

Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	60/0/15	4.6	1.8	41.8	199.8	6.00	0.07	0.02	0.00	0.00	14.70	41.40	9.90	0.68	76.20	0.00	0.00	0.00	2	2008
	2500/10	5.9	12.5	30.8	260.3	0.68	0.08	0.15	0.07	0.15	143.25	138.68	30.38	0.59	230.70	12.44	0.00	0.01	190	2008
	2000/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
	545	10.5	14.2	82.5	500.0	6.68	0.15	0.17	0.07	0.15	163.75	180.08	41.53	1.26	307.63	12.44	0.00	0.01		
Обед																				
	250	7.5	4.0	12.5	200.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2011
	200	16.3	13.2	23.8	280.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
	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	394	2008
	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	710	28.1	18.0	93.5	734.1	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		
Доп.питание ТЖС																				
	200	6.0	3.2	10.0	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2011
	100	8.1	6.6	11.9	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
	2000/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	540	15.8	10.1	46.7	408.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00		
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																				
	200	6.0	3.2	10.0	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2011
	100	8.1	6.6	11.9	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
	2000/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	540	15.8	10.1	46.7	408.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Итого за день:																				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	2000/20	9.0	20.2	28.9	334.9	0.06	0.06	0.06	0.04	0.00	156.83	113.38	11.69	0.92	69.63	0.63	0.01	0.01	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	2000/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	15.1	25.4	90.6	653.2	0.06	0.10	0.08	0.05	0.00	177.13	158.38	22.94	1.97	125.35	0.63	0.01	0.01		
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	250	6.2	5.0	13.7	170.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14.8	18.1	18.4	296.4	10.06	0.14	0.16	0.06	0.00	23.94	168.93	36.38	2.15	789.53	10.20	0.01	0.11	258	2008
КОМПОТ 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	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.0	89.3	720.4	12.06	0.15	0.16	0.06	0.00	30.94	172.93	40.38	3.15	789.53	10.20	0.01	0.11		
Доп.питание ТЖС																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	200	5.0	4.0	11.0	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7.4	9.1	9.2	148.7	5.05	0.07	0.08	0.03	0.00	12.00	84.55	18.23	1.08	395.58	5.11	0.01	0.06	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	2000/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	14.0	13.4	44.7	392.4	5.05	0.07	0.08	0.03	0.00	17.64	84.55	19.45	1.08	396.28	5.11	0.01	0.06		
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	200	5.0	4.0	11.0	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7.4	9.1	9.2	148.7	5.05	0.07	0.08	0.03	0.00	12.00	84.55	18.23	1.08	395.58	5.11	0.01	0.06	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	2000/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	14.0	13.4	44.7	392.4	5.05	0.07	0.08	0.03	0.00	17.64	84.55	19.45	1.08	396.28	5.11	0.01	0.06		
Всего за день:		68.5	76.3	269.3	2 158.5	22.21	0.39	0.40	0.17	0.00	243.35	500.41	102.21	7.27	1 707.45	21.05	0.04	0.24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4.1	22.9	27.9	335.0	13.56	0.16	0.14	0.08	0.23	55.51	111.44	39.35	1.59	996.52	10.95	0.00	0.05	128	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	75	8.4	18.3	0.3	199.5	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	27.00	121.50	15.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	515	14.9	41.5	52.7	644.3	13.56	0.31	0.14	0.08	0.23	88.31	232.94	55.60	3.09	997.26	10.95	0.00	0.05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	250	9.5	5.4	13.5	175.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	5.8	34.5	211.5	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	29.49	41.33	10.49	0.98	63.13	0.76	0.01	0.01	309	2011
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	80/0/30	7.6	14.4	9.5	197.2	1.53	0.04	0.05	0.11	0.00	14.38	72.31	12.08	0.86	107.68	2.62	0.01	0.05	283	2008
КОМПОТ 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	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	770	26.5	26.2	106.1	800.1	1.53	0.11	0.07	0.11	0.00	52.33	113.63	24.35	1.84	172.01	3.38	0.02	0.06		
Доп. питание ТЖС																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	200	7.6	4.3	10.8	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.8	23.1	141.0	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	19.59	27.60	7.00	0.65	42.21	0.51	0.01	0.01	309	2011
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	50/0/30	3.3	6.0	3.3	81.8	0.83	0.03	0.00	0.00	0.00	6.67	64.19	8.34	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	620	16.2	14.5	61.6	470.5	0.83	0.08	0.01	0.00	0.00	31.91	91.79	16.55	1.48	42.92	0.51	0.01	0.01		
