

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Камчатскому краю



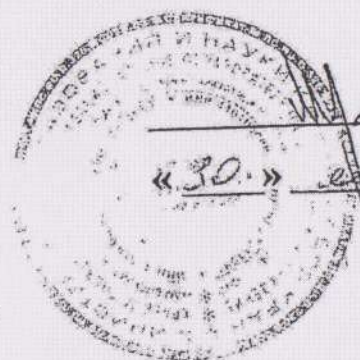
Н.И. Жданова

«30» декабря 2017 г

ЗЗ от 19.12.2016 №2292-254-3-06

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГПОАУ «Камчатский
колледж технологии и сервиса»



О.Г. Мошкина

«30» декабря 2017 г

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ СТУДЕНТОВ КГПОАУ «КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 14 ДО 18 ЛЕТ

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
536	Каша манная молочная	250/10	16	17	20,1	326,0/1369,2	0,15	1,63	0,04	0,23	161,12	196,75	159,9	0,69
708	Бутерброд с сыром	30/5/15	7,44	8,55	19,2	164,45/690,69	0	0,1	0,03	0,06	150	90	8,25	0,1
943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,01	62,7/263,34	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	50	4,08	1,5	40,27	131,0/550,2	0,01	0	0	2,11	18,5	109	32,62	1,4
	Итого:		27,20	27,05	94,58	684,15/2873,43	0,16	1,83	0,07	2,54	334,87	403,99	205,17	3,05
Обед														
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	14,68	29,3	194,0/814,8	0,184	12,2	0,87	2,45	35,07	87,54	32,03	1,62
486	Рыба, тушеная в томате с овощами	150/75/75	17,64	21,99	24,24	340,7/1430,94	0,2	0	0	0,55	26,4	160,60	18,7	1,98
692	Картофельное пюре	180	4,69	6,36	30,01	202,8/851,78	0,024	0,18	0,024	0,15	117,9	73,8	11,7	0,47
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	25,98	104,0/436,8	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,6	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,8	0	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Капуста квашенная	100	6,67	4,99	7,78	65,2/273,84	0	1	0	0,88	3,1	5,9	1,4	0,1
	Итого:		40,14	35,38	155,64	1030,6/4328,52	1,588	17,66	2,764	10,296	245,88	614,48	139,0	7,1
	Итого за 1 день:		67,76	62,42	250,28	1783,95/7492,59	2,418	155,5	3,19	12,796	401,78	975,62	236,38	11,84

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
390,182	Каша рисовая молочная	250/10	14,0	13,0	54,14	312,6/1312,92	0,052	1,33	0,07	0	129,8	138,4	29,4	0,41
	Сыр порциями	20	4,6	7,13	0	176,2/740,04	0,01	0,03	0,05	0	200,1	108,8	9,4	0,12
958	Какао на молоке	150/50	3,58	2,68	28,34	151,8/637,56	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,08	1,5	24,9	246,72/1036,2	0,1	0	0	2,11	18,5	109,0	32,62	1,4
	Итого:		26,26	24,31	107,38	801,22/3365,1	0,072	2,01	0,13	2,11	390,3	401,2	78,42	2,02
Обед														
	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	1,1	0,2	3,8	23,0/96,6	0,06	5,01	0,06	0	25,84	40,84	14,2	0,92
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,38	2,84	26,18	157,8/662,76	0,096	11,21	0,76	0,42	15,72	53,88	21,21	0,76
637	Гуляш из говядины	100	21,95	15,4	0,4	231,5/972,3	0,1	0,3	0,1	0	31,26	275,46	30,45	2,36
683	Рис припущенный	180	6,64	8,82	43,56	363,4/1522,08	0,05	0	0,06	0,33	5,84	92,91	35,56	0,79
759	Соус красный основной	50	0,36	2,02	4	36,6/153,72	0,02	1,6	0	0	4,3	33,55	25,69	0,18
878	Кисель из ягод	200	0,5	0	25,01	135,8/570,36	0	0	0	0,02	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,6	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,8	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Итого:		40,27	30,84	141,28	1133,2/4759,44	0,502	18,694	0,98	3,266	114,92	626,0	171,98	7,25
	Итого за 2 день		66,53	55,15	248,66	1934,42/8124,5	0,574	174,19	1,11	5,376	505,22	1027,2	250,4	9,27

