



20__ г.

Директор ООО
"ПроСervis"
Савар
И. В. Прога



День/неделя: Понесельник - 1

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe									
<i>Завтрак</i>																						
223	Запеканка из творога с повидлом	150	11,845	14,582	43,364	288,643	0,066	0,295	90,440	121,540	188,650	27,400	0,902									
365	Квацо со стученным молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340									
209	Ябло вареное	40	1,840	1,850	0,112	25,136	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1									
1	Хлеб ржаной	15	0,220	0,045	2,016	9,351	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675									
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300									
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	44,400																
<i>Ниско и Обед</i>																						
<i>Завтрак</i>																						
			17,180	19,138	82,264	509,083	0,180	24,695	190,440	230,440	339,300	57,300	4,217									
<i>Обед</i>																						
52	Кукуруза консервированная	50	0,147	0,038	1,029	5,036	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315									
102	Суп картофельный с горохом	200	5,914	5,558	19,484	151,616	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812									
265	Плов с мясом	200	15,975	21,390	53,376	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552									
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495									
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350									
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200									
<i>Ниско и Обед</i>																						
			23,831	27,617	112,401	754,082	0,337	165,910	695,560	110,490	543,510	168,050	7,724									
<i>Полдник</i>																						
389	Сок	200	0,000	0,000	24,400	102,000	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800									
424	Булочка Домашняя	100	5,460	7,825	27,450	245,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869									
<i>Ниско и Полдник</i>																						
			5,460	7,825	31,850	347,000	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669									
<i>Полдник</i>																						
51	Горошек зеленый	30	1,500	0,090	3,300	22,500	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567									
206	Макаронн запеченные с сыром и яйцом	150	9,138	10,060	33,458	267,478	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072									
338	Фрукты (яблоки)	100	0,900	0,500	9,000	47,800																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072									
1	Хлеб ржаной	15	0,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350									
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280									
<i>Ниско и Полдник</i>																						
			18,133	19,200	82,118	597,133	0,517	20,476	218,420	316,200	410,820	75,820	4,341									
<i>Всего за Понесельник - 1</i>																						
			64,604	73,780	328,633	2207,318	1,725	215,206	1211,700	683,190	1348,870	317,510	19,951									

№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
173	Каша манная молочная	200	14,930	12,830	45,328	286,770	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905				
15	Сыр порционный	30	2,088	2,665	0,000	32,247	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306				
338	Фрукты (яблоки)	100	0,800	0,400	8,100	39,200											
1	Хлеб ржаной	15	0,220	0,045	2,016	9,351	9,351			9,9	58,2	15,21	1,35				
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	23,553			6,900	26,100	9,900	0,600				
375	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,973	119,892	0,010	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,865				
Итого за Завтрак			18,713	16,201	74,989	511,013	33,088	1,523	127,658	413,920	417,350	84,090	4,026				
Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	50	0,275	0,050	0,950	5,350	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594				
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,170	5,208	23,338	107,834	0,067	29,709	213,020	35,180	43,960	19,960	0,718				
294	Котлеты рубленые из мяса	90	15,206	15,818	12,806	254,411	0,047	0,166	6,704	7,172	37,360	10,036	0,691				
202	Макаронные изделия отварные	150	5,602	5,907	35,906	219,195	0,087	0	27,180	10,650	45,570	8,160	0,824				
350	Компот ассорти из см ягод (кв смор.)	200	0,300	0,120	26,142	106,848	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,780	0,399				
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060		9,900	58,200	17,100	1,350					
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,096		13,800	52,200	19,800	1,200					
Итого за Обед			24,668	27,454	108,034	733,891	0,402	50,075	338,584	91,462	259,070	91,036	5,776				
Полдник																	
415	Крекветль сахарный	50	2,980	2,827	18,560	179,552	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790				
386	Реженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984				
Итого за Полдник			7,355	7,515	25,123	314,552	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774				
Поздник																	
234	Котлета рыбная (минтай)	90	4,487	4,989	15,012	174,116	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123				
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721				
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420				
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025				
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030		4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024		3,450	13,050	4,950	0,300					
Итого за Поздник			15,390	17,133	82,528	642,646	0,344	6,131	70,430	192,280	402,350	127,955	4,264				
Всего за Вторник - 1			66,126	68,303	290,674	2204,102	34,072	58,329	617,232	969,262	1371,730	350,021	15,840				

