

Меню сезон весна : интернат 5 - 11 классы

№ 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
1 ДЕНЬ												
завтрак												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,92
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
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
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
итого за приём пищи			21,25	19,89	83,08	589,50	542,91	79,10	2,13	0,25	0,50	17,90
обед												
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,2	0,14	12	56	50	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
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	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	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	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	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			34,39	28,53	165,11	1043,25	159,24	155,94	8,30	0,43	0,39	13,11
итого завтрак + обед			55,64	48,42	248,19	1632,75	702,15	235,04	10,43	0,68	0,89	31,01
итого завтрак + обед в %			103	88	108	100	98	131	97	81	93	74
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	280	21	22,59	22,77	378,93	8,92	8,05	0,39	0,01	0,01	1,92
175/2012	каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,11	8,89	37,11	266,67	122,54	109,21	3,41	0,21	0,22	0,37
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	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			34,00	32,02	109,57	856,70	152,09	137,15	5,23	0,31	0,28	3,51
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			97,09	86,98	417,00	2809,65	1100,72	424,71	18,69	1,14	1,49	52,66
итого в день в %			108	95	109	103	92	142	104	82	93	75
№ 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												
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
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			21,85	14,35	92,29	569,31	192,96	104,29	3,66	0,88	0,42	25,53
обед												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
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	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	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			32,34	39,09	149,11	1068,50	222,73	192,31	7,65	0,55	0,43	34,22
итого завтрак + обед			54,19	53,44	241,40	1637,81	415,69	296,60	11,31	1,43	0,85	59,75
итого завтрак + обед в %			100	97	105	100	58	165	105	170	89	142
полдник												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
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			8,95	10,55	51,20	337,50	242,03	26,79	0,48	0,13	0,50	1,63
ужин												
144/2012	рагу из овощей	180	3,4	8,7	19,3	170	46,53	41,74	1,43	0,11	0,09	13,1
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,38
100/201	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0

268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за приём пищи			28,33	28,97	92,54	739,56	243,91	122,41	4,62	0,36	0,45	13,48
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			97,27	97,82	404,30	2859,47	1136,63	483,00	18,89	1,99	2,14	81,12
итого в день в %			108	106	106	105	95	161	105	142	134	116
№ 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												
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
12/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,30	2,50	13,70	88,00	108,57	51,10	0,60	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	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
итого за приём пищи			15,57	23,48	78,66	579,99	268,91	128,61	3,31	0,34	0,35	17,96
обед												
39/2012	салат "студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	16,25	14,29	0,56	0,05	0,06	2,24
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8	4,4	31,85	201,5	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13	210	43,86	29,54	1,34	0,09	0,15	3,59
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			39,15	34,25	146,68	1043,60	173,95	170,18	7,97	0,63	0,49	19,18
итого завтрак + обед			54,72	57,73	225,34	1623,59	442,86	298,79	11,28	0,97	0,84	37,14
итого завтрак + обед в %			101	105	98	99	62	166	104	115	88	88
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)	200/5	7,67	9,89	28,22	232,22	176,97	58,72	1,53	0,17	0,23	0,42
81/2012	рыба, запеченная с картофелем	280	11,2	18,5	26,98	356,36	70,15	49,92	1,53	0,19	0,19	4,11
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	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
итого за приём пищи			25,92	34,66	104,58	863,78	461,80	130,56	4,07	0,42	0,51	4,99
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			88,28	100,15	388,72	2827,57	1164,46	491,35	17,59	1,61	1,85	56,99
итого в день в %			98	109	101	104	97	164	98	115	116	81
№ 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												
173/2012	каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
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
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
итого за приём пищи			18,56	20,98	88,81	608,76	469,68	91,14	2,36	0,21	0,39	23,88
обед												
40/2012	винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,23	16,15	0,68	0,03	0,03	5,18
57/2012	рассольник домашний	300/12	2,6	6,3	16,4	134	28,46	28,97	1,09	0,1	0,07	12,6
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	80	0,01	0,01	1,6
	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			32,52	32,78	155,90	1040,10	123,72	129,00	86,72	0,49	0,32	19,71
итого завтрак + обед			51,08	53,76	244,71	1648,86	593,40	220,14	89,08	0,70	0,71	43,59
итого завтрак + обед в %			95	97	106	101	82	122	825	83	74	104
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	200/40	9,44	9,56	66,33	385,56	197,46	31,84	1,32	0,1	0,26	1,9
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
127/2012	суфле из кур (паровое)	100/10	14,2	24	5	294	48,18	16,52	1,28	0,04	0,14	0,5
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			29,50	38,13	135,71	998,56	318,26	130,06	4,55	0,26	0,49	12,57
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			88,22	96,69	414,32	2865,62	1162,06	379,00	95,46	1,12	1,71	85,60
итого в день в %			98	105	108	105	97	126	530	80	107	122
№ 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
5 ДЕНЬ												
завтрак												
73/2012	суп молочный с крупой пшеничной	250	8,8	10,35	23	219	281,64	42,87	0,59	0,13	0,33	1,38
13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
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			20,22	20,12	71,29	536,20	345,43	84,71	3,31	0,56	0,42	8,02
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	300/12	2,1	7	10,1	112	38,92	22,84	0,85	0,06	0,06	14,37
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
99/2012	шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	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			29,38	26,60	182,37	1071,70	109,29	236,45	9,48	0,58	0,35	14,40
итого завтрак + обед			49,60	46,72	253,66	1607,90	454,72	321,16	12,79	1,14	0,77	22,42
итого завтрак + обед в %			92	85	110	99	63	178	118	136	80	53
полдник												
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			2,50	0,20	42,00	187,00	22,00	50,00	3,40	0,06	0,07	14,00
ужин												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,38
145/2012	рагу овощное	180	3	9	17,9	165	41,51	37,68	1,31	0,1	0,08	14
84/2012	кнели рыбные припущенные	100/6	17	14,7	5,8	223	41,56	21,45	0,61	0,13	0,15	1,11
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,38
	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			30,25	31,72	107,96	832,96	248,87	109,65	4,15	0,43	0,43	16,87
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			88,80	84,22	433,16	2821,86	923,67	544,73	21,09	1,72	1,54	64,23
итого в день в %			99	92	113	104	77	182	117	123	96	92
№ 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												
173/2012	каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
12/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
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
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
итого за приём пищи			14,30	26,04	93,19	651,91	232,92	82,63	2,50	0,25	0,33	17,77
обед												
9/2012	салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	48,2	19,33	0,97	0,07	0,12	14,5
55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84	113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	6,95
98/2012	жаркое по-домашнему	280	21	22,59	22,77	378,93	8,92	8,05	0,39	0,01	0,01	1,79

