

Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»

Любетко
«30» сентября 2020 года



ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



Согласовано
Директор МБОУ «Мурманская
СШ № 43» Шейн Н.П. Вишневецкая



Утверждено:
Зам. директора МАОУ «Центр
по организации питания»
Бурнашова С.А.

сентябрь 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
4.2 МР	Омлет натуральный запеченный	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 shk	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	15,28	42,92	350,00	0,88	118,30	1,30	0,96	263,00	179,80	608,50	7,86
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	0,30	41,80	0,80	0,00	106,10	70,80	269,40	2,7
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 shk	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
ИТОГО В ОБЕД			26,14	28,92	75,74	649,40	0,71	98,50	3,10	0,94	421,10	307,70	787,70	17,74
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
112 shk	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 shk	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,86	8,18	80,32	470,00	0,29	181,70	0,20	1,86	188,60	83,30	260,40	4,51
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11 & скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			62,86	61,34	230,74	1713,40	1,97	399,90	4,64	3,76	1118,70	598,80	1860,84	30,64

аво: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
5.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
1.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,66	9,48	51,84	457,30	0,33	70,90	0,05	1,16	247,00	125,20	320,90	4,59
ОБЕД														
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	80	0,90	10,10	6,40	120,00	0,20	74,40	0,00	0,00	232,30	136,60	254,20	12,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
			24,62	20,16	81,34	607,50	0,98	121,20	0,26	2,77	487,00	298,80	693,30	16,47
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ТТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			65,19	53,54	233,50	1763,77	1,59	201,30	2,76	4,77	1303,40	508,10	1516,85	24,07

ию: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
112шк	Флоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
6.8.1скуп	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,90	11,60	81,00	499,50	0,32	26,30	0,02	2,15	1246,30	919,40	1863,10	168,15
ОБЕД														
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	93,10	280,14	3,99
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
7.16 МР	Свекла тушенная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16,00	4,80	4,20	126,00	0,10	0,80	0,10	0,40	82,30	61,80	299,70	1,4
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			32,43	26,80	84,79	725,00	1,09	184,00	4,52	3,00	397,75	278,30	870,24	13,54
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Флоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,96	4,38	60,42	361,00	1,90	13,60	29,70	0,96	180,90	55,10	302,40	3,84
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скуп	Печенье овсяное Петродиет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ			76,09	54,58	262,61	1867,90	3,41	235,30	34,28	6,11	2069,75	1287,40	3234,94	186,07

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,06	12,51	38,85	348,70	0,18	59,18	1,63	1,12	215,60	52,80	260,08	3,86
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
6.8 МР	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	17,22	0,00	0,00	61,10	16,20	73,60	0,70
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ОБЕД			26,76	22,38	95,72	709,00	0,37	106,42	0,01	0,69	220,90	223,20	247,00	3,56
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скуп	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
5.11.8скуп	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 4-И ДЕНЬ			63,98	51,63	246,85	1752,70	0,91	174,70	1,88	3,37	834,50	363,60	940,02	11,69

Итого: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порцин, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
11.11a МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
112шк	Плоды свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	10,00	18,00	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,46	9,48	42,72	418,00	0,34	49,90	0,05	1,26	232,60	120,90	313,60	4,76
ОБЕД														
3.10a МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	75	1,70	9,10	4,80	108,00	0,20	243,40	0,00	0,00	280,30	113,70	207,10	3,80
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
11.5a МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			29,30	31,84	80,88	705,80	1,67	279,90	4,73	2,58	473,70	251,50	657,60	13,43
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11a МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скуп	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ГТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скуп	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО в ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ			69,67	65,22	223,92	1822,77	2,29	339,00	7,23	4,68	1275,70	456,50	1473,85	21,20