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
423 (2к)	Запеканка молочная с яблоками	200/30	23,32	20,58	47,55	494,54/2077,06	0,17	1,32	0,06	0,33	147,8	202,41	135,96	1,25
	Печенье с маслом сливочным	30/10	2,16	2,55	34,8	965,0/403,2	0,03	0,3	0,09	0,07	82,31	65,22	10,2	0,05
943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,01	62,7/263,34	0,006	6,68	0,001	0	8,05	9,78	5,54	0,9
	Итого:		25,58	23,13	97,39	653,24/2743,6	0,202	8,3	0,151	0,4	238,16	277,41	151,7	2,2
Обед														
	Свекла с сыром и чесноком	100	1,1	0,2	3,8	23,0/96,6	0,06	5,01	0,06	0	25,84	40,84	14,2	0,69
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,25	6,21	13,98	141,2/593,04	0,06	24,55	0,755	2,28	33,59	40,05	16,58	0,62
608	Котлета домашняя	100	16,7	18,35	19,45	312,6/1312,92	0,07	0	0,01	1,25	14,65	119,56	24,01	0,13
692	Макароны отварные	180	2,19	3,36	16,23	102,7/431,34	0,016	0,101	0,015	0,075	65,6	41,01	6,55	0,26
712	Капуста тушеная	60/20	2,88	6,24	17,44	136,0/571,20	0,04	16,32	0	0,22	68,81	73,07	39,84	0,23
	Напиток из ягод	200	0,21	0	19,27	92,0/386,4	0,01	8,91	0,01	0	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	216,72/910,22	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,8	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Апельсин свежий	100	0,2	0,2	8,1	40,0/168,0	0,04	60	0,01	1,2	34	23	13	0,3
	Итого:		27,98	36,12	136,6	1064,22/4469,7	0,372	114,89	0,86	7,521	282,99	472,83	163,91	5,68
	Итого за 3 день		61,36	59,02	207,86	1717,46/7213,3	0,574	123,19	1,011	7,92	521,15	750,24	315,61	7,99

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
424	Яйцо вареное со сметаной	40/20	8,08	4,6	0,28	88,8/372,96	0,17	1,32	0,06	0,33	147,8	202,41	135,96	1,25
	Икра кабачковая	50	3	4	5,5	122,0/512,4	0,03	7	0	0	41	67	35	0,7
8	Бутерброд с колбасой	30/5/15	11,89	15,29	14,98	242,76/1019,59	0,06	0	0	0,12	5,2	40,4	5	0,44
	Чай с сахаром	200/15	3,76	3,2	26,74	151,8/637,56	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
943	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Итого:		29,18	27,99	62,44	683,66/2871,37	0,447	28,197	3,9	1,587	247,51	576,78	162,3	33,95
Обед														
200	Винегрет овощной	100	1,44	5,19	9,32	90,2/378,84	0,06	5,01	0,06	0	25,84	40,84	14,2	0,92
	Суп картофельный с фрикадельками	250	3,75	5,51	17,87	238,95/1003,59	0,09	17,26	0,03	0	24,45	69,86	27,47	0,98
591	Шницель рубленый натурльный	75/50	17,16	21,65	11,49	441,0/1852,20	2,88	9,36	0,33	0	50,79	535,92	61,56	21,24
	Макаронные изделия отварные	180	5,39	5,62	44,04	259,8/1091,16	0,11	0	0,05	0,88	41,53	78,42	30,87	1,14
688	Сок фруктовый	200	1	0	17,8	76,0/319,20	0,02	4	0,06	0,02	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,8	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Итого:		34,74	34,54	133,33	1223,85/5140,17	3,336	35,63	0,53	3,396	190,38	872,4	188,97	26,92
Итого за 4 день			52,53	52,53	195,77	1907,51/8011,5	3,783	63,827	4,98	4,863	437,89	1449,1	351,27	62,87

