Неделя первая

1 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
175	каша молочная ДРУЖБА	200/8	10.44	11.11	41.3	307	81	0.26	0	1.2	158.6	257.3	86.7	
3	бутерброд с сыром	25/15	15.2	8.6	47.4	235.2	0	0.098	0	0.126	214.3	0	46.4	
434	чай с лимоном	1/200	0.2	0.04	10.2	41	0	0.03	0	2.8	3.1	0	0.84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:		25.84	19.75	98.9	583.2	81	0.388	0	4.126	376	257.3	133.9	
	Итого завтрак:					50%								
	Обед:													
44														
82	суп гороховый	1/250	1.8	4.9	125.3	102.5	0.0	0.1	0.0	10.3	44.4	53.2	26.3	
202	макароны отварные	1/150	49.58	1.18	33.12	145.03	0.05	0.01	0	3.46	54.39	0.34	12.88	
87	курица порц., соус	1/80/15	12.9	4.2	8.8	124.3	12.9	0.1	0.0	2.8	41.6	214.3	31.0	
349	сок	1/200	0.48	0	29.6	136	0	0	0.1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65	0	0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		66.621	10.30	209.77		12.91	0.201	0.5	24.56	163.8	331.4	95.6	
						572.816								
						50%								
	Итого за день:		119.02	89.38	409.22	1156.02	93.95	0.648	0.7	33.6	562.7	612.6		

Неделя первая

2 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
188	сосиски отварные с соусом	50/15	8.32	16	16.96	179.2	0	0.03	0	0	19.2	127.2	16	
202	гречка	1/150	49.58	1.18	33.12	207	0.05	0.01	0	3.46	54.39	0.34	12.88	
	хлеб пшеничный	1/25	0.45	0	3.25	16.25	0	0.013	0.1	0	1.6	10.88	4.125	
379	кофейный напиток	1/200	1.2	0.73	12.39	58.56	0,20,01	1.38	0.32	37	19	28		кофейный напиток 4, сахар 15
	Итого завтрак:		59.55	17.91	65.72	461.01	0.05	1.433	0.42	40.46	94.19	166.4	33.01	
						40%								
	Обед:													
71														
101	суп рисовый с картофелем	1/250	7.18	2.94	11.76	102.26	0	0	0	0.11	24	67.7	26.65	
145	картофель тушеный	1/150	2.86	4.32	23.01	225	21	0.15	0	21	14.64	79.73	29.33	
234	биточки рыбные	1/80	12.44	9.24	12.56	183	23	0.08	0	0.12	35	230.5	25.7	
539	напиток из шиповника	1/200	0.2	0.2	22.3	110	0	0.02	0	0	12	2.4	0	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65	0	0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		24.48	16.7	82.63		44	0.3	0.4	21.23	92.04	423.8	98.18	
						685.26								
						60%								
	Итого за день:					1146.27								

Неделя первая

СТ

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
269	каша пшенная	1/200/5												
759	яйцо вар.	1/40												
302														
	батон	1/25	0.45	0	3.25	16.25	0	0.013	0.1	0	1.6	10.88	4.125	
434	чай с лимоном	1/200	0.2	0.04	10.2	41	0	0.03	0	2.8	3.1	0	0.84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		0.65	0.04	13.45	57.25	0	0.013	0.1	0	1.6	10.88	4.125	
						8%								
	Обед:													
424														
102	щи	1/250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.00	0.23	0.00	5.81	38.08	87.18	35.30	
143	гречка отв.	1/150	19.92	13.30	8.11	185.50	6.67	7.27	0.00	29.27	23.31	275.62	18.57	
261	Котлета куриная	1/80	17.43	11.64	7.1	162.31	5.84	6.36	0	25.61	20.4	241.2	16.25	
389	компот	1/200	0.4	0.2	19	118	0	0	0	160	7.4	3.6	15.6	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65	0	0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		45.038	30.418	63.539		12.51	13.9	0.4	220.7	95.59	651.1	102.2	
						665.557								
						92%								
	Итого за день:					722.807								

