

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Se, мг	F, мг
Обед																				
КАЛУГА СОЛЕНАЯ	100	1,8	0,1	3,0	23,0	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	53	2022
РАСОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0	8,00	0,09	0,00	0,20	0,00	25,00	73,00	28,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72	2022
ЩИЩЕЛЫ ИЗ ГОРЯЩИХ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,4	19,0	17,0	304,1	0,91	0,08	0,11	0,06	0,03	19,28	162,71	31,07	2,78	344,72	5,87	0,00	0,04	162	2022
КАША РАСОЛЫЩЕЛОВА ГРЕНЧЕВСКАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	6,2	48,7	284,8	0,00	0,27	0,14	0,02	-0,08	22,23	224,24	150,99	5,26	317,33	2,75	0,00	0,02	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	20,1	49,7	94,7	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2022	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	20,1	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2022	2022
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022
Итого за прием пищи:	945	37,0	30,9	161,5	1 020,2	40,91	0,80	0,32	0,28	0,11	137,91	563,35	248,86	13,04	1 068,06	13,86	0,00	0,00	0,08	
Всего за день:		37,0	30,9	161,5	1 020,2	40,91	0,80	0,32	0,28	0,11	137,91	563,35	248,86	13,04	1 068,06	13,86	0,00	0,00	0,08	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Se, мг	F, мг
Обед																				
ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	53	2022
СУП КАРТФОВЕЛЬНЫЙ С БОРОВОЙМИ (ГОРОХ)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	24,4	30,6	25,0	459,1	11,59	0,19	0,24	0,58	0,00	43,62	282,56	54,88	3,19	989,18	14,95	0,02	0,19	197	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2022	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2022	2022
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,20	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022
Итого за прием пищи:	910	37,3	35,8	101,8	866,8	22,59	0,50	0,31	0,79	0,00	141,48	493,96	129,48	8,09	1 234,38	17,19	0,02	0,20		
Всего за день:		37,3	35,8	101,8	866,8	22,59	0,50	0,31	0,79	0,00	141,48	493,96	129,48	8,09	1 234,38	17,19	0,02	0,20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Se, мг	F, мг	
Обед																					
КАЛУГА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	9,6	64,8	21,04	0,03	0,04	0,05	0,22	0,00	50,25	47,75	23,76	1,18	239,17	3,83	0,00	0,01	97	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,7	12,2	108,7	8,06	0,04	0,05	0,22	0,00	50,25	47,75	23,76	1,18	239,17	3,83	0,00	0,02	62	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОРЯЩИХ В СОУСЕ	100/30	15,4	13,0	10,2	219,7	0,33	0,05	0,10	0,01	0,00	19,68	136,10	20,36	2,05	293,56	6,42	0,00	0,04	189	2022	
МАКРОНОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	46,4	241,2	0,00	0,08	0,03	0,02	0,08	36,68	51,80	12,98	1,22	79,04	0,94	0,02	0,01	137	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2022	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2022	2022	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022	
Итого за прием пищи:	950	32,2	26,3	143,4	945,7	31,43	0,34	0,27	0,31	0,08	183,23	345,07	100,91	8,98	1 059,15	19,41	0,02	0,09			
Всего за день:		32,2	26,3	143,4	945,7	31,43	0,34	0,27	0,31	0,08	183,23	345,07	100,91	8,98	1 059,15	19,41	0,02	0,09			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Se, мг	F, мг
Обед																				
ОБЕДА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	1,9	5,4	10,4	98,1	4,28	0,02	0,04	0,00	0,00	45,90	51,97	20,91	1,29	297,94	7,52	0,00	0,02	99	2022
СУП КАРТФОВЕЛЬНЫЙ С КРЕПКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	4,80	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПРОИТЕРАЦЕЛЛЮЛТА С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,2	19,0	17,1	304,8	1,55	0,11	0,14	0,09	0,03	45,38	167,78	31,83	1,99	300,04	5,50	0,00	0,09	295	2011
КАША РАСОЛЫЩЕЛОВА ГРЕНЧЕВСКАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	6,2	49,7	284,8	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	22,23	224,24	150,99	5,26	317,33	2,75	0,00	0,02	114	2022