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	200	7.6	4.3	10.8	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.8	23.1	141.0	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	19.59	27.60	7.00	0.65	42.21	0.51	0.01	0.01	309	2011
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	50/0/30	3.3	6.0	3.3	81.8	0.83	0.03	0.00	0.00	0.00	6.67	64.19	8.34	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	620	16.2	14.5	61.6	470.5	0.83	0.08	0.01	0.00	0.00	31.91	91.79	16.55	1.48	42.92	0.51	0.01	0.01		
Всего за день:		73.7	96.6	282.1	2 385.4	16.76	0.59	0.23	0.19	0.23	204.45	530.16	113.05	7.90	1 255.08	15.35	0.04	0.12		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	150/0/20	18.1	13.3	26.8	304.0	0.26	0.05	0.25	0.08	0.15	186.37	217.31	27.23	0.76	199.81	2.50	0.02	0.03	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.5	9.8	74.4	417.0	0.00	0.08	0.05	0.01	0.00	29.00	90.00	20.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	510	28.0	23.4	125.7	830.8	0.26	0.13	0.30	0.09	0.15	221.17	307.31	48.47	2.86	310.54	2.50	0.02	0.03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	250	10.6	7.5	25.4	200.0	1.00	0.03	0.00	0.03	0.00	15.00	85.01	17.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.4	19.3	17.3	300.7	8.57	0.13	0.15	0.29	0.00	27.60	161.76	35.82	2.05	685.42	9.59	0.01	0.11	309	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОГОДНЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	710	29.1	27.5	99.9	752.7	11.57	0.16	0.15	0.31	0.00	47.60	254.77	54.82	3.65	685.42	9.59	0.01	0.11		
Доп.питание ТЖС																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	8.5	6.0	20.3	160.0	0.80	0.02	0.00	0.02	0.00	12.00	68.00	13.60	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	7.2	9.8	8.7	151.5	4.30	0.06	0.08	0.14	0.00	13.86	81.03	17.97	1.03	343.68	4.81	0.01	0.06	309	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	540	17.3	16.1	53.5	419.2	5.10	0.08	0.08	0.16	0.00	31.51	149.03	32.79	1.99	344.39	4.81	0.01	0.06		
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	8.5	6.0	20.3	160.0	0.80	0.02	0.00	0.02	0.00	12.00	68.00	13.60	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	7.2	9.8	8.7	151.5	4.30	0.06	0.08	0.14	0.00	13.86	81.03	17.97	1.03	343.68	4.81	0.01	0.06	309	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	540	17.3	16.1	53.5	419.2	5.10	0.08	0.08	0.16	0.00	31.51	149.03	32.79	1.99	344.39	4.81	0.01	0.06		
Всего за день:		91.8	83.1	332.6	2 422.0	22.03	0.46	0.61	0.73	0.15	331.78	860.13	168.87	10.49	1 684.73	21.70	0.05	0.26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	90	12.0	15.0	12.7	233.9	0.89	0.08	0.11	0.04	0.00	38.01	136.67	22.22	1.99	197.97	6.21	0.01	0.07	0.00	294	2011
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	2000/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	530	19.0	26.5	73.6	607.7	1.89	0.11	0.11	0.24	0.00	50.80	207.67	47.47	2.79	198.70	6.21	0.01	0.07			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250	6.5	3.5	7.3	150.0	22.00	0.06	0.00	0.20	0.00	35.00	47.00	21.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	17.0	22.5	27.4	372.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	0.2	0.0	24.5	101.0	4.45	0.01	0.00	0.00	0.00	15.97	4.30	4.33	0.11	40.31	0.27	0.00	0.00	0.00	436	2008
НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	710	27.7	26.7	88.5	762.2	26.45	0.07	0.00	0.20	0.00	50.97	51.30	25.33	0.91	40.31	0.27	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Доп.питание ТЖС																					
	200	5.2	2.8	5.8	120.0	17.60	0.05	0.00	0.16	0.00	28.00	37.60	16.80	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	100	8.5	11.3	13.7	186.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	2000/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	540	15.4	14.4	44.1	413.8	17.60	0.05	0.00	0.16	0.00	33.65	37.60	18.02	0.64	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																					
	200	5.2	2.8	5.8	120.0	17.60	0.05	0.00	0.16	0.00	28.00	37.60	16.80	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	100	8.5	11.3	13.7	186.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	2000/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	540	15.4	14.4	44.1	413.8	17.60	0.05	0.00	0.16	0.00	33.65	37.60	18.02	0.64	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Итого за день:		77.5	81.9	250.2	2 197.6	63.54	0.27	0.12	0.76	0.00	169.07	334.17	108.82	4.97	240.42	6.47	0.01	0.07			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
Завтрак																			
	60/0/15	4.6	1.8	41.8	199.8	6.00	0.07	0.02	0.00	0.00	14.70	41.40	9.90	0.68	76.20	0.00	0.00	2	2008
	2500/10	8.5	14.4	41.4	329.5	0.61	0.18	0.15	0.07	0.18	138.06	183.25	48.41	1.38	270.04	12.59	0.00	0.01	189
