

Утверждено
ООО "Комбинат Питания"
Зачислено Р/Н

Полном. предст.

1 ден.

2. ПАЧКА

Принимать участие, намереваясь близости

to be used.

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептур
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
АВТОМАТИЧЕСКАЯ	80	0.96	3.06	4.03	16.38	0.01	0.01	0.00	0.00	26.27	15.09	6.74	0.33	163.09	1.64	0.00	0.01	0.01	0.01	47	2011
ТЕПЛАЯ С ОУСОМ	120	8.86	27.53	13.33	336.09	1.76	0.21	0.06	0.07	17.02	99.35	10.89	1.18	244.31	4.78	0.00	0.04	1.10	0.04	112	2022
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3.81	4.50	29.64	161.89	12.37	0.15	0.12	0.04	49.84	101.78	36.10	1.44	916.04	10.25	0.00	0.05	0.05	0.05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.19	0.00	10.09	41.11	0.04	0.00	0.00	0.00	4.64	7.42	3.96	0.74	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TR № 7	2022
ХЛЕБ РАЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.27	0.63	12.75	60.01	0.00	0.05	0.02	0.00	8.70	43.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.6	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.23	0.19	15.05	79.60	0.00	0.05	0.02	0.00	8.90	25.20	9.90	0.65	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.5	2021*
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	24	1.63	2.19	17.66	100.00	0.00	0.02	0.01	0.00	6.96	21.63	4.60	0.50	26.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	644	20.20	38.48	99.35	837.27	0.49	0.25	0.11	0.10	120.03	317.34	97.49	5.94	1486.04	16.67	0.00	0.10				
Комплексный обед																					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0.98	3.05	4.63	51.50	0.01	0.01	0.00	0.00	26.27	16.99	8.74	0.33	163.09	1.64	0.00	0.01	0.01	0.01	47	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И ПИЩЕЙ	250/10	5.29	9.49	18.06	142.96	4.35	0.03	0.06	0.07	31.84	70.89	22.43	1.18	380.20	4.78	0.00	0.04	1.10	0.04	112	2011
ТЕПЛАЯ С ОУСОМ	120	8.86	27.53	13.33	336.09	1.76	0.21	0.06	0.07	17.02	99.35	10.89	1.18	244.31	4.78	0.00	0.04	1.10	0.04	110	2022
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3.81	4.93	29.64	161.89	12.37	0.15	0.12	0.04	49.84	101.78	36.10	1.44	916.04	10.25	0.00	0.05	0.05	0.05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.19	0.00	10.09	41.11	0.04	0.00	0.00	0.00	4.64	7.42	3.96	0.74	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TR № 7	2022
ХЛЕБ РАЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.27	0.63	12.75	60.01	0.00	0.05	0.02	0.00	8.70	43.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.6	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.23	0.19	15.05	79.60	0.00	0.05	0.02	0.00	8.90	25.20	9.90	0.65	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.5	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	24	1.60	2.35	17.86	100.00	0.00	0.02	0.01	0.00	6.96	21.60	4.60	0.50	26.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	904	25.49	44.17	117.46	985.25	0.50	0.31	0.23	0.10	152.57	398.23	119.92	7.14	1865.14	21.04	0.00	0.14				
Всего за день:		45.69	82.65	216.79	1817.52	1.07	0.56	0.44	0.20	273.60	705.57	217.41	13.10	3350.08	37.71	0.00	0.24				