№ реп.	Наименование линей изделия, бренда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А1 (мкг)	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
51	Горошек зеленый	20	0.310	0.020	0.650	4.020	0.275	20.250	40.500	21.060	98.820	30.780	0.567					
212	Омлет натуральный с сыром	150	12.891	13.682	3.098	244.844	0.117	0.429	260.060	95.200	225.950	18.770	2.498					
382	Какао с молоком	200	4.985	4.910	63.140	190.410	0.044	1.3	22.12	125.120	116.200	31.000	1.025					
1	Хлеб ржаной	15	0.220	0.045	2.016	9.351	0.030			4.950	29.100	8.550	0.675					
1	Хлеб пшеничный	15	0.338	0.131	2.286	11.777	0.024			3.450	13.050	4.950	0.300					
338	Яблоки свежие	100	0.400	0.400	9.800	44.400												
Итого за Завтрак			19.144	19.188	80.990	504.802	0.490	21.979	322.680	249.780	483.120	94.050	5.065					
Обед																		
70	Орushi свежие порционные	50	0.080	0.010	0.250	1.410	0.012	4.200	16.800	24.600	22.200	9.000	0.420					
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200/20	8.356	5.988	36.318	237.380	0.036	0.660	26.400	127.600	90.940	14.140	0.120					
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	8.834	13.006	10.954	196.203	0.129	60.621	13.180	46.250	108.180	25.500	1.446					
128	Картофельное пюре	150	4.919	5.576	22.071	151.586	0.161	25.995	25.170	31.860	89.520	31.770	1.184					
349	Компот из сухофруктов	200	0.441	0.021	31.773	129.041	0.020	0.800	0.600	32.000	29.200	21.000	0.685					
1	Хлеб ржаной	30	0.440	0.090	4.320	18.702	0.060			9.900	58.200	17.100	1.350					
1	Хлеб пшеничный	60	1.350	0.522	9.144	47.060	0.096			13.800	52.200	19.800	1.200					
Итого за Обед			24.420	25.213	114.830	781.382	0.514	92.276	82.150	286.010	450.440	138.310	6.405					
Полдник																		
429	Булочка Восточная	50	5.850	4.590	35.850	208.500	0.071	0.125	7.280	12.060	41.240	8.340	0.869					
385	Молоко	250	8.176	5.286	12.133	179.350	0.025	1.200	85.000	252.940	205.960	35.700	0.466					
Итого за Полдник			14.026	9.876	47.983	387.850	0.096	1.325	92.280	265.000	247.200	44.040	1.335					
Поздник																		
51	Горошек зеленый	10	0.500	0.030	1.100	7.500	0.046	3.375	6.750	3.510	16.470	5.130	0.095					
210	Омлет натуральный	150	15.390	18.530	13.840	359.467	0.117	0.429	260.060	95.200	225.950	18.770	2.498					
377	Чай с лимоном	200	0.163	0.032	15.231	61.335	0.002	1.700	0.580	6.550	9.120	4.880	0.889					
338	Яблоки свежие	100	0.400	0.400	9.800	47.000												
1	Хлеб ржаной	30	2.190	0.399	12.990	63.990	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9					
1	Хлеб пшеничный	30	2.310	0.930	13.860	66.990	0.048			6.900	26.100	9.900	0.600					
Итого за Поздник			20.933	20.321	66.821	606.282	0.233	5.504	267.390	118.760	316.440	50.080	4.982					
Всего за Среды - 1			78.543	74.598	310.624	2280.316	1.353	121.084	764.500	919.550	1497.200	326.480	17.787					

№ п/п	Наименование линей изделия, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,456	8,646	38,450	220,230	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721			
234	Котлета рыбная (минтай)	90	13,487	9,989	15,012	174,116	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123			
377	Чай с лимоном	200	0,090	0,010	2,396	9,809	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889			
2	Бутерброд с повидлом	30,20/5	1,190	4,570	14,250	102,890	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350			
338	Фрукты	100	0,900	0,200	8,100	37,800										
Итого за Завтрак			22,123	23,415	78,208	544,845	0,270	2,331	72,090	49,110	253,420	83,535	3,083			
Обед																
74	Икра кабачковая	60	1,140	0,340	4,620	71,502	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,818	5,178	12,502	103,884	0,067	18,609	223,480	36,640	66,940	22,440	1,203			
259	Жаркое по-домашнему	200	20,102	20,480	40,168	470,399	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,860			
344	Компот из яблок и изюма	200	0,311	0,131	28,512	101,469	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685			
1	Хлеб ржаной	45	0,660	0,135	6,480	28,053	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350			
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200			
Итого за Обед			25,381	26,786	101,426	822,367	0,386	38,169	226,480	167,240	463,990	138,660	9,978			
Полдник																
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
421	Сдоба обыкновенная	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869			
Итого за Полдник			8,115	11,615	41,768	321,750	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669			
Поздник																
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03			
188	Затеванка рисовая с творогом и повидлом	150	14,132	7,389	29,050	279,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136			
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600			
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000										
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340			
Итого за Поздник			21,652	19,535	95,050	678,057	0,245	24,653	137,880	200,300	321,640	79,420	4,006			
Всего за Четверг - 1			77,271	81,351	316,452	2367,019	0,992	69,278	543,730	442,710	1094,290	317,955	20,736			

