

Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
И.А. Любетко
«30» сентября 2020 года



— ПРИМЕРНОЕ —
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



Согласовано
Директор МБОУ «Мурманска
СОШ № 43» Искр. Н.Н. Вишневская



Утверждаю:
зам. директора МАОУ, центр
по производству
Гурьяшева С.А.
Гурья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10
4.2 МР	Омлет натуральный запеченный	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
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	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
ИТОГО В ЗАВТРАК			12,70	13,00	37,20	300,50	0,76	107,20	1,20	0,85	231,50	156,40	525,80	6,85
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	0,20	35,80	0,70	0,00	91,60	61,60	238,70	2,4
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 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			21,98	25,80	63,70	560,00	0,49	86,20	3,00	0,80	367,30	271,40	695,50	15,95
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшенная 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 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
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	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	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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			11,72	8,06	72,94	434,75	0,27	181,70	0,20	1,70	185,60	81,20	250,65	4,35
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
3.11.8скуп	Галета ржаная с кунжутом Петродит	30	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	5,37
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			55,50	55,82	205,60	1539,25	1,61	376,50	4,44	3,35	1030,40	537,00	1676,19	10,25

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.11а 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	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
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,14	9,32	42,00	410,30	0,31	70,90	0,05	0,94	243,00	122,40	307,90	4,37
ОБЕД														
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,80	7,40	5,50	94,00	0,10	60,50	0,00	0,00	188,80	111,10	206,50	9,90
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	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	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
			19,32	17,46	63,64	492,75	0,65	98,50	0,26	2,20	395,00	248,10	571,45	13,50
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
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
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20	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	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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			14,17	14,36	51,52	370,97	0,15	7,50	2,40	0,61	292,20	44,50	261,55	2,25
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	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	2,69
ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ			56,03	49,58	192,40	1528,02	1,22	178,30	2,75	3,75	1173,80	446,60	1337,30	5,38

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33
6.8.1скур	Цикорий	200	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			13,68	10,04	64,36	406,50	0,29	26,10	0,02	2,43	1219,10	913,90	2267,80	167,73
ОБЕД														
8.5a МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	131,10	79,80	240,12	3,42
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	14,20	4,30	3,80	112,00	0,10	0,80	0,10	0,40	72,70	54,90	266,10	1,2
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			27,86	22,35	72,80	616,00	0,96	167,10	4,32	2,80	342,70	238,30	751,92	11,77
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,60	3,90	66,40	374,50	1,69	19,50	26,20	0,85	165,20	51,10	269,80	3,76
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	40	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	4,30
ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ			66,94	48,09	239,96	1679,40	3,05	224,10	30,58	6,08	1971,80	1237,90	3488,72	8,60

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3
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	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
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,42	10,66	31,24	290,15	0,15	56,65	1,40	0,93	192,50	46,80	224,20	3,40
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
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
6.8 МР	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	14,00	63,60	0,6
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90	13,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5
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	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
ИТОГО В ОБЕД			25,94	20,12	79,68	610,75	0,37	86,40	0,01	0,53	191,30	200,10	478,45	3,20
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
6.4.1скуп	Цукаты (манго) аркада	10	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	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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
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
3.11.8скуп	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	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	4,05
ВСЕГО ЗА 4-И ДЕНЬ			59,00	47,36	213,36	1548,90	0,87	152,15	1,65	2,79	777,80	331,70	1122,59	4,58

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	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
11.11а 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
108 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
112шк	Фрукты 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			12,94	9,32	32,88	371,00	0,31	49,90	0,05	1,04	228,60	118,10	300,60	4,54
ОБЕД														
8.10а МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	0,00	242,90	98,50	179,50	3,30
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4
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 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			23,68	27,50	65,30	585,00	1,32	242,20	4,33	2,10	398,00	208,30	535,20	11,15
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11в МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
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	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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			14,55	14,40	53,98	382,72	0,16	7,50	2,40	0,67	293,20	45,20	264,80	2,31
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
3.11.13скуп	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	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	2,75
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ			60,57	59,66	187,40	1592,72	1,90	301,00	6,82	3,81	1163,40	403,20	1297,00	3,19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
6.9 МР	Вермешель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
3.11.5 скур	Печенье овсяное Петродияет	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
6.8.1 скур	Цикорий	200	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,30	13,10	66,30	431,15	0,30	20,70	0,00	1,34	1006,60	902,50	1790,75	165,22
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9
7.1 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	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
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	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			21,20	17,50	75,10	557,00	0,73	125,20	0,53	2,50	420,50	280,40	717,00	14,95
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			16,34	4,22	60,08	350,00	1,70	23,50	26,20	0,94	175,80	57,40	272,00	5,82
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
2.9.8 скур	Хлебцы рисовые глазированные	30	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	6,60
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ			55,64	45,82	229,48	1578,15	2,85	180,80	26,77	4,78	1848,30	1276,30	2981,55	192,59

