

**Анализ
набора продуктов к 12-дневному меню для обучающихся образовательных учреждений
при 4-х разовом питании.**

| Наименование продукта | норма в день | | | | | | | | | | | | | Итого за 12 дней | Итого на 1 день (гр) |
|--------------------------|--------------|-----|------|-----|-----|------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------------------|----------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб ржаной | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 170 | 2040 | 170,0 |
| хлеб пшеничный | 280 | 290 | 300 | 258 | 320 | 210 | 318 | 260 | 280 | 260 | 260 | 278 | 237 | 3271 | 273 |
| сухари пшеничные | 10 | | 12 | 22 | | | 22 | 10 | | | 10 | 12 | 10 | 0,098 | 8,1 |
| мука пшеничная | 50 | 29 | 99 | 79 | 9 | 32 | 26 | 89 | 25 | 36 | 17 | 77 | 19 | 537 | 44,7 |
| крахмал | 3 | | | 12 | 12 | | | | | | | 12 | | 36 | 3,0 |
| крупы | 60 | 58 | 85 | 63 | 81 | 91 | | 72 | 8 | 58 | 63 | 85 | 72 | 736 | 61,3 |
| бобовые | 8 | 12 | | 28 | | | 12 | | | 28 | | | 18 | 98 | 8,1 |
| макаронные изд. | 20 | | 12 | | 63 | 24 | 123 | | 24 | | | | | 246 | 20,5 |
| картофель | 300 | 476 | 263 | 310 | 188 | 356 | 162 | 423 | 287 | 310 | 290 | 205 | 476 | 3.746 | 312,0 |
| овощи св., зелень | 400 | 476 | 595 | 339 | 517 | 298 | 347 | 345 | 405 | 310 | 417 | 295 | 455 | 4.799 | 375,0 |
| фрукты свежие | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 2400 | 200 |
| сухофрукты | 15 | 20 | 20 | | | | 20 | 40 | | | 40 | | 40 | 180 | 15,0 |
| мясо | 160 | 112 | 105 | | 287 | 107 | 269 | 287 | 243 | 236 | 86 | 207 | 221 | 2,160 | 180,0 |
| рыба | 70 | 94 | 100 | 76 | 91 | | | 140 | | | 127 | | 106 | 734 | 61,1 |
| сельдь | 5 | | | | | | 60 | | | | | | | 60 | 5,0 |
| субпродукты | 30 | 89 | | 107 | | | | | | | 86 | | 74 | 356 | 29,6 |
| колбасные изд. | 10 | | 60 | | | 60 | | | | | | | | 120 | 10,0 |
| молоко и кисломол. прод. | 300 | 124 | | 105 | 211 | 250 | 230 | 230 | 480 | 356 | 479 | 335 | 460 | 3,260 | 272,0 |
| творог | 60 | 100 | | 142 | | 100 | | | 100 | 142 | | 142 | | 726 | 60,5 |
| сыр | 15 | 11 | 16 | 37 | 11 | 16 | 11 | | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 182 | 15,1 |
| сметана | 15 | 24 | 20 | 16 | | 27 | 14 | 15 | | 6 | 20 | 50 | | 192 | 16 |
| масло сливочное | 25 | 32 | 19 | 39 | 30 | 24 | 32 | 23 | 18 | 83 | 30 | 25 | 82 | 437 | 36,4 |
| масло слив. (порцион.) | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 | 20,0 |
| масло раст. | 15 | 5 | 15 | 8 | | | | 13 | 6 | | 16 | | 48 | 111 | 9,2 |
| яйцо диетическое | 28 | 3.5 | 6.4 | 56 | | 43.5 | | 2.4 | 43.5 | 10 | 121 | 22 | 24 | 308 | 25,6 |
| сахар, в т.ч.конд.из. | 80 | 85 | 56,2 | 63 | 15 | 62 | 105 | 78 | 47 | 135 | 133 | 95 | 113 | 987 | 82,2 |
| томат.пюре | 10 | 20 | 19 | 6 | 14 | 8 | 10 | 15,8 | 8 | | 10 | 8 | 9,8 | 128,6 | 10,7 |
| чай | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | 2,0 |
| какао | 0,5 | 4 | | 4 | | | | | | | | | | 8 | 0,5 |
| коф. напиток | 2 | 8 | | | | | | | | 8 | | 8 | | 24 | 2,0 |
| соль | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 | 10,0 |

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ «КТТиЖТ»
_____ В.А. Шахбазян

08.12.2022г.