3

4 день

Прем лшл, наменоване блда	Масс порцл	Пшчеве вешств		Энергес- ческ ценность, ккал	Втамнны					Мннеральные вешств										№ рецп- тур	Сборная рецптур
		Белок, г	Жрч, г		Углводд, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг				
Звтрак																					
Суп (порция)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	0.11	0.01	0.00	0.00	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	14	2008
Омлет натуральнй	180	18.38	21.71	3.29	283.70	0.12	0.09	0.38	3.02	122.34	274.48	25.87	3.14	287.22	32.08	0.04	0.07	0.07	0.07	234	2021
Хлеб пшечнй	30	2.23	0.19	15.05	79.60	0.00	0.05	0.02	0.00	8.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.5	2021
Чай с лимонм	200	0.23	0.00	7.33	30.08	0.79	0.00	0.01	0.00	14.42	8.31	8.28	0.79	32.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TR № 31	2022
Фрукты свежие	100	0.38	0.39	9.51	45.58	8.00	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.69	278.00	2.00	0.00	0.01	0.01	0.01	TR № 31	2022
Кондитерское изделие (печенье)	25	1.48	1.18	18.75	91.50	0.00	0.02	0.01	0.00	2.75	12.50	2.25	0.20	17.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием лшл:	560	26.22	27.90	63.62	681.17	4.98	0.19	0.67	0.42	302.78	426.39	51.55	6.68	647.83	34.08	0.04	0.09				
Комплексный обед																					
Суп картофельнй с крупм и пшчей	250/10	5.03	5.48	17.08	141.07	5.71	0.10	0.07	0.21	32.00	86.55	25.83	1.20	439.51	4.83	0.00	0.06	0.06	0.06	101	2011
Раус с мясом	280	14.23	31.47	27.55	451.91	13.44	0.42	0.28	0.48	38.90	200.76	97.16	2.03	1447.34	14.31	0.00	0.11	0.09	0.11	289	2011
Чай с лимонм	200	0.23	0.00	7.33	30.08	0.79	0.00	0.01	0.00	14.42	8.31	8.28	0.79	32.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TR № 31	2022
Хлеб ражан-пшечнй	30	2.27	0.63	12.75	60.01	0.00	0.05	0.02	0.00	8.90	25.00	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.6	2021
Хлеб пшечнй	30	2.23	0.19	15.05	79.60	0.00	0.05	0.02	0.00	8.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.5	2021
Кондитерское изделие (печенье)	25	1.48	1.18	18.75	91.50	0.00	0.02	0.01	0.00	2.75	12.50	2.25	0.20	17.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием лшл:	825	25.63	38.96	89.27	860.87	19.91	0.64	0.33	0.69	103.98	387.34	115.32	6.79	1748.75	19.14	0.00	0.17				
Всего за день:		51.75	66.66	153.19	1444.04	24.00	0.83	1.00	1.11	302.78	792.73	166.87	13.65	2394.59	53.20	0.04	0.26				

4

5 день

Пром. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРИВАЯ	30	1,09	0,07	2,27	1,44	0,03	0,02	0,02	0,00	5,42	20,08	6,80	0,23	35,64	0,01	0,00	0,00	0,00		
ТУШЕНОЕ МЯСО	100	8,54	23,81	3,94	1,23	0,23	0,07	0,02	0,00	11,27	93,87	16,61	1,09	244,03	4,38	0,00	0,04	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРИВАЯ	180	8,55	4,67	41,05	0,00	0,02	0,02	0,02	0,00	28,24	48,02	12,35	3,13	77,45	0,32	0,02	0,01	2011		
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	3,40	16,05	105,59	0,24	0,02	0,05	0,00	110,02	83,12	17,21	0,31	162,54	9,05	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,63	12,75	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	8,70	43,00	14,15	1,17	70,50	0,05	0,00	0,00	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,10	15,05	79,80	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,92	0,60	38,70	0,05	0,00	0,00	2021		
Итого за прием пищи:	570	24,00	32,57	81,59	746,61	2,31	0,46	0,24	0,06	172,41	316,31	76,75	4,50	628,54	14,87	0,02	0,06	2021		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРИВАЯ	30	1,09	0,07	2,27	1,44	0,03	0,02	0,02	0,00	5,42	20,08	6,80	0,23	35,64	0,01	0,00	0,00	2022		
ТУШЕНОЕ МЯСО	100	8,54	23,81	3,94	1,23	0,23	0,07	0,02	0,00	11,27	93,87	16,61	1,09	244,03	4,38	0,00	0,04	2021		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,43	6,00	16,37	131,45	0,08	0,09	0,30	0,00	30,85	66,81	25,42	0,94	440,38	4,81	0,00	0,07	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ТРЕХНЕВАЯ	180	8,91	5,53	40,35	246,51	0,00	0,23	0,13	0,02	14,83	198,13	31,12	4,81	277,26	2,40	0,00	0,02	2021		
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	3,40	16,05	105,59	0,24	0,02	0,05	0,00	110,02	83,12	17,21	0,31	162,54	9,05	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,42	8,50	44,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	30,00	9,45	0,76	47,00	0,02	0,00	0,00	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,24	55,20	0,00	0,03	0,01	0,00	6,60	16,80	6,65	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2021		
Итого за прием пищи:	600	33,17	37,35	97,55	883,23	9,15	0,65	0,42	0,38	184,75	496,52	212,86	8,36	1 241,85	20,06	0,02	0,09	2021		
Всего за день:		58,07	69,92	189,54	1 635,24	12,06	1,11	0,88	0,44	357,16	813,13	289,71	12,88	1 870,19	35,83	0,02	0,14			