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.8.1 скур	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
4.2 МР	Омлет натуральный запеченный	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
11.11а 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 (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
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	14,60	39,60	352,30	0,14	8,90	1,21	1,05	153,47	50,21	291,31	5,74
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
7.21 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
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	90	13,80	13,80	7,80	211,00	0,10	0,50	0,02	0,00	16,00	29,00	172,60	1,7
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
109 шк	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	16,45	55,30	1,37
ИТОГО В ОБЕД			26,11	25,42	64,79	603,30	0,59	122,55	0,84	5,09	137,35	133,95	432,25	8,07
ПОЛДНИК 20-25%														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
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	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
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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			14,44	10,22	62,28	410,00	0,16	184,00	0,02	2,44	259,90	53,50	654,00	3,24
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
3.11.8 скур	Галета ржаная с кунжутом Петродит	30	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	3,77
ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ			66,05	59,20	198,43	1609,60	0,99	316,85	2,11	8,58	796,72	265,66	1581,80	20,82

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
11.11а МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
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
11.11а 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 (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	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
ИТОГО В ЗАВТРАК			9,95	10,99	51,68	342,15	0,23	42,70	0,06	0,77	238,40	53,00	247,90	1,91
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
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
7.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,10	72,60	0,01	3,70	81,80	28,80	57,40	1,1
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	90	15,20	12,30	6,30	196,00	0,10	0,50	0,00	0,00	15,20	29,50	182,40	1,7
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
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			25,02	26,76	54,44	581,00	0,41	176,90	0,31	4,40	213,30	131,50	414,50	6,75
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 (манго) аркада	10	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	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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
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	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	3,96
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			54,91	53,81	212,04	1581,15	1,00	228,70	0,61	6,51	843,30	272,90	1074,50	16,14

9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	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	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
10.10.12скурс	Варенье абрикос с фруктозой	20	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
3.11.5скурс	Печенье "Мария"	30	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	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
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,52	6,26	74,14	427,95	1,68	3,98	26,20	0,60	152,00	48,50	276,05	2,02
ОБЕД														
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	4,70	5,30	70,00	0,30	79,50	0,00	0,00	201,30	128,10	241,10	5,30
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
1.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	8,20	1,40	5,80	86,00	0,10	0,70	0,02	0,70	23,20	24,10	160,20	0,9
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	7,70	35,75	0,61
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			20,88	13,84	79,96	556,25	0,91	182,60	0,08	2,51	447,60	274,70	643,05	9,91
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 МР	Вермешель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
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
1.4.2.2скурс	Сыр моцарелла	20	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	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
6.8.1скурс	Цикорий	200	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%			17,66	11,83	58,88	418,57	0,32	31,10	0,05	1,70	1168,80	917,00	1874,30	167,24
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
3.11.5скурс	Печенье овсяное Петродит	40	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	167,78
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			64,86	43,73	249,38	1685,17	3,03	229,08	26,37	4,80	2013,20	1274,80	2992,60	346,94

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3	
7.5.8.1 скур	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79	
11.11а 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	
112 шк	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	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	
ИТОГО В ЗАВТРАК				17,92	17,18	36,64	372,20	0,13	10,20	1,21	0,95	237,57	55,11	333,61	6,19
ОБЕД															
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60	
13 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5	
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4	
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90	10,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5	
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	
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	
ИТОГО В ОБЕД				19,28	21,60	64,80	534,40	0,49	47,75	6,41	2,63	169,50	230,80	503,65	7,35
ПОЛДНИК 20-25%															
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10	
7.1 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8	
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4	
108 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	
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%				19,24	12,82	60,28	420,00	0,84	75,00	0,53	2,04	215,00	182,40	614,70	6,64
ПОЛДНИК 15%															
5.16 шк	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	
3.11.5 скур	Галета ржаная с кунжутом Петродит	30	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	7,17
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ				65,54	60,56	193,48	1570,60	1,56	134,35	8,19	5,62	868,07	496,31	1656,20	27,35

