

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Неделя 1														
День 1														
	салат из свежих овощей	100	2,3	8,6	4,2	103	0,02	6,95	12	0,18	32,99	38,07	13,49	06--04
	суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250\20	4,21	3,02	21,60	130,68	0,12	8,64	0,50	0,36	24,84	54,00	27,00	140-04
	плов из курицы	300	29,50	30,00	47,30	581,00	0,10	0,91	53,55	0,00	33,59	311,95	60,96	90-04
	чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	186-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед			42,21	43,52	127,00	1145,68	0,43	18,52	89,15	1,25	113,88	485,36	130,88	
Полдник	булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0	27,71	0,57	7,69	29,99	5	177-10
	каша молочная овсяная	250\8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	0,82	174,03	216,31	61,9	120-10
	какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	192-10
итого за полдник			15,50	21,80	83,30	588,00	0,23	0,80	126,04	1,50	292,35	347,39	93,87	
итого за день			57,71	65,32	226,42	1733,68	0,53	203,45	203,45	1,40	468,33	840,66	178,02	

Неделя 1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
День 2														
обед	огурцы свежие порционно	50	0,8	0	2,6	33	24-94	13,7	0	0	8	0,5	12	
	помидоры свежие порционные	50	0,6	0	1,9	10	0,03	12,5	0	0	7	0,5	10	
	Рассольник ленинградский	250\10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	36-10
	курица отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	487 - 04
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,01	6,3	41,7	268	0,22	0	39,33	1,3	12,94	248,06	146,91	463-94
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	фрукт	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,00	1,00	0,00	0,09	17,30	21,20	3,90	
	сок фруктовый	200	0,60	0,00	3,20	120,00	2,72	8,00	3,00	36,00	0,00	0,00	0,40	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	

итог за обед			44,21	33,40	123,90	1162,30	3,25	17,25	127,52	38,89	86,69	535,69	217,08	
полдник	запеканка из творога с повидлом	120/25	22,30	16,40	32,70	363,00	0,07	0,54	96,30	0,05	248,45	277,00	34,96	145-10
	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	189-10
итого за полдник			25,30	19,50	50,60	472,00	0,10	1,06	114,30	0,15	354,45	355,30	47,14	
итого за день			69,51	52,90	174,50	1634,30	3,35	18,31	241,82	39,04	441,14	890,99	264,22	

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
обед	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,84		0	20,49	37,25	11,69	9--10
	борщ с капустой и картофелем	250\10	1,90	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	34-10
	макаронные изделия отварные	180	6,60	5,04	40,00	235,00	0,07	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	137-10
	гуляш	75\50	20,20	18,70	2,80	260,00	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	63-10
	компот из апельсинов	200	0,5	0,1	31,3	124	0,02	13,2	0	0,11	17,25	11,01	6,22	195-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40						
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	12,5	0,4	14,4	58	24	
итого за обед			36,00	35,64	129,10	1055,00	0,38	26,22	12,50	2,46	112,20	399,55	97,41	
полдник	омлет натуральный	150\5	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	142-10
	фрукт	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,00	1,00	0,00	0,09	17,30	21,20	3,90	
	бутерброд с маслом и сыром	95	9,70	9,90	30,80	256,00	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	02--10
	чай с сахаром	200	0,20	0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	184-10
итого за полдник			23,50	28,6	58,5	587,3	0,12	1,09	144,82	1,99	270,08	341,05	45,59	
итого за день			59,50	64,24	175,80	1642,30	0,50	27,31	157,32	4,45	382,28	740,60	143,00	

Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Обед	салат из помидоров	100	0,90	4,00	4,40	58,00	0,03	6,90	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	8--10
	суп картофельный с горохом	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	42-10
	биточки из говядины	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	66-10