	2000/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	545	13.1	16.1	93.1	568.2	6.61	0.24	0.17	0.07	0.18	158.55	224.65	59.55	2.06	346.97	12.59	0.00	0.01	
Обед																			
	250	7.5	4.0	12.5	200.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2011
	200	16.3	13.2	23.8	279.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
	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	394	2008
	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	710	28.0	18.0	93.5	733.9	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	
Доп.питание ТЖС																			
	200	6.0	3.2	10.0	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2011
	100	8.1	6.6	11.9	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
	2000/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	430	2008
	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	540	15.8	10.1	46.4	407.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																			
	200	6.0	3.2	10.0	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2011
	100	8.1	6.6	11.9	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
	2000/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	430	2008
	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	540	15.8	10.1	46.4	407.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		72.8	54.4	279.4	2 118.5	8.61	0.25	0.17	0.07	0.18	178.85	228.65	65.98	3.06	348.38	12.59	0.00	0.01	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/20	9.0	20.2	28.9	334.9	0.06	0.06	0.04	0.00	156.83	113.38	11.69	0.92	69.63	0.63	0.01	0.01	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	510	15.1	25.4	90.6	653.2	0.06	0.10	0.08	0.05	177.13	158.38	22.94	1.97	125.35	0.63	0.01	0.01			
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	250	6.2	5.0	13.7	170.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5.9	11.7	21.5	214.5	10.50	0.12	0.00	0.29	0.00	28.50	36.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	11.9	7.0	6.9	136.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	294	2011	
КОМПОТ 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	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	750	28.2	24.5	99.3	775.3	12.50	0.13	0.00	0.29	0.00	35.50	40.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
Доп.питание ТЖС																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	200	5.0	4.0	11.0	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3.9	7.8	14.3	143.0	7.00	0.08	0.00	0.19	0.00	19.00	24.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	6.6	3.9	3.8	75.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	294	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	590	17.1	16.0	53.6	462.7	7.00	0.08	0.00	0.19	0.00	24.65	25.22	1.00	0.71	0.00	0.00	0.00			
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	200	5.0	4.0	11.0	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3.9	7.8	14.3	143.0	7.00	0.08	0.00	0.19	0.00	19.00	24.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	6.6	3.9	3.8	75.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	294	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	590	17.1	16.0	53.6	462.7	7.00	0.08	0.00	0.19	0.00	24.65	25.22	1.00	0.71	0.00	0.00	0.00			
Итого за день:		77.6	82.0	297.1	2 353.8	26.56	0.39	0.08	0.71	0.00	261.92	372.38	113.37	6.47	126.76	0.63	0.01	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60/0/15	4.6	1.8	41.8	199.8	6.00	0.07	0.02	0.00	0.00	14.70	41.40	9.90	0.68	76.20	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250/0/10	6.7	13.6	44.1	326.3	0.59	0.06	0.15	0.07	0.18	132.56	154.38	36.82	0.63	220.12	11.01	0.01	0.02	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	545	11.3	15.3	95.8	566.0	6.59	0.13	0.17	0.07	0.18	153.06	195.78	47.96	1.31	297.04	11.01	0.01	0.02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	250	9.5	5.4	13.5	175.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	36.0	231.1	0.00	0.21	0.00	0.03	0.00	18.47	203.14	136.19	4.62	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/0/30	0.4	4.6	2.0	50.9	0.00	0.01	0.00	0.02	0.06	7.64	7.25	1.20	0.05	0.63	0.00	0.00	0.00	256	2008
КОМПОТ 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	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	760	22.5	17.5	100.2	673.4	0.00	0.21	0.00	0.06	0.06	34.57	210.39	139.20	4.67	1.83	0.00	0.00	0.00		
Доп.питание ТЖС																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	200	7.6	4.3	10.8	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	4.6	24.0	154.0	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	12.30	135.35	90.75	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/30	4.7	3.4	2.1	57.1	4.55	0.07	0.00	1.95	0.00	4.90	80.85	5.25	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	620	19.7	12.6	61.4	458.8	4.55	0.20	0.00	1.98	0.00	22.85	216.20	97.21	4.83	0.71	0.00	0.00	0.00		