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
Завтрак														
511	Бутерброд с джемом	30/5/20	15,72	12,4	10,94	300,4/1261,68	0,13	0,96	0	0	60,65	0	13,99	1,18
	Каша молочная													
681	Геркулес	180	9,02	11,16	45,91	322,2/1353,24	0,18	0	0	1,96	20,26	174,74	79,95	5,24
	Какао со сгущенным молоком	100/100	3,76	3,2	26,74	150,8/633,36	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
959	Хлеб пшеничный	50	4,08	1,5	24,9	131,0/550,20	0,01	0	0	2,11	18,5	109	32,62	1,4
	Итого:		29,94	28,26	108,49	904,4/3798,48	0,37	1,56	0,1	4,07	214,06	405,58	144,16	8,21
Обед														
170	Борщ с картофелем и капустой	250	2,54	10,22	14,89	169,65/712,53	0,06	12,96	0,51	1,27	31,3	71,33	20,89	1,26
590	Жаркое по-домашнему	250/50	14,56	15,24	50,35	387,8/1628,76	1,85	19,87	0,45	0	28,66	178,6	27,99	3,22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0/436,8	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
868	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Йогурт фруктовый	100	5	3,2	3,5	66	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		28,44	30,22	133,05	912,55/3832,71	2,09	32,87	0,96	3,766	91,92	379,29	93,75	6,75
	Итого за 5 день		58,38	58,48	241,51	1816,95/7631,2	4,176	65,74	1,92	7,532	183,84	758,58	237,91	14,96

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
Завтрак														
1007	Каша пшенная молочная	250/10	18,68	26,85	41,96	349,4/467,48	5,31	74,14	0	0	74,14	190,55	44,45	0,45
943	Какао с молоком	150/50	3,58	2,68	28,94	11,8/49,56	0,04	1,3	0,03	0,11	125,52	146,2	137	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Итого:		24,71	30,43	85,84	579,2/2432,64	5,426	75,44	0	1,376	211,69	379,41	199,11	2,29
Обед														
204	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,26	8,49	28,71	180,4/757,68	0,07	13,4	0,76	2,86	13,96	50,55	20,45	0,72
	Голубцы ленивые	110	20,41	19,23	38,56	456,0/1915,20	0,09	23,21	0,91	0,34	67,51	253,8	42,98	4,83
759	Соус красный основной	50	0,78	0,73	12,35	85,19/357,79	0,042	3,49	0	0	10,12	85,91	65,23	0,47
692	Гречка отварная	180	1,81	3,32	12,74	91,49/384,25	0,016	13,5	0,015	0,075	65,5	41,01	6,55	0,26
	Компот из консервированных яблок	200	0,21	0	19,27	92,0/386,40	0,01	8,91	0,01	0	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Огурцы консервированные	50	1,8	0,1	1,6	13,0/54,6	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Итого:		30,61	27,43	151,56	1253,1/5263,02	0,304	65,01	1,695	5,821	209,19	492,66	191,94	10,03
	Итого за 6 день		55,32	57,31	237,49	1832,3/7695,66	5,69	139,25	1,695	7,227	299,24	734,11	258,45	12,14

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
Завтрак														
393	Каша манная молочная	250/10	26,30	26,52	57,08	448,27/1882,73	0,15	1,63	0,04	0,23	161,12	196,75	159,90	0,69
944	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,00	15,52	62,7/263,34	0,01	6,68	0,00	0,00	8,05	9,78	5,54	0,90
	Итого:		26,56	26,52	72,60	510,97/2146,07	0,16	8,31	0,04	0,23	167,17	206,53	165,44	1,59
Обед														
208	Суп картофельный с гречневой крупой	250	6,38	9,84	26,18	157,8/662,76	0,092	13,62	0,76	0,42	15,35	48,65	21,53	0,77
649	Запеканка картофельная с печенью	125	21,87	24,01	53,81	684,9/2876,58	0,07	32,45	0,31	0	63,22	76,87	90,54	0,66
	Сок фруктовый	200	4	0	17,8	96,0/403,20	0,02	4	0,06	0,02	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Винегрет	100	1,44	5,19	9,32	90,2/378,84	0,06	5,01	0,06	0	25,84	40,84	14,2	0,92
	Итого:		40,03	40,06	145,44	1214,0/5098,8	0,418	55,08	1,19	2,936	152,17	313,72	181,14	4,99
	Итого за 7 день		66,53	67,12	218,04	1724,97/7244,8	0,574	63,39	1,231	2,166	321,34	498,54	207,02	9,45