Неделя первая

СТ

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
303	каша манная	200/5	6.76	1042	25.86	224.94	0	0.1	0	0.9	185.9	0	0	
209														
392	чай	1/200	3.7	0.6	20.6	102.6	0.2	0.04	0.08		120	90	9	*какао 4, молоко 100, сахар 20*
	батон с колбасой отварной	25/25	5.3	8.26	14.8	155	0	0.09	1.84	0	11.2	59.9	9.2	
	Итого завтрак:		15.76	1050.9	61.26	482.54	0.2	0.23	1.92	0.9	317.1	149.9	18.2	
						42%								
	Обед:													
33														
96	Рассольник Ленинградский	1/250	0.6	4.6	1.8	50.5	0.0	0.0	0.0	7.1	16.4	30.0	10.0	
291	плов из курицы	1/230	23.2	19.4	40.8	430.9	54.9	0.1	0.0	1.2	51.5	227.8	54.3	
932	компот из сухофруктов	1/200	0.48	0	29.6	116	0	0	0.1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65	0	0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		26.055	23.991	85.176		54.86	0.144	0.5	16.28	91.33	321.3	89.76	
						662.332								
						58%								
	Итого за день:					1144.87								

Неделя первая

5 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
117	запеканка творожная,сметан.соус	80/20	15.2	16.8	26.8	296.25	0.22	0.06	0.7	0.37	127.5	206.2	26.25	
494	булочка московская	1/75	6.8	2.72	35	191	0.008	0.098	1.29	0.9	26.4	69.5	22.7	
434	чай с лимоном	1/200	0.2	0.04	10.2	41	0	0.03	0	2.8	3.1	0	0.84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		22.2	19.56	72	528.25	0.228	0.188	1.99	4.07	157	275.7	49.79	
						32%								
	Обед:													
827														
150	Суп рыбный	1/250	12.4	9.4	59.7	384.1	0.0	0.3	0.0	0.0	21.6	347.5	112.5	
65	гороховое пюре	1/150	9.94	7.48	47.78	307.26	0.02	0.24	0	0	17.3	278	90	
658	котлета из говядины	1/80	17.8	13.2	17.9	261.4	32.9	0.1	0.0	0.2	50.0	190.1	36.7	
759	соус красный	1/15	0.29	0.83	1.17	13.33	0.01	0.01	0.04	0.22	4.87	4.90	1.63	
932	компот из сухофруктов	1/200	0.48	0	29.6	116	0	0	0.1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65	0	0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		43.49	31.03	170.15		32.93	0.7	0.65	13.42	140.2	908	280.3	
						1147.1								
						68%								
	Итого за день:					1675.35								

Неделя вторая

6 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
364	каша рисовая	1/200/5												
3	бутерброд с маслом	25/10	2.4	8.6	14.6	146	0	0.048	0	0	8.1	0	9.9	
434	чай с лимоном	1/200	0.2	0.04	10.2	41	0	0.03	0	2.8	3.1	0	0.84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:		2.6	8.64	24.8	187	0	0.078	0	2.8	11.2	0	10.74	
						20%								
	Обед:													
424														
39	суп с кур. Фрикаделями	1/250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.00	0.23	0.00	5.81	38.08	87.18	35.30	
447	макароны отварные	1/150	49.58	1.18	33.12	145.03	0.05	0.01	0	3.46	54.39	0.34	12.88	
78	сосиска отв.	1/50/15	18.9	20.3	3.5	271.4	0.1	0.2	2.3	0.0	57.3	131.7	17.4	
932	сок	1/200	0.48	0	29.6	116	0	0	0.1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65	0	0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		76.216	26.729	95.542		0.13	0.525	2.774	17.32	173.1	282.7	91.11	
						732.209								
						80%								
	Итого за день:					919.209								