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША КРУПЯНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,69	22,20	9,30	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2000	
ТУШЕНОЕ МЯСО	110	12,94	15,45	5,34	204,10	1,03	0,09	0,09	0,10	0,00	20,09	110,94	16,81	3,16	588,91	4,64	0,02	0,06	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ТРЕХНЕВАЯ	180	8,91	5,53	40,35	246,51	0,00	0,23	0,13	0,02	0,00	14,83	198,13	31,12	4,61	277,26	2,40	0,00	0,02	2021	
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,49	0,09	21,53	90,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	0,00	1,83	0,00	197,56	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,63	12,75	66,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,50	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2021	
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	25	1,48	1,10	10,75	91,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,75	12,50	2,25	0,20	17,75	0,00	0,00	0,00	2003	
Итого за прием пищи:	635	29,72	38,41	116,29	649,33	5,23	0,41	0,35	0,23	0,06	92,15	411,97	184,76	8,16	919,70	7,04	0,02	0,10		
Обед																				
КАША КРУПЯНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,69	22,20	9,30	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ПТИЦЕЙ	250	6,38	8,06	18,87	181,82	4,76	0,20	0,09	0,26	0,00	40,29	100,97	35,86	2,16	552,38	5,35	0,00	0,06	2011	
ТУШЕНОЕ МЯСО	110	12,94	15,45	5,34	204,10	1,03	0,09	0,09	0,10	0,00	20,09	110,94	16,81	3,16	588,91	4,64	0,02	0,06	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ТРЕХНЕВАЯ	180	8,91	5,53	40,35	246,51	0,00	0,23	0,13	0,02	0,00	14,83	198,13	31,12	4,61	277,26	2,40	0,00	0,02	2021	
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,49	0,09	21,53	90,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	0,00	1,83	0,00	197,56	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,63	12,75	66,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,50	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2021	
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	25	1,48	1,10	10,75	91,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,75	12,50	2,25	0,20	17,75	0,00	0,00	0,00	2003	
Итого за прием пищи:	895	38,10	38,47	135,26	1 131,15	8,98	0,61	0,39	0,49	0,06	132,44	512,94	220,66	10,32	1 422,68	12,38	0,02	0,16		
Итого за день:		67,82	64,89	251,55	1 880,40	15,22	1,02	0,88	0,72	0,12	224,59	924,91	406,42	18,48	2 341,70	59,43	0,04	0,26		

6

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		
Завтрак																			
КАША ЗАПЕЧЕННАЯ (КАШЕ-МИНТАЯ)	100	12,89	0,07	50,06	172,13	0,51	0,04	0,11	0,09	0,51	61,39	150,43	37,42	0,89	327,18	99,38	0,01	0,41	2012
КАША ОТВАРНАЯ	180	4,42	3,83	48,54	238,31	0,06	0,04	0,03	0,02	0,06	9,30	88,83	29,67	0,62	85,59	0,91	0,01	0,03	2021
КАША ПЛОДОВО-ЯГОДНАЯ	200	0,00	0,00	112,83	28,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,35	4,32	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2020
КАША РЖАНО-ПШЕНИЧНАЯ	30	2,27	0,63	12,75	68,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	45,00	14,10	1,17	70,90	0,00	0,00	0,00	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ	30	2,29	0,18	16,05	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,92	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	540	21,67	13,62	112,61	469,10	0,51	0,22	0,16	0,10	0,57	97,84	343,58	93,92	3,28	502,84	100,27	0,02	0,44	
Комплексный обед																			
КОУРКУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,90	0,00	11,64	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	18,74	5,67	0,16	29,70	0,00	0,00	0,00	2012
СУП С МАМАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	250/10	5,28	5,49	18,05	142,88	4,93	0,06	0,06	0,22	0,00	21,54	70,69	22,43	1,10	380,20	4,37	0,00	0,04	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (КАШЕ-МИНТАЯ)	100	12,89	0,07	50,06	172,13	0,51	0,04	0,11	0,09	0,51	61,39	150,43	37,42	0,89	327,18	99,38	0,01	0,41	2012
КАША ОТВАРНАЯ	180	4,42	3,83	48,54	238,31	0,06	0,04	0,03	0,02	0,06	9,30	88,83	29,67	0,62	85,59	0,91	0,01	0,03	2021
КАША ПЛОДОВО-ЯГОДНАЯ	200	0,00	0,00	112,83	28,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,35	4,32	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2020
КАША РЖАНО-ПШЕНИЧНАЯ	30	2,27	0,63	12,75	68,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	45,00	14,10	1,17	70,90	0,00	0,00	0,00	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ	30	2,29	0,18	16,05	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,92	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	810	26,66	19,17	132,55	820,72	6,54	0,33	0,26	0,32	0,57	134,88	431,21	121,12	4,65	912,74	104,64	0,02	0,48	
Всего за день:		48,33	32,79	245,16	1 492,82	7,15	0,56	0,44	0,42	0,74	232,72	774,79	214,14	7,93	1 416,58	204,91	0,04	0,92	