Перспективное цикличное меню

**для организации горячего питания обучающихся в образовательных
учреждениях среднего профессионального образования
при 4-х разовом питании.**

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|--|---|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| 698 | Какао | мука пшеничная сахар-песок яйца масло сливочное молоко сгущ. молоко цельное сахар какао-порошок | 0,020 0,01 0,0035 0,0035 0,03 0,1 0,02 0,004 | 1/200 | 3,39 | 3,64 | 24,65 | 136,8 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0,03 | 24,04 | 0 | 14 | 0,9 |
| ИТОГО | | | | | 25,56 | 21,14 | 63,65 | 526,37 | 0,13 | 2,3 | 1,14 | 0,1 | 245,89 | 397,01 | 36,56 | 1,69 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 439 | Овощи квашеные порционно | огурец квашеный | 0,123 | 1/120 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13 | 0,02 | 5 | 0,03 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| | Печень, тушенная в соусе | печень гов. Лук репчатый мука пшеничная масло слив. соус №600 1/40 сметана мука пшеничная | 0,089 0,010 0,005 0,006 0,002 0,01 0,004 | 1/100 | 9,95 | 10,08 | 3,89 | 154 | 0,24 | 6,12 | 1,12 | 0 | 191,66 | 351,14 | 8,1 | 0,3 |
| 203 | Картофель отварной | Картофель | 0,235 | 1/180 | 3,92 | 6,45 | 29,2 | 195,09 | 0,03 | 3,8 | 0,03 | 2,2 | 15,6 | 87,92 | 4,5 | 1,46 |
| 685 | Чай с сахаром | масло сливочное чай-заварка сахар-песок | 0,0063 0,002 0,015 | 1/200 | 0,2 | 0,51 | 15,01 | 56,85 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 4,98 | 8,24 | 4,4 | 1,27 |
| | Хлеб пшеничный | | 0,09 | 1/90 | 10,39 | 1,89 | 50,76 | 271,35 | 6 | 0 | 0 | 0 | 25,8 | 261,9 | 16,9 | |
| | Хлеб ржаной | | 0,05 | 1/50 | 2,63 | 0,34 | 16,03 | 79,65 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,66 | 29 | 11 | 0,66 |
| | Фрукты свежие(по сезону) | | 0,200 | 1/200 | 0,45 | 0 | 12,9 | 60 | 0,045 | 11,5 | 0,045 | 0,03 | 24 | 16,5 | 3,5 | 0,6 |
| ИТОГО | | | | | 28,14 | 19,37 | 129,39 | 829,94 | 6,385 | 26,52 | 1,225 | 4,51 | 292,7 | 778,7 | 62,4 | 4,89 |
| Всего | | | | | 122,74 | 196,45 | 499,03 | 2160,86 | 20,207 | 56,51 | 5,309 | 21,73 | 1313,05 | 2802,4 | 380,97 | 20,81 |

| № рец. | Наименование блюд | брутто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные в-ва. | | | |
|-----------|--|--|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|----------------|-----------|------------|------|-------------------|----------------|--------------|-----------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 99 | 2. ЗАВТРАК Сосиски отварные | | 1/60 | 6,6 | 14,34 | 9,6 | 159,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 81 | 95,4 | 2 | 0,08 |
| 214 | Капуста тушенная | сосиски или сардельки 0,06 | 1/180 | 4,94 | 8,36 | 19,81 | 82,94 | 0,65 | 6,84 | 0,43 | 4,81 | 5,13 | 82,44 | 5,8 | 1,85 |
| 639 | Компот из сухофруктов | капуста свежая масло сливочное томат.пюре морковь лук репчатый мука пшеничная 0,232 0,005 0,011 0,004 0,009 0,007 | 1/200 | 0,44 | 0 | 29,56 | 115,6 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 22,24 | 15,4 | 6 | 0,08 |
| 3 | Хлеб пшеничный Бутерброд с сыром и маслом | сух.фрукты сахар лимонная к-та 0,02 0,02 0,002 0,06 | 1/60 1/75 | 4,74 5,83 | 0,6 5,54 | 28,86 14,49 | 143,4 87,5 | 0,75 0,09 | 0 0,57 | 0 0,038 | 0 | 31,5 83,53 | 43,5 139,74 | 2,75 6,34 | 1 1,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | 0,08 | 1/80 | 9,24 | 1,68 | 45,12 | 241,2 | 5,4 | 0 | 0 | 0 | 39,6 | 232,8 | 18,4 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 0,05 | 1/50 | 3,85 | 0,7 | 18,8 | 100,5 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 96,8 | 8,5 | 0,5 |