Неделя вторая

7 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
283	каша овсянная молочная	200/5	6.48	2.89	16.47	108.2	2	1.2	2	0	11	1.8	1.3	
9	бутерброд с колбасой п/к	1/25/15	15.2	8.6	47.4	235.2	0	0.098	0	0.126	214.3	0	46.4	
434	какао	1/200	0.2	0.04	10.2	41	0	0.03	0	2.8	3.1		0.84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		21.88	11.53	74.07	384.4	2	1.328	2	2.926	228.4	1.8	48.54	
						32%								
	Обед:													
44														
196	Щи	1/250	1.4	3.98	6.22	123.2	0	0.02	0	14.8	27.2	38	17.8	
252	овощное рагу	1/150	9.94	7.48	47.78	307.26	0.02	0.24	0	0	17.3	278	90	
152	биточки куриные	1/80	24.7	22.4	6.0	210.3	0.0	0.2	0.0	1.6	30.5	243.4	32.5	
	напиток из шиповника	1/200	0.4	0.2	19	118	0	0	0	160	7.4	3.6	15.6	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65	0	0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		38.19	34.023	91.95		0.02	0.523	0.4	176.4	88.75	606.5	172.4	
						823.71								
						68%								
	Итого за день:					1208.11								

Неделя вторая

8 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
188														
65	каша пшеничная	1/200/5												
125	батон с сыром	1/25/20	0.45	0	3.25	16.25	0	0.013	0.1	0	1.6	10.88	4.125	
434	чай с лимоном	1/200	0.2	0.04	10.2	41	0	0.03	0	2.8	3.1		0.84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:					57.25								
						10%								
	Обед:													
424														
42	суп с клецками	1/250	5.5	5.3	16.3	134.8	0.0	0.2	0.0	5.8	38.1	87.2	35.3	
417	жаркое с курицей	1/230	2.6	12.6	16.5	189.7	35.4	0.1	0.0	9.9	27.3	70.6	31.8	
539	компот из с/ф	1/200	0.2	0.2	22.3	110	0	0.02	0	0	12	2.4	0	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65	0	0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:													
						499.464								
						90%								
	Итого за день:					556.714								

Неделя вторая

СТ

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
209														
622	ватрушка	1/60	7.85	7.48	24.2	196	0	0.054	0	0.108	55.8	0	0	
93	каша "Дружба"	1/200/5	10.44	11.11	41.3	307	81	0.26	0	1.2	158.6	257.3	86.7	
434	чай с лимоном	1/200	0.2	0.04	10.2	41	0	0.03	0	2.8	3.1	0	0.84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		18.49	18.63	75.7	544	81	0.344	0	4.108	217.5	257.3	87.54	
						41%								
	Обед:													
44														
206	суп овощной на курином бульоне	1/250	1.8	4.9	125.3	102.5	0.0	0.1	0.0	10.3	44.4	53.2	26.3	
378	макароны	1/150	10.44	11.11	41.3	307	81	0.26	0	1.2	158.6	257.3	86.7	
279	тефтели из говядины	1/80/20	10.1	11.2	13.4	195.4	32.9	0.1	0.0	0.2	50.0	190.1	36.7	
932	сок	1/200	0.48	0	29.6	116	0	0	0.1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65		0.05	0.4		6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		24.67	27.257	222.53		113.9	0.474	0.5	19.66	276.4	564.2	175.2	
						785.929								
						59%								
	Итого за день:					1329.93								

Неделя вторая

10 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
492														
250	каша ячневая	1/200/5												
125	батон с колбасой вар	1/25/25	0.45	0	3.25	16.25	0	0.013	0.1	0	1.6	10.88	4.125	
382	чай	1/200	3.7	0.6	20.6	102.6	0.2	0.04	0.08	0	120	90	9	*какао 4, молоко 100, сахар 20*
	Итого завтрак:		4.15	0.6	23.85	118.85	0.2	0.053	0.18	0	121.6	100.9	13.13	
						22%								
	Обед:													
424														
86	рассольник	1/250/10	1.3	3.1	6.1	57.8	0.0	0.0	0.0	7.4	21.0	31.5	13.9	
	рыба с овощами	1/80/15												
302	рис	1/150	2.6	12.6	16.5	189.7	35.4	0.1	0.0	9.9	27.3	70.6	31.8	
539	компот	1/200	0.2	0.2	22.3	110	0	0.02	0	0	12	2.4	0	
	хлеб пшеничный	2/25	1.8	0	13	65		0.05	0.4	0	6.4	43.5	16.5	
	Итого обед:		5.8671	15.909	57.94		35.43	0.188	0.4	17.26	66.66	148	62.2	
						422.539								
						78%								
	Итого за день:					541.389								