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	200	7.6	4.3	10.8	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	4.6	24.0	154.0	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	12.30	135.35	90.75	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/30	4.7	3.4	2.1	57.1	4.55	0.07	0.00	1.95	0.00	4.90	80.85	5.25	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	620	19.7	12.6	61.4	458.8	4.55	0.20	0.00	1.98	0.00	22.85	216.20	97.21	4.83	0.71	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		73.2	58.1	318.7	2 156.9	15.69	0.75	0.17	4.09	0.24	233.33	838.56	381.58	15.62	300.28	11.01	0.01	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		200	7.1	7.7	45.4	279.6	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	39.12	54.49	13.84	1.29	83.19	1.00	0.02	0.02	309	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		75	8.4	18.3	0.3	199.5	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	27.00	121.50	15.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		2000/10	0.0	0.0	10.0	39.9	-	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:		515	17.9	26.3	70.2	589.0	0.00	0.23	0.03	0.00	0.00	71.91	175.99	30.09	2.79	83.91	1.00	0.02	0.02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН БУЛЬОНЕ		250	10.6	7.5	25.4	200.0	1.00	0.03	0.00	0.03	0.00	15.00	85.01	17.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.10	0.03	0.08	35.49	84.14	29.07	1.18	761.37	8.47	0.00	0.03	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		90	14.2	13.7	13.5	234.2	0.00	0.14	0.00	0.07	0.00	45.04	158.55	28.83	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:		750	32.1	27.1	117.5	831.5	13.36	0.30	0.10	0.12	0.08	100.53	335.70	76.90	4.22	761.37	8.47	0.00	0.03		
Доп.питание ТЖС																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН БУЛЬОНЕ		200	8.5	6.0	20.3	160.0	0.80	0.02	0.00	0.02	0.00	12.00	68.00	13.60	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2.1	3.4	14.2	96.6	6.90	0.08	0.07	0.02	0.05	23.62	56.04	19.37	0.79	507.34	5.64	0.00	0.02	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		50	7.9	7.6	7.5	130.1	0.00	0.08	0.00	0.04	0.00	25.01	88.03	16.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		2000/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:		590	20.2	17.4	66.5	494.3	7.70	0.18	0.07	0.08	0.05	66.28	212.08	50.19	2.55	508.04	5.64	0.00	0.02		
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН БУЛЬОНЕ		200	8.5	6.0	20.3	160.0	0.80	0.02	0.00	0.02	0.00	12.00	68.00	13.60	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2.1	3.4	14.2	96.6	6.90	0.08	0.07	0.02	0.05	23.62	56.04	19.37	0.79	507.34	5.64	0.00	0.02	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		50	7.9	7.6	7.5	130.1	0.00	0.08	0.00	0.04	0.00	25.01	88.03	16.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		2000/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:		590	20.2	17.4	66.5	494.3	7.70	0.18	0.07	0.08	0.05	66.28	212.08	50.19	2.55	508.04	5.64	0.00	0.02		
Всего за день:			90.3	88.2	320.7	2 409.1	28.77	0.88	0.27	0.28	0.17	305.00	935.84	207.37	12.10	1 861.37	20.75	0.02	0.10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	12.0	15.0	12.7	233.9	0.89	0.08	0.11	0.04	0.00	38.01	136.67	22.22	1.99	197.97	6.21	0.01	0.07	294	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.79	0.00	1.25	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	530	19.0	26.5	73.6	607.7	1.89	0.11	0.11	0.24	0.00	50.80	207.67	47.47	2.79	198.70	6.21	0.01	0.07		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	250	1.1	5.0	9.0	85.9	6.34	0.03	0.21	0.00	26.51	28.12	14.85	0.60	215.04	2.67	0.00	0.01	0.01	76	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	17.0	22.6	27.4	372.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2011
НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ	200	0.2	0.0	24.5	101.0	4.45	0.01	0.00	0.00	15.97	4.30	4.33	0.11	40.31	0.27	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	710	22.4	28.2	90.2	698.2	10.79	0.04	0.04	0.21	0.00	42.49	32.41	19.18	0.71	255.35	2.94	0.00	0.02		
Доп.питание ТЖС																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	200	0.9	4.0	7.2	68.7	5.07	0.03	0.02	0.17	0.00	21.21	22.49	11.88	0.48	172.03	2.14	0.00	0.01	76	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	8.5	11.3	13.7	186.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	540	11.1	15.6	45.4	362.7	5.07	0.03	0.02	0.17	0.00	26.86	22.49	13.10	0.48	172.74	2.14	0.00	0.01		
Обед 1-4 кл. / ОБЗ																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	200	0.9	4.0	7.2	68.7	5.07	0.03	0.02	0.17	0.00	21.21	22.49	11.88	0.48	172.03	2.14	0.00	0.01	76	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	8.5	11.3	13.7	186.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	540	11.1	15.6	45.4	362.7	5.07	0.03	0.02	0.17	0.00	26.86	22.49	13.10	0.48	172.74	2.14	0.00	0.01		
Всего за день:		63.6	85.9	254.6	2 031.3	22.82	0.20	0.20	0.79	0.00	147.00	285.07	92.83	4.46	799.52	13.42	0.01	0.11		