



2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
332010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,04						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>							

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
3612002	Суп-хинкал с гавядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
244 2010	Минтай запеченный с овощами	75/75	1,91	0,28	75	0,04	0,1	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
355 2005	Рис отварной	150	13,87	7,85	6,53	150	од	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
8592002	Компот из свежих яблок	200	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
10352005	Чурек	40	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12	2,4		0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,84</b>	<b>0,47</b>	<b>23,65</b>	<b>114,17</b>	<b>0,067</b>		<b>10</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>
			<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>							

**4 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	<b>Итого:</b>		<b>29,31</b>	<b>23,24</b>	<b>97,01</b>	<b>718,75</b>							

**5 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (хорчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
3012005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
8592005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
10352005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,47</b>	<b>806,22</b>							

**6 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
422010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05	0	16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
1972005	Рассольник с мясом петербургский с перловой крупой	250	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
6792005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
5912005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	0	1,28	24,36	194,69	26,01	2	
6862005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	2,32	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
8472005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06	0	10	12	28	8	0,5	
	<b>Итого:</b>		<b>26,06</b>	<b>23,57</b>	<b>106,06</b>	<b>713,37</b>								

**7 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
452010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
712005	Суп -лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	
	Сок (нектар) фруктовый пром. Произ-ва	200	1	0,03	24	94								
10352005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	0	10	8	28	42	0,002	
	Зефир пром. произв.	40	0,04	0	29,8	154	0	0	0	0,1	0,5	0,2	0	
847 2005	Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2	
	<b>Итого:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,49</b>	<b>119,32</b>	<b>752,06</b>								



**10 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
512005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3	15	91,32	0,028	0,84	4,510	29,57	0,28	16,54	1,12
1872005	Щи из свежей квпусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75	0,11	0	18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
6082005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
6942005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
8742005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2		32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
10352005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,52</b>	<b>113,47</b>	<b>749,95</b>							

**11 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547-2010	Салат из маркови с яблоками и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
2082005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
3362010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
6792005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,01	0,02		1,22	121	0,03	2,43
6862005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,31</b>	<b>23,24</b>	<b>97,31</b>	<b>718</b>	<b>75</b>						