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
173	Каша геркулесовая молотая	200	12,530	14,139	42,105	329,083	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905			
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340			
15	Сыр порционный	10	0,696	0,885	0,000	10,749	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153			
1	Хлеб пшеничный	15	0,338	0,131	2,286	11,777	0,024									
338	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	0,600	38,000	10	35,000	17,000	11,000	0,100			
Итого за завтрак			16,564	17,335	74,291	504,609	0,822	63,716	93,094	374,480	310,060	76,775	2,798			
Обед																
21	Овурца солёные порционные	60	0,509	3,027	1,546	9,600	0,017	4,330	4,330	20,010	20,880	12,180	0,522			
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,258	1,692	16,982	96,850	0,087	9,500	214,160	13,380	62,980	16,320	0,852			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,689	4,876	42,473	233,031	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487			
279	Тертая мясная с томатным соусом	90/30	12,379	17,188	13,550	242,357	0,086	4,200	86,000	19,560	145,640	27,160	1,918			
346	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280			
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060									
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096									
Итого за обед			25,035	27,548	121,971	788,533	0,506	18,080	323,250	96,310	454,160	167,960	8,609			
Полдник																
424	Булочка Домашняя	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869			
386	Йогурт питьевой	250	6,413	1,938	9,225	162,500	0,025	1,200	85,000	252,940	205,960	35,700	0,466			
Итого за полдник			10,053	8,198	31,185	358,500	0,096	1,325	92,280	265,000	247,200	44,040	1,335			
Поздник																
223	Запеканка из творога с повидлом	150	14,845	17,582	20,537	288,643	0,066	0,295	90,440	121,540	188,650	27,400	0,902			
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340			
209	Ябло вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1			
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030									
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024									
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	44,400										
Итого за Поздник			25,930	25,712	73,377	612,433	0,180	24,695	190,440	230,440	339,300	57,300	4,217			
Всего за Пятница - 1			77,582	78,813	300,824	2264,075	1,604	107,816	699,064	966,230	1350,720	346,075	16,959			

№ реч.	Наименование дной недели, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe					
Зимиряк																		
177	Каша пшеничная молочно-ва с мякомом	200	8,369	9,389	47,148	308,470	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905					
15	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306					
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889					
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,900	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
Итого за Зимиряк																		
			18,602	19,401	84,239	582,705	0,260	41,123	137,738	437,170	363,980	75,410	2,500					
Обед																		
70	ОГурпы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,409	2,126	9,575	81,054	0,067	18,609	223,480	36,640	66,940	22,440	1,203					
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	40,725	481,938	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,880					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495					
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,400	13,000	64,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
Итого за Обед																		
			27,069	26,134	100,830	776,007	0,418	183,519	552,260	116,500	424,030	120,570	8,668					
Полдник																		
451	Печенье Сладкая	100	2,784	5,008	34,185	214,560	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790					
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706	143,480	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
Итого за Полдник																		
			9,325	9,237	43,891	358,040	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590					
Поздник																		
234	Котлета рыбная (минтай)	90	11,988	8,879	13,344	154,770	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123					
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721					
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420					
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025					
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			4,950	29,100	8,550	0,675					
Итого за Поздник																		
			23,691	21,223	88,860	661,300	0,344	6,131	70,430	192,280	402,350	127,955	4,264					
Всего за Понедельник - 2																		
			78,687	75,995	317,820	2378,052	1,141	234,773	867,708	771,750	1258,830	341,205	19,022					

