

1 вариант (понеделник)																			
№ рецептуры	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23					
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30					
TK	Гречка по-Кубански с говядиной	50/100	13,90	7,80	59,80	288,60	0,03	1,40	0,05	59,00	43,20	86,82	7,08	2,30					
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48					
TK	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64					
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
TK	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10					
ИТОГО			26,79	16,53	155,60	814,15	0,46	88,88	0,87	59,00	174,58	355,60	109,42	9,69					

2 вариант (вторник)																			
№ рецептуры	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15					
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30					
210-03	Рагу из филе птицы	50/100	13,40	7,36	15,30	169,70	0,90	5,30	0,00	0,00	25,30	173,90	37,00	3,10					
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13					
TK	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64					
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32					
ИТОГО			24,37	17	91,43	605	1,166	87,07	20,5	0	239,58	472,9	127,2	9,28					

3 вариант (среда)																	
№ рецепту ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															г	г	г
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41			
132-04	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	123,00	0,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30			
235-11	Щицель рыбный	75	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64			
216-04	Картофель тушеный	100	2,10	7,60	23,00	138,00	0,11	13,40	21,00	0,00	13,60	50,40	21,00	0,70			
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64			
TK	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10			
	ИТОГО		18,71	22,19	101,66	646,40	0,63	36,19	48,53	0,00	164,83	479,92	130,15	8,59			

4 вариант (четверг)																	
№ рецепту ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															г	г	г
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44			
109-04	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30			
TK	Птица запеченная	70	9,50	15,90	15,00	153,60	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30			
312-11	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,69	0,10	13,35	0,00	0,00	27,12	63,51	20,39	0,73			
382-11	Канаэ с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48			
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56			
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32			
	ИТОГО		22,66	31,96	88,99	645,94	0,38	85,58	25,22	0,00	289,40	375,46	129,31	7,13			

5 вариант (пятница)															
№ рецепту р/ч	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23	
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,00	0,00	27,30	36,70	15,20	0,72	
443-04	Плов из говядины	50/100	16,20	15,90	28,30	262,00	0,10	4,60	0,90	0,00	22,00	20,73	36,00	2,20	
685, 684-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56	
TK	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10	
	ИТОГО		23,45	20,59	89,31	624,40	2,83	74,16	0,90	0,00	90,98	128,98	86,74	5,09	

6 вариант (понедельник)															
№ рецепту р/ч	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41	
95-11	Рассолыник домашний	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	43,00	113,00	30,00	1,30	
TK	Рыба запеченная с помидором	80	13,30	8,90	1,90	151,70	0,05	4,60	28,40	0,00	251,00	23,60	48,00	0,70	
312-11	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,84	0,11	14,56	0,00	0,00	29,58	69,28	22,24	0,80	
389-11	Сок фруктовый натуральный яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56	
TK	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10	
	ИТОГО		24,22	21,07	86,61	643,09	0,63	44,16	29,20	0,00	364,52	311,20	143,59	7,67	

7 вариант (вторник)																			
№ рецепту ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44				
155-04	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00	0,07	1,80	0,95	0,00	0,00	54,00	71,00	19,00	0,80				
212-11	Омлет с колбасой или сосисками	190	12,90	16,70	2,20	237,40	0,12	0,21	275,70	0,00	0,00	94,30	231,60	18,80	2,70				
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13				
TK	Фрукты свежие (Слива)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64				
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56				
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32				
	ИТОГО		24,81	26,51	78,76	678,15	0,39	75,31	296,65	0,00	0,00	313,18	490,40	92,00	8,15				

8 вариант (среда)																			
№ рецепту ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23				
98-11	Суп крестьянский с крупой	250	1,40	4,90	6,10	76,30	0,04	9,90	0,00	0,00	0,00	35,80	33,50	14,20	0,58				
157-03	Ежики мясные	90	14,00	38,00	15,00	453,00	0,05	3,00	0,32	0,00	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30				
309-11	Макароны отварные	100	4,60	4,40	21,30	139,30	0,04	0,00	21,00	0,00	0,00	8,50	26,90	6,20	0,61				
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48				
TK	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	0,056	0	0	0	0	9,1	29,4	12,6	0,56				
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	0,06	0	0	0	0	10,8	55,2	16,8	1,32				
	ИТОГО		26,30	50,41	115,41	1027,65	0,30	92,08	21,32	0,00	0,00	155,98	192,48	107,94	8,28				