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
Завтрак														
608	Каша кукурузная молочная	250/10	16,70	18,35	19,45	312,6/312,92	0,07	0,00	0,01	1,25	14,65	119,56	24,01	0,13
692	Банан свежий	100	1,90	3,08	12,01	89,0/373,86	0,09	10,50	0,02	0,08	24,98	38,56	4,25	0,67
	Вафли	20	1,10	0,20	3,80	23,0/96,60	0,06	5,01	0,06	0,00	25,84	40,84	14,20	0,92
958	Кофейный напиток с молоком	150/50	3,58	2,68	28,34	151,8/637,56	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,08	1,5	24,9	131,0/550,20	0,01	0	0	2,11	18,5	109	32,62	1,4
	Итого:		27,36	25,81	88,50	701,8/2947,56	0,25	16,16	0,10	3,44	144,37	352,96	67,88	3,21
Обед														
170	Рассольник по- Ленинградски	250	2,42	6,4	21,16	124,8/524,16	0,096	25,51	1,18	5,12	36,14	66,12	26,34	0,96
517	Тефтели мясные	120	12,53	11,56	8,09	191,2/803,04	0,008	1,23	0,21	0,02	15,07	52,93	15,05	0,71
759	Соус красный основной	50	0,49	0,41	5,96	62,47/262,37	0,04	2,54	0	0	2,08	55,37	39,86	0,31
681	Каша пшеничная	180	7,2	12,42	44,6	329,0/1381,80	0,19	1,08	0,09	0,78	116,2	177,79	47,9	1,28
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0/436,8	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Свекла с соленым огурцом	100	1,26	5,09	6,86	77,14/323,98	0,02	8,75	0,02	0,95	33,05	38,01	19,7	0,83
	Итого:		35,24	32,44	144,12	1073,71/4509,5	0,53	39,15	1,5	9,366	231,60	519,67	193,72	5,56
	Итого за 8 день		62,600	63,250	232,620	1775,51/7551,1	0,780	55,310	1,596	12,801	379,970	872,630	261,600	8,770

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день														
Завтрак														
536	Запеканка манная с яблоками	250/10	16,00	27,00	2,72	326,0/1369,20	0,10	23,00	0,00	0,00	16,30	160,30	21,31	0,90
			1,28	0,08	0,26	118,0/495,60	0,04	4,10	1,20	0,06	6,45	21,20	8,40	0,28
681	Булочка с изюмом	50	6,38	9,16	45,91	210,0/907,20	0,18	0,00	0,00	1,96	20,26	174,74	79,95	5,24
			100	6,38	9,16	45,91	210,0/907,20	0,18	0,00	0,00	1,96	20,26	174,74	79,95
944	Яблоки печеные	100	0,26	0,00	15,52	62,7/263,74	0,01	6,68	0,00	0,00	8,05	9,78	5,54	0,90
			200/15	0,26	0,00	15,52	62,7/263,74	0,01	6,68	0,00	0,00	8,05	9,78	5,54
	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,00	15,52	62,7/263,74	0,01	6,68	0,00	0,00	8,05	9,78	5,54	0,90
			50	4,08	1,5	24,9	131,0/550,20	0,01	0	0	2,11	18,5	109	32,62
	Хлеб пшеничный	50	4,08	1,5	24,9	131,0/550,20	0,01	0,00	0,00	2,11	18,50	109,00	32,62	1,40
				27,36	25,81	88,50	131,0/550,20	0,01	0,00	0,00	2,11	18,50	109,00	32,62
	Итого:		27,36	25,81	88,50	131,0/550,20	0,01	0,00	0,00	2,11	18,50	109,00	32,62	1,40
Обед														
206	Суп картофельный рыбный	300	4,8	4,68	29,3	194,0/814,80	0,184	12,2	0,87	2,45	35,07	87,54	32,03	1,62
582 или 255 (2005г)	Котлета домашняя	100/50	13,79	6,78	5,81	214,25/899,85	0,09	25,3	0,048	20,8	24,3	179,34	36,12	1,85
			180	4,92	2,45	17,1	141,0/592,2	0,06	0	0,03	0,48	20,09	43,54	13,76
716	Свекла с сыром	180	4,92	2,45	17,1	141,0/592,2	0,06	0	0,03	0,48	20,09	43,54	13,76	0,63
			200	1	0	17,8	76,0/319,20	0,02	4	0,06	0,02	16	18	10
	Сок фруктовый	200	1	0	17,8	76,0/319,20	0,02	4	0,06	0,02	16	18	10	0,4
			30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
			50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
				34,670	39,890	132,700	1074,78/4514	0,554	41,680	1,032	26,396	229,120	531,580	148,480
	Итого:		62,670	77,630	222,010	1928,88/8101,2	0,890	75,460	2,233	30,520	298,680	1006,500	299,300	15,930
	Итого за 9 день													