| | Фрукты свежие(по сезону) | 0,2 | 1/200 | 0,45 | 0 | 12,9 | 60 | 0,045 | 11,5 | 0,045 | 0,03 | 24 | 16,5 | 13,5 | 0,6 |
| | итого | | | 28,3 | 17,63 | 106,11 | 614,27 | 7,995 | 22,52 | 0,091 | 2,36 | 124,5 | 382,77 | 70,2 | 6,81 |
| | всего | | | 116.22 | 81,51 | 478,48 | 2649,79 | 20.41 | 95,36 | 1.949 | 13.88 | 1101,94 | 1743.76 | 175,79 | 21,91 |

| № рец. | Наименование блюдо | брутто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные в-ва. | | | |
|-----------|--|---|----------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 366 | 3. ЗАВТРАК Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог</i> <i>мука пшеничная или крупа манная</i> <i>изюм</i> <i>сахар</i> <i>яйца</i> <i>масло слив.</i> <i>сметана</i> <i>сгущ. Молоко</i> <i>сахари или мука</i> | 0,142 0,020 0,01 0,01 0,004 0,004 0,006 0,05 0,01 | 1/170 | 30,09 | 13,46 | 73,93 | 544,35 | 0,139 | 1,48 | 2,25 | 0,11 | 264,44 | 38,58 | 15,16 | 0,78 |
| 693 | Какао <i>молоко цельное</i> <i>сахар</i> <i>какао-порошок</i> | 0,1 0,02 0,004 | 1/200 | 3,39 | 3,64 | 24,65 | 136,8 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0,03 | 24,4 | 0 | 4 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом <i>хлеб пшеничный</i> <i>сыр</i> <i>масло слив.</i> | 0,04 0,016 0,02 | 1/75 | 5,83 | 5,54 | 14,49 | 87,5 | 0,09 | 0,57 | 0,038 | 0 | 183,53 | 139,74 | 16,34 | 0,25 |
| | Яйца вареные | 0,04 | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 122 | 76,8 | 4,8 | 0 |
| | итого | | | 44.39 | 27,24 | 113,35 | 831,45 | 0,299 | 3,35 | 2,288 | 0,14 | 594,37 | 255,12 | 40,3 | 1,93 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Икра кабачковая (пром. произв) <i>икра кабачковая (консерва)</i> Суп картофельный с бобовыми <i>картофель (25% отх.)</i> <i>горох</i> <i>лук репчатый</i> <i>морковь</i> <i>масло слив.</i> | 0,1 0,105 0,028 0,014 0,019 0,006 | 1/100 1/300 | 2,5 7,34 | 11,25 5,7 | 10,67 23,98 | 185 177,24 | 0,037 0,24 | 8,75 13,8 | 0 1,09 | 0 2,28 | 53,7 37,92 | 38,75 103,74 | 18,75 9,88 | 0,87 0,14 |
| 431 | Печень по-строгановски <i>печень гов.</i> <i>масло слив.</i> <i>Соус №600 1/40</i> <i>сметана</i> <i>мука пшеничная</i> <i>томат.паста</i> | 0,107 0,008 0,01 0,007 0,006 | 1/100 | 13,5 | 13,5 | 3,88 | 194,11 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 170,5 | 0 | 6,59 | 0,69 |
| 511 | Рис отварной <i>крупа рисовая</i> <i>масло сливочное</i> | 0,063 0,0063 | 1/180 | 5,07 | 0,49 | 31,45 | 290 | 0,058 | 0 | 0,04 | 0 | 6,6 | 109,33 | 6,03 | 0,73 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном <i>чай-заварка</i> <i>сахар-песок</i> <i>лимон свежий</i> | 0,002 0,015 0,007 | 1/200 | 0,36 | 0 | 28,17 | 109,25 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 16,03 | 25,08 | 8,4 | 1,05 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|--------------------|-------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | Сок фруктово-ягодный | <i>масло слив.</i> | 0,004 | 1/200 | 1,4 | 0 | 25,6 | 108 | 0,08 | 10 | 0 | 0 | 36 | 26 | 2 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | | 0,1 | 1/100 | 7,9 | 1 | 48,1 | 239 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 15,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | | 0,05 | 1/50 | 3,85 | 0,7 | 18,8 | 100,5 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 96,8 | 18,5 | 2,5 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | | 0,2 | 1/200 | 0,45 | 0 | 12,9 | 60 | 0,045 | 11,5 | 0,045 | 0,03 | 24 | 16,5 | 13,5 | 0,6 |