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		
8 день																		
Обед																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,90	51,60	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОХАРКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	945	38,1	37,1	156,7	1 088,2	10,43	0,60	0,45	0,34	0,27	173,78	576,33	247,35	11,96	1 377,78	22,77	0,01	0,16
Всего за день:		38,1	37,1	156,7	1 088,2	10,43	0,60	0,45	0,34	0,27	173,78	576,33	247,35	11,96	1 377,78	22,77	0,01	0,16

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		
9 день																		
Обед																		
КАЛУСТА СОЛЕНАЯ	100	1,8	0,1	3,0	23,0	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	5,0	8,6	87,7	12,13	0,05	0,04	0,20	0,00	46,53	41,65	20,60	0,97	307,31	3,86	0,00	0,02
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13,3	9,8	17,0	209,2	1,17	0,10	0,07	0,07	0,03	28,55	176,19	35,88	1,48	327,89	89,64	0,00	0,00
ПОРЕ КАРТОВЕЛЫНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	29,3	166,0	12,45	0,15	0,12	0,03	0,08	53,85	102,71	36,34	1,46	916,28	10,25	0,00	0,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,90	51,60	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	945	26,5	21,0	122,9	777,2	57,75	0,46	0,30	0,30	0,11	200,13	423,95	133,62	7,91	1 957,48	108,99	0,00	0,08
Всего за день:		26,5	21,0	122,9	777,2	57,75	0,46	0,30	0,30	0,11	200,13	423,95	133,62	7,91	1 957,48	108,99	0,00	0,08

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		
10 день																		
Обед																		
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	9,6	84,8	21,04	0,03	0,04	0,06	0,00	53,22	37,02	18,95	1,13	239,17	3,33	0,00	0,01
СУП КАРТОВЕЛЫНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/190	24,4	3,0	25,0	459,1	11,59	0,19	0,24	0,56	0,00	43,62	282,56	54,86	3,19	986,18	14,95	0,02	0,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,90	51,60	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	910	35,3	38,2	118,3	946,2	42,23	0,45	0,38	0,84	0,00	147,79	429,53	120,25	8,81	1 807,98	25,72	0,02	0,24
Всего за день:		35,3	38,2	118,3	946,2	42,23	0,45	0,38	0,84	0,00	147,79	429,53	120,25	8,81	1 807,98	25,72	0,02	0,24

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		
10 день																		
Обед																		
КАЛУСТА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130,1	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	45,02	56,02	27,01	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОВЕЛЫНЫЙ С БОЛОНЬСКИМ ГОРОХО	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	46,4	241,2	0,00	0,08	0,03	0,02	0,08	36,68	51,80	12,99	1,22	79,04	0,94	0,02	0,01
КНЕДИ ИЗ КУР ЛИБИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С ЯЙСОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,7	19,3	8,1	272,5	1,34	0,07	0,12	0,13	0,00	22,55	144,45	21,94	1,19	219,72	4,27	0,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,90	51,60	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОХАРКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	945	39,7	37,3	139,7	1 038,5	7,34	0,47	0,20	0,38	0,08	179,11	459,67	122,54	8,51	405,98	7,45	0,02	0,12
Всего за день:		39,7	37,3	139,7	1 038,5	7,34	0,47	0,20	0,38	0,08	179,11	459,67	122,54	8,51	405,98	7,45	0,02	0,12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины								Минеральные вещества					
	Балки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кквт	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	
Итого за весь период	354,5	324,7	1 340,8	9 593,6	276,02	4,90	3,21	4,43	0,81	1 646,67	4 573,15	1 445,50	91,70	12 148,84	266,99	0,17	1,51		
Среднее значение за период	35,5	32,5	134,1	959,4	27,80	0,46	0,32	0,44	0,08	164,67	457,32	144,55	9,17	1 214,88	26,60	0,02	0,15		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕДИН ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	936