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
1.12шк	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
1.11а 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
1.4.2.2скуп	Сыр моцарелла	20	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	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
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,46	11,83	53,58	385,57	0,21	65,10	0,08	0,66	383,80	64,30	331,70	2,04
ОБЕД														
1.13 МР	Салат из свежих помидоров	60	0,60	5,10	2,40	59,00	0,30	122,50	0,00	0,00	105,50	106,70	197,30	5,10
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
2.10а МР	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	53,90	255,20	1,8
108 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
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			22,84	27,82	82,08	688,00	0,64	232,50	0,30	0,44	230,00	207,50	556,20	9,04
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшенная 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 (апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
1.1.6а 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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,14	7,52	70,40	405,30	0,25	8,00	0,40	1,34	159,40	66,60	234,40	3,07
ПОЛДНИК 15%														
5.16шк	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	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	3,51
ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ			58,84	55,61	241,30	1732,87	1,21	307,00	0,82	2,44	1016,80	370,00	1318,70	17,66

12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
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	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
6.8.1скурс	Цикорий	200	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			14,84	10,22	67,08	430,00	0,30	201,10	0,02	2,44	1242,10	928,30	2292,30	166,34
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9
7.18 МР	Свекла тушенная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4
108 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
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			23,96	20,08	57,52	511,00	1,29	100,50	2,03	1,74	204,30	105,90	328,90	5,94
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
6.4.1скурс	Цукаты (киви) лента	20	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,80	4,10	71,30	398,00	1,70	24,50	26,20	0,95	173,20	55,60	275,30	4,86
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
3.11.5скурс	Печенье овсяное Петродиет	40	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	5,40
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			64,40	46,20	232,30	1621,40	3,41	337,50	28,29	5,13	1864,40	1124,40	3095,70	182,54

13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
1.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10	
1.12 МР	Омлет натуральный запеченый	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2	
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	
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 shk	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	
ИТОГО В ЗАВТРАК				12,70	13,00	37,20	300,50	0,76	107,20	1,20	0,85	231,50	156,40	525,80	6,85
ОБЕД															
1.09a МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70	
1.13 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5	
1.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	0,20	35,80	0,70	0,00	91,60	61,60	238,70	2,4	
1.15a 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	
1.09 shk	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				21,98	25,80	63,70	560,00	0,49	86,20	3,00	0,80	367,30	271,40	695,50	15,95
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	
1.12 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	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 shk	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	
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%				11,72	8,06	72,94	434,75	0,27	181,70	0,20	1,70	185,60	81,20	250,65	4,35
ПОЛДНИК 15%															
1.16шк	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	
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	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	5,37
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ				55,50	55,82	205,60	1539,25	1,61	376,50	4,44	3,35	1030,40	537,00	1676,19	10,25

14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.4 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
1.4.1скурс	Цукаты (апельсин)	10	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
1.12шк	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
1.08 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
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,14	9,32	42,00	410,30	0,31	70,90	0,05	0,94	243,00	122,40	307,90	4,37
ОБЕД														
1.1а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,80	7,40	5,50	94,00	0,10	60,50	0,00	0,00	188,80	111,10	206,50	9,90
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
1.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
1.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
1.1а 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
1.08 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
			19,32	17,46	63,64	492,75	0,65	98,50	0,26	2,20	395,00	248,10	571,45	13,50
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
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
1.4.2.2скурс	Сыр моцарелла	20	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
1.08 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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			14,17	14,36	51,52	370,97	0,15	7,50	2,40	0,61	292,20	44,50	261,55	2,25
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
3.11.13скурс	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40	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	2,69
ВСЕГО ЗА 14-И ДЕНЬ			56,03	49,58	192,40	1528,02	1,22	178,30	2,75	3,75	1173,80	446,60	1337,30	5,38

15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
Б.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
Б.12шк	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
Б.08 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33
Б.8.1скуп	Цикорий	200	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			13,68	10,04	64,36	406,50	0,29	26,10	0,02	2,43	1219,10	913,90	2267,80	167,73
ОБЕД														
Б.54 МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	131,10	79,80	240,12	3,42
Б.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
Б.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4
Б.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	14,20	4,30	3,80	112,00	0,10	0,80	0,10	0,40	72,70	54,90	266,10	1,2
Б.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
Б.9 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			27,86	22,35	72,80	616,00	0,96	167,10	4,32	2,80	342,70	238,30	751,92	11,77
ПОЛДНИК 20-25%														
Б.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
Б.4.1скуп	Цукаты (киви) лента	20	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
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
Б.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
Б.08 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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			17,60	3,90	66,40	374,50	1,69	19,50	26,20	0,85	165,20	51,10	269,80	3,76
ПОЛДНИК 15%														
Б.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
Б.11.5скуп	Печенье овсяное Петродит	40	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	4,30
ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ			66,94	48,09	239,96	1679,40	3,05	224,10	30,58	6,08	1971,80	1237,90	3488,72	8,60

