

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
43/2008	СУП СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,54	6,39	16,84	135,06	0,08	0,09	18,10	35,00	51,98	75,63	32,19	1,61
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,40	20,93	57,17	10,23	1,05
189/2008	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (90)	90	17,13	18,34	13,97	289,48	0,08	0,16	0,27	29,70	46,80	184,14	24,02	2,47
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (50)	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
300/2008	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,01		15,32	61,30					0,75	0,20	0,15	0,07
	Итого Обед :		32,93	33,15	122,75	921,10	0,33	0,30	18,37	97,10	133,36	368,44	78,29	6,46
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		38,86	50,58	177,52	1320,92	0,43	0,46	26,37	153,95	192,29	453,64	104,28	7,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	3,20	6,86	21,04	158,73	0,16	0,10	21,78	35,00	39,90	96,83	36,75	1,40
211/2008	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (220)	220	40,00	41,01	39,75	688,09	0,21	0,30	5,06	111,68	44,88	366,74	62,48	2,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
283/2008	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
	Итого Обед :		47,89	48,42	112,73	1078,25	0,44	0,43	27,34	146,68	125,88	534,12	118,43	7,19
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		53,82	65,85	167,50	1478,07	0,54	0,59	35,34	203,53	184,81	619,32	144,42	8,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,1

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,90	4,68	19,32	142,94	0,23	0,08	11,50	20,00	42,36	109,10	38,54	2,03
241/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	3,90	7,96	26,09	191,59	0,16	0,13	25,51	31,60	50,37	98,19	32,78	1,23
166/2008	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95	17,56	10,95	5,52	190,87	0,13	0,22	0,54	72,78	59,89	264,08	51,64	1,39
286/2008	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	2,90	2,50	19,77	113,18	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого Обед :		34,40	26,61	92,92	748,70	0,62	0,60	38,85	144,38	285,97	612,67	148,66	6,06
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		40,33	44,04	147,69	1148,52	0,72	0,76	46,85	201,23	344,90	697,87	174,65	7,06
	<u>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7</u>													

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	3,34	5,17	17,55	130,05	0,10	0,11	35,28	15,00	51,45	72,18	39,03	1,74
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,40	20,93	57,17	10,23	1,05
217/2008	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР (90)	90	15,29	16,50	7,98	241,46	0,07	0,14	1,24	54,80	39,10	118,07	14,68	1,03
274/2008	КИСЕЛЬ	200	1,36		29,02	121,51					9,90	18,48		0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого Обед :		30,90	29,67	119,98	870,38	0,34	0,30	36,52	102,20	134,28	317,20	75,64	5,11
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		36,83	47,10	174,75	1270,20	0,44	0,46	44,52	159,05	193,21	402,40	101,63	6,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,7

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
71/2008	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,95	4,69	6,51	71,97	0,03	0,02	3,50	10,00	9,30	34,00	9,50	0,34
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18		32,40	25,86	250,67	166,04	5,62
210/2008	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120)	120	27,56	29,41	3,00	386,98	0,26	0,42	10,50	148,70	55,56	430,75	58,09	3,74
293/2008	СОК РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого Обед :		42,56	43,95	91,81	933,07	0,70	0,65	18,00	191,10	110,72	748,92	245,83	12,83
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		48,49	61,38	146,58	1332,89	0,80	0,81	26,00	247,95	169,65	834,12	271,82	13,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,0

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
71/2008	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,95	4,69	6,51	71,97	0,03	0,02	3,50	10,00	9,30	34,00	9,50	0,34
214/2008	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (200)	200	20,46	20,18	24,54	361,64	0,28	0,29	83,29	41,68	69,17	250,78	65,43	3,39
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
293/2008	СОК РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого Обед :		27,45	25,79	81,57	668,13	0,47	0,41	210,79	51,68	173,37	396,08	120,63	8,39
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		33,38	43,22	136,34	1067,95	0,57	0,57	218,79	108,53	232,30	481,28	146,62	9,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	18,66	47,88	8,60	0,89
209/2008	КОТЛЕТА ПРИПУЩЕННАЯ ИЗ КУРИННОГО МЯСА (90)	90	13,64	15,56	8,71	229,45	0,08	0,14	1,53	52,84	46,52	132,47	17,47	1,07
265/2008	СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	0,39	1,26	2,41	22,51	0,01	0,01	2,03	6,00	1,55	4,80	2,49	0,13
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
300/2008	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,01		15,32	61,30					0,75	0,20	0,15	0,07
	Итого Обед :		23,82	23,53	84,67	645,70	0,24	0,20	3,56	85,64	80,38	236,65	40,41	3,42
Полдник														
	БУЛОЧКА "БРИОШ" (100)	100	2,96	10,46	17,62	176,53	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		3,96	10,46	43,02	282,13	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		27,78	33,99	127,69	927,83	0,34	0,36	11,56	142,49	139,31	321,85	66,40	4,42
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,6													

