

Дата: 1
 Пол: не указан
 Категория: Женщины-студенты
 Возрастная категория: 12 лет и старше

ЗАБЪЕМ

№ рецептуры	Применяемые ингредиенты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№120-11г	Сыр молочный с микроэлементами	250	5,475	4,75	13,5	150	0,19	0,83	33	0,38	163	136,88	26,68	0,65			
№376-11г	Чай	200	0,07	0,02	15,2	60	0	0,03	0	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28			
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15			
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0			
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
Итого:		505	11,495	16,7	43,32	399,86	0,27	0,97	112	0,96	315,4	243,78	43,23	1,41			

ОБЕД

№ рецептуры	Применяемые ингредиенты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№52-11г	Салат из свежих овощей	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,8	12,54	0,8			
№43	Суп крестьянский с крупой	250	2,375	5,75	11,625	107,5	0,025	6	0	0	25,85	0	0	0,45			
№72	Бифштекс	100	15,155	18,454	5,135	245,963	0,087	2,01	0	0	38,15	0	0	1,914			
№311-04г	Каша гречневая	180	3,38	3,48	10,62	83,36	0,06	72,58	0,31	0,28	83,94	56,08	27,64	1,07			
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Хлеб ржаной (жарено-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85			
Итого:		840	26,56	32,524	86,81	750,423	0,348	87,14	41,11	1,14	228,01	159	76,24	6,004			
Итого за день:		1345	38,055	49,224	130,13	1150,283	0,618	88,11	153,11	2,1	543,41	402,78	119,47	7,414			



День: 2

Имя: Игорь

Возраст: категория: 7-11 лет

Учреждение:  Федеральное научное учреждение
Директор: Иванов Г.С. Ф.Д.

ЗАБТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№79	Омлет картофельный	150	11,78	13,59	4,82	187,4	0,06	0,27	0	0	0	151,23	0	0	1,98		
№8	Морковь тушеная с рыбой	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	0	1,57	0	25,38	51,84	35,72	0,66		
№379-11г	Кофеинат напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	0	158,67	132	29,3	2,4		
№14-11г	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	26,1	9,0	0,33		
№15-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	0		
	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15	0		
Итого:		505	22,55	35,28	55,13	628,29	0,23	5,14	79	2,14	476,58	287,94	80,17	5,52	0		

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№50-г	Нарпа кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	0	0	24,6	22,2	9	0,42		
№88-11г	Шницель (или хашенной) капуста с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,87	0,06	14,78	0	1,9	0	27,18	37,94	17,76	0,66		
№147	Рыба припущенная	100	11,58	8,11	3,37	129,47	0	0,27	0	0	0	0	0	0	0		
№312-11г	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	79,95	26,7	0,86	0		
№352-11г	Кусочек мяса (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0		
	Хлеб ржаной (ржанно-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85	0		
Итого:		760	21,67	21,13	92,27	649,81	1,38	103,12	33,15	2,89	124,73	201,41	73,02	3,29	0		
Итого за день:		1265	44,22	56,41	147,4	1278,1	1,61	108,26	112,15	4,73	601,31	489,35	153,19	8,81	0		

День: 2
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждено:
 Директор школы: Буков В.В.



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№79	Омлет картофельный	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	0	0	0	201,64	0	0	2,64			
№8	Мороженое тирамису с р/ш	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66				
№379-11г	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	153,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,3	2,4				
№14-11г	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
№15-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0				
	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15				
Итого:		555	26,47	39,81	56,73	690,75	0,25	5,23	79	2,14	526,99	287,94	80,17	6,18				

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№50-г	Нарпа картофельная	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	0	0	24,6	22,2	9	0,42			
№88	Шш из свежей (или замороженной) капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0	18,48	0	0	0	33,98	0	22,2	0,83			
№147	Рыба притушенная	100	11,58	8,11	3,37	129,47	0	0,27	0	0	0	0	0	0	0			
№312-11г	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	36,78	0,18	45,9	95,94	32,04	1,03				
№352-11г	Кашель из ячюд (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Хлеб ржаной (жарено-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85				
Итого:		840	22,65	22,6	97,73	688,37	1,55	107,57	39,78	0,72	139,18	179,46	82,8	3,63				
Итого за день:		1395	49,12	62,41	154,46	1379,12	1,8	112,8	118,78	2,86	666,17	467,4	162,97	9,81				

День: 3
 Имя: первая
 Семейное-именное
 Возрастная категория: 7-1 лет

Учебный класс
 Директор школы: Усова В.Д.