9 вариант (четверг)																		
№ рецепту ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15				
132-04	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	135,00	0,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30				
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	13,40	7,35	16,20	187,50	0,10	5,80	0,00	0,00	26,10	176,40	36,40	3,30				
TK	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56				
TK	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10				
	ИТОГО		20,74	12,86	74,25	506,60	0,40	75,07	0,83	0,00	96,30	482,80	108,20	9,21				

10 вариант (пятница)																		
№ рецепту ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41				
135-04	Суп из овощей	250	2,70	4,60	3,90	96,00	0,09	0,80	11,00	0,00	42,00	100,00	21,00	0,90				
312-11	Пюре картофельное	120	2,40	3,84	16,34	109,75	0,11	14,49	0,00	0,00	29,54	69,28	22,24	0,79				
230-11, 612-04	Рыба жареная под маринадом	75/75	17,85	19,20	11,70	279,30	0,09	8,40	0,03	0,00	61,50	100,50	67,50	2,25				
389-11	Сок фруктовый натуральный (аблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
TK	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64				
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32				
	ИТОГО		29,71	32,23	99,07	822,40	0,71	46,69	11,03	0,00	193,07	399,49	167,69	11,31				

11 вариант (понедельник)

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
																			Ккал
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30					
163-03	Котлета "Здоровье"	75	7,92	11,30	6,61	161,00	0,03	0,00	20,00	0,00	6,41	84,88	15,30	1,35					
540-04	Рагу из овощей	130	3,38	7,15	14,98	135,00	0,08	16,70	61,30	0,00	53,00	64,00	23,10	0,59					
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13					
ТК	Фрукты свежие (слива)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64					
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10					
	ИТОГО		25,93	28,21	102,48	764,85	0,55	96,30	102,12	0,00	271,79	471,68	129,60	8,75					

12 вариант (вторник)

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
																			Ккал
137-04, 112-04	Суп картофельный фрикадельками	25/250	7,80	6,00	20,30	164,00	0,15	23,00	0,98	0,00	24,00	124,00	37,00	1,50					
223-11	Запеканка из творога со сметаной	150/25	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97					
15-2011	Сыр(полутвердый массовой долей жира 45-50% порциями	30	7,89	7,98	0	103	0,1	0,21	63	0	30	180	16,5	0,21					
685, 684-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
ТК	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10					
	ИТОГО		34,08	31,69	94,91	833,77	0,44	83,94	161,48	0,00	357,62	708,32	123,11	4,70					

13 вариант (среда)																		
№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15				
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30				
243-11	Сосиски, сардельки отварные	70	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90				
302-11	Каша расстелчатая ячневая	110	3,50	3,25	22,65	134,64	0,03	0,00	0,00	0,00	14,13	115,00	17,40	0,63				
389-11	Сок фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
TK	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56				
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32				
	ИТОГО		17,17	11,88	98,18	660,19	0,34	21,00	20,50	0,00	125,53	403,60	103,80	9,71				

14 вариант (четверг)																		
№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
20-2011	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,34	0,00	0,00	11,16	12,25	9,18	0,44				
94-11	Рассолыник	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	43,00	113,00	30,00	1,30				
234-11	Котлета рыбная с маслом сливочным	75/5	7,58	5,96	5,80	106,90	0,04	1,99	26,70	0,00	76,00	112,00	31,00	1,64				
304-11	Рис отварной	130	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60				
348-11	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	60,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48				
TK	Кондитерское изделие мучное (вафль)	20	1,90	4,50	14,10	104,00	0,44	17,20	0,00	0,00	141,90	0,00	0,00	2,72				
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56				
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32				
	ИТОГО		20,59	24,17	118,97	769,75	0,78	98,53	40,25	0,00	345,76	380,00	140,26	9,06				

15 вариант (птица)																			
№ рецептуры	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															Ж	У	В ₁	С	А
155-04	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00	0,07	1,80	0,95	0,00	54,00	71,00	19,00	0,80					
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	30	0,33	0,05	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,00	5,25	7,80	6,00	0,27					
TK	Филе птицы, тушенное в соусе	50/50	9,78	5,90	3,30	112,60	0,05	0,07	16,90	0,00	18,00	22,80	28,00	1,13					
309-11	Макаронны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,04	0,00	20,97	0,00	15,00	27,57	12,00	0,70					
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13					
TK	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64					
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32					
	ИТОГО		26,05	18,87	101,13	684,20	0,38	80,42	58,82	0,00	258,43	321,17	121,00	7,63					