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03					
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136					
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600					
365	Кашка со ступенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030		24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340				
338	Яйlocks свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000												
Итого за Завтрак																		
			20,152	19,035	74,050	589,057	0,245	24,653	137,880	200,300	321,640	79,420	4,006					
Обед																		
52	Кукуруза консервированная	50	0,977	0,250	6,857	32,000	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560					
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,725	4,291	9,971	93,674	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900					
246	Гуляши из говядины	100	13,199	14,724	2,927	231,146	0,019	1,200	0,000	23,600	117,030	20,270	2,000					
202	Макаронные изделия отварные	150	5,482	4,227	36,250	210,800	0,087	0	27,180	10,650	45,570	8,160	0,824					
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,029	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685					
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,066			9,900	58,200	17,100	1,350					
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
Итого за Обед																		
			24,733	24,157	100,595	758,815	0,447	20,015	454,860	127,770	423,570	128,090	7,519					
Полдник																		
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
421	Салоба обыкновенная	50	7,750	8,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869					
Итого за Полдник																		
			7,750	8,260	52,460	323,500	0,091	1,200	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669					
Ужин																		
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095					
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498					
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889					
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000												
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9					
1	Хлеб пшеничный	30	1,155	0,465	6,930	33,495	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600					
Итого за Ужин																		
			19,603	19,457	51,601	331,797	0,233	5,304	267,390	118,760	316,440	50,080	4,982					
Всего за Вторник - 2																		
			72,238	70,909	278,706	2203,169	1,036	51,372	967,410	472,890	1116,890	273,930	20,176					

№ рецепта	Наименование диеты/исследования/блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe										
<i>Завтрак</i>																							
15	Сыр порционный	15	3,480	4,425	0,000	54,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153										
173	Каша геркулесовая молочная	200	8,629	10,451	46,734	293,370	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905										
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
382	Кавказ с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025										
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000																	
<i>Итого за Завтрак</i>													17,332	19,941	74,510	522,100	0,236	2,616	105,214	386,100	377,560	85,175	2,383
<i>Обед</i>																							
71	Помидоры свежие порционные	50	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594										
102	Суп картофельный с горохом	200	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812										
294	Котлета рубленая из мяса	90	15,206	12,608	12,806	254,411	0,047	0,166	6,704	7,172	37,360	10,036	0,691										
171	Каша гречневая расквашенная с маслом	150	6,689	9,876	32,473	233,031	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487										
350	Компот ассорти из с/м ягод (кв. смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,840	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,780	0,399										
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350										
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
<i>Итого за Обед</i>													30,097	27,651	106,282	802,499	0,611	28,266	329,244	85,192	388,180	168,736	8,533
<i>Полдник</i>																							
386	Йогурт питьевой	250	6,413	2,350	18,450	162,500	0,025	1,200	85,000	252,940	205,960	35,700	0,466										
424	Булочка Домашняя	50	3,640	6,260	21,960	193,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869										
<i>Итого за Полдник</i>													10,053	8,610	40,410	355,500	0,096	1,325	92,280	265,000	247,200	44,040	1,335
<i>Ужин</i>																							
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567										
212	Омлет картофельный с сыром	150	7,370	14,210	1,270	239,010	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498										
382	Кавказ с молоком	200	4,068	3,544	17,580	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025										
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,800	38,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675										
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,024			13,050	4,950	0,300											
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
<i>Итого за Ужин</i>													15,488	18,679	42,480	498,740	0,490	21,979	322,680	249,780	483,120	94,050	5,065
Всего за Среда - 2													72,970	74,881	263,682	2178,839	1,433	54,186	849,418	986,072	1496,060	392,001	17,316

