



Десятидневное меню

I день. Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
183	Каша гречневая молочная	200	250	9,09	12,99	35,18	295	1,64	183,58	99,23	2,87
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный	60	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
15	Сыр	15	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,0	5,25	0,15
Итого				16,47	30,79	70,23	597,30	1,75	323,09	118,58	4,43

Обед.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
82	Борщ	200	250	6,4	10,03	11,55	171,04	16,06	61,37	27,03	1,68
268	Котлета	60	80	12,38	18,15	10,74	258	0,26	32,36	41,84	2,1
202	Макароны отварные	150	180	5,46	5,79	30,45	195,7	0	12,14	8,14	0,81
59	Салат морковный	100	100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	23,99	30,39	1,07
389	Сок	200	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	40	14	0,8
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,05
Итого				29,22	28,46	109,02	827,24	28,94	154,51	110,66	6,41

2 день. Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
182	Каша молочная пшённая	200	250	7,51	11,72	37,05	285	1,17	138,1	47,6	1,23
382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	152,22	21,34	0,48
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
15	Сыр	15	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,0	5,25	0,15
Итого				18,77	33,06	75,68	677,9	2,87	423,83	88,29	2,87

Обед.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
102	Суп гороховый	200	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17	45,82	35,48	4,55
128	Пюре картофельное	150	200	3,26	12,82	25,18	241	24,92	58,32	38,36	1,44
288	Гуляш из отварного мяса	100	100	23,46	25,82	0,5	328,00	23,50	56,0	20,28	1,82
17	Компот фруктовый	200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	15,00	18,00	0,8
43	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	44,67	3,16	0,02
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
	Итого			42,65	53,87	92,23	1023,44	98,54	219,82	129,38	9,64

3 день. Завтрак.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
17	Каша кукурузная	200	250	7,44	8,07	35,28	243,92	0	0	0	0
379	Кофейный напиток	200	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3	125,78	14	0,13
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
15	Сыр	15	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,0	5,25	0,15
	Итого			17,79	28,55	72,23	618,82	1,41	259,29	33,35	1,29

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
87	Суп рыбный	200	250	8,6	8,41	14,33	172,25	9,11	45,3	47,35	1,27
288	Ленивые голубцы	200	200	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	56,38	59,38	2,74
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,18	0,73	32,48	17,46	0,7
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2	16,76	18,68	6,26	0,74
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
-	Итого		-	39,32	36,97	115,58	952,08	27,86	152,85	144,55	6,46

4 день. Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
182	Каша молочная овсяная	200	250	7,82	12,83	34,27	285	1,17	152,76	60,66	1,71
382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	152,22	21,34	0,48
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
338	Фрукты (яблоко)	100	100	0,40	0,40	9,8	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого			16	30,14	82,7	670,3	12,76	322,49	105,1	5,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты	200	250	6,37	10,06	8,26	157,04	21,16	60,89	23	1,28
302	Гречка отварная	150	180	8,60	6,09	38,64	243,75	-----	14,82	135,83	4,56
389	Сок	200	200	1	0	20,2	84,8	4	14	10	2,8
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
59	Салат морковный	100	100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	23,99	30,39	1,07
487	Гуляш из мяса кур	80	100	12	11	5	177	4,5	17	17	1
	Итого			32,73	28,39	101,52	809,69	34,04	130,71	230,32	11,72

5 день. Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
181	Каша молочная манная	200	250	6,11	10,72	32,38	251	1,17	133,77	20,30	0,47
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
15	Сыр	15	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,0	5,25	0,15
	Итого			12,48	28,52	68,47	553,30	1,28	269,6	49,47	2,03

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
107	Суп с макаронными изделиями	200	250	7,66	8,58	17,14	176,42	8,56	23,04	27,44	1,1
109	Плов с курдой	200	200	13,385	9,109	36,1	360,897	3,852	27,150		
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,18	0,73	32,48	17,46	0,7
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
23	Салат из свеклы	100	100	1,43	5,09	0,50	75,30				
	Итого			19,175	23,939	106,65	851,997	13,142	84,68	59	2,81

6 день. Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
182	Каша молочная рисовая	200	250	5,1	10,72	33,42	251	1,17	130,09	30,12	0,47
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
15	Сыр	15	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,0	5,25	0,15
	Итого			13,49	28,52	67,43	553,6	1,28	273,28	39,65	2,03