16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
11 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
13 МР	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3
1110а 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
1106 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
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,42	10,66	31,24	290,15	0,15	56,65	1,40	0,93	192,50	46,80	224,20	3,40
ОБЕД														
112 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
114 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
118 МР	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	14,00	63,60	0,6
117 МР	Тефтели мясные паровые	90	13,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5
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
1108 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
ИТОГО В ОБЕД			25,94	20,12	79,68	610,75	0,37	86,40	0,01	0,53	191,30	200,10	478,45	3,20
ПОЛДНИК 20-25%														
111 МР	Каша пшенная 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
1141скур	Цукаты (манго) аркада	10	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
1458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
1108 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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
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
1118.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	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	4,05
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			59,00	47,36	213,36	1548,90	0,87	152,15	1,65	2,79	777,80	331,70	1122,59	4,58

17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
14 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
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
104 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
112 шк	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			12,94	9,32	32,88	371,00	0,31	49,90	0,05	1,04	228,60	118,10	300,60	4,54
ОБЕД														
111а МР	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	0,00	242,90	98,50	179,50	3,30
13 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
111 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6
14 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4
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 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			23,68	27,50	65,30	585,00	1,32	242,20	4,33	2,10	398,00	208,30	535,20	11,15
ПОЛДНИК 20-25%														
111в МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
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
14.2.2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
11К 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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			14,55	14,40	53,98	382,72	0,16	7,50	2,40	0,67	293,20	45,20	264,80	2,31
ПОЛДНИК 15%														
116шк	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
111.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	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	2,75
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			60,57	59,66	187,40	1592,72	1,90	301,00	6,82	3,81	1163,40	403,20	1297,00	3,19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
6.3 МР	Вермешель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
1.11.5 скур	Печенье овсяное Петродият	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
1.1.1 скурр	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
1.20 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,30	13,10	66,30	431,15	0,30	20,70	0,00	1,34	1006,60	902,50	1790,75	165,22
ОБЕД														
1.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9
1.1 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
1.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
1.1.6 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
1.12шк	Флоды 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
1.19 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			21,20	17,50	75,10	557,00	0,73	125,20	0,53	2,50	420,50	280,40	717,00	14,95
ПОЛДНИК 20-25%														
5.4б МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
1.1 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
1.12шк	Флоды 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
1.19 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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			16,34	4,22	60,08	350,00	1,70	23,50	26,20	0,94	175,80	57,40	272,00	5,82
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
2.9 Вскур	Хлебцы рисовые глазированные	30	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	6,60
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ			55,64	45,82	229,48	1578,15	2,85	180,80	26,77	4,78	1848,30	1276,30	2981,55	192,59

19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.1.1 скур	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
1.1.2 МР	Омлет натуральный запеченный	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
1.1.1.2 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
1.1.2 шк	Фрукты 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
1.1.2 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
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	14,60	39,60	352,30	0,14	8,90	1,21	1,05	153,47	50,21	291,31	5,74
ОБЕД														
1.1.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.1.2 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
1.1.2 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
1.1.1 МР	Котлеты мясные паровые	90	13,80	13,80	7,80	211,00	0,10	0,50	0,02	0,00	16,00	29,00	172,60	1,7
1.1.2 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
1.1.2 шк	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	16,45	55,30	1,37
ИТОГО В ОБЕД			26,11	25,42	64,79	603,30	0,59	122,55	0,84	5,09	137,35	133,95	432,25	8,07
ПОЛДНИК 20-25%														
1.1.1 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
1.1.2 шк	Фрукты 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
1.1.2 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
1.1.1.2а 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%			14,44	10,22	62,28	410,00	0,16	184,00	0,02	2,44	259,90	53,50	654,00	3,24
ПОЛДНИК 15%														
1.1.2 шк	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
1.1.1.8 скур	Галета ржаная с кунжутом Петродит	30	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	3,77
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			66,05	59,20	198,43	1609,60	0,99	316,85	2,11	8,58	796,72	265,66	1581,80	20,82