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Применяемые наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№188	Запеканка рисовая	200	7,38	6,38	56,74	313,34	0,08	0,66	0	0	0	0	140,94	0	0	0	1,16
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28		
№128	Йогурт натуральный Хлеб	125	4	3,12	20	123,75	0,04	0,75	0,03	0	0	148,75	113,75	17,5	0,13		
		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
Итого:		555	13,99	9,92	126,99	652,31	0,15	81,41	0,03	0,57	304,79	146,27	28,36	1,9			

ОБЕД

№ рецептуры	Применяемые наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№35	Суп картофельный с микробионным отделением	60	4,01	3,64	31,99	168,74	0,092	4,8	0	0	0	22,56	0	0	1,04		
		100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	0	21,69	0	0	0,63		
№302-11г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	0,67			
№158	Компот из плодов сухих (апельсин) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200	0,17	0,08	18,96	72,49	0,007	0,02	0	0	4,21	0	0	0,22			
		20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
		30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85			
Итого:		760	24,03	16,84	121,82	730,05	0,489	5,32	0	0,36	89,56	264,9	158,6	3,63			
Итого за день:		1315	38,02	26,76	248,81	1382,36	0,639	86,73	0,03	0,93	394,35	411,17	186,96	5,53			

День: 3
 Имена: первая
 Сестра: осяе-инной
 Возрастная категория: 12 лет и старше



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
№188	Завтрашняя рисовая каша	250	9,23	7,98	70,93	391,68	0,1	0,83	0	0	0	176,18	0	0	0	1,45		
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28				
№128	Вяленое порridge	125	4	3,12	20	123,75	0,04	0,75	0,03	0	148,75	113,75	17,5	0,13				
		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
Итого:		605	15,84	11,52	141,18	730,65	0,17	81,58	0,03	0,57	340,03	146,27	28,36	2,19				

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№35	Каша гречневая с макаронами	250	5,01	4,55	39,99	210,93	0,12	6	0	0	28,2	0	0	1,3		
№287	Тертая (яблоко, тыква)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63		
№302-11г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,232	0,24	0	0	0	17,52	2,52	1,68	0,8		
№158	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,17	0,08	18,96	72,49	0,007	0,02	0	0	4,21	0	0	0,22		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
		30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85		
Итого:		840	26,81	18,57	137,79	818,612	0,557	6,52	0	0,36	98,12	306,9	186,6	4,02		
Итого:		1445	42,65	30,09	278,97	1549,262	0,727	88,1	0,03	0,93	438,15	453,17	214,96	6,21		

День: 4
 Имя: первая
 Возраст: категория: 7-11 лет

ЗАБТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№155	Сырники творожно-молочные с соусом медовым	200/20	25,75	20,2	27,35	374,86	0,09	0,35	0,15	3	268,5	49,8	371,6	2,2		
			№382-11г	Какао с молоком	200		1,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11
№14-11г	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
			Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	
Итого:		460	32	28,37	67,97	635,83	0,14	1,68	40,15	3,49	411,13	190,01	407,06	4,53		

ОБЕД

№ рецептура	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№8	Суп из моркови с ры	60	0,73	4,25	3,89	57,5	0,04	1,97	0	0,94	15,23	31,1	21,43	0,4		
№170	Борщи с картофелем и фасолью	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95		
№162	Котлета рыбная	100	11,56	9,86	6	164,14	0,1	0,5	0,06	0,95	40,91	184,41	28,75	0,825		
№312-11г	Картофель отварной	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	79,95	26,7	0,86		
№55-10г	Нашпозж картофельный	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Хлеб ржаной (жарено-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85		
Итого:		760	21,35	21,83	168,83	610,63	1,5	114,57	33,31	3,16	164,12	396,1	119,15	4,635		
Итого за день		1220	53,35	50,2	236,8	1246,46	1,64	116,25	73,36	6,65	575,25	586,11	526,21	9,165		



Утверждено:
 Директор центра: Гусев В.Д.

