

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День первый														
	Горячий завтрак													
260	Гуляш-подлива с говядиной	70	25,13	12,59	5,73	193,3	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
302	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
23	Салат витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
38*9	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		49,11	27,86	112,15	866,5	6,82	0,88	10,3	43,8	348,1	239,1	13,2	309,82

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность б (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P			
День второй																	
	Горячий завтрак		14,52	13,47	5,61	205,32	0,51	0,11	4,2	2,50	34,50	37,84	0,93		209,76		
229	Рыба тушеная с овощами	70															
			14,52	13,47	5,61	205,32	0,51	0,11	4,2	2,50	34,50	37,84	0,93		209,76		
304	Рис отварной с маслом	150	5,3	0,66	118,2	220,0	0	0	1,0	1,7	142,65	30,9	271,88		0		
23	Овощи свежие	60	1,0	0,2	3,8	23,0	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6		42,0		
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18		3,6		
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57		129,0		
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83		125,0		
	Итого:		26,04	15,32	173,93	660,92	0,57	0,687	11,58	24,08	455,15	176,34	279,99		509,36		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День третий														
Горячий завтрак														
259	Жаркое по-домашнему	150	3,19	6,06	23,295	160,455	0,03	0,09	0,13	3,59	26,64	18,55	0,67	58,70
53	Салат свекольный с маслом	100	1,9	1,6	11,1	64,9	0,01	0,025	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
233	Кисель из концентрата	200	0,1	0,014	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			20,87	13,964	97,255	645,255	0,34	0,687	7,83	20,92	308,85	172,81	8,67	385,5

-3-

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность б (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж		у	А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
День четвертый															
	Горячий завтрак														
297	Рагу из овощей и птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	0,39	0,17	3,18	10,35	28,59	39,38	2,20	185,54	
382	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,06	0	0	14,08	26	1,1	87,2	
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0	
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0	
	Итого:		31,01	37,22	100,29	774,49	0,92	0,774	9,18	14,82	269,67	166,63	8,45	642,24	

-5-

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День пятый														
	Горячий завтрак													
646	Плов с курицей	150	37,2	45,33	41,05	747,09	1,16	0,17	1,66	2,10	54,10	96,06	3,58	396,06
10	Зеленый горошек	30	3,6	0,1	9,8	55,0	0,4	0,077	0,8	7,8	20,0	19	1,29	63,0
943	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	1,5	0,25	2,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		48,41	54,16	99,88	1109,72	1,8	0,791	8,49	18,75	317,48	220,21	10,53	763,87

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность ь (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День шестой														
Горячий завтрак														
302	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
260 67	Гуляш с соусом Винегрет	80	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7
		60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81	41,6
379	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	21,35	109,0	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			39,62	34,16	113,17	887,26	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6	525,8

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
День седьмой														
128	Горячий завтрак Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
268	Котлета на пару	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,08	0,65	0	13,12	21,07	2,15	136,42
23	Овощной салат	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		32,87	33,75	99,96	786,8	0,55	0,854	9,03	75,87	300,22	197,97	9,63	489,42

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
День восьмой														
646 23 233	Горячий завтрак	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
	Плов с маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Салат овощной	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Кисель	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб пшеничный	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Хлеб ржаной		22,08	22,56	111,28	740,6	6,7	0,78	9,0	47,3	253,3	134,2	4,4	482,7
	Итого:													

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День девятый														
202	Горячий завтрак Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10	1,08
		70	16,4	8,91	12,29	177,27	0,01	0,01	1,0	3,35	52,11	59,77	0,96	238,5
203	рыба тушеная под овощами	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6	42,0
		200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0,06	0	0	1,5	0,25	2,0
204	Огурец свежий чай	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
		60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
205	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	34,18	15,68	90,59	617,23	0,53	0,664	10,56	26,74	291,83	160,09	17,01	584,88
		Итого:												

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День десятый														
128	Горячий завтрак Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
			13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
128,26	Котлета мясная с соусом	80/20	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
			2,8	1,75	24,35	109	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
179	Кабачковая икра Кофейный напиток Хлеб пшеничный	200	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
			2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Хлеб ржаной	60	28,71	25,3	111,75	743,64	1,51	0,941	9	110,79	392,17	219,23	9,15	491,45
	Итого:													

14-