

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
7	Сыр твердый	8	2,10	2,12	-	27,2	40,0	0,03	-	0,02	0,03
215	Омлет натуральный	65	5,03	11,04	1,1	137,0	46,4	1,18	0,04	0,24	0,10
393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,0	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
12	Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растительным	30	0,87	2,86	2,41	29,79	5,6	0,2	0,03	0,01	2,79
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	110,35	27,18	0,76	0,06	0,09	5,47
291	Запеканка картофельная с мясом	125	8,01	7,05	20,43	172,36	18,2	1,38	0,08	0,1	17,85
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Пряники	20	1,31	1,63	13,69	74,6	34,2	0,23	0,03	0,03	-
100	Молочная вермишель	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	0,34	0,04	0,02	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		42,27	41,06	188,87	1316,85	491,46	10,23	0,55	0,9	31,16

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	31,05	1,2	0,01	-	-	-
168	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом	120	3,58	0,96	19,94	100,1	6,35	1,92	0,09	0,05	-
397	Какао на цельном молоке	150	3,05	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
368	Фрукты свежие	75	0,9	0,3	11,97	69,1	4,8	0,36	0,24	0,3	6,0
49	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	30	1,55	2,85	2,14	39,84	53,99	0,37	0,01	0,03	2,46
81	Суп гороховый с гречками	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65
315	Каша рисовая	100	2,56	3,57	24,29	120,26	1,37	0,53	0,03	0,02	
883	Кисель из концентрата	100	0,05	0,02	13,45	54,2	10,38	0,06	-	-	2,29
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
300	Курица отварная	80	9,6	11,60		131,15	26,4	1,28	0,32	0,1	
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Печенье	30	1,5	2,36	14,88	83,40	-	-	-	-	-
247	Рыба, тушеная с овощами (минтай)		6,05	4,55	2,2	80,1	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	138,35	14,64	1,16	0,15	0,09	21,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		49,64	38,73	198,48	1396,29	615,12	11,53	1,42	1,23	41,72

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр	4	1,05	1,06	-	13,6	40,0	0,03	-	0,02	0,03
168	Каша ячневая с сахаром и маслом	100	3,67	3,96	19,76	129,4	15,44	0,95	0,09	0,02	-
394	Чай с молоком	100	1,76	1,55	7,54	51,33	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,0	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
25	Огурцы свежие с помидорами	25	0,27	-	0,95	5,00	-	-	-	-	-
85	Суп с клёцками	150	1,24	1,86	8,55	51,9	13,67	0,41	0,05	0,03	3,45
274	Мясо тушеное с овощами	170	12,2	11,28	11,53	288,0	31,8	1,52	0,1	0,14	3,71
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	Или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
458	Ватрушка с творогом	35	3,61	2,74	15,59	96,0	25,4	0,46	0,04	0,36	0,02
185	Каша манная молочная с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,0	8,2	0,34	0,04	0,02	-
392	Чай с сахаром	200/10	0,04	0,01	7,77	31,11	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Яйцо варёное	210	3,18	3,89	26,38	153,0	8,2	0,34	0,04	0,02	-
											-
	ИТОГО		46,62	37,87	216,72	1484,03	567,18	9,58	0,63	1,1	13,46

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	31,5	1,2	0,01	-	-	-
168	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	100	3,03	3,13	17,63	111,95	16,1	0,6	0,05	0,02	-
392	Чай с сахаром	100	0,02	0,006	4,66	18,54	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Салат овощной с яблоками и с маслом растительным	30	0,43	2,09	2,64	26,96	5,52	0,31	0,02	0,01	4,2
67	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	1,04	3,3	5,09	51,85	26,0	0,48	0,03	0,03	11,08
255	Биточки рыбные (запеченные) (минтай)	10	0,28	2,0	0,32	20,6	-	-	-	-	-
348	Соус сметанный с томатом	60	6,61	3,45	5,33	74,0	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18
317	Макаронные изделия отварные	20	0,35	1,00	1,4	16,02	5,85	0,08	0,01	0,01	0,24
398	Напиток из шиповника	100	3,68	3,01	17,63	101,3	3,24	0,74	0,04	0,02	0,27
	Хлеб ржаной	100	0,34	0,14	9,48	40,66	16,0	0,47	0,01	0,05	75,0
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Вафли	20	0,69	0,56	16,02	94,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
94	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	176,8	161,9	0,54	0,11	0,2	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		35,90	34,31	185,46	1229,07	594,91	8,88	0,61	0,79	99,23

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
7	Сыр твердый	4	1,05	10,6	-	13,60	40,0	0,03	-	0,02	0,03
168	Каша из хлопьев» геркулес молочная с сахаром и маслом	100	2,74	3,85	17,10	97,08	15,44	0,95	0,09	0,02	-
394	Чай с молоком	100	1,76	1,55	7,54	51,33	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Мармелад железный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	10	0,01	-	7,94	32,0	0,7				0,1
399	Сок фруктово-ягодный	30	0,59	1,57	2,93	28,26	7,91	0,25	0,03	0,02	4,7
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	30	0,59	1,57	2,93	28,26	7,91	0,25	0,03	0,02	4,7
58	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,22	3,07	10,16	85,05	21,98	0,8	0,05	0,03	5,27
304	Плов из курицы	5	0,14	1,0	0,16	10,3	-	-	-	-	-
376	Компот из сухофруктов	120	10,27	11,09	20,07	188,0	22,65	1,09	0,15	0,06	0,31
	Хлеб ржаной	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	-	-	0,3
397	Какао на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89	137,0	0,43	0,05	0,17	-
470	Булка дорожная	25	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	-
351	Соус молочный	150	14,69	12,67	11,4	134,0	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
231	Сырники из творога	40	0,78	1,80	5,30	40,60	12,54	0,03	0,01	0,01	0,7
394	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		49,41	57,67	214,10	1373,96	703,19	10,40	0,74	0,97	15,75