День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№155	Сырники творожно-морозильные с соусом молочным	250/20	32,19	25,25	34,19	468,58	0,11	0,44	0,19	3,75	335,63	62,25	464,5	2,75				
			3,78	0,67	26		0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2				
№382-11г	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
			0,1	7,2	0,13		65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0			
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0				
Итого:		510	38,44	33,42	74,81	720,55	0,16	1,77	40,19	4,24	478,26	202,46	499,96	5,08				

ОБЕД

№ рецептура	Применение, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№88	Салат из моркови с риз	60	0,73	4,25	3,89	37,5	0,04	1,97	0	0,94	15,23	31,1	21,43	0,4				
			1,81	4,91	125,25		0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19				
№170	Борщ с картошкой и фасолью	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19				
			11,56	9,86	6		0,1	0,5	0,06	0,95	40,91	184,41	28,75	0,825				
№112-11г	Картофель отварной	180	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	95,94	32,04	1,03				
			0,4	0,27	17,2		0,01	100	0	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53				
№35-10г	Напиток клюквенный	200	0,4	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
			1,58	0,2	9,66		0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
			2,55	0,99	12,75		0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85				
Итого:		840	22,33	23,28	197,71	653,08	1,74	117,38	39,84	3,19	180,65	422,74	129,74	5,045				
Итого за день:		1350	60,77	56,7	272,52	1382,63	1,9	119,15	80,03	7,43	658,91	625,2	629,7	10,125				



День: 5

Несем: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено:
Директор: Ивонка Ежков В.Д.

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Примен пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№86,2	Творожная запеканка	100	5,09	6,19	2,17	143,48	0,05	2,96	0	0	13,19	0	0	0,68				
№312-11г	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	79,95	26,7	0,86				
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7				
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого:	480	11,2	8,82	67,79	426,15	1,256	7,44	73,95	1,04	90,82	129,49	54,06	2,57				

ОБЕД

№ рецептуры	Примен пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№70-11г	Омлет соевый	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36				
№48	Суп овощной с макаронными изделиями	200/20	7,81	5,46	15,21	140,08	0,056	1,18	1,22	0,09	32,59	130,94	22,87	1,02				
№304	Плов из мяса птицы	200	50,76	42,5	89,22	942,5	0,16	2,52	120	0	112,76	498,26	118,76	5,48				
№352-11г	Кисель из ягода (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85				
	Итого:	730	64,14	49,75	165,36	1377,32	0,366	89,82	121,22	0,63	193,85	690,52	169,59	8,21				
	Итого за день:	1210	75,34	58,57	233,15	1833,47	1,622	97,26	195,17	1,67	284,67	820,01	223,65	10,78				

День: 5
 Период: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
№86,2	Творог рубленый	100	5,09	6,19	2,17	143,48	0,05	2,96	0	0	0	13,19	0	0	0,68			
№312-1г	Картофельное пюре	200	4,11	3,11	25,51	146,31	1,55	5	44,2	0,2	51	106,6	35,6	1,15				
№349-1г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7				
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого:	530	12,23	9,6	74,17	492,73	1,646	8,69	85	1,09	103,57	156,14	62,96	2,86				

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
№70-1г	Оружье соевый	60	1,2	0,48	2,76	23,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36				
№48	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	9,76	6,82	19,01	175,1	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27				
№304	Плов из мяса птицы	250	63,45	53,13	111,53	1178,125	0,2	3,15	150	0	140,95	622,83	148,45	6,85				
№352-1г	Кисель из ягода (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Хлеб ржаной (железо-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85				
	Итого:	830	78,78	61,74	191,47	1647,965	0,42	90,75	151,53	0,65	230,19	847,82	205	9,83				
	Итого за день:	1360	91,01	71,34	265,64	2140,695	2,066	99,44	236,53	1,74	333,76	1003,96	267,96	12,69				



Дата: 6
 Название: ячмень
 Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАБТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
№311	Каша манная молочная	200	6,13	8,27	27,6	209,33	0	1,33	0	0	140	0	20	1,33				
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15				
№377-11г	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,8	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	76,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0				
	Итого:	462	12,21	20,22	57,42	461,19	0,08	4,24	79	0,58	295,5	108,5	37,55	2,17				

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
№71-11г	Овощи свежие или соевые в соусе: супы	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36				
№37	Борщ со сметаной	200/10	2,08	4,29	9,82	92,8	0,35	20,36	0	0	38,16	49,52	29,6	1,04				
№287	Тертая мякоть	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63				
№273	Вермишель отварная	150	8,4	9,5	24,9	130,4	0,12	0	0,03	0	72,31	62,64	12,43	10,51				
№586	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,44	0	30,14	119,74	0,02	0,05	0	0	11,82	18,56	0	0,4				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85				
	Итого:	770	23,07	23,29	98,65	625,1	0,68	27,11	0,03	0,36	184,28	185,62	69,03	14,01				
	Итого за день	1232	35,28	43,51	156,07	1086,29	0,76	31,35	79,03	0,94	479,78	294,12	106,58	16,18				



Утверждено:
 Директор института Елизавета В. Д.

