



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы/энерг. цен	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se

Загряк №6																			
204	Макарон. издегл. отв. с сы	250	16,9	19,9	42,6	418	0,1	0,16	144	0,8	0,28	679	87,4	369	25,4	252,6	1,5	64,5	3,9
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
	Итого	550	20,9	22,97	81,6	620,2	0,145	0,3	157,29	1,86	5,8	730,5	410,4	488	60,6	365,1	3,7	73,5	5,7

Загряк № 7																			
224	запеканка из творог/мор	220	22,6	20,16	45,7	456,3	0,103	0,3	153,4	2,31	2,7	226,4	348	179,9	62,9	257	1,55	35,5	22,4
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
338	Фрукт	130	0,52	0,52	12,7	61,1	0,039	0,026		0,39	13	33,8	361,1	20,8	11,7	14,3	2,9		
	Итого	550	23,19	20,7	73,4	577,4	0,142	0,336	153,4,3	2,79	15,74	260,9	729,9	205,2	78,4	278,5	5,15	35,5	22,4

Загряк № 8																			
174	каша молоч пшенич с с	200	6,08	11,18	33,48	260	0,21	0,17	5,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6
3	бут-ол с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49		
таблица	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	Итого	550	12,35	19,9	73,11	524	0,28	0,27	64,7	3,07	10,67	644,6	614,4	297,7	85,25	346,2	5,29	51,3	14,6

Загряк № 9																			
190	пудинг манннй	250	10,4	11,5	64,8	405,1	0,21	0,27		2,06	0,88	557,9	292,3	148,3	49,1	213,1	1,94		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
таблица	Фрукт	100	1,5	0,1	2,1	89	0,03	0,04	901,5	0,71	2,7	11	220	24	32	37	0,8		
	Итого	550	11,97	11,62	81,9	554,1	0,24	0,32	901,8	2,86	3,62	569,6	533,1	176,8	84,9	257,3	3,44	2,3	0,1

Загряк № 10																			
288/332	курица отварная с/соус	120	18,8	20,75	0,38	262,4	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1
302	каша гречневая рассы	180	9,96	10,8	44,9	315	0,25	0,14	33	4,8		178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,8	4,2
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	Хлеб ржано-пшеничнй	60	3,3	0,66	29,6	137,9	0,112	0,01		0,36				3,2	7,9	9	11,2		
	Итого	560	32,13	32,23	89,88	775,3	0,42	0,227	57,7	12,35	2,91	349,7	588,2	41,8	244,8	407,8	18,16	49,9	27,3
	Всего		194,6	214,46	827,8	6115	2,462	2,86	3110,2	44,8	79,33	5822,4	5677,6	2562	1095	3409	72,38	438,5	132,3