№ рецептур	Наименование готовых блю	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день														
Завтрак														
420	Каша манная молочная	250/10	11,00	17,60	45,09	266,1/1117,62	0,11	0,10	1,44	0,07	38,25	104,87	34,16	1,45
	Бутерброд с колбасой	100	12,50	5,78	20,48	298,5/1253,7	0,10	0,00	0,00	2,50	20,00	65,00	14,00	1,10
959	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	62,0/260,4	0,05	0,60	0,10	0,00	114,65	121,84	17,60	0,39
	Хлеб пшеничный	50	3,26	1,2	19,92	104,8/440,16	0,01	0	0	1,69	14,8	87,2	26,1	1,12
	Итого:		31,52	27,78	112,23	793,4/3332,2	0,30	7,70	1,54	4,26	228,70	445,91	126,86	11,06
Обед														
	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	1,1	0,2	3,8	23,0/96,69	0,06	5,01	0,06	0	25,84	40,84	14,2	0,92
187	Щи из свежей капусты	250	3,75	5,51	17,87	238,95/1003,59	0,09	17,26	0,03	0	24,45	69,86	27,47	0,98
601	Плов из свинины	250	19	25,36	36,27	420,14/1764,58	0,6	2,77	0	1	37,87	255,69	25,25	4,66
878	Кисель из ягод	200	0,5	0	24,01	135,8/570,36	0	0	0	0,02	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Итого:		30,690	32,630	120,280	1002,99/4212,55	0,926	25,040	0,090	3,516	120,120	495,750	111,790	8,800
	Итого за 10 день		62,210	60,410	232,500	1796,3/7544,4	1,226	32,740	1,630	7,776	348,820	941,660	238,650	19,860

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день														
Завтрак														
	Макароны, запеченные с													
536	яйцом	200/15	16,00	21,00	2,72	326,0/1369,2	0,10	23,00	0,00	0,00	16,30	160,30	21,31	0,90
708	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	160,92/675,86	0,72	114,74	0,43	0,00	115,85	83,60	39,05	1,58
943	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,01	60,4/253,68	0,00	0,10	0,00	0,14	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	50	4,08	1,5	24,9	131,0/550,2	0,01	0	0	2,11	18,5	109	32,62	1,4
	Итого:		24,68	30,78	61,89	678,32/2848,94	0,83	137,84	0,43	2,25	155,90	361,14	97,38	4,74
Обед														
	Суп картофельный с													
206	бобовыми	250	4,8	4,68	29,3	194,0/814,8	0,184	12,2	0,87	2,45	35,07	87,54	32,03	1,62
486	Сосиски отварные	110	17,64	21,99	24,24	340,7/1430,94	0,2	0	0	0,55	26,4	160,6	18,7	1,98
692	Картофельное пюре	180	4,69	6,36	30,01	202,8/851,78	0,024	0,18	0,024	0,15	117,9	73,8	11,7	0,47
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	25,98	104,0/436,8	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Итого:		33,69	34,590	147,860	1030,6/4328,52	1,588	17,660	2,764	10,296	245,880	614,480	139,000	7,100
	Итого за 11 день		58,390	65,370	209,750	1708,92/7177,46	2,418	155,500	3,190	12,796	401,780	975,620	236,380	11,840