Дем.: 6
 Иссезе: нерыба
 Сезонное-линей
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждено:
 Директор школы: Г. Усов В. Д.

ЗАБТРАК

№ рецептуры	Привез пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№311	Каши манная молочная	250	7,66	10,34	34,5	261,66	0	1,66	0	0	175	0	25	1,66		
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15		
№377-11г	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,8	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
	Итого:	512	13,74	22,29	64,32	513,52	0,08	4,57	79	0,58	330,5	108,5	42,55	2,5		

ОБЕД

№ рецептуры	Привез пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№11-11г	Овощи свежие или соевые и пюре: огурцы	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36		
№37	Борщ со сметаной	250/10	2,6	5,36	12,37	116	0,44	25,7	0	0	47,7	61,9	37	1,3		
№287	Тортен мясные	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63		
№273	Вермишель отварная	180	10,08	11,4	29,88	156,48	0,144	0	0,036	0	86,77	75,17	14,92	12,61		
№586	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,44	0	30,14	119,74	0,02	0,05	0	0	11,82	18,56	0	0,4		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85		
	Итого:	850	25,27	26,26	106,08	674,38	0,794	32,25	0,036	0,36	208,28	210,53	78,92	16,37		
	Итого за день	1362	39,01	48,55	170,4	1187,9	0,874	36,82	79,036	0,94	538,78	319,03	121,47	18,87		



День: 7
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено:
 Директор школы: Луков В.А.



ЗАБТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
№608	Биточка (мясо или птица)	100	12,44	19,24	12,56	183	0,08	0,12	0,19	0	43,75	166,38	32,13	1,3				
№309-1лр	Макаронные изделия отварные	130	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75				
№382-1лр	Каша с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2				
№14-1лр	Хлеб	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
		Мясо сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,1	2,4	3	0	0				
Итого:		490	23,79	34,91	81,68	645,87	0,19	1,45	40,19	2,44	198,38	341,09	75,09	4,38				

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
№2-1лр	Салат из свежих с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8			
№43	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	5,9	0	0	48,6	0	0	0,68			
№288-1лр	Кури тушеные	100	27,09	16,66	0	258,34	0,05	0	25	0,21	50	179,16	25	2,5			
№316	Рис отваренный	150	3,64	4,3	36,68	199,95	0,03	0	0	0	2,42	0	0	0,51			
№349-1лр	Компот из плодов сухих (ягоды)	Хлеб пшеничный	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7		
		Хлеб ржаной (ржанно-пшеничный)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
Итого:		760	49,12	26,4	105,33	877,33	0,336	12,45	65,8	1,07	181,09	282,08	73,6	6,26			
Итого за день:		1250	72,91	61,31	187,01	1523,2	0,526	13,9	105,99	3,51	379,47	623,17	148,69	10,64			

День: 7
 Итого: итого
 Возрастная категория: 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№608	Биточки (яйцо или пшени)	100	12,44	19,24	12,56	183	0,08	0,12	0,19	0	43,75	166,38	32,13	1,3				
№309-11г	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1				
№382-11г	Каша с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2				
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0				
Итого:		540	25,49	37,41	91,18	713,17	0,21	1,45	40,19	3,09	202,38	352,59	77,59	4,63				

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№52-11г	Салат из свежих с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,38	12,54	0,8				
№43	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,52	131,8	0,1	7,37	0	0	60,75	0	0	0,85				
№218-11г	Куря тушеные	100	27,09	16,66	0	258,34	0,05	0	25	0,21	50	179,16	25	2,5				
№316	Рис пропаренный	180	4,37	5,16	44,02	239,94	0,036	0	0	0	2,9	0	0	0,61				
№349-11г	Компот из плодов сухих (яблон)	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Хлеб ржаной (ржанно-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85				
Итого:		840	53,03	27,41	114,97	943,68	0,362	13,92	65,8	1,07	193,72	282,08	73,6	6,53				
Итого за день		1380	78,52	64,82	206,15	1656,85	0,572	15,37	105,99	4,16	396,1	634,67	151,19	11,16				



