

№ реп. *	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Обед																	
162	Суп картофельный с бобовыми	300	9,5	6,4	28	205	19,9	6	0	0,01	0,3	0	0,3	0,00	23,00		
466/572	Котлета мясная/соус	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8	0	23,3	3,3	33,5		
537	Тушеная капуста	200	4,8	4,3	34,1	180	0,23	0	0,001	0,005	0	0	21,3	2,11	46		
643	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0	0	0	0	11		
	Хлеб "Целебный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9	9		
Полдник																	
719	Кофейный напиток	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60,0		7,0	0,1	14,50		
	Пирожок с яблоком	75	0,0	2,9	24,4	143	0,52	0	0	0	0		0	1,2	23,00		
Итого:																	
День 5 (Пятница)			34,5	32,0	211,6	1267	21,38	6	0,001	1,695	99,1	1,75	65,9	8,61	160,00		
Обед																	
154	Рассольник ленинградский	300	5,3	6,0	21,2	156	0,62	55,2	0	0	45,6		151,2	0,35	26,40		
418/572	Шницель нат. /соус	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0		22,0	3,00	35,50		
515/110	Рис отварной/морковная икра	150/50	4,3	5,1	49,1	244	0,16	0	0,08	0	16,0		80,0	2,04	20		
	Сок для детск.лит. с 3 лет	200	0	0	34,1	125	0	5	0,3	0	4	0	3	0,73	17,00		
	Хлеб "Целебный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9	9,00		
Полдник																	
652	Кисель молочный	200	0	0	34,1	125	0	5	0,3	0	4	0	3	0,73	9,50		
	Сметанник	75	5,2	2,4	20,4	119	0,52	0	0,023	0	8,5		0,5	0,93	23,00		
Итого:																	
День 6 (Понедельник)			26,4	29,6	214,2	1188	1,55	65,2	0,803	0	110,1	1,75	273,7	9,68	140,40		
Обед																	
169	Суп с мак.изд.на бульоне из курь	300	2,6	2,8	20,9	114	0,09	11,5	0	1,5	16,1		19,9	0,86	23,00		
490	Гуляш из курь	100	26,2	34,6	1,2	424	0,075	0	0,07	0	16		20,0	1,6	41,00		
513/110	Греча отварная/свекольная икра	150/50	6,9	6,5	51,9	280	0,85	0	9,3	0,5	40,0		33,0	13,29	21,00		
714	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1		0,1	0	7,50		
	Хлеб "Целебный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9	9,00		
Полдник																	
643	Компот из с/фруктов (изюм)	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0		0	0	11		
	Ватрушка с творогом	75	7,8	6,9	34,2	227	0,06	0	0,02	0	30,0		5,1	0,45	23,00		
Итого:																	
День 7 (Вторник)			47,4	52,1	210,3	1480	1,325	14,3	9,39	2,0	134,2	1,75	92,1	18,1	135,50		
Обед																	
162	Суп картофельный с бобовыми	300	9,5	6,4	28,0	205	19,9	6,0	0	0,01	0,3		0,3	0,002	23,00		
445	Сердце, тушеное в смет.соусе	100	19,6	11,2	6,8	208	0,3	0	8,2	0	8,7		18,0	6,90	37,00		
299/537	Изделия макар. отв./тушеная капуста	150/50	4,8	4,3	34,1	180	0,23	0	0,001	0,005	0		21,3	2,11	21		
639	Компот из свежих яблок	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	11,00		
	Хлеб "Целебный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9	9,00		
Полдник																	
719	Кофейный напиток	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60,0		7,0	0,1	14,50		
	Булочка "Витушка"	100	9,9	4,1	27,5	126	0,17	0	0,02	0	3,5		0,5	2,0	23,00		
Итого:																	
Итого:			48,8	29,1	204,2	1170	20,85	9,0	8,221	0,015	108,5	1,75	64,1	13,742	138,50		