| | ИТОГО | | | | 45.21 | 23,43 | 163,93 | 1045,03 | 4,505 | 21,77 | 1,057 | 30,91 | 220,24 | 522,99 | 65,95 | 6,89 |
| | ВСЕГО | | | | 135.22 | 99.36 | 557.14 | 3564.23 | 23,718 | 80,21 | 4.652 | 45.56 | 1352,77 | 1872.69 | 215,46 | 16-50 |

| № рец. | Наименование блюд | брутто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные в-ва. | | | | |
|-----------|---|--------|----------|-------|-------|--------|---------|----------------|------|-------|------|-------------------|--------|-------|------|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 3 | 5. ЗАВТРАК Бутерброд с сыром и маслом | | 1/75 | 5,83 | 5,54 | 14,49 | 87,5 | 0,09 | 0,57 | 0,038 | 0 | 183,53 | 139,74 | 26,34 | 0,25 | |
| | <i>хлеб пшеничный</i> | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>сыр</i> | 0,016 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>масло слив.</i> | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп молочный с мак.изд. | | 1/300 | 6,79 | 22,5 | 26,32 | 199,42 | 4,14 | 1,95 | 0,045 | 0,91 | 234,86 | 6,33 | 24,93 | 0,6 | |
| | <i>молоко цельное</i> | 0,15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>мак.изд.</i> | 0,024 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>масло слив.</i> | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>сахар</i> | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | | 1/200 | 0,2 | 0,51 | 15,01 | 56,85 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 4,98 | 8,24 | 4,4 | 1,27 | |
| | <i>чай-заварка</i> | 0,001 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>сахар</i> | 0,015 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 0,04 | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 122 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| | Хлеб пшеничный | 0,08 | 1/80 | 6,32 | 0,8 | 38,48 | 191,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 1,6 | |
| | ИТОГО | | | 24.22 | 33.95 | 94.58 | 597.77 | 4.38 | 2.62 | 0.083 | 0.91 | 563.77 | 300.71 | 86.93 | 4.72 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Квашенная капуста (пром. произ.) | | 1/100 | 2,25 | 9,99 | 2,75 | 23,75 | 0,025 | 17,5 | 0 | 0 | 60 | 38,75 | 10 | 0,75 | |
| | <i>Капуста квашенная</i> | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Суп рассольник по-ленинградски | | 1/300/15 | 14,57 | 5,44 | 16,96 | 128,22 | 0,04 | 10,7 | 1,1 | 2,28 | 23,7 | 71,22 | 18,19 | 0,84 | |
| | <i>картофель(25% отх.)</i> | 0,12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>крупа перловая</i> | 0,006 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 0,016 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 0,007 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>огурцы соленые</i> | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>масло слив.</i> | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>сметана</i> | 0,015 | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Гуляш(50/50) | | 1/100 | 15,42 | 16,85 | 3,96 | 226 | 0,45 | 3,08 | 3,22 | 0 | 11,47 | 63,38 | 18,29 | 0,22 | |
| | <i>мясо гов.</i> | 0,107 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>масло слив.</i> | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 0,012 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>томат пюре</i> | 0,008 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>мука пшеничная</i> | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | | 1/180 | 10,94 | 8,71 | 52,22 | 33,5,26 | 0,36 | 0 | 0,012 | 2,73 | 17,66 | 11,69 | 8,19 | 0,77 | |