16 вариант (понеделник)																			
№ рецептуры	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															Б	Ж	У	В ₁	С
45-11	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	42,50	0,01	8,58	0,00	0,00	12,48	14,08	7,54	0,23					
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,00	0,00	27,30	36,70	15,20	0,72					
267-11	Шницель натуральный рубленый	75/5	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40					
302-11	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,40	3,82	25,25	153,00	0,11	0,00	0,00	0,00	11,10	89,60	31,50	1,03					
TK	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60	0,08	60,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
TK	Кондитерское изделие мучное (вафли)	20	1,90	4,50	14,10	104,00	0,44	17,20	0,00	0,00	141,90	0,00	0,00	2,72					
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
TK	Хлеб ржаной	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	14,00	1,10					
	ИТОГО		21,43	23,57	101,39	738,45	3,40	78,32	22,40	0,00	235,27	314,30	110,99	10,41					

17 вариант (вторник)																			
№ рецептуры	Предышние наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41					
99-11	Суп из овощей	250	1,60	4,90	9,10	95,20	0,07	10,30	0,00	0,00	34,80	49,30	20,70	0,77					
211-11	Омлет с сыром	150/5	10,33	17,40	2,40	276,30	0,07	0,00	0,40	0,00	75,00	185,80	14,16	2,20					
382-11	Каша с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	61,59	24,40	0,00	152,22	124,60	21,34	0,48					
TK	Фрукты свежие (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
TK	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10	29,40	12,60	0,56					
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32					
	ИТОГО		20,87	27,23	71,23	691,85	0,35	81,89	24,80	0,00	297,92	455,30	94,60	7,53					

18 вариант (среда)																			
№ рецептуры	Предышние наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
117-11	Суп с крупой и фрикадельками	25/250	0,57	0,40	1,70	29,20	0,01	0,75	0,00	0,00	22,60	12,50	5,50	0,20					
222-11	Пудинг из творога с молоком сушеным	140/20	10,20	12,06	19,76	230,80	0,09	0,36	73,20	0,00	140,70	184,60	25,20	0,98					
15-2011	Сыр полутвердый массовой долей жира 45-50% порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,10	0,21	63,00	0,00	30,00	180,00	16,50	0,21					
378-11	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	61,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
TK	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64					
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32					
	ИТОГО		25,47	23,40	83,97	667,10	0,40	74,65	146,20	0,00	360,30	571,90	104,60	6,40					

19 вариант (четверг)																			
№ рецептуры	Предыдущие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	30	0,33	0,05	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,00	5,25	7,80	6,00	0,27					
109-04	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30					
227-11	Рыба припущенная	90	7,13	5,70	9,90	118,50	0,05	0,53	12,15	0,00	40,50	91,50	15,00	0,74					
TK	Ризотто с овощами	100	2,69	5,32	21,92	141,00	0,05	4,40	12,75	0,00	21,50	36,25	23,08	0,60					
389-11	Сон фруктовый натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
TK	Кондитерское изделие мучное (печенье)	30	2,50	5,00	21,00	140,00													
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32					
	ИТОГО		20,13	22,15	115,77	736,00	0,27	14,23	25,40	0,00	145,20	320,55	102,28	7,40					

20 вариант (пятница)

№ рецептуры	Предыдущие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
145-04	Суп летний овощной	250	2,20	4,40	12,40	99,00	0,01	0,75	0,00	0,00	23,60	12,50	5,40	0,20					
TK	Запеканка с куратой со сметаной	140/15	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97					
15-2011	Сыр(полутвердый массовой долей жира 45-50% порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,10	0,21	63,00	0,00	30,00	180,00	16,50	0,21					
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	0,04	61,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13					
TK	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64					
TK	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	33,60	14,40	0,64					
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32					
	ИТОГО		32,40	33,31	102,19	877,62	0,39	74,96	180,50	0,00	492,90	706,42	117,71	6,11					
	ВСЕГО за 20 дней		485,86	495,80	1971,29	14437,57	15,21	1409,45	1237,52	59,00	4973,14	8342,48	2350,19	162,10					
	СРЕДНЯЯ		24,29	24,79	98,56	721,88	0,76	70,47	61,88	2,95	248,66	417,12	117,51	8,10					

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептур	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Полдник																		
738-04	Пирожки слоеные печенье с творогом	60	7,6	5,4	24,6	179	0,09	0	23	0	49	84	12	0,6					
189-11	Сок фруктовый газированный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8					
	Фрукты детские 2,5 % жирности	110	2,4	2,5	13,4	92	0,03	1,6	20	0	109	85	13	0,1					
	Итого		11	7,9	58,2	355,8	0,14	5,6	43	0	172	183	33	3,5					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептур	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Полдник																		
413-17	Пицца школьная	100	10	16,3	28,3	299	0,12	0,19	34,3	0	98,29	128	25,9	1,3					
698-04	Кефир 2,5 % жирности ГОСТ	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2					
ПП	Сыр плавленый сливочный 45 % жирн	35	2,8	3	1,1	74	0,01	0,7	24,5	0	154	196	7	0,2/8					
	Итого		18,6	24,3	37,4	479	0,21	2,29	98,8	0	492,29	504	60,9	1,5					