№ реп. *	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)										Минеральные вещества** (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
День 8 (Среда)																						
Обед																						
133	Борщ с капустой и картофелем	300/5	4,8	5,5	17,6	140	0,06	28,0	0,01	0	24,3		15,5	1,02								
442	Жаркое по-домашнему	250	18,4	23,2	32,3	404	0,24	33,6	0	4,22	22,6		60,4	40,04	25							
719	Кофейный напиток	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0,08	0	16,0		80,0	2,04	51,00							
	Хлеб "Пегельный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0,3	0	4		3	0,73	14,50							
Полдник																						
714	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1		0,1	0	9							
	Коужик молочный	75	6,0	18,7	39,6	151	0,16	0	0,02	0	0		15,0	0	7,50							
Итого:																						
День 9 (Четверг)			34,3	50,5	180,1	1107	0,71	64,4	0,03	4,22	139,0	1,75	112,0	43,06	123,00							
Обед																						
145	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,6	4,9	12,7	112	0	20,4	0	0	22,8		6,4	0,36	25							
490/5/2	Кура отварная/соус	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0		22,0	3,00	36,50							
515/1/0	Рис отварной/ свекольный ликра	150/50	4,3	5,1	49,1	244	0,16	0	0,08	0	16,0		80,0	2,04	21							
644	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	11,00							
	Хлеб "Пегельный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9	9							
Полдник																						
645	Кисель из свежих ягод	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	11,00							
	Ватрушка с повидлом	75	5,4	4,4	53,0	270	0,126	0	0	0	0		0	0,195	23,00							
Итого:																						
День 10 (Пятница)			26,9	30,5	237,1	1303	0,54	20,4	0,18	0	70,8	1,75	122,4	7,495	136,50							
Обед																						
182	Суп молочный с макаронами (с маслом)	300/10	7,0	6,8	36,6	174	0,0002	0	0,01	0	360,0		40,8	0,60	24,00							
473/5/3	Гедгели мясные/соус	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20	2,42	36							
513	Греча отварная	200	6,9	6,5	51,9	280	0,85	0	9,3	0,5	40,0		33,0	13,29	15,00							
644	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	11							
	Хлеб "Пегельный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9	9							
Полдник																						
714	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	7,50							
	Ватрушка с творогом	75	7,8	6,9	34,2	227	0,06	0	0,02	0	30,0		5,1	0,45	23,00							
Итого:																						
День 1 (понедельник) 2 вариант			32,9	36,0	230,0	1272	1,2302	2,8	9,33	2,2	470,599	1,75	113,0	18,66	125,50							
Обед																						
154	Рассольник ленинградский	300	5,3	6,0	21,2	156	0,62	55,2	0	0	45,6		151,2	0,35	26,40							
364/5/8	Котлета рыбная/соус	100/50	9,7	10,5	12,4	181	0,07	0	0,007	0	0		22,7	0,49	32,00							
258	Картофель запеченный в смет. соусе	200	4,3	5,1	49,1	244	0,16	0	0,08	0	16,0		80,0	2,04	25,00							
	Сок для детск. пит. с 3 лет	200	0	0	34,1	125	0	5	0,3	0	4		3	0,73	17,00							
	Хлеб "Пегельный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9	9,00							
Полдник																						
719	Кофейный напиток	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60,0		7,0	0,1	14,50							
	Коужик молочный	75	6,0	18,7	39,6	151	0,16	0	0,02	0	0		15,0	0	16,00							
Итого:																						
Итого:			30,3	43,4	230,1	1183	1,26	60,2	0,407	0	157,6	1,75	292,9	5,61	139,90							

№ реп. *	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Обед	День 2 (вторник) 2 вариант																
163	Обед Суп картофеля с макаронными изделиями	300	3,2	0,5	27,6	121	0,0004	19,8	0	0,002	21,12						
445	Сердце, тушеное в смет. соусе	100	19,6	11,2	6,8	208	0,3	0	8,2	0	8,7						
515/110	Рис отварной/морковная икра	150/50	4,3	5,1	49,1	244	0,16	0	0,08	0	16,0						
714	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1						
	Поддник Хлеб "Пелебный"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9	7,5		
643	Компот из с/фруктов (изюм)	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0						
	Сметанник	75	5,2	2,4	20,4	119	0,52	0	0,023	0	8,5						
	Итого:		36,2	20,5	206,0	1127	1,2304	22,6	8,303	0,002	86,42	1,75	141,5	12,95	130,50		

Примечание:

- * - "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Составители Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. - СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.
- ** - "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник." Составители Скурихин И.М., Тутельян В.А., "Делта", 2007 год.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай. Используются йодированная соль.