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	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		36,76	38,28	128,14	987,93	151,12	121,72	5,70	0,33	0,31	23,56
	итого завтрак + обед		51,06	64,32	221,33	1639,84	384,04	204,35	8,20	0,58	0,64	41,33
	итого завтрак + обед в %		95	117	96	100	53	114	76	69	67	98
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	200/40	9,44	9,56	66,33	385,56	197,46	31,84	1,32	0,10	0,26	1,59
143/2012	овощи, припущенные в молочном соусе	180/40	4,00	2,10	16,30	99,00	91,13	56,78	1,47	0,10	0,12	13,40
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
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	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за приём пищи		30,45	28,77	149,86	966,91	325,66	131,92	5,53	0,32	0,55	15,21
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		87,89	99,53	396,91	2795,45	950,30	380,27	16,67	1,03	1,57	62,80
	итого в день в %		98	108	104	103	79	127	93	74	98	90
№ 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												
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
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
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
	сыр	25	5,85	7,5	0	92,75	250	11,75	0,15	0,01	0,08	0,4
	итого за приём пищи		16,15	18,23	62,90	471,25	419,72	59,36	2,58	0,19	0,22	9,04
обед												

50/2008	огурец порционно	100	0,8	0	3	15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
122/2012	плов из курицы	300	36,75	40,5	66,3	783	46,2	86,51	3,9	0,15	0,3	2,85
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	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за приём пищи		46,34	47,15	135,08	1146,90	117,68	152,07	6,85	0,36	0,45	23,65
	итого завтрак + обед		62,49	65,38	197,98	1618,15	537,40	211,43	9,43	0,55	0,67	32,69
	итого завтрак + обед в %		116	118	86	99	75	117	87	65	70	78
полдник												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
	итого за приём пищи		1,80	0,10	34,70	145,80	56,00	34,00	0,96	0,08	0,15	17,20
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	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
124/2012	фрикадельки из кур	100/6	14,5	15,7	11,1	245	56,5	19,2	1,28	0,05	0,12	0,57
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		28,35	30,24	131,25	902,20	215,77	114,19	4,73	0,30	0,45	9,12
второй ужин												
	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		4,68	4,50	19,80	138,60	216,00	25,20	0,18	0,05	0,31	1,26
	итого в день		97,32	100,22	383,73	2804,75	1025,17	384,82	15,30	0,98	1,58	60,27
	итого в день в %		108	109	100	103	85	128	85	70	99	86
№ 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	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
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	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0