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день														
Завтрак														
390,182	Каша кукурузная молочная	250/10	16,70	18,95	54,14	312,6/1312,92	0,052	1,33	0,07	0,00	129,80	138,40	29,40	0,41
958	Сыр порциями	20	4,60	7,13	0,00	76,2/320,04	0,01	0,03	0,05	0,00	200,10	108,80	9,40	0,12
958	Какао на молоке	150/50	3,58	2,68	28,34	151,8/637,56	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,08	1,5	24,9	131,0/550,2	0,01	0	0	2,11	18,5	109	32,62	1,4
	Итого:		28,96	29,66	107,38	540,6/2279,52	0,07	2,01	0,13	2,11	390,30	401,20	78,42	2,02
Обед														
	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	3,1	0,2	3,8	23,0/0,96,6	0,06	5,01	0,06	0	25,84	40,84	14,2	0,92
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,38	2,84	26,18	157,8/662,76	0,096	11,21	0,76	0,42	15,72	53,88	21,21	0,76
637	Цыпленок отварной	100	21,95	15,4	0,4	231,5/972,3	0,1	0,3	0,1	0	31,26	275,46	30,45	2,36
683	Рис припущенный	180	6,64	8,82	43,56	363,4/1522,08	0,05	0	0,06	0,33	5,84	92,91	35,56	0,79
759	Соус красный основной	50	0,36	2,02	4,0	36,6/153,72	0,02	1,6	0	0	4,3	33,55	25,69	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Итого:		40,27	30,840	141,280	1133,2/4759,44	0,502	18,694	0,980	3,266	114,920	626,000	171,980	7,250
	Итого за 12 день		69,230	60,500	248,660	1694,8/7118,16	0,574	174,19	1,11	5,376	505,22	1027,2	250,4	9,27

№ рецептур	Наименование готовых блюد	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13 день														
Завтрак														
423 (2к)	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	6,667	23,320	20,580	47,550	494,54/2077,06	0,110	1,430	3,410	0,870	227,140	113,17	86,55	1,36
	Печенье	30,000	2,160	2,550	16,800	965,0/403,2	0,030	0,300	0,090	0,070	82,310	65,22	10,20	0,06
943	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,01	62,7/263,34	0,01	6,68	0,00	0,00	8,05	9,78	5,54	0,90
	Итого:	25,58	23,13	79,36	53,24/2743,	0,20	8,41	3,50	0,94	317,50	188,17	102,29	2,32	
Обед														
	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	3,1	0,2	3,8	23,0/0,96,6	0,06	5,01	0,06	0	25,84	40,84	14,2	0,92
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,25	6,21	13,98	141,2/593,04	0,06	24,55	0,755	2,28	33,59	40,05	16,58	0,62
	Зразы рыбные	100	18,7	18,35	19,45	312,6/13123,92	0,07	0	0,01	1,25	14,65	119,56	24,01	0,13
608	Картофельное пюре	90	4,19	3,36	16,23	102,7/431,34	0,016	0,101	0,015	0,075	65,5	41,01	6,55	0,26
692	Свекла тушеная	60/20	2,88	6,24	17,44	136,0/571,20	0,04	16,32	0	0,22	68,81	73,07	39,84	0,23
712	Напиток из ягод	200	0,21	0	19,27	92,0/386,4	0,01	8,91	0,01	0	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Итого:		35,78	35,92	128,500	992,6/4168,92	0,332	54,891	0,850	6,321	248,990	449,830	150,910	5,380
	Итого за 13 день		61,360	56,020	207,860	1645,84/6912,52	0,532	63,301	4,351	7,261	586,490	638,000	253,200	7,700