Обеды

№ рецепта	Наименование блюда	выход	пищевые вещества			витамины											Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	энерг. цен	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se		
<b>Обед 1</b>																					
45	салат из свежей капусты	100	1,3	6,1	8,5	93,7	0,03	0,05	203	1	57,4	148	412	66,4	24,9	49,8	1	17,8	0,5		
102	суп картофель с горох	250	5,5	5,3	16,5	148,5	0,19	0,09	1239	2,6	5,9	259	507	39,3	39,9	127	2,3	20	2,5		
263/332	котлета мясная	100	10,8	13,2	10,2	210,3	0,06	0,132	27	5,7	0,11	217	258	34	23,4	160,6	2,2	17,3	3,5		
309	макаронны отварные	180	6,6	7	36,6	234,9	0,07	0,04	32	1,4	179	63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,9		0,12		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,06	0,052	0,18				1,6	3,94	4,5	5,6				
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>25,95</b>	<b>31,95</b>	<b>101,62</b>	<b>816,37</b>	<b>0,41</b>	<b>0,374</b>	<b>1501,3</b>	<b>10,97</b>	<b>63,45</b>	<b>803,7</b>	<b>1261,4</b>	<b>159</b>	<b>104,34</b>	<b>397,1</b>	<b>12,64</b>	<b>80</b>	<b>6,62</b>		
<b>Обед 2</b>																					
20	салат витаминный	100	0,7	6	2,3	66,4	0,03	0,03	10	0,2	10	7,6	140,4	22,9	13,9	41,8	0,9				
88	Пи из св.капуст	250	1,8	5	7,9	89,8	0,025	0,05	125,6	1,1	13,4	258,6	246,9	42,4	19,1	59	1	18	0,4		
273/331	тефтели мясные	100	9,8	11,6	16,6	208,2	0,06	0,08	10,3	3,96	1,05	138,3	198,2	14,6	14,6	111,7	1,6	14,8	0,67		
143	рагу овощное	180	3,2	19,7	15,5	213	0,08	0,096	372,8	1,7	14,6	203	514	67	35	84	1,2	32,9	0,72		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,06	0,052	0,18				1,6	3,94	4,5	5,6				
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>17,25</b>	<b>42,65</b>	<b>72,12</b>	<b>706,37</b>	<b>0,2555</b>	<b>0,318</b>	<b>519</b>	<b>7,23</b>	<b>39,09</b>	<b>608,2</b>	<b>1120,3</b>	<b>153</b>	<b>90,34</b>	<b>308,2</b>	<b>11</b>	<b>65,7</b>	<b>1,79</b>		
<b>Обед 3</b>																					
52	салат из свеклы	100	1,4	6	8,2	92,4	0,017	0,03	1,2	0,15	3,8	131	226	31,5	18,3	36,5	1,2	19,9	0,66		
112	суп картоф с макар	250	2,8	2,9	17,5	118,3	0,14	0,09	152,5	2,24	10,8	145,4	641	21,6	32,5	85,4	1,35	26,3	0,4		
234	котлета рыбная	100	9,1	7,1	12,4	148,2	0,07	0,06	19,5	1,75	0,29	203,4	220,2	22,2	21,3	149,2	0,6	111,9	16,6		
312	картофельное пюре	180	3,6	5,8	24,5	164,7	0,14	0,13	38,5	2,4	12,2	193,2	749	46,8	33,6	100	1,2	34,2	0,96		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,06	0,052	0,18				1,6	3,94	4,5	5,6				
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>18,65</b>	<b>22,15</b>	<b>92,42</b>	<b>652,57</b>	<b>0,407</b>	<b>0,06</b>	<b>0,052</b>	<b>6,63</b>	<b>27,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>111,1</b>	<b>382,24</b>	<b>9,55</b>	<b>197,9</b>	<b>18,62</b>		
<b>Обед 4</b>																					
59	салат из моркови	100	0,86	5,2	7,8	81,6	0,05	0,07	1496,5	1,18	4,5	18,3	365,3	39,8	53,1	61,4	1,3	3,8	0,17		
82	борщ с карт.капустой	250	2,3	6,2	13,7	129,7	5	0,05	200,4	0,9	10,5	162,4	398,4	51,4	28,9	58,5	1,4	25,4	0,56		
294	Бигочки куриные	100	15,5	14,9	14,5	253,9	0,06	0,07	5,6	4,7	0,56	186,9	203,5	26,1	56,8	127,8	1,22	15,1	16,3		
302	каша гречневая рассып	180	10	10,8	44,9	315	0,25	0,14	33	4,8		178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,8	4,2		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,06	0,052	0,18				1,6	3,94	4,5	5,6				
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>30,41</b>	<b>37,45</b>	<b>110,72</b>	<b>909,17</b>	<b>5,42</b>	<b>0,392</b>	<b>1735,8</b>	<b>11,85</b>	<b>15,6</b>	<b>547,1</b>	<b>1250,8</b>	<b>140,2</b>	<b>290,54</b>	<b>475,4</b>	<b>15,02</b>	<b>71,1</b>	<b>21,23</b>		

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se			

Обед 5																			
45	салат из свежей капусты	100	1,3	6,1	8,5	93,7	0,03	0,05	203	1	57,4	148	412	66,4	24,9	49,8	1	17,8	0,5
96	рассолыник ленинградс	250	2	5,1	12	107,3	0,1	0,08	152,5	1,7	8,6	302,8	508,7	20,9	29,5	72,3	1,1	24,5	1,1
239/331	тефтели рыбные	100	10,3	9,9	13,8	185,8	0,06	0,07	27,1	7,9	3,2	188,9	338,1	19,2	98,9	194,9	1,6	25,4	25,6
304	рис отварной	180	4,2	8,8	41,3	272,3	0,04	0,04	21,9	1,7		182,4	55,2	7,2	28,8	86,4	0,6	25	8,6
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	Хлеб ржаного-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	860	19,55	30,25	105,42	788,07	0,29	0,302	404,8	12,57	69,24	822,8	1334,8	119,8	189,84	415,1	10,6	92,7	35,8

Обед 6																			
52	салат из свежкы	100	1,4	6	8,2	92,4	0,017	0,03	1,2	0,15	3,8	131	226	31,5	18,3	36,5	1,2	19,9	0,66
102	суп картоф с горох	250	5,5	5,3	16,5	148,5	0,19	0,09	1239	2,6	5,9	259	507	39,3	39,9	127	2,3	20	2,5
278/331	тефтели мясные	100	9,8	11,6	16,6	208,2	0,06	0,08	10,3	3,96	1,05	138,3	198,2	14,6	14,6	111,7	1,6	14,8	0,67
304	рис отварной	180	4,2	8,8	41,3	272,3	0,04	0,04	21,9	1,7		182,4	55,2	7,2	28,8	86,4	0,6	25	8,6
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	Хлеб ржаного-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	860	22,65	32,05	112,42	850,37	0,367	0,302	1272,7	8,68	10,79	711,4	1007,2	98,7	109,34	373,3	12	79,7	12,43

