0,06	0,04	0,00
итого за приём пищи			5,53	7,16	14,30	143,10	195,68	28,72	0,61	0,11	0,26	0,94
ужин												
129/2012	картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,8	25	151	15,98	35,77	1,41	0,11	0,09	1,71
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	150/5	5,33	5,67	27,58	184,17	110,19	25,39	0,67	0,10	0,12	0,44
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			24,97	25,63	112,41	778,12	183,75	99,07	4,12	0,41	0,38	2,49
второй ужин												
	яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,01	0,03	13,00
итого за приём пищи			0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,01	0,03	13,00
итого в день			71,91	81,74	341,99	2365,02	670,94	308,09	15,00	1,14	1,22	30,04
итого в день в %			93	103	102	101	61	123	125	95	87	50
№ рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
10 ДЕНЬ												
завтрак												

12/2012	салат из свежих помидор	60	0,54	2,7	2,88	38,4	9,44	8,87	0,43	0,03	0,02	10,15
73/2012	суп молочный с крупой рисовой	200	8	9,1	27,9	224	255,5	30,85	0,29	0,11	0,3	1,1
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
итого за приём пищи			13,43	19,63	70,89	505,10	286,04	61,86	1,77	0,24	0,37	14,05
обед												
36/2012	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,95	6	6,08	86,25	9,81	11,7	0,5	0,03	0,03	4
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89	10,96	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,016	0,016	0,8
99/2012	шницель	90/5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			31,33	25,34	141,13	911,08	141,70	160,57	6,52	0,45	0,35	20,27
итого завтрак + обед			44,76	44,97	212,02	1416,18	427,74	222,43	8,29	0,69	0,72	34,32
итого завтрак + обед в %			97	95	105	100	65	148	115	96	86	95
полдник												
	томатный сок	200	2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
итого за приём пищи			2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
ужин												
150/2012	зразы морковные с творогом	150/50	8,7	8	53	313	102,7	48,51	1,3	0,08	0,18	2,63
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0,65
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			24,65	29,39	103,77	769,00	160,98	101,79	4,06	0,29	0,37	8,76
второй ужин												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
итого за приём пищи			5,80	4,86	19,16	144,60	235,00	37,20	2,48	0,07	0,34	6,26

итого в день	77,21	79,22	341,55	2365,78	849,72	361,42	16,23	1,07	1,49	69,34
итого в день в %	100	100	102	101	77	145	135	89	106	116
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед %	100	93	106	100	68	152	130	116	81	74
итого в среднем с 1 по 5 день %	104	101	107	105	87	153	128	108	108	88
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед %	101	103	100	100	58	132	114	95	72	64
итого в среднем с 6 по 10 день %	101	103	103	102	73	133	124	89	96	95
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед %	101	98	103	100	63	142	122	105	76	69
итого в среднем с 1 по 10 день %	102	102	105	103	80	143	126	99	102	92
НОРМА завтрак + обед 60 %	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	150,00	7,20	0,72	0,84	36,00
НОРМА за день	77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00