| | <i>крупа гречневая</i> | 0,085 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>масло слив.</i> | 0,004 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый-ягодный | 0,2 | 1/200 | 1,4 | 0 | 25,6 | 108 | 0,08 | 10 | 0 | 0 | 36 | 26 | 12 | 0,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 0,08 | 1/80 | 6,32 | 0,8 | 38,48 | 191,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 69,6 | 16,4 | 1,6 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|-------|
| | Хлеб ржаной | 0,12 | 1/120 | 9,24 | 1,68 | 45,12 | 241,2 | 5,4 | 0 | 0 | 0 | 39,6 | 232,8 | 18,4 | 1 |
| | ИТОГО | | | 60.14 | 43.47 | 185.09 | 951.87 | 6.475 | 41.28 | 4,332 | 5.01 | 206.83 | 513.44 | 101.47 | 5.78 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сырники из творога | | 1/120 | 22,17 | 17,5 | 39 | 389,57 | 0,09 | 1 | 1,14 | 0,07 | 221,85 | 397,01 | 42,56 | 0,79 |
| | Творог | 0,106 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар--песок | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца | 0,0035 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,0035 | | | | | | | | | | | | | |
| | джем | 0,03 | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао | | 1/200 | 3,39 | 3,64 | 24,65 | 136,8 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0,03 | 24,4 | 0 | 14 | 0,9 |
| | молоко цельное | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| | какао-порошок | 0,004 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 25,56 | 21,14 | 63,65 | 526,37 | 0,13 | 2,3 | 1,14 | 0,1 | 246,25 | 397,01 | 56,56 | 1,69 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие порционно (по сезону квашеные) | 0,124 | 1/120 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13 | 0,02 | 5 | 0,03 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| | Сосиски отварные | | 1/60 | 6,6 | 6,33 | 9,6 | 159,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 121 | 95,4 | 2 | 0,08 |
| | сосиски или сардельки | 0,061 | | | | | | | | | | | | | |
| 217 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | | 1/200 | 5,01 | 12,84 | 32,63 | 267,49 | 0,54 | 19,44 | 0,92 | 7,27 | 20,75 | 93,2 | 4,09 | 0,62 |
| | картофель | 0,236 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,011 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,009 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло слив. | 0,007 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус №600 1/50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 0,012 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 0,007 | | | | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай зеленый с сахаром | | 1/200 | 0,2 | 0,51 | 15,01 | 56,85 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 4,98 | 8,24 | 4,4 | 0,27 |
| | Чай-заварка «зеленая» | 0,001 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,015 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 0,1 | 1/100 | 7,9 | 1 | 48,1 | 239 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 36 | 26 | 12 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 0,05 | 1/50 | 3,85 | 0,7 | 18,8 | 100,5 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 96,8 | 18,5 | 2,5 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 0,2 | 1/200 | 0,45 | 0 | 12,9 | 60 | 0,045 | 16,5 | 0,045 | 0,03 | 24 | 16,5 | 13,5 | 0,6 |
| | ИТОГО | | | 24.81 | 21,48 | 138,64 | 896,44 | 4,355 | 41,04 | 0,995 | 7,3 | 246.23 | 360.14 | 68.49 | 4.27 |
| | ВСЕГО | | | 134.73 | 120.04 | 481.96 | 2972.45 | 15,34 | 87,24 | 6,55 | 13,32 | 1263,08 | 1571.3 | 313.45 | 22,46 |

| № рец. | Наименование блюд | брутто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные в-ва. | | | |