6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
9 МР	Вермшель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
11.5скуп	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
8.1скуп	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	13,98	87,62	538,40	0,34	20,90	0,00	1,88	1014,60	909,20	1829,50	165,70
ОБЕД														
8.9.2 МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.1 МР	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
11.12 шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			26,22	17,64	88,78	630,80	0,87	135,90	0,53	3,18	480,90	321,40	832,80	17,13
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
11.2а шк	Плоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,36	4,78	70,22	408,00	1,93	23,60	29,70	1,16	196,90	64,10	313,40	6,04
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.5скуп	Хлебцы рисовые глазированные	2,00	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,80	11,00	28,00	240,00	0,12	11,40	0,04	0,00	245,40	36,00	201,80	0,78
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ			67,14	47,40	274,62	1817,20	3,25	191,80	30,27	6,22	1937,80	1330,70	3177,50	189,65

7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.5.8.1 скур	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
2 МР	Омлет натуральный запеченный	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4
1.11a МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
408 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,16	15,88	44,72	391,80	0,16	9,00	1,31	1,16	163,47	52,81	314,11	6,05
ОБЕД														
1.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
2.21 МР	Пюре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	4,30	41,30	23,70	67,80	1,8
2.1 МР	Котлеты мясные паровые	100	15,20	14,90	8,70	231,00	0,10	0,50	0,02	0,00	7,80	32,30	191,00	1,9
1.1.5a МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
ИТОГО В ОБЕД			31,66	28,53	83,57	732,10	0,74	130,38	0,87	5,47	154,80	166,10	528,38	10,04
ПОЛДНИК 20-25%														
1.15 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
1.10a МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,66	11,78	78,92	503,00	0,19	184,20	0,02	2,16	287,10	59,00	249,30	3,66
ПОЛДНИК 15%														
1.10a МР	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.10 Аскур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			76,58	65,15	238,97	1870,90	1,18	324,98	2,24	8,79	851,37	305,91	1296,03	20,28

8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
1.05шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.12шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
1.08 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,91	12,05	62,78	404,40	0,25	43,00	0,07	0,94	271,00	60,30	289,35	2,17
ОБЕД														
1.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
1.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,10	84,20	0,01	3,70	95,50	33,80	67,40	1,2
1.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	100	16,70	13,60	6,80	216,00	0,10	0,60	0,00	0,00	16,70	32,30	200,80	1,8
1.09 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
1.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			28,65	31,19	64,17	665,40	0,43	195,90	0,31	4,54	259,10	158,60	489,50	7,69
ПОЛДНИК 20-25%														
1.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
1.4 1скуп	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
1.58 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
1.08 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74
ПОЛДНИК 15%														
1.06шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
1.11 13скуп	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ			62,02	59,46	242,71	1774,80	1,06	248,00	0,62	7,04	925,70	310,10	1203,95	14,04

9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
9.10.12скур	Варенье абрикос с фруктозой	20,00	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
11.5скур	Печенье "Мария"	2,00	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ПТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,00	6,78	81,82	474,20	1,90	4,08	29,70	0,76	172,10	54,50	314,20	2,18
ОБЕД														
11.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,00	5,00	6,20	81,00	0,40	92,80	0,00	0,00	234,90	149,50	281,20	6,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
1.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100	10,60	1,60	6,80	101,00	0,10	0,80	0,03	0,90	27,40	28,80	191,20	1
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.12шк	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			24,96	13,58	88,82	610,00	1,22	204,70	0,09	2,86	527,50	319,60	751,30	11,36
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 МР	Вермшель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
11.12шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
6.1.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,84	12,47	65,44	455,32	0,33	31,30	0,05	1,92	1170,80	919,50	1893,55	167,40
ПОЛДНИК 15%														
5.16шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.1.1скур	Печенье овсяное Петродиет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			74,60	44,63	272,48	1821,92	3,55	251,48	29,88	5,54	2115,20	1328,20	3158,25	181,48

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
13 МР	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
15 1скур	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
111а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,60	19,12	51,60	463,70	0,17	10,20	1,41	1,28	262,27	61,21	376,61	6,72
ОБЕД														
11 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
13 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
116 МР	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
117 МР	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
115а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
ИТОГО В ОБЕД			23,30	24,67	79,31	634,50	0,63	55,78	6,64	3,14	205,70	268,50	301,38	8,83
ПОЛДНИК 20-25%														
116 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
11 МР	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
11 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,56	14,78	73,82	504,00	0,97	86,70	0,53	2,66	249,10	213,40	722,80	7,76
ПОЛДНИК 15%														
116шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
11.18скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			77,56	67,53	236,49	1846,20	1,86	154,08	8,62	7,08	963,07	571,11	1605,03	23,84