	каша рисовая рассыпчатая	180	4,20	4,40	48,00	279,60	0,06	10,20	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	465-94
	компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	197-10
	хлеб пшеничный	45	0,50	0,10	31,30	124,00	0,02	13,20	0,00	0,11	17,25	11,01	6,22	
	хлеб ржаной	25	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
итого за обед			33,10	28,50	167,00	1079,60	0,59	39,46	33,31	5,59	139,32	391,11	130,89	
Полдник	оладьи с молоком сгущенным	250/40	20,00	17,5	102,6	650	0,14	0,28	51,68	2,42	248,56	261,47	41,74	158-10
	йогурт питьевой	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	
итого полдник			20,20	17,50	116,30	703,00	0,14	0,28	51,68	2,42	248,96	261,47	41,74	
итого за день			53,30	46,00	283,30	1782,60	0,73	39,74	84,99	8,01	388,28	652,58	172,63	

Неделя 1	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 5	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
обед	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	0,01	0,74	0	3,76	30,49	32,11	16,21	17--10
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,08	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	38-10
	рыба припущенная	100	23,50	7,00	0,40	158,00	0,18	0,62	21,90	1,84	22,94	214,65	33,11	52-10
	картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214,00	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,90	94-10
	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	196-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед			40,70	26,50	137,60	1025,00	0,68	25,61	90,60	9,68	214,90	575,71	188,52	
полдник	каша рисовая молочная жидкая	250\8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	0,82	174,03	216,31	61,90	120-10
	булочка домашняя	50	3,50	5,90	26,70	174,00	0,04	0,00	27,71	0,57	7,69	29,99	5,00	177-10
	кофейный напиток на молоке	200	3,00	38,80										
итого за полдник			14,90	57,00	60,50	453,00	0,20	0,28	108,04	1,39	181,72	246,30	66,90	
итого за обед			55,60	83,50	198,10	1478,00	0,88	25,89	198,64	11,07	396,62	822,01	255,42	

Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 6	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры

Обед	уха - рыбацкая	250\30	5,20	3,30	13,80	107,00	0,07	1,92	12,33	0,47	12,59	48,83	9,36	47-10
	салат из белокочанной капусты	100	1,90	4,50	9,20	84,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	03--10
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,01	6,3	41,7	268	0,22	0	39,33	1,3	12,94	248,06	146,91	463-94
	котлета из кур припущенная	100	29,40	8,40	2,60	216,60	0,06	0,36	0,50	0,56	42,40	56,00	0,00	431-02
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого за обед			47,91	21,00	96,70	964,60	3,21	18,60	65,93	40,97	125,88	412,92	191,26	
полдник	сырники из творога с повидлом	150\10	21,8	24,3	27,2	413	0,05	0,10	72,80	0,03	188,65	248,34	28,95	147-10
	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	184-10
итого за полдник			22,00	24,30	40,90	466,00	0,05	0,10	72,80	0,03	189,05	248,34	28,95	
итого за день			69,91	45,30	137,60	1430,60	3,26	18,70	138,73	41,00	314,93	661,26	220,21	

Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 7	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	рецептуры
обед	салат из помидоров	100	0,9	4	4,4	58	0,03	6,9	0	0,47	14,13	24,19	13,12	8--10
	суп крестьянский с крупой	250\10	2,4	6,4	11,7	115	0,03	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88	43-10
	голубцы ленивые	100\40	8,3	6,5	7,7	122	0,02	0,97	9,75	0,09	25,45	71,18	18,88	75-10
	макароны отварные	180	6,6	5,04	40	235	0,07	0	4,5	0,34	11,16	64	8,8	332-04
	чай с лимоном и саха	200\7\15	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	186-10
	хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	23	113	0,16	0,4	12,5	0,4	14,4	58	24	
	фрукт	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,00	1,00	0,00	0,09	17,30	21,20	3,90	
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
итого за обед			24,9	20,34	125,1	856,3	0,31	10	46,35	4,14	119,19	313,24	87,01	
полдник	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	184-10
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
	салат "Студенческий"	100	3,7	10,5	6,1	134	0,06	1,91	22,50	4,61	15,77	53,37	13,63	24--10
	булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0	27,71	0,57	7,69	29,99	5	177-10
			10,20	16,80	63,50	524,00	0,13	2,41	33,10	4,91	21,37	105,36	23,33	
итого за			35,10	37,14	188,60	1380,30	0,44	12,41	79,45	9,05	140,56	418,60	110,34	
итого за														
	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№

