

«РАЗРАБОТЧНО»

ООО «Виктория-96»

город Краснодар



Л.Е. Дьяченко

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления Федеральной Службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Краснодарскому краю



М.А.Потёмкина
Т.В. Гречаная

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА

ООО «Виктория-96»

Для учащихся муниципального образования общеобразовательных
учреждений с 1 по 4 класс город Краснодар:

- МБОУ СОШ № 41
- МБОУ СОШ № 14
- МБОУ СОШ № 53
- МБОУ СОШ № 55
- МБОУ гимназии № 33
- МБОУ гимназии № 54

«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательного
учреждения



1 вариант (понеделник)																
№ рецептуры	Продукты, 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)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30		
15-2011	Сыр(полутвердый массовой долей жира 45-50% [порциями	20	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14		
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	125/5	12,53	20,01	2,48	239,91	0,07	0,00	0,40	0,00	101,60	185,80	16,55	2,48		
382-11	Какао 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 (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,00	0,00	14,40	9,90	8,10	1,98		
TK	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		26,11	30,07	54,92	595,83	34,27	73,67	66,80	47,60	493,42	520,30	87,43	6,74		

2 вариант (вторник)																
№ рецептуры	Продукты, 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	60	0,79	1,95	3,88	51,00	0,01	10,30	0,00	0,00	14,98	16,90	9,05	0,28		
157-03	Ежики мясные	60	14,00	38,00	15,00	453,00	0,05	3,00	0,32	0,00	31,00	0,50	24,00	2,30		
203-11	Макаронны изделия отварные с маслом сливочным	105	4,60	4,40	21,30	139,30	0,04	0,00	21	0	8,5	26,9	6,2	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	32,30	21,90	17,60	0,48		
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	2,70		
TK	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4	0,04	0	0	0	7,2	36,8	11,2	0,88		
	ИТОГО		24,01	45,62	102,51	924,20	0,24	83,90	21,32	0,00	117,78	139,20	87,85	7,23		

3 вариант (среды)																	
№ 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			
															Б	Ж	У
222-11	Пудинг из творога с повидлом	140/15	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)	20	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14			
378-11	Чай с молоком	200	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	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48			
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88			
	ИТОГО		20,44	19,55	60,56	499,62	34,22	61,83	125,20	47,60	482,30	459,40	73,64	2,89			

4 вариант (четверг)																	
№ 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			
															Б	Ж	У
23-2011	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,29	10,80	0,00	0,00	10,60	19,10	10,50	0,49			
312-11	Пюре картофельное	130	2,60	4,16	17,70	118,90	0,12	15,70	0,00	0,00	32,00	75,05	24,09	0,86			
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			
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	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48			
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88			
	ИТОГО		21,00	17,55	67,44	521,12	0,57	35,10	28,40	0,00	322,60	193,75	112,59	6,21			

5 вариант (пятница)

№ 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	Мg	Fe				
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25			
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	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32				
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88				
	ИТОГО		19,66	10,73	52,10	371,50	1,03	69,05	20,00	0,00	171,98	332,50	76,40	4,68				

6 вариант (понедельник)

№ 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	Мg	Fe				
173-11	Каша гречневая вязкая молочная	215	6,00	10,85	42,95	204,80	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	0,60	36,46	0,60				
3	Бутерброд с сыром (полутвердый маслослой долей жира 45-50%)	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45				
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 (блоком)	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 ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88				
	ИТОГО		14,79	19,38	105,11	569,00	0,19	71,67	106,30	0,00	343,37	181,30	86,71	4,61				

7 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	Са	Р	Mg	Fe					
45-11	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	68,00	0,01	13,73	0,00	0,00	0,00	19,97	22,53	12,07	0,37				
243-11	Сосиски, сардельки отварные	55	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90				
312-11	Пюре картофельное	130	2,60	4,16	17,70	118,90	0,12	15,70	0,00	0,00	0,00	32,00	75,05	24,09	0,86				
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27				
TK	Фрукты свежие (слива)	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	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32				
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88				
	ИТОГО		12,62	9,76	80,95	576,70	0,34	102,13	20,00	0,00	0,00	121,03	255,18	85,41	5,80				

8 вариант (среда)																			
№ 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					
163-03	Котлета "Здоровье" с маслом сливочным	50/5	7,92	11,30	6,61	161,00	0,03	0,00	20,00	0,00	0,00	6,41	84,88	15,30	1,35				
540-04	Рагу из овощей	140	3,64	7,70	16,13	145,38	0,09	17,98	66,02	0,00	0,00	57,08	68,92	24,88	0,64				
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	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48				
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88				
	ИТОГО		18,17	22,52	63,59	526,08	0,24	79,28	106,02	0,00	0,00	204,27	305,80	76,18	3,48				