11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
12шк	Плоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	920,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45
11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
14.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,25	13,03	71,19	481,07	0,25	925,40	0,09	0,99	434,40	78,80	387,90	2,51
ОБЕД														
11.15 МР	Салат из свежих помидоров	70	0,70	5,10	2,80	62,00	0,40	142,90	0,00	0,00	121,10	124,50	230,20	5,90
14 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
11.16 МР	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	67,30	317,90	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			28,46	32,58	102,02	836,00	0,77	255,10	0,30	0,66	256,30	241,50	664,80	10,46
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			11,66	7,68	80,24	452,30	0,27	8,00	0,40	1,56	163,40	69,40	247,40	3,29
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			68,77	61,73	288,69	2023,37	1,40	1189,90	0,83	3,21	1097,70	421,30	1496,50	16,70

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
119 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
114 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
114 1скуп	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,54	11,62	73,88	476,00	0,30	201,30	0,02	1,94	1265,30	931,00	1874,60	166,54
ОБЕД														
113 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
112 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
111 МР	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
115 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
114 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
111 15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			29,75	21,65	73,95	612,00	1,63	110,10	2,43	2,16	250,30	130,50	411,40	7,31
ПОЛДНИК 20-25%														
1146 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
114 1скуп	Цукаты (киви) лента	20,00	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
111 К № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112 шк	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
114 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,82	4,66	81,44	456,00	1,93	24,60	29,70	1,17	194,30	62,30	316,70	5,08
ПОЛДНИК 15%														
114 шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
111 1скуп	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ			74,91	49,73	265,67	1826,40	3,97	347,40	32,19	5,27	1954,70	1158,40	2801,90	179,47

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
2 МР	Омлет натуральный запеченый	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4
110а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
100а	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
111 шт	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	15,28	42,92	350,00	0,88	118,30	1,30	0,96	263,00	179,80	608,50	7,86
ОБЕД														
14а МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
13 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
111 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	0,30	41,80	0,80	0,00	106,10	70,80	269,40	2,7
115а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шт	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
ИТОГО В ОБЕД			26,14	28,92	75,74	649,40	0,71	98,50	3,10	0,94	421,10	307,70	787,70	17,74
ПОЛДНИК 20-25%														
11 МР	Каша пшенинная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
10 шт	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
109а 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
109 шт	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,86	8,18	80,32	470,00	0,29	181,70	0,20	1,86	188,60	83,30	260,40	4,51
ПОЛДНИК 15%														
109а шт	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
111 шт	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ			62,86	61,34	230,74	1713,40	1,97	399,90	4,64	3,76	1118,70	598,80	1860,84	30,64

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe	
ЗАВТРАК															
1.1.1а МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7	
1.1.1б скур	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03	
1.1.1в МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90	
1.1.2а шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	
1.1.2б шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66	
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,66	9,48	51,84	457,30	0,33	70,90	0,05	1,16	247,00	125,20	320,90	4,59	
ОБЕД															
1.1.3а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	80	0,90	10,10	6,40	120,00	0,20	74,40	0,00	0,00	232,30	136,60	254,20	12,20	
1.1.3б МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2	
1.1.3в МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4	
1.1.3г МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4	
1.1.3д МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5	
1.1.3е шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77	
			24,62	20,16	81,34	607,50	0,98	121,20	0,26	2,77	487,00	298,80	693,30	16,47	
ПОЛДНИК 20-25%															
1.1.4а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50	
1.1.4б шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01	
1.1.4в 2.2 скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00	
1.1.4г 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4	
1.1.4д шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66	
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57	
ПОЛДНИК 15%															
1.1.5а шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	
1.1.5б скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24	
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44	
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ				65,19	53,54	233,50	1763,77	1,59	201,30	2,76	4,77	1303,40	508,10	1516,85	24,07