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	3,20	6,86	21,04	158,73	0,16	0,10	21,78	35,00	39,90	96,83	36,75	1,40
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ (180)	180	4,63	15,50	48,10	350,37	0,05	0,05		72,00	16,86	104,10	32,84	0,74
192/2008	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ В	110	19,44	20,80	6,82	292,24	0,32	2,30	34,11	8506,00	43,67	347,42	21,74	7,19
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
283/2008	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
	Итого Обед :		31,96	43,71	127,90	1032,77	0,60	2,48	56,39	8613,00	141,53	618,90	110,53	12,14
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		37,89	61,14	182,67	1432,59	0,70	2,64	64,39	8669,85	200,46	704,10	136,52	13,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,8

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
206/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ	200	18,47	16,59	20,81	306,39	0,16	0,23	24,50		28,00	239,30	46,37	3,43
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
270/2008	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,99	4,00	31,70	182,74	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31
	<i>Итого Обед :</i>		<i>27,60</i>	<i>21,11</i>	<i>74,73</i>	<i>599,25</i>	<i>0,28</i>	<i>0,46</i>	<i>26,19</i>	<i>26,00</i>	<i>204,05</i>	<i>440,35</i>	<i>97,52</i>	<i>6,00</i>
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	<i>Итого Полдник :</i>		<i>5,93</i>	<i>17,43</i>	<i>54,77</i>	<i>399,82</i>	<i>0,10</i>	<i>0,16</i>	<i>8,00</i>	<i>56,85</i>	<i>58,93</i>	<i>85,20</i>	<i>25,99</i>	<i>1,00</i>
	<i>Всего за день :</i>		<i>33,53</i>	<i>38,54</i>	<i>129,50</i>	<i>999,07</i>	<i>0,38</i>	<i>0,62</i>	<i>34,19</i>	<i>82,85</i>	<i>262,98</i>	<i>525,55</i>	<i>123,51</i>	<i>7,00</i>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
129/2008	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (180)	180	11,53	4,93	24,09	186,79	0,41	0,08		20,00	58,70	166,00	53,50	3,41
202/2008	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ "ЁЖИКИ" (90)	90	12,16	13,51	12,46	220,05	0,05	0,08	2,10	16,00	20,17	110,90	16,86	1,54
265/2008	СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	0,39	1,26	2,41	22,51	0,01	0,01	2,03	6,00	1,55	4,80	2,49	0,13
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
286/2008	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	2,90	2,50	19,77	113,18	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
	Итого Обед :		31,12	22,72	80,95	652,65	0,57	0,34	5,43	62,00	213,77	423,00	98,55	6,49
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		37,05	40,15	135,72	1052,47	0,67	0,50	13,43	118,85	272,70	508,20	124,54	7,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
71/2008	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,95	4,69	6,51	71,97	0,03	0,02	3,50	10,00	9,30	34,00	9,50	0,34
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18		32,40	25,86	250,67	166,04	5,62
210/2008	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120)	120	27,56	29,41	3,00	386,98	0,26	0,42	10,50	148,70	55,56	430,75	58,09	3,74
293/2008	СОК РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого Обед :		42,56	43,95	91,81	933,07	0,70	0,65	18,00	191,10	110,72	748,92	245,83	12,83
Полдник														
	БУЛОЧКА (100)	100	4,93	17,43	29,37	294,22	0,06	0,08		56,85	18,93	49,20	5,99	0,60
	СОК 0,2Л	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого Полдник :		5,93	17,43	54,77	399,82	0,10	0,16	8,00	56,85	58,93	85,20	25,99	1,00
	Всего за день :		48,49	61,38	146,58	1332,89	0,80	0,81	26,00	247,95	169,65	834,12	271,82	13,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,0