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			F, мг
Завтрак																				
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	0,02	2,56	3,81	42,25	13,65	0,01	0,01	0,00	0,00	21,69	14,16	7,26	0,27	136,58	1,37	0,00	0,01	47	2011
БИТОНЧИ С МЯСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,87	23,56	12,07	306,40	0,53	0,21	0,10	0,03	0,03	47,99	151,00	32,90	1,50	264,97	7,64	0,00	0,00	636	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	4,93	25,64	161,82	12,37	0,15	0,12	0,04	0,00	49,64	101,78	38,10	1,44	916,04	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,43	0,15	18,52	82,55	35,20	0,02	0,00	0,00	0,00	19,17	10,51	8,22	0,44	71,36	0,00	0,00	0,00	857	2022
КАША РЖАНО-ПШЕНИЧНАЯ	30	2,27	0,63	12,75	68,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	45,00	14,10	1,17	70,90	0,00	0,00	0,00	1,6	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ	30	2,29	0,18	16,05	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,92	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	1,5	2021
Итого за прием пищи:	590	21,28	32,01	87,90	739,68	61,75	0,40	0,30	0,13	0,00	154,48	348,53	100,50	5,44	1 437,75	13,26	0,00	0,11		
Комплексный обед																				
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0,02	2,04	3,09	34,33	10,32	0,01	0,01	0,00	0,00	17,51	11,32	5,82	0,22	109,26	1,09	0,00	0,00	47	2011
РАСОСЫЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ	250/10	4,73	6,71	15,23	140,88	5,76	0,06	0,06	0,21	0,00	26,89	83,70	25,02	1,13	441,91	4,98	0,00	0,00	56	2021
БИТОНЧИ С МЯСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,87	23,56	12,07	306,40	0,53	0,21	0,10	0,03	0,03	47,99	151,00	32,90	1,50	264,97	7,64	0,00	0,00	636	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	4,93	25,64	161,82	12,37	0,15	0,12	0,04	0,00	49,64	101,78	38,10	1,44	916,04	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,43	0,15	18,52	82,55	35,20	0,02	0,00	0,00	0,00	19,17	10,51	8,22	0,44	71,36	0,00	0,00	0,00	867	2022
КАША РЖАНО-ПШЕНИЧНАЯ	30	2,27	0,63	12,75	68,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	45,00	14,10	1,17	70,90	0,00	0,00	0,00	1,6	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ	30	2,29	0,18	16,05	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,92	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	1,5	2021
Итого за прием пищи:	846	25,86	38,21	182,35	871,66	64,76	0,50	0,36	0,34	0,00	177,00	429,39	130,06	6,52	1 912,24	23,66	0,00	0,15		
Итого за день:		47,15	70,22	190,25	1 611,24	126,51	1,07	0,66	0,47	0,16	331,48	777,92	238,56	11,96	3 410,05	42,92	0,00	0,26		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Se, мг	F, мкг		
Завтрак																				
	200	16,91	12,17	27,84	290,96	2,13	0,11	0,30	1,00	0,37	237,61	263,24	56,37	1,54	422,27	12,43	0,02	0,02	164	2012
КАША С ЛИМОННОМ	200	0,23	0,00	10,23	42,50	0,76	0,00	0,01	0,00	0,00	14,47	8,31	6,28	0,78	33,05	0,00	0,00	0,00	76 № 31	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	79,82	0,90	0,02	0,06	0,00	0,00	9,92	25,20	6,00	0,65	38,70	0,00	0,00	0,00	1,5	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,35	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	276,00	2,50	0,00	0,01	2016	2026
	24	1,00	2,35	17,89	100,04	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,96	21,60	6,80	0,50	26,40	0,00	0,00	0,00	0,02	2006
Итого за прием пищи:	554	21,62	15,10	60,43	539,95	6,89	0,20	0,36	1,00	0,37	260,34	329,25	84,56	5,41	758,36	14,83	0,02	0,02		
Комплексный обед																				
	10	1,14	5,34	4,02	71,45	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,80	22,20	9,00	0,42	169,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2009
ПИЩА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПИЩЕЙ	200/100	5,00	8,37	13,07	12,28	0,06	0,08	0,20	0,00	0,00	49,13	70,02	24,16	1,27	351,01	4,30	0,00	0,04	88	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,64	16,07	15,20	268,55	0,53	0,06	0,12	0,00	0,00	40,42	137,80	10,94	1,39	188,67	6,35	0,01	0,08	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,42	3,00	46,54	233,33	0,00	0,04	0,03	0,02	0,00	9,30	89,63	29,67	0,63	85,66	0,41	0,01	0,03	8,1	2021