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептур	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Подлинник																
ТК	Сочни с творогом	110	9,2	12,9	32,3	282,2	0	0,2	0	0	0	12	13	14	15	
698-04	Кефир 2,5 % жирности ГОСТ	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	0	240	180	28	0,2	
ПП	Сыр плавленый сливочный 45 % жирн	35	2,8	3	1,1	74	0,01	0,7	24,5	0	0	154	196	7	0,28	
Итого			17,8	20,9	41,4	462,2	0,09	2,3	64,5	0	0	406	389	49	15,2	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептур	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Подлинник																
420-17	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,5	7,5	27,9	217	0,11	0	0,01	0	0	19	98	25	1,3	
698-04	Молоко 2,5 % жирности ГОСТ	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2	
ПП	Фрутиль детский 2,5 % жирности	110	2,4	2,5	13,4	92	0,03	1,6	20	0	0	109	85	13	0,1	
Итого			17,7	15	50,9	417	0,22	4,2	60,01	0	0	368	363	66	1,6	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне - зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецент уры	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Полдник																
768-04	Булочка с изюмом	100	7,6	13,2	61	394	0,18	0	26	0	26	92	34	2		
389-11	Сок фруктовый натуральнй	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8		
338-17	Зедир (промышлен, производство) Мандарины	35 100	0,39 0,8	2,49 0,2	26,53 7,5	129,5 38	0 0,06	0 38	0 0	0 0	8 35	4 17	2 11	0,4 0,1		
Итого			9,79	15,89	115,23	646,3	0,26	42	26	0	83	127	55	5,3		

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецепт уры	Применение пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Полдник																						
772-04	Взючка слоеная с мясом	50	4	1,6	26,3	138	0,16	3,1	25	0	25	91	3,3	2								
389-11	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8								
ПП	Сыр плавленый сливочный 45 % жирн	35	2,8	3	1,1	74	0,01	0,7	24,5	0	154	196	7	0,28								
ПП	Кондитерское изделие мучное(печенье)	50	3,4	9,3	32,9	226,5	0,04	0	5	0	15	45	10	1								
Итого			11,2	13,9	80,5	523,3	0,23	7,8	54,5	0	208	346	28,3	5,8								

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецепт уры	Применение пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Полдник																						
718-04	Пирожки слоеные печеные с творогом	60	7,6	5,4	24,6	179	0,09	0	23	0	49	84	12	0,6								
389-11	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8								
	Сырок творожный (промышлен произвол)	40	6	2	26,8	156	0,01	0,16	32	0	45,6	74,4	15,6	0,6								
Итого			14,6	7,4	71,6	419,8	0,12	4,16	55	0	108,6	172,4	35,6	4								

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Полдник																						
738-04	Пирожок слоеный печеный с фруктами	60	3,8	3,4	31,5	172	0,13	7	0	0	46	78	16	2								
698-04	Кефир 2,5 % жирности ГОСТ	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2								
ПП	Сыр плавленый сливочный 45 % жиры	35	2,8	3	1,1	74	0,01	0,7	24,5	0	154	196	7	0,2/8								
Итого																						
			12,4	11,4	40,6	352	0,22	9,1	64,5	0	440	454	51	2,2								

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Полдник																						
420-17	Колбаса свиная в тесте	100	12	10,4	33,2	274	0,1	0,03	0	0	28,7	112,7	39,8	1,9								
389-11	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8								
	Сырок творожный (промышленный)	40	6	2	26,8	156	0,01	0,16	32	0	45,6	74,4	15,6	0,6								
Итого																						
			19	12,4	80,2	514,8	0,13	4,19	32	0	88,3	201,1	63,4	5,3								

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне - зимний
 Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецепт уры	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Полдник																	
413-17	Пицца школьная	100	10	16,3	28,3	299	0,12	0,19	34,3	0	98,29	128	25,9	1,3				
698-04	Кефир 2,5 % жирности ГОСТ	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
	Сыр плавленый сливочный 45 % жирн	35	2,8	3	1,1	74	0,01	0,7	24,5	0	154	196	7	0,2/8				
	Кондитерское изделие мучное(печенье)	40					0,04	0	5	0	15	45	10	1				
	Итого		18,6	24,3	37,4	479	0,25	2,29	103,8	0	507,29	549	70,9	2,5				