15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
119 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
611скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,90	11,60	81,00	499,50	0,32	26,30	0,02	2,15	1246,30	919,40	1863,10	168,15
ОБЕД														
115а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	93,10	280,14	3,99
116 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
116 МР	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
113 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16,00	4,80	4,20	126,00	0,10	0,80	0,10	0,40	82,30	61,80	299,70	1,4
114 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			32,43	26,80	84,79	725,00	1,09	184,00	4,52	3,00	397,75	278,30	870,24	13,54
ПОЛДНИК 20-25%														
114с МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
111с № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,96	4,38	60,42	361,00	1,90	13,60	29,70	0,96	180,90	55,10	302,40	3,84
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			76,09	54,58	262,61	1867,90	3,41	235,30	34,28	6,11	2069,75	1287,40	3234,94	186,07

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
3 МР	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
12а МР	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
10б МР	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,06	12,51	38,85	348,70	0,18	59,18	1,63	1,12	215,60	52,80	260,08	3,86
ОБЕД														
12 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
14 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
11 МР	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	17,22	0,00	0,00	61,10	16,20	73,60	0,70
17 МР	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
1115 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
10б МР	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ОБЕД			26,76	22,38	95,72	709,00	0,37	106,42	0,01	0,69	220,90	223,20	247,00	3,56
ПОЛДНИК 20-25%														
8.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4 Персик	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
10б МР	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74
ПОЛДНИК 15%														
Сырок	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
13.11 Персик	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			63,98	51,63	246,85	1752,70	0,91	174,70	1,88	3,37	834,50	363,60	940,02	11,69

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
12 МР	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
13 МР	Плоды свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	10,00	18,00	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,46	9,48	42,72	418,00	0,34	49,90	0,05	1,26	232,60	120,90	313,60	4,76
ОБЕД														
14 МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	75	1,70	9,10	4,80	108,00	0,20	243,40	0,00	0,00	280,30	113,70	207,10	3,80
15 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
16 МР	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
17 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
18а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
19 МР	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			29,30	31,84	80,88	705,80	1,67	279,90	4,73	2,58	473,70	251,50	657,60	13,43
ПОЛДНИК 20-25%														
20а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
21 МР	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
22 2скуп	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
23 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
24 МР	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57
УЖИН 15%														
25 МР	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
26 13скуп	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ			69,67	65,22	223,92	1822,77	2,29	339,00	7,23	4,68	1275,70	456,50	1473,85	21,20

Ассортимент	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
9 МР	Вермешель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
11 Сскуп	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
11 Сскуп	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	13,98	87,62	538,40	0,34	20,90	0,00	1,88	1014,60	909,20	1829,50	165,70
ОБЕД														
109 МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
12 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
71 МР	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
31 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
1116 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			26,22	17,64	88,78	630,80	0,87	135,90	0,53	3,18	480,90	321,40	832,80	17,13
ПОЛДНИК 20-25%														
546 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Плоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,36	4,78	70,22	408,00	1,93	23,60	29,70	1,16	196,90	64,10	313,40	6,04
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
29.8скуп	Хлебцы рисовые глазированные	2,00	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,80	11,00	28,00	240,00	0,12	11,40	0,04	0,00	245,40	36,00	201,80	0,78
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ			67,14	47,40	274,62	1817,20	3,25	191,80	30,27	6,22	1937,80	1330,70	3177,50	189,65

20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.1а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
5.1а МР	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.1в МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.1б МР	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
1.1в.шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,91	12,05	62,78	404,40	0,25	43,00	0,07	0,94	271,00	60,30	289,35	2,17
ОБЕД														
1.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
7.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,10	84,20	0,01	3,70	95,50	33,80	67,40	1,2
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	100	16,70	13,60	6,80	216,00	0,10	0,60	0,00	0,00	16,70	32,30	200,80	1,8
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			28,65	31,19	64,17	665,40	0,43	195,90	0,31	4,54	259,10	158,60	489,50	7,69
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшенинная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скурс	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скурс	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			62,02	59,46	242,71	1774,80	1,06	248,00	0,62	7,04	925,70	310,10	1203,95	14,04