День: 8
 Название: аргопус
 Возрастная категория: 7-11 лет



ЗАБТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
№245	Кукуруза консервированная	50	1,3	0,9	2,35	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№79	Омлет из курицы	150	11,78	15,59	4,82	187,4	0,06	0,27	0	0	0	0	151,23	0	0	0	1,98	
№379-11г	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	0	0	158,67	132	29,3	2,4	0,33	
№15-11г	Хлеб Сыр (Российский и др.)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,15	0,15	0,15	
		15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15	0,15	0,15	0,15	
Итого:		445	22,53	21,89	50,86	489,24	0,17	1,85	39	0,47	448,8	233,1	44,45	4,86	4,86	4,86	4,86	

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
№22	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	1,902	6	5,6	85	0,05	1,92	0	0	0	0	9,58	0	0	0	0,47	
№200	Суп овощной	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	0	0	0	20,68	61,44	24,9	0,94	0,94	
№81	Жаркое по-юмашински	200	9,227	12,05	28,34	251,63	0,234	34,61	0	0	0	0	31,19	0	0	1,894	1,894	
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,75	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	0,7	0,7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,22	0,22	0,22	
		30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85	0,85	0,85	0,85	
Итого:		710	17,789	21,5	101,66	674,89	0,56	46,98	40,8	0,86	120,43	139,78	60,96	5,074	5,074	5,074	5,074	
Итого за день:		1155	40,319	43,39	152,32	1164,13	0,73	48,83	79,8	1,33	569,23	372,88	108,41	9,934	9,934	9,934	9,934	

День: 8
 Месяц: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№245	Кусочка консервированная	30	1,3	0,9	2,35	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№79	Омлет куриный	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	0	0	0	0	201,64	0	0	2,64	
№379-11г	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	153,2	0,03	1,47	0	0	0	0	158,67	132	29,3	2,4	
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,33	
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	73	5,25	0,15		0,15	
Итого:		495															

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№22	Салат картофельный с зеленым горошком с д/н	60	1,902	6	5,6	85	0,05	1,92	0	0	0	0	9,58	0	0	0,47	
№200	Суп овощной	250	2,34	2,82	16,63	101,25	0,14	12	0	0	0	0	25,85	76,8	31,12	1,17	
№81	Жареное по-домашнему	250	11,54	15,06	35,42	314,54	0,29	43,26	0	0	0	0	38,99	0	0	2,37	
№349-11г	Коктейль из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7		0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		0,22	
	Хлеб ржаной (грубо-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,3	12	0,85		0,85	
Итого:		810	20,572	25,07	112,06	758,05	0,646	58,03	40,8	0,86	133,4	155,14	67,18	5,78		5,78	
Итого за день		1305	20,572	25,07	112,06	758,05	0,646	58,03	40,8	0,86	133,4	155,14	67,18	5,78		5,78	



День: 9
 Весел: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю:
 Директор школы: Т.Ю. В. Д.



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№133	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,47	9,2	32,53	244	0	1,33	0	0	0	146,67	0	48	2,67
№376-11г	Чай	200	0,07	0,02	15,2	60	0	0,03	0	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28	
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0	0,1	2,4	3	0	0	
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	0,39	0,08	132	75	5,25	0,15	
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	0,58	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого:		455	13,49	21,15	62,35	493,86	0,08	1,47	79	0,58	299,07	106,9	64,55	3,43	

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№67-11г	Винегрет с р/м	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53	
№94-11г	Рассольник по-ленинградски	200	1,31	4,05	9,05	84,8	0,07	6,72	0	1,84	22,4	43,3	16,86	0,73	
№625.1	Рыба тушеная в томате с овощами	200	6,96	7,92	14,2	167,3	0,1	11,99	0	0	22,08	0	0	1	
№5-10г	Пангтон глютенный	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,5	17,4	6,6	0,22	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85	
Итого:		710	13,61	17,13	67,47	504,32	0,36	176,78	0	2,96	98,84	125,46	59,94	3,86	
Итого за день:		1165	27,1	38,28	129,82	998,18	0,44	138,25	79	3,54	397,91	232,36	115,49	7,29	

День: 9
 Неделя: первая
 Семестровые-экзамен
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Удобрения
 Деревья, кусты, бусы В.Д.