|--------|---|--------|---------|-------|-------|--------|--------|----------------|------|-------|------|-------------------|--------|-------|-------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 3 | 6. ЗАВТРАК Бутерброд с сыром и маслом | | 1/70 | 5,83 | 5,54 | 14,49 | 87,5 | 0,09 | 0,57 | 0,038 | 0 | 183,53 | 139,74 | 26,34 | 0,25 |
| | Хлеб пшеничный | 0,04 | | | | | | | | | | | | | |
| | сыр | 0,011 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло слив. | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Макаронные изд. отварные | | 1/180 | 6,79 | 5,64 | 43,92 | 255,71 | 10,61 | 0 | 0 | 2,28 | 12,57 | 55,42 | 10,22 | 0,12 |
| | макаронные изд. | 0,063 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло слив. | 0,0063 | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Котлета мясная | | 1/100 | 16,58 | 22,56 | 19,21 | 304,55 | 0,11 | 0 | 0 | 2,75 | 18,07 | 146,61 | 24,29 | 0,076 |
| | мясо гов. | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 0,018 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари или мука | 0,012 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло слив. | 0,004 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 0,08 | 1/80 | 6,32 | 0,8 | 38,48 | 191,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 1,6 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | | 1/200/7 | 0,26 | 0,52 | 15,22 | 59,16 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 7,78 | 9,78 | 5,24 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|----------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|
| | | чай-заварка лимон свежий сахар | 0,002 0,007 0,015 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 35,78 | 35,06 | 131,32 | 898,12 | 10,93 | 3,47 | 0,038 | 5,03 | 240,35 | 421,15 | 92,49 | 2,046 | |
| | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Сельдь порционно | | 1/60 | 10,4 | 10,3 | 14,52 | 134,4 | 0,018 | 0,78 | 0,018 | 0 | 143,2 | 0 | 12,6 | 0 | |
| 111 | | Борщ сибирский | Филе сельди соленой свекла капуста свежая картофель фасоль морковь лук репчатый томат.пюре масло слив. сметана лимонная к-та | 0,06 0,04 0,05 0,036 0,012 0,016 0,014 0,01 0,005 0,014 0,0012 | 1/300/14 | 2,6 | 5,89 | 16,14 | 119,6 | 0,52 | 24,69 | 1,09 | 4 | 142,44 | 63,42 | 1,43 | 0,55 |
| 489 | | Рагу из мяса птицы | мясо птицы (грудка) масло слив. картофель морковь томат.пюре лук репчатый мука пшеничная | 0,079 0,003 0,126 0,023 0,008 0,021 0,004 | 1/200 | 13,31 | 23 | 35,75 | 372,32 | 0,072 | 29,63 | 0,027 | 0,62 | 27,22 | 89,92 | 15,45 | 0,45 |
| 705 | | Напиток из плодов шиповника | плоды шиповника к-та лимонная сахар | 0,02 0,0002 0,02 | 1/200 | 0,36 | 0 | 28,17 | 109,25 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 16,03 | 25,08 | 8,4 | 0,05 |
| | | Хлеб пшеничный | | 0,08 | 1/80 | 6,32 | 0,8 | 38,48 | 191,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 69,6 | 16,4 | 1,6 |
| | | Хлеб ржаной | | 0,12 | 1/120 | 9,24 | 1,68 | 45,12 | 241,2 | 5,4 | 0 | 0 | 0 | 39,6 | 232,8 | 18,4 | 1 |
| | | ИТОГО | | | 42,23 | 41,67 | 178,18 | 1167,97 | 6,16 | 55,10 | 1,135 | 4,62 | 386,89 | 480,82 | 71,68 | 3,65 | |
| | | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 698 | | Кондитерское изделие | | 0,075 | 1/75 | 8,33 | 3,33 | 73,51 | 451 | 0 | 11,66 | 0 | 0 | 76,6 | 130 | 26,6 | 0,33 |
| | | Напиток кисломолочный | ряженка | 0,230 | 1/230 | 6 | 12 | 8,2 | 168 | 0,044 | 0,6 | 0,08 | 0 | 214,6 | 50,7 | 28 | 0,2 |
| | | ИТОГО | | | 14,33 | 15,33 | 81,71 | 619 | 0,044 | 12,26 | 0,08 | 0 | 291,2 | 180,7 | 54,6 | 0,53 | |
| | | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | |