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																			
173	Каша пшеница молочная	200	9,176	12,744	37,726	343,930	0,030	0,33	79,900	48,920	85,210	11,140	1,070						
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,030	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280						
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000						
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300						
	Бананы свежие	100	1,500	0,500	21,000	96,000													
			15,611	17,839	59,966	499,600	0,104	0,360	179,900	85,470	177,860	22,290	2,650						
Итого за Завтрак																			
Обед																			
74	Икра кабачковая	60	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315						
96	Рассольник Ленинградский	200	1,752	3,493	14,420	101,626	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900						
265	Терфегли из оленины с соусом	110	16,200	17,090	16,580	385,550	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552						
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280						
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,400	13,000	64,000	0,020	0,8	0,6	32,000	29,200	21,000	0,685						
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200						
			22,657	27,008	84,210	780,871	0,793	18,705	582,340	124,650	490,560	164,740	5,932						
Итого за Обед																			
Полдник																			
415	Крендель сахарный	50	2,980	3,840	18,560	179,552	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790						
386	Ряженка	250	4,375	4,680	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984						
			7,355	8,520	25,123	314,552	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774						
Итого за Полдник																			
Ужин																			
51	Горошек зеленый	15	0,750	0,045	1,650	11,250	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567						
206	Макарона запеченные с сыром и яйцом	150	9,138	10,060	33,458	267,478	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072						
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800													
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072						
1	Хлеб ржаной	15	0,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280						
			17,583	19,155	80,468	585,903	0,517	20,476	218,420	316,200	410,820	75,820	4,341						
Итого за Ужин																			
Всего за Четверг - 2			63,006	72,542	249,767	2180,926	1,652	40,141	1061,220	797,920	1372,200	309,790	14,697						

№ рел.	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095			
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498			
377	Чай с лимонном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889			
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	12,990	63,990	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600			
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000										
Итого за Завтрак			20,553	19,921	57,021	559,282	0,253	5,504	267,390	118,760	316,440	50,080	4,982			
Обед																
21	Овурца соевые порционные	60	0,509	3,027	1,546	9,600	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560			
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,946	5,107	10,668	112,300	0,036	0,660	26,400	127,600	90,940	14,140	0,120			
274	Зразы рубленые из говядины	100	10,565	16,645	10,197	238,866	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,740	6,370			
321	Капуста тушеная	150	3,266	4,348	16,893	118,001	0,041	25,743	0,000	83,175	60,210	30,975	1,212			
350	Компот ассорти из см. смородины	200	0,200	0,080	27,912	109,840	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,780	0,399			
1	Хлеб ржаной	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350			
1	Хлеб пшеничный	45	3,285	0,600	19,500	96,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200			
Итого за Обед			26,081	30,737	100,576	751,597	1,274	39,823	259,260	285,905	401,760	116,535	11,211			
Полдник																
451	Печенье Славена	100	6,775	4,452	30,387	190,720	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790			
355	Кисель из кураги	200	0,967	0,024	43,106	175,290	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого за Полдник			7,742	4,476	73,493	366,010	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590			
Ужин																
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03			
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136			
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000										
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600			
365	Какао со стухенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340			
Итого за Ужин			20,132	19,004	85,960	640,902	0,245	24,653	137,880	200,300	321,640	79,420	4,006			
Всего за Пятница - 2			74,508	74,138	317,050	2317,791	1,891	73,980	771,810	630,765	1108,310	263,505	23,789			

Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe					
Понедельник - 1	64,604	73,780	328,633	2207,318	1,725	215,206	1211,700	683,190	1348,870	317,510	19,951					
Вторник - 1	66,126	68,303	290,674	2204,105	1,276	58,329	617,232	969,262	1371,730	350,021	15,840					
Среда - 1	78,543	74,598	310,624	2280,316	1,395	121,084	806,740	927,870	1524,080	335,640	18,235					
Четверг - 1	72,271	81,351	316,452	2374,019	0,992	69,278	543,730	442,710	1094,290	317,955	20,736					
Пятница - 1	71,582	68,813	300,824	2264,075	1,034	69,816	689,064	936,180	1362,820	343,625	17,534					
<i>Среднее за 1 неделю</i>	70,625	73,369	309,441	2265,967	1,529	104,809	830,363	834,926	1418,417	343,096	19,896					
Понедельник - 2	78,687	75,995	317,820	2378,052	1,171	234,773	867,708	776,700	1287,930	349,755	19,697					
Вторник - 2	72,238	70,909	278,706	2203,169	1,036	51,372	967,410	472,890	1116,890	273,930	20,176					
Среда - 2	72,970	74,881	263,682	2178,839	1,505	54,186	891,658	999,342	1552,040	409,711	18,439					
Четверг - 2	64,106	72,542	249,767	2180,926	1,682	40,141	1061,220	802,870	1401,300	318,340	15,372					
Пятница - 2	74,508	74,138	317,050	2317,791	0,960	98,153	749,080	684,690	1071,320	278,740	18,631					
<i>Среднее за 2 недели</i>	72,282	73,693	285,405	2251,755	1,312	117,859	923,814	722,799	1308,363	335,137	18,894					

Сборники рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Морильного М. П., Тугильна В. А. издательство ООО «Дели принт» 2011