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
5 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
1.10.12скур	Варенье абрикос с фруктозой	20,00	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
1.1.5скур	Печенье "Мария"	2,00	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
1.1.10.100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
1.10.10.10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,00	6,78	81,82	474,20	1,90	4,08	29,70	0,76	172,10	54,50	314,20	2,18
ОБЕД														
1.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,00	5,00	6,20	81,00	0,40	92,80	0,00	0,00	234,90	149,50	281,20	6,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
1.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100	10,60	1,60	6,80	101,00	0,10	0,80	0,03	0,90	27,40	28,80	191,20	1
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
112шк	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			24,96	13,58	88,82	610,00	1,22	204,70	0,09	2,86	527,50	319,60	751,30	11,36
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 МР	Вermeshель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,84	12,47	65,44	455,32	0,33	31,30	0,05	1,92	1170,80	919,50	1893,55	167,40
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 21-И ДЕНЬ			74,60	44,63	272,48	1821,92	3,55	251,48	29,88	5,54	2115,20	1328,20	3158,25	181,48

Код	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.1.1 MP	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
1.1.2 MP	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
1.1.3 MP	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.1.4 MP	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
1.1.5 MP	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,60	19,12	51,60	463,70	0,17	10,20	1,41	1,28	262,27	61,21	376,61	6,72
ОБЕД														
1.1.6 MP	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
1.1.7 MP	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
1.1.8 MP	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
1.1.9 MP	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
1.1.10 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
1.1.11 MP	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
ИТОГО В ОБЕД			23,30	24,67	79,31	634,50	0,63	55,78	6,64	3,14	205,70	268,50	301,38	8,83
ПОЛДНИК 20-25%														
8.16 MP	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
7.1 MP	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
3.1 MP	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.16 MP	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			23,56	14,78	73,82	504,00	0,97	86,70	0,53	2,66	249,10	213,40	722,80	7,76
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
1.1.12 MP	Хлеб ржаной	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.1а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
1.2а	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	920,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45
1.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.4.2.2а	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
1.108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,25	13,03	71,19	481,07	0,25	925,40	0,09	0,99	434,40	78,80	387,90	2,51
ОБЕД														
1.13 МР	Салат из свежих помидоров	70	0,70	5,10	2,80	62,00	0,40	142,90	0,00	0,00	121,10	124,50	230,20	5,90
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
1.101а МР	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	67,30	317,90	2,20
1.108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
1.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			28,46	32,58	102,02	836,00	0,77	255,10	0,30	0,66	256,30	241,50	664,80	10,46
ПОЛДНИК 20-25%														
1.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
1.4.1скуп	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
1.116а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
1.108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			11,66	7,68	80,24	452,30	0,27	8,00	0,40	1,56	163,40	69,40	247,40	3,29
ПОЛДНИК 15%														
1.16шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скуп	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			68,77	61,73	288,69	2023,37	1,40	1189,90	0,83	3,21	1097,70	421,30	1496,50	16,70

день

дептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
4Р	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	303,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
1к	Плоды свежие (киви)	100	1,00	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
1к	Хлеб пшеничный	40	3,34	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
1скуп	Цикорий	200,00	1,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,54	11,62	73,88	466,00	0,30	201,30	0,02	1,94	1265,30	931,00	1874,60	166,54
ОБЕД														
2 МР	Огурцы свежие	70	1,45	0,07	1,33	1,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,30	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.18 МР	Свекла тушенная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	111,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, сыром	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,95	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			24,75	21,65	73,95	412,00	1,63	110,10	2,43	2,16	250,30	130,50	411,40	7,31
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сливок	85	13,50	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
6.4.1скуп	Цукаты (киви) лента	20,00	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,30	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,82	4,66	61,44	456,00	1,93	24,60	29,70	1,17	194,30	62,30	316,70	5,08
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	1,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скуп	Печенье овсяное Петрушка	2,00	2,00	6,80	21,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	22,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 24-й ДЕНЬ			74,91	49,73	265,67	1826,40	3,97	347,00	32,19	5,27	1954,70	1158,40	2801,90	179,47

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
25(двадцать пять) листов
Зам. директора по производству

Бурнышева С.А.



[Handwritten signature]