| 479 | | Овощи свежие порционно (по сезону квашеные) | помидор свежий | | 1/120 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13 | 0,02 | 5 | 0,03 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| | | Макаронник с мясом | мясо гов. масло слив. макаронны лук репчатый масло слив. яйца сахари или мука | 0,09 0,011 0,06 0,018 0,003 0,007 0,01 | 1/200 | 23,37 | 28,2 | 63,13 | 355,71 | 10,72 | 0 | 0 | 5,03 | 30,64 | 155,42 | 4,22 | 1,88 |
| | | Чай фруктовый с сахаром | чай-заварка сахар-песок | 0,001 0,015 | 1/200 | 0,26 | 0,52 | 15,22 | 59,16 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 7,78 | 9,78 | 5,24 | 0,031 |
| | | Хлеб пшеничный | | 0,1 | 1/100 | 7,9 | 1 | 48,1 | 239 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| | | Хлеб ржаной | | 0,05 | 1/50 | 3,85 | 0,7 | 18,8 | 100,5 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 96,8 | 28,5 | 1,5 |
| | | Фрукты свежие (по сезону) | | 0,2 | 1/200 | 36,18 | 53,08 | 166,06 | 1071,92 | 14,6 | 7,9 | 0,03 | 7,78 | 131,99 | 458,61 | 78,25 | 4,611 |
| | | ИТОГО | | | 128,52 | 145,14 | 557,27 | 3757,01 | 31,734 | 78,73 | 1,283 | 17,43 | 1050,44 | 1541,29 | 297,03 | 10,837 | |

| № рец. | Наименование блюдо | брутто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные в-ва. | | | |
|-----------|--|---|----------|-------|-------|--------|---------|----------------|-------|-------|-------|-------------------|--------|-------|------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 436 | 7. ЗАВТРАК Рыба запеченная с картофелем по-русски <i>рыба с/м</i> <i>картофель</i> <i>соус №592 1/60</i> <i>масло слив.</i> <i>мука пшеничная</i> <i>сухари или мука</i> <i>сыр</i> | 0,14 0,137 0,003 0,005 0,01 0,003 | 1/250 | 28 | 8,5 | 10,5 | 232,5 | 0,198 | 4,4 | 0,66 | 8,4 | 322,3 | 352,64 | 23,82 | 1,28 |
| 685 | Чай с сахаром <i>чай-заварка</i> <i>сахар-песок</i> | 0,001 0,015 | 1/200 | 0,2 | 0,51 | 15,01 | 56,85 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 4,98 | 8,24 | 4,4 | 0,27 |
| | Масло сливочное порционно | 0,02 | 1/20 | | | | | | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 0,04 | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 122 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 0,04 | 1/40 | 3,16 | 0,4 | 19,24 | 95,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 39,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| | ИТОГО | | | 36.44 | 14.01 | 45.03 | 447.75 | 0,288 | 4,5 | 0,66 | 8,4 | 488.48 | 472.48 | 46.22 | 3.35 |
| 78 | ОБЕД Икра свекольная <i>свекла</i> <i>масло раст.</i> <i>сахар</i> <i>томатная паста</i> <i>лук репчатый</i> <i>лимонная к-та</i> | 0,106 0,008 0,003 0,0028 0,021 0,0045 | 1/100 | 1,43 | 5,95 | 13,75 | 104,3 | 0,02 | 9,63 | 0,017 | 0 | 36,62 | 41,38 | 17,28 | 0,55 |
| 124 | Щи с картофелем и со сметаной <i>капуста свежая</i> <i>картофель (25% отх.)</i> <i>морковь</i> <i>лук репчатый</i> <i>томатная паста</i> <i>масло слив</i> <i>сметана.</i> | 0,074 0,048 0,015 0,015 0,006 0,004 0,015 | 1/300/15 | 2,4 | 5,16 | 12 | 105,6 | 0 | 6,05 | 0 | 0 | 208,8 | 151,2 | 6,36 | 0,18 |
| 491 | Чахохбили <i>куры</i> <i>масло слив.</i> <i>томатная п.</i> <i>лук репчатый</i> <i>помидор свежий</i> <i>мука пшеничная</i> <i>зелень</i> | 0,111 0,006 0,007 0,058 0,034 0,004 0,006 | 1/120 | 20,67 | 13,02 | 6,31 | 202,27 | 0,27 | 0,27 | 1 | 28,15 | 122,95 | 285 | 18,16 | 0,42 |
| 297 | Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная</i> <i>масло слив.</i> | 0,072 0,004 | 1/180 | 10,94 | 8,71 | 52,22 | 335,26 | 0,36 | 0 | 0,012 | 2,73 | 17,66 | 11,69 | 8,29 | 0,77 |