9 вариант (четверг)																	
№ рецептуры	Пример пищи, 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			
															Б	Ж	У
20-2011	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53			
234-11	Котлета рыбная	75	7,13	5,70	9,90	118,50	0,05	0,53	12,15	0,00	40,50	91,50	15,00	0,74			
304-11	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,90	40,58	10,90	0,35			
377-11	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	62,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
ТК	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			
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48			
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88			
	ИТОГО		14,06	14,21	87,62	535,77	0,21	78,17	12,15	0,00	103,19	226,38	72,12	5,97			

10 вариант (пятница)																	
№ рецептуры	Пример пищи, 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			
															Б	Ж	У
70-11, 71-11	Помидор свежий (или соленый)	50	0,55	0,08	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	8,75	13,00	10,00	0,45			
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			
350-11	Кисель из плодов свежих (или замороженных)	200	0,13	0,04	24,50	117,00	0,01	62,16	0,00	0,00	14,30	8,30	3,90	0,07			
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48			
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88			
	ИТОГО		17,52	8,29	67,50	434,60	0,23	76,71	0,00	0,00	64,15	259,70	72,30	5,18			

11 вариант (понедельник)																
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25		
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		
203-11	Макаронны изделия отварные с маслом сливочным	110	4,03	2,05	22,37	143,00	0,04	0,00	20,97	0,00	8,87	27,57	5,94	0,59		
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	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		18,60	8,82	71,72	465,50	0,22	6,52	37,87	0,00	64,37	141,37	70,94	6,13		

12 вариант (вторник)																
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
45-11	Салат из болокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	68,00	0,01	13,73	0,00	0,00	19,97	22,53	12,07	0,37		
451-04	Котлета говяжья	50	8,25	12,10	7,16	172,00	0,04	0,17	22,40	0,00	21,57	94,40	27,89	1,40		
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		
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	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		18,61	23,54	75,10	600,70	0,23	79,60	55,15	0,00	203,82	305,18	99,04	3,86		

13 вариант (средн)																
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
15-2011	Сыр полутвердый массовой долей жира 45-50% порциями	20	5,28	5,32	0,00	68,72	34,00	0,14	42,00	47,60	200,00	120,00	11,04	0,14		
223-11	Залезанка из творога со сметаной	150/20	13,85	16,62	27,23	351,92	0,08	0,70	97,50	0,00	273,12	321,92	39,81	0,97		
376-11	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	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32		
TK	Хлеб ржаной	20	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
TK	Кондитерское изделие мучное (печенье)	30	2,50	5,00	21,00	140,00										
	ИТОГО		19,92	22,64	88,23	671,42	0,16	60,73	97,50	0,00	297,22	366,72	59,21	2,05		

14 вариант (четверг)																
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	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)	60	0,55	0,08	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	8,75	13,00	10,00	0,45		
312-11	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,15	0,13	16,99	0,00	0,00	34,51	80,83	25,95	0,93		
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		
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	62,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,85	0,27		
TK	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		25,02	24,66	85,78	654,15	0,35	96,84	0,03	0,00	141,92	268,33	137,30	5,26		

15 вариант (пятица)																
№ 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		
20-2011	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53		
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		
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	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32		
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		17,09	12,03	90,71	461,36	0,20	64,21	0,05	59,00	82,99	169,12	44,50	6,83		

16 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	Ca	P	Mg	Fe		
27-2011	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,25	44,46	0,03	34,47	0,00	0,00	13,60	13,40	9,40	0,47		
243-11	Сосиски, сардельки отварные	55	5,51	1,90	0,18	131,00	0,09	0,00	20,00	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90		
TK	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	100	7,20	6,40	33,28	222,96	0,02	2,32	28,80	0,00	27,28	0,24	120,00	3,92		
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)	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	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32		
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		19,68	15,66	81,36	641,22	0,28	108,09	68,80	0,00	213,56	249,24	180,80	8,82		

17 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	Са	Р	Mg	Fe		
															Ж	У
45-11	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	51,00	0,01	10,30	0,00	0,00	14,98	16,90	9,05	0,28		
294-11	Котлеты рубленые из птицы	50	9,07	4,20	6,67	82,67	0,03	0,59	9,07	0,00	19,53	18,67	15,00	0,75		
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		
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		
ТК	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		
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		16,88	11,26	89,22	524,32	0,29	95,98	9,07	0,00	127,35	199,74	94,89	5,87		