итого за приём пищи			15,65	19,42	85,39	568,31	269,30	122,53	2,96	0,28	0,36	14,93
обед												
38/2012	салат "степной"	100	1,5	3,5	6,8	65	15,1	14,05	0,4	0,05	0,03	2,5
54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	80	0,01	0,01	1,6
	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			36,10	35,98	152,78	1069,10	169,21	136,19	86,41	0,58	0,40	12,67
итого завтрак + обед			51,75	55,40	238,17	1637,41	438,51	258,72	89,37	0,86	0,76	27,60
итого завтрак + обед в %			96	100	104	100	61	144	828	102	79	66
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	280	21,00	22,59	22,77	378,93	8,92	8,05	0,39	0,01	0,01	1,92
145/2012	рагу овощное	180	3,00	9,00	17,90	165,00	41,51	37,68	1,31	0,10	0,08	14,00
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	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			28,66	32,23	98,09	788,53	74,51	69,39	3,36	0,22	0,15	63,92
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			89,45	94,38	402,45	2787,14	760,46	372,26	96,33	1,24	1,41	102,30
итого в день в %			99	103	105	102	63	124	535	88	88	146
№ 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												
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53

48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
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
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
итого за приём пищи			24,22	18,56	88,54	608,79	473,90	118,87	3,09	0,64	0,50	28,81
обед												
40/2012	винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,23	16,15	0,68	0,03	0,03	5,18
54-12с	суп картофельный с рыбн. консервами(горбуша)	250	9,88	4,8	15,55	144,58	83,75	43,25	1,12	0,08	0,1	7,3
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
125/2012	котлета рубленая из кури	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
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	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			37,70	32,53	148,75	1025,68	234,19	184,91	7,75	0,54	0,47	19,35
итого завтрак + обед			61,92	51,09	237,29	1634,47	708,09	303,78	10,84	1,18	0,97	48,16
итого завтрак + обед в %			115	93	103	100	98	169	100	140	101	115
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												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,40	6,80	33,10	221,00	132,23	30,47	0,80	0,12	0,14	0,49
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	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,9
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	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			30,69	28,89	139,10	933,10	221,16	121,34	5,03	0,52	0,44	5,10
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			98,54	87,14	401,99	2756,67	1140,93	462,84	18,68	1,82	1,70	67,20
итого в день в %			109	95	105	101	95	154	104	130	106	96

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ¹	В ²	С
10 ДЕНЬ												
завтрак												
73/2012	суп молочный с крупой рисовой	250	10	11,4	34,9	280	319,38	38,57	0,37	0,14	0,38	1,38
12/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
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			15,79	23,73	79,81	586,70	356,22	75,49	2,13	0,29	0,46	21,09
обед												
36/2012	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,3	10	10,1	144	16,35	19,44	0,82	0,05	0,05	6,64
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,5	18,8	111,5	13,7	20,92	0,87	0,09	0,05	6,6
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
99/2012	шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
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	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			37,12	32,16	167,48	1100,60	170,82	195,28	7,77	0,54	0,42	26,02
итого завтрак + обед			52,91	55,89	247,29	1687,30	527,04	270,77	9,90	0,83	0,88	47,11
итого завтрак + обед в %			98	101	108	103	73	150	92	99	92	112
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	200/70	11,6	10,67	70,67	417,33	136,93	64,68	1,73	0,11	0,24	1,23
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,00
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0,65
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			30,18	34,97	131,58	950,13	206,91	129,22	5,01	0,37	0,46	8,10
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		90,89	95,72	404,63	2818,03	994,95	437,19	18,79	1,29	1,74	81,47
итого в день в %		101	104	106	104	83	146	104	92	109	116
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед %		98	94	106	100	72	152	250	117	85	92
итого в среднем с 1 по 5 день %		102	101	107	104	91	155	191	108	109	97
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед %		104	106	99	101	72	139	237	95	82	94
итого в среднем с 6 по 10 день %		103	104	104	103	81	136	184	91	100	107
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед %		101	100	102	100	72	146	243	106	83	93
итого в среднем с 1 по 10 день %		103	102	106	103	86	145	187	99	105	102
НОРМА завтрак + обед 60 %		54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
НОРМА за день		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00