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
68	Шн из свежей канусты	200	250	6,37	10,06	8,26	157,04	21,16	60,89	23	1,28
202	Макароны отварные	150	180	5,46	5,79	30,45	195,7	0	17,14	8,14	0,81
268	Котлета	60	80	12,38	18,15	10,74	258	0,26	32,36	41,84	2,1
10041	Компот из клубники	200	200	0,07	0,04	8,70	20,40	0,28	35,02	0,7	1,07
23	Салат из свеклы	100	100	1,43	5,09	0,50	75,30				
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
	Итого			29,43	40,2	79,61	819,69	74,22	140,42	67,28	6,27

7 день. Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
297	Каша дружба	200	200	4,65	6,45	36,8	213,50	0,15	92,23	29,30	
379	Кофейный напиток	200	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3	125,78	14	0,13
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
15	Сыр	15	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,0	5,25	0,15
	Итого			15	14,63	73,6	475,9	1,56	350,02	62,65	1,29

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
102	Суп гороховый	200	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17	45,82	35,48	4,55
321	Тушёная капуста с мясом	200	250	3,1	4,86	14,14	112,7	83,2	30,98	1,21	25,74
10043	Компот из смородины	200	200	0,11	0,04	8,74	26,78	22	8,18	4,31	0,16
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2	16,76	18,68	6,26	0,74
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
	Итого			17,71	21	64,31	490,22	133,13	103,67	61,31	32,2

8 день. Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
183	Каша гречневая молочная	200	250	9,09	12,99	35,18	295	1,64	183,58	99,23	2,87
382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	152,22	21,34	0,48
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
338	Фрукты (груши)	100	100	0,40	0,30	10,3	47	5	19,00	12,00	2,3
	Итого			17,27	30,2	84,11	680,30	8,23	356,31	146,77	6,66

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
98	Суп крестьянский	200	250	5,82	8,53	6,35	127,34	9,92	38,72	14,18	0,71
126	Картофель отварной с луком	150	180	3,1	6,99	20,84	166,96	21,55	27,33	31,16	1,33
288	Мясо кур	80	100	23,46	25,82	0,5	328,00	23,50	56,0	20,28	1,82
43	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	44,67	3,16	0,02
342	Компот из ягодной смеси	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	14,18	5,14	0,95
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
	Итого			35,02	47,65	85,12	93,03	90,82	180,91	88,02	5,84

9 день. Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
160	Суп молочный вермишелевый	200	200	4,40	3,92	10,4	278,32	0,65	126,8	24,6	0,25
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
15	Сыр	15	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,0	5,25	0,15
	Итого			11,78	21,72	45,45	580,62	0,76	266,31	43,95	1,81

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
87	Суп рыбный	200	250	8,6	8,41	14,33	172,25	9,11	45,3	47,35	1,27
487	Гуляш из мяса кур	80	100	12	11	5	177	4,5	17	17	1
302	Гречка отварная	150	180	8,60	6,09	38,64	243,75	-----	14,82	135,83	4,56
10041	Компот из клубники	200	200	0,09	0,04	8,76	26,45	52,8	35,02	0,9	1,07
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
59	Салат из моркови	100	100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	23,99	30,39	1,07
	Итого			35,28	27,25	98,62	763,64	72,85	136,66	23,37	13,26

10 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал	Витамины мг.	Минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
182	Каша молочная пшённая	200	250	7,51	11,72	37,05	285	1,17	138,1	47,6	1,23
379	Кофейный напиток	200	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3	125,78	14	0,13
2	Хлеб пшеничный	60	90	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
14	Масло сливочное	10	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	1,50	0,00	0,00
15	Сыр	15	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,0	5,25	0,15
	Итого			15,45	31,2	70,37	625,9	2,58	389,38	363,47	1,76

Обед

номер рецептуры	наименование блюда	выход		пищевые вещества			энерг. Цен. Ккал	витамины мг.	минеральные вещества		
		1В.гр	2В.гр	Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
95	Рассольник домашний	200	250	6,43	8,7	12,95	165,59	18,47	42,89	27,98	1,53
128	Пюре	150	200	3,26	9,62	18,89	181,5	18,69	43,74	28,77	1,08
246	Гуляш из отворного мяса	80	100	13,36	14,08	9,85	164,00		23,60	20,27	2,00
54	Салат свекольный	100	100	1,09	6,08	11,2	103,9	6,44	29,27	16,83	1,48
2	Хлеб пшеничный	90	100	3,7	1,07	20,9	107,2	0,00	0,01	14,1	1,01
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,18	0,73	32,48	17,46	0,7
	итого			38,6	51,38	19645	1018,37	67,83	204,39	125,42	7,62