Неделя 2	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	рецептуры
День 8 обед	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	0,01	0,74	0	3,76	30,49	32,11	16,21	17--10
	суп картофельный с горохом	250	6,7	4,20	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	42-10
	курица отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	487 - 04
	каша рисовая рассыпчатая	180	4,20	4,40	48,00	279,60	0,06	10,20	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	465-94
	сок фруктовый	200	0,6	0	3,2	120	2,72	8	3	36	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
итого			42,20	29,50	122,20	1138,60	3,25	26,84	79,19	37,99	78,86	323,99	94,31	
полдник	каша пшеничная молочная жидкая	250\8	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,26	77,33	0,34	156,68	200,54	53,46	
	какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	192-10
	бутерброд с маслом и сыром	95	9,70	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,10	28,71	02--10
итого за			22,40	24,70	95,70	698,00	0,30	0,83	142,79	1,50	440,62	449,73	109,14	
итого за			64,60	54,20	217,90	1836,60	3,55	27,67	221,98	39,49	519,48	773,72	203,45	

Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№
День 9	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	рецептуры
обед														
	борщ со свежей капустой и картофелем	250\10	1,90	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	34-10
	котлеты рыбные	100	16,12	17,8	12,86	277,6	0,18	0,38	21,9	1,84	22,94	214,6	31,86	388-04
	картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	94-10
	компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	197-10
	хлеб пшеничный	45	3,2	1,4	23	113	0,16	0,4	12,5	0,4	14,4	58	24	
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
			29,02	32,80	121,16	971,60	0,60	26,78	106,68	3,19	143,10	476,23	128,59	
полдник	оладьи с молоком сгущенным	250/40	20,00	17,5	102,6	650	0,14	0,28	51,68	2,42	248,56	261,47	41,74	158-10

	фрукт	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,00	1,00	0,00	0,09	17,30	21,20	3,90	
	йогурт	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	
			20,70	18,00	128,10	756,30	0,14	1,28	51,68	2,51	266,26	282,67	45,64	
итого за			49,72	50,80	249,26	1727,90	0,74	28,06	158,36	5,70	409,36	758,90	174,23	
итого за														
Неделя 2	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			№ рецептуры
	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
День 10	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,84		0	20,49	37,25	11,69	9--10
	щи из свежей капусты с картофелем	250\10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	33-10
	котлета из кур припущенная	100	29,40	8,40	2,60	216,60	0,06	0,36	0,50	0,56	42,40	56,00	0,00	431-02
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,01	6,3	41,7	268	0,22	0	39,33	1,3	12,94	248,06	146,91	463-94
	компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	196-10
	хлеб пшеничный	45	3,20	1,40	23,00	113,00	0,16	0,40	12,50	0,40	14,40	58,00	24,00	
	хлеб ржаной	25	2,80	0,40	17,00	163,00	0,03	0,50	10,60	0,30	5,20	22,00	4,70	
			49,91	22,20	133,00	1019,60	0,53	12,09	89,63	5,51	181,69	478,84	234,04	
полдник	винегрет овощной	100	1,40	2,30	7,70	57,00	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	26--10
	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	184-10
	булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0	27,71	0,57	7,69	29,99	5	177-10
	хлеб ржаной	25	2,8	0,4	17	163	0,03	0,5	10,6	0,3	5,2	22	4,7	
	итого за полдник		7,90	8,60	65,10	447,00	0,12	13,19	38,31	1,01	39,07	92,42	27,90	
	итого за день		57,81	30,80	198,10	1466,60	0,65	25,28	38,31	6,52	220,76	571,26	261,94	