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал/кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14 день														
Завтрак														
424	Запеканка манная с блоком	13,333	7,080	6,400	11,010	117,99/495,55	0,170	1,320	0,060	0,330	147,800	202,41	135,96	1,25
	Сыр нарезка	20,000	4,600	7,030	5,500	176,2/740,04	0,030	7,000	0,000	0,000	41,000	67,00	35,00	0,70
8	Масло сливочное	10,000	0,050	8,250	0,080	74,8/314,16	0,000	0,000	0,040	0,100	2,400	3,00	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200/15	3,76	3,20	26,74	150,8/633,36	0,05	0,60	0,10	0,00	114,65	121,84	17,60	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Итого:		23,39	32,82	73,14	654,09/2747,17	0,33	8,92	0,20	1,70	316,51	436,91	206,22	3,16
Обед														
	Винегрет овощной	100	1,44	5,19	9,32	90,2/378,84	0,06	5,01	0,06	0	25,84	40,84	14,2	0,92
200	Суп картофельный с крупой	250	3,75	5,51	17,87	238,95/1007,59	0,09	17,26	0,03	0	24,45	69,86	27,47	0,98
591	Гуляш из говядины	75/50	17,16	21,65	11,49	441,0/1852,20	2,88	9,36	0,33	0	50,79	535,92	61,56	21,44
688	Макаронные изделия отварные	180	5,39	5,62	44,04	259,8/1091,16	0,11	0	0,03	0,88	41,57	78,42	30,87	1,14
	Сок фруктовый	200	1,0	0	17,8	76,0/319,20	0,02	4,0	0,06	0,02	16,0	18,0	10,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78,0/327,60	0,076	0	0	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,89	0,66	23,39	107,1/449,82	0,1	0	0	1,23	21,1	86,7	27,21	1,44
	Итого:		34,74	34,54	133,330	1223,85/5140,17	3,336	35,630	0,530	3,396	190,380	872,400	188,970	27,120
	Итого за 14 день		52,530	52,530	195,770	1708,55/7175,91	3,723	63,827	4,430	4,863	432,690	1408,700	346,270	30,280

День по порядку	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Энергетическая ценность кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	67,760	62,420	250,280	1783,950	7492,590	2,418	155,500	3,190	12,796	401,780	975,620	236,380	11,840
2 день	66,530	55,150	248,660	1934,420	8124,500	0,574	174,190	1,110	5,376	505,220	1027,200	250,400	9,270
3 день	61,360	59,020	207,860	1717,460	7213,300	0,574	123,190	1,011	7,920	521,150	750,240	315,610	7,990
4 день	52,530	52,530	195,770	1907,510	8011,000	3,783	63,827	4,980	4,863	437,890	1449,100	351,270	62,870
5 день	58,380	58,480	241,510	1816,950	7631,200	4,176	65,740	1,920	7,532	183,840	758,580	237,910	14,960
6 день	55,320	57,310	237,490	1832,300	7695,660	5,690	139,250	1,695	7,227	299,240	734,110	258,450	12,140
7 день	66,530	67,120	218,040	1724,970	7244,800	0,574	63,390	1,231	2,166	321,340	498,540	207,020	9,450
8 день	62,600	63,250	232,620	1775,510	7551,100	0,780	53,310	1,596	12,801	379,970	872,630	261,600	8,770
9 день	62,670	77,630	222,010	1928,880	8101,200	0,890	75,460	2,233	30,520	298,680	1006,500	299,300	15,930
10 день	62,210	60,410	232,500	1796,300	7544,400	1,226	32,740	1,630	7,776	348,820	941,660	238,650	19,860
11 день	58,390	65,370	209,750	1708,920	7177,460	2,418	155,500	3,190	12,796	401,780	975,620	236,380	11,840
12 день	69,230	60,500	248,660	1694,800	7118,160	0,574	174,190	1,110	5,376	505,220	1027,200	250,400	9,270
13 день	61,360	56,020	207,860	1645,840	6912,520	0,532	63,301	4,351	7,261	586,490	638,000	253,200	7,700
14 день	52,530	52,530	195,770	1708,550	7175,910	3,723	63,827	4,430	4,863	432,690	1408,700	346,270	30,280
ИТОГО	857,400	847,740	3148,780	24976,360	104993,800	27,932	1403,415	33,677	129,273	5624,110	13063,700	3742,840	232,170
В среднем за один день	61,243	60,553	224,913	1784,026	7499,557	1,995	100,244	2,406	9,234	401,722	933,121	267,346	16,584