Обед 7																			
20	салат витаминный	100	0,7	6	2,3	66,4	0,03	0,03	10	0,2	10	7,6	140,4	22,9	13,9	41,8	0,9		
99	суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3	0,13	0,09	156,1	2	11,6	228	659,6	23,1	33	65,3	1,02	29,8	0,32
268/332	шницель мясной	100	10,8	13,2	10,2	210,3	0,06	0,132	27	5,7	0,11	217	258	34	23,4	160,6	2,2	17,3	3,5
310	картофель отварной	180	3,6	0,7	28,4	134,6	0,15	0,13	38,5	2,4	12,2	193,2	749	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	Хлеб ржаного-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	860	18,45	25,25	79,82	635,57	0,43	0,444	231,9	10,57	33,95	646,5	1827,8	132,9	111,64	380,2	11,62	81,3	4,78

Обед 8																			
59	салат из моркови	100	0,86	5,2	7,8	81,6	0,05	0,07	1496,5	1,18	4,5	18,3	365,3	39,8	53,1	61,4	1,3	3,8	0,17
96	рассолыник ленинградс	250	2	5,1	12	107,3	0,1	0,08	152,5	1,7	8,6	302,8	508,7	20,9	29,5	72,3	1,1	24,5	1,1
294	биточки курные	100	15,5	14,9	14,5	253,9	0,06	0,07	5,6	4,7	0,56	186,9	203,5	26,1	56,8	127,8	1,22	15,1	16,3
309	макарон из отварн	180	6,6	7	36,6	234,9	0,07	0,04	32	1,4		179	63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,9	0,12
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	Хлеб ржаного-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	Итого	860	26,71	32,55	100,72	806,67	0,34	0,322	1686,9	9,25	13,7	687,7	1161,9	106,1	155,54	321,2	10,76	68,3	17,69

Обед 9																			
45	салат из свежей капусты	100	1,3	6,1	8,5	93,7	0,03	0,05	203	1	57,4	148	412	66,4	24,9	49,8	1	17,8	0,5
82	борщ с картоф.капустой	250	2,3	6,2	13,7	129,7	5	0,05	200,4	0,9	10,5	162,4	398,4	51,4	28,9	58,5	1,4	25,4	0,56
234	котлета рыбная	100	9,1	7,1	12,4	148,2	0,07	0,06	19,5	1,75	0,29	203,4	220,2	22,2	21,3	149,2	0,6	111,9	16,6
312	картофельное пюре	180	3,6	5,8	24,5	164,7	0,14	0,13	38,5	2,4	12,2	193,2	749	46,8	33,6	100	1,2	34,2	0,96
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>18,05</b>	<b>25,55</b>	<b>88,92</b>	<b>665,27</b>	<b>5,3</b>	<b>0,352</b>	<b>461,7</b>	<b>6,32</b>	<b>80,43</b>	<b>707,7</b>	<b>1800,4</b>	<b>192,9</b>	<b>116,44</b>	<b>369,2</b>	<b>10,5</b>	<b>189,3</b>	<b>18,62</b>

Обед 10																			
52	салат из свеклы	100	1,4	6	8,2	92,4	0,017	0,03	1,2	0,15	3,8	131	226	31,5	18,3	36,5	1,2	19,9	0,66
112	суп картоф с макар	250	2,8	2,9	17,5	118,3	0,14	0,09	152,5	2,24	10,8	145,4	641	21,6	32,5	85,4	1,35	26,3	0,4
268/332	шницель мясной	100	10,8	13,2	10,2	210,3	0,06	0,132	27	5,7	0,11	217	258	34	23,4	160,6	2,2	17,3	3,5
143	рагу овощное	180	3,2	19,7	15,5	213	0,08	0,096	372,8	1,7	14,6	203	514	67	35	84	1,2	32,9	0,72
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>19,95</b>	<b>42,15</b>	<b>81,22</b>	<b>762,97</b>	<b>0,357</b>	<b>0,41</b>	<b>553,8</b>	<b>10,06</b>	<b>29,35</b>	<b>697,1</b>	<b>1659,8</b>	<b>160,2</b>	<b>116,94</b>	<b>378,2</b>	<b>12,25</b>	<b>96,4</b>	<b>5,28</b>
	всего 10 обедов		<b>217,62</b>	<b>322</b>	<b>945,4</b>	<b>7593,4</b>	<b>13,576</b>	<b>3,276</b>	<b>8367,952</b>	<b>94,13</b>	<b>382,91</b>	<b>6232,2</b>	<b>12424,4</b>	<b>1262,8</b>	<b>1396,1</b>	<b>3800,1</b>	<b>115,94</b>	<b>1022,4</b>	<b>142,86</b>