КАША С ЛИМОННОМ	200	0,23	0,00	10,23	42,50	0,76	0,00	0,01	0,00	0,00	14,47	8,31	6,28	0,78	33,05	0,00	0,00	0,00	76 № 31	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,03	12,75	69,01	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,13	70,50	0,00	0,00	0,00	1,6	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	79,82	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,92	25,20	6,00	0,65	38,70	0,00	0,00	0,00	1,5	2021
Итого за прием пищи:	693	30,27	34,43	113,08	897,75	17,79	0,29	0,31	0,42	0,06	153,72	507,79	113,04	6,26	946,52	12,16	0,02	0,15		
Всего за день:																				
	51,69	49,53	193,57	1 456,70	24,69	0,49	0,49	0,67	2,51	0,43	434,06	725,44	197,59	11,87	1 744,88	26,76	0,04	0,24		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур		
Завтрак																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,90	0,06	11,64	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,40	16,24	5,67	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	12	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ С МАРИНОВАННОЙ КАПУСТОЙ	100	10,33	24,49	13,68	319,35	0,21	0,22	0,06	0,01	0,04	42,98	108,84	22,02	1,41	268,87	6,15	0,02	0,03	276	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,56	4,47	41,80	234,03	0,00	0,06	0,02	0,02	0,00	28,24	49,03	12,33	1,13	77,15	0,60	0,02	0,01	202,1	2011	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,61	2,60	24,36	133,33	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	110,74	92,04	25,20	0,76	188,24	9,00	0,02	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,03	12,75	69,01	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,13	70,50	0,00	0,00	0,00	1,6	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	79,82	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,92	25,20	6,00	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1,5	2021	
Итого за прием пищи:	578	25,95	32,72	109,63	859,16	7,93	0,45	0,20	0,05	0,11	202,96	336,85	89,22	5,36	691,16	16,07	0,02	0,04			
Комплексный обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,20	0,08	2,52	1,90	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	7,20	22,32	7,56	0,26	39,00	0,00	0,00	0,00	12	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗЫ И ПИЩЕЙ	200/10	5,00	5,40	17,84	141,07	0,71	0,10	0,07	0,21	0,00	32,30	95,56	29,63	1,20	439,51	4,83	0,00	0,06	501	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ С БЕЛОКАННОЙ КАПУСТОЙ	100	10,33	24,49	13,68	319,35	6,21	0,22	0,06	0,01	0,04	42,98	108,84	22,02	1,41	268,87	6,15	0,05	0,03	276	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,56	4,47	41,80	234,03	0,00	0,06	0,02	0,02	0,00	28,24	49,03	12,33	1,13	77,15	0,60	0,02	0,01	202,1	2011	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,61	2,60	24,36	133,33	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	110,74	92,04	25,20	0,76	188,24	9,00	0,02	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,03	12,75	69,01	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,13	70,50	0,00	0,00	0,00	1,6	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	79,82	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,92	25,20	6,00	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1,5	2021	
Итого за прием пищи:	648	31,28	38,23	128,10	895,11	14,04	0,56	0,36	0,26	0,11	237,06	437,96	116,74	6,52	1 130,57	20,90	0,02	0,10			
Всего за день:	57,25	70,69	297,79	1 845,27	21,97	1,01	0,65	0,51	0,31	0,22	440,02	774,83	205,96	11,78	1 811,73	36,97	0,04	0,14			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	540,40	703,98	2 348,95	16 696,77	333,57	10,56	0,47	7,87	5,49	3 307,00	7 900,81	2 455,75	127,95	22 431,86	603,87	0,20	2,94			
Среднее значение за период	54,04	70,39	234,89	1 669,67	33,35	1,06	0,49	0,60	0,55	330,70	791,08	245,58	12,79	2 243,18	60,38	0,02	0,29			
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % к калориям	13,0	37,8	49,2																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Всего
12-18 лет	503	549