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Применяемые ингредиенты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
№133	Каши вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,34	11,5	40,66	305	0	1,66	0	0	183,34	0	60	3,34		
№376-11г	Чай	200	0,07	0,02	15,2	60	0	0,03	0	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28		
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15		
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого:			15,36	23,45	70,48	554,86	0,08	1,8	79	0,58	335,74	106,9	76,55	4,1		

ОБЕД

№ рецептуры	Применяемые ингредиенты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
№67-11г	Винегрет с рук	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53		
№94-11г	Рассольник по-домингански	250	1,64	5,06	11,31	106	0,09	8,4	0	2,3	28	54,12	21,07	0,91		
№625-1	Рыба тушеная в томате с овощами	250	8,7	9,9	17,75	209,125	0,125	14,99	0	0	27,6	0	0	1,25		
№55-10г	Напиток клюквенный	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85		
Итого:			15,68	20,12	73,28	567,345	0,405	131,46	0	3,42	109,96	136,28	55,15	4,29		
Итого за день:			31,04	43,57	143,76	1122,205	0,485	133,26	79	4	445,7	243,18	131,7	8,39		

День: 10
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАБТРАК

Утверждено:
 Директор школы: / / уезд В.Д.



№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
№247	Тфтели (мясо или птица)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	0	21,69	0	0	0,63			
№302-11г	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	0	14,6	210	140	0,67			
№71-11г	Омлет свежий и паровой	100	2	0,8	4,6	42	0	10	0	0	0	23	0	14	0,6			
№389-11г	Сок фруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,03	14,8	0	0,53	0	34,57	36	12	1,1			
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	0	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого:	580	21,56	13,03	90,35	573,57	0,3	25,18	0	0,92	0	100,76	272,1	175,9	3,33			

ОБЕД

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
№71-11г	Овощи в паровом соусе свежий	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	0	13,8	0	8,4	0,36			
№37	Борщ со сметаной	200/10	2,08	4,29	9,82	92,8	0,35	20,56	0	0	0	38,16	49,52	29,6	1,04			
№608	Виточки (мясо или птица)	100	12,44	19,24	12,56	183	0,08	0,12	0,19	0	0	43,75	166,38	32,13	1,3			
№127	Капша рассыпая	150	3,405	4,4	32	184	0,045	0,86	0	0	0	46,36	0	0	1,02			
№332-11г	Кашель из ягд (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	0	8,2	6,42	0,96	0,28			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	0	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	0	21,9	37,5	12	0,85			
	Итого:	770	23,495	29,72	115,31	754,54	0,625	107,66	0,19	0,54	0	176,77	277,22	89,69	5,07			
	Итого за день:	1350	45,055	42,75	205,66	1328,11	0,925	132,84	0,19	1,46	0	277,53	549,22	265,59	8,4			
	Итого за 10 дней	12377	467,519	467,724	1820,575	12925,193	9,455	838,31	871,18	26,73	0	4451,15	4744,54	1941,29	93,743			

Дата: 10

Имя: Игорь

Возрастная категория: 12 лет и старше



ЗАВТРАК

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
№287	Тертые (мясо или птица)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	0	21,69	0	0	0,63			
№302-11г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	0	14,47	280	186,67	0,89			
№71-11г	Овощи свежие в нарезке	100	2	0,8	4,6	42	0	10	0	0	0	23	0	14	0,6			
№389-11г	Сок фруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,03	14,8	0	0	0,53	34,57	36	12	1,1			
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
Итого:		630	24,53	14,4	103,63	650,86	0,37	25,18	0	0,92	100,63	342,1	222,57	3,55				

ОБЕД

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
№71-11г	Овощи в нарезке: огурец свежий	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	0	13,8	0	8,4	0,36			
№37	Борщ со сметаной	250/10	2,6	5,36	12,27	116	0,44	25,7	0	0	0	47,7	61,9	37	1,3			
№608	Биточки (мясо или птица)	109	12,44	19,24	12,56	183	0,08	0,12	0,19	0	0	43,75	166,38	32,13	1,3			
№127	Каша гречневая	180	4,09	5,28	36,4	220,8	0,05	1,03	0	0	0	55,63	0	0	1,22			
№352-11г	Кусочки мяса (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Хлеб ржаной (жарено-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85			
Итого:		850	24,7	31,67	124,16	814,54	0,72	112,97	0,19	0,54	195,58	289,6	97,09	5,53				
Итого за день:		1480	49,23	46,07	227,79	1465,4	1,09	138,15	0,19	1,46	296,21	631,7	319,66	9,08				

Итого за 10 дней	13737	499,977	497,844	1961,88	13792,395	10,778	889,23	893,496	26,48	4450,59	4936,23	2186,26	99,529
-------------------------	--------------	----------------	----------------	----------------	------------------	---------------	---------------	----------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------