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.1 МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
1.5 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
1.11 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
1.12 шк	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
1.13 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
ИТОГО В ЗАВТРАК			9,95	10,99	51,68	342,15	0,23	42,70	0,06	0,77	238,40	53,00	247,90	1,91
ОБЕД														
1.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
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
1.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,10	72,60	0,01	3,70	81,80	28,80	57,40	1,1
1.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	90	15,20	12,30	6,30	196,00	0,10	0,50	0,00	0,00	15,20	29,50	182,40	1,7
1.09 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
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			25,02	26,76	54,44	581,00	0,41	176,90	0,31	4,40	213,30	131,50	414,50	6,75
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 (манго) аркада	10	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	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	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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
ПОЛДНИК 15%														
51бшк	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	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	3,96
ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ			54,91	53,81	212,04	1581,15	1,00	228,70	0,61	6,51	843,30	272,90	1074,50	16,14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.1.1 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
1.1.2 Скур	Варенье абрикос с фруктозой	20	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
1.1.3 Скур	Печенье "Мария"	30	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
1.1.4 100	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
1.1.5 Лк	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
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,52	6,26	74,14	427,95	1,68	3,98	26,20	0,60	152,00	48,50	276,05	2,02
ОБЕД														
1.2.1 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	4,70	5,30	70,00	0,30	79,50	0,00	0,00	201,30	128,10	241,10	5,30
1.2.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
1.2.3 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
1.2.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	8,20	1,40	5,80	86,00	0,10	0,70	0,02	0,70	23,20	24,10	160,20	0,9
1.2.5 Лк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	7,70	35,75	0,61
1.2.6 Лк	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
1.2.7 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			20,88	13,84	79,96	556,25	0,91	182,60	0,08	2,51	447,60	274,70	643,05	9,91
ПОЛДНИК 20-25%														
1.3.1 МР	Вермешель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
1.3.2 Лк	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
1.3.3 2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
1.3.4 Лк	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
1.3.5 1скур	Цикорий	200	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%			17,66	11,83	58,88	418,57	0,32	31,10	0,05	1,70	1168,80	917,00	1874,30	167,24
ПОЛДНИК 15%														
1.4.1 Лк	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
1.4.2 3скур	Печенье овсяное Петродиет	40	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	167,78
ВСЕГО ЗА 21-И ДЕНЬ			64,86	43,73	249,38	1685,17	3,03	229,08	26,37	4,80	2013,20	1274,80	2992,60	346,94

23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.1a МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
1.2a 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
1.1.1a 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
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
1.08 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
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,46	11,83	53,58	385,57	0,21	65,10	0,08	0,66	383,80	64,30	331,70	2,04
ОБЕД														
1.13 МР	Салат из свежих помидоров	60	0,60	5,10	2,40	59,00	0,30	122,50	0,00	0,00	105,50	106,70	197,30	5,10
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
1.10a МР	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	53,90	255,20	1,8
1.08 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
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			22,84	27,82	82,08	688,00	0,64	232,50	0,30	0,44	230,00	207,50	556,20	9,04
ПОЛДНИК 20-25%														
1.1 МР	Каша пшенная 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
1.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
1.1.1a 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
1.08 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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			10,14	7,52	70,40	405,30	0,25	8,00	0,40	1,34	159,40	66,60	234,40	3,07
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
1.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	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	3,51
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			58,84	55,61	241,30	1732,87	1,21	307,00	0,82	2,44	1016,80	370,00	1318,70	17,66

24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
117 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1	
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	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	
111 Скур	Цикорий	200	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				14,84	10,22	67,08	430,00	0,30	201,10	0,02	2,44	1242,10	928,30	2292,30	166,34
ОБЕД															
111 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30	
112 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9	
118 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6	
119 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4	
108 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	
115 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				23,96	20,08	57,52	511,00	1,29	100,50	2,03	1,74	204,30	105,90	328,90	5,94
ПОЛДНИК 20-25%															
114 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03	
114 Скур	Цукаты (киви) лента	20	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	
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	
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%				17,80	4,10	71,30	398,00	1,70	24,50	26,20	0,95	173,20	55,60	275,30	4,86
ПОЛДНИК 15%															
116 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 Скур	Печенье овсяное Петродит	40	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	5,40
ВСЕГО ЗА 24-И ДЕНЬ				64,40	46,20	232,30	1621,40	3,41	337,50	28,29	5,13	1864,40	1124,40	3095,70	182,54



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