18 вариант (среда)																
№ 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		
															Б	Ж
29-2011	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,65	2,26	44,34	0,01	8,86	0,00	0,00	27,88	34,10	7,60	0,68		
211-11	Омлет с сыром(полутвердый массовой долей жира 45-50%)	120/5	14,30	23,50	2,04	278,00	0,08	0,26	290,40	0,00	209,20	249,80	17,50	2,20		
382-11	Какао 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		
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	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		
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		22,87	31,87	56,58	607,04	0,27	80,71	314,80	0,00	420,30	481,50	77,44	6,92		

19 вариант (четверг)																
№ рецептуры	Прим 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		
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25		
235-11	Шницель 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	130	3,10	8,64	25,00	157,30	0,12	15,40	22,00	0,00	14,30	60,50	22,30	0,88		
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		
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	25,20	10,80	0,48		
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
ТК	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		
	ИТОГО		17,37	19,97	90,95	578,10	0,73	41,04	48,70	0,00	269,70	263,50	90,30	9,65		

20 вариант (пятница)																
№ рецептура	Прим 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		
20-2011	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	14,70	11,02	0,53		
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		
376-11	Чай с сахаром	200	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	20	1,40	0,40	10,00	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	16,80	7,20	0,32		
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
	ИТОГО		19,46	20,15	64,61	457,16	0,19	67,44	0,90	0,00	58,89	71,10	66,82	4,21		
	ВСЕГО за 20 Дней		364,40	368,14	1471,95	10758,23	74,25	1365,24	1138,16	154,20	4245,33	5318,23	1685,03	108,18		
	СРЕДНЯЯ		19,193	19,41	76,828	560,77	3,722	71,634	56,953	7,71	215,21	269,466	87,593	5,6192		

1 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	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					
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	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					
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 (среды)																
№ рецептуры	Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Б	Ж
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	Расходник 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	Шницель 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)																
№ рецептуры	Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Б	Ж
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	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	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-ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
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						
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00	2,62	0,95	0,00	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	0,00	22,00	20,73	36,00	2,20						
685,	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	60,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
684-11	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	25	1,68	0,28	12,38	59,25	0,05	0,00	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	0,00	90,98	128,98	86,74	5,09						

6 вариант (понедельник)																					
№ рецепту-ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	0,00	0,00	8,83	15,92	8,75	0,41						
95-11	Рассолник домашний	250	2,80	4,30	16,00	115,00	0,10	12,00	0,80	0,00	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	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	0,00	29,58	69,28	22,24	0,80						
389-11	Сок фруктовый натуральныи яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	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	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	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	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	Mg	Fe						
															Ж	У	В ₁	С	А	Е
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	Ca	P	Mg	Fe						
															Б	Ж	У	В ₁	С	А
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 пища, 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	Ж
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	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	
132-04	Рассолыник ленинградский	250	3,00	4,50	18,00	135,00	0,10	7,80	0,83	0,00	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	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	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	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	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	0,00	96,30	482,80	108,20	9,21	

10 вариант (пятница)																
№ рецепту ры	Пример пища, 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		
															Г	Ж
23-2011	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,24	9,00	0,00	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	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	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	0,00	61,50	100,50	67,50	2,25	
389-11	Сок фруктовый натуральный (блочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	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	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	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	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	0,00	193,07	399,49	167,69	11,31	

11 вариант (понедельник)

№ 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				
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)

№ 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				
137-04, 112-04	Суп картофельный фрижидельками	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 (среды)																
№ рецепту ры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
70-11, 71-11	Огурцы свежие (или соленья)	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 рассыпчатая 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	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	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	11,16	12,25	9,18	0,44		
94-11	Рассольник	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 (вафля)	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 (пятница)																		
№ рецептуры	Применяемые ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Б	Ж	У	В ₁
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	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				
71-11	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	Макароны 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 (понедельник)																		
№ рецептуры	Применяемые ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
															Б	Ж	У	В ₁
45-11	Салат из белокожанной 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)

№ рецепту ры	Пример паша, 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	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	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	0,00	75,00	185,80	14,16	2,20			
382-11	Канцо 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)

№ рецепту ры	Пример паша, 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	
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	0,00	22,60	12,50	5,50	0,20			
222-11	Пудинг из творога с молоком сладким	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)																	
№ рецепту ры	Прём 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			
70-11,	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			
71-11			2,00	5,00	7,90	85,00	0,03	5,30	0,50	0,00	48,00	90,00	25,00	1,30			
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	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	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)																	
№ рецепту ры	Прём 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			
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 мурагой 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			