| 640 | Компот из кураги <i>курага</i> <i>сахар</i> <i>лимонная кислота</i> | 0,02 0,02 0,00006 | 1/200 | 0,36 | 0 | 28,17 | 109,25 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 16,03 | 25,08 | 8,4 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | 0,12 | 1/120 | 9,48 | 1,2 | 57,72 | 286,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 27,6 | 104,4 | 12,6 | 2,4 |
| | Хлеб ржаной | 0,12 | 1/120 | 9,24 | 1,68 | 45,12 | 241,2 | 5,4 | 0 | 0 | 0 | 39,6 | 232,8 | 18,4 | 4 |
| | ИТОГО | | | 54.52 | 35.72 | 215.29 | 1384.68 | 7.88 | 15.95 | 1.029 | 30.88 | 469.26 | 851.55 | 89.49 | 8.37 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|----------------------|--------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | крупя перловая,рис | 0,008 | | | | | | | | | | | | | |
| | | морковь | 0,016 | | | | | | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 0,014 | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему | | | 1/250 | 17,21 | 18,3 | 15,85 | 303,4 | 0,35 | 19,9 | 0,02 | 2,92 | 20,51 | 5,54 | 39,25 | 1,8 |
| | | масло слив | 0,006 | | | | | | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| | | картофель | 0,171 | | | | | | | | | | | | | |
| | | мясо гов. (филе) | 0,131 | | | | | | | | | | | | | |
| | | томат.пюре | 0,008 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктово-ягодный | | 0,02 | 1/200 | 1 | 0 | 17,04 | 112 | 0,04 | 8 | 2,6 | 0 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | | 0,08 | 1/80 | 6,32 | 0,8 | 38,48 | 191,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | | 0,12 | 1/120 | 9,24 | 1,68 | 45,12 | 241,2 | 5,4 | 0 | 0 | 0 | 39,6 | 232,8 | 68,4 | 4 |
| | ИТОГО | | | | 37,26 | 27,61 | 134,62 | 995,86 | 6,41 | 56,9 | 2,62 | 2,932 | 176,19 | 448,82 | 185,05 | 9,25 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 689 | Кофейный напиток на молоке | | | 1/200 | 1,64 | 1,75 | 26,39 | 123,58 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0 | 66,04 | 60 | 7 | 1 |
| | | коф. напиток | 0,008 | | | | | | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| | | молоко цельное | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сырники из творога | | | 1/120 | 22,17 | 17,5 | 39 | 389,57 | 0,09 | 1 | 1,14 | 0,07 | 321,85 | 397,01 | 42..56 | 0,79 |
| | | Творог | 0,100 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Сахар-песок | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 0,020 | | | | | | | | | | | | | |
| | | яйца | 0,0035 | | | | | | | | | | | | | |
| | | масло слив. | 0,0035 | | | | | | | | | | | | | |
| | | молоко сгущ. | 0,03 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | | 23,81 | 19,25 | 65,39 | 513,15 | 0,11 | 1,65 | 1,15 | 0,07 | 387,89 | 457,01 | 42.63 | 1,79 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 488 | Овощи свежие порционно (по сезону квашеные) | | | 1/120 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13 | 0,02 | 5 | 0,03 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами | | | 1/200 | 4,74 | 5,28 | 15,84 | 167,5 | 0,27 | 0 | 1 | 28,15 | 72 | 103,5 | 18,16 | 0,3 |
| | | бр.-цыпленок | 0,112 | | | | | | | | | | | | | |
| | | масло слив. | 0,005 | | | | | | | | | | | | | |
| | | картофель | 0,076 | | | | | | | | | | | | | |
| | | морковь | 0,022 | | | | | | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 0,014 | | | | | | | | | | | | | |
| | | горошек зел. кон-ва. | 0,009 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Соус №582 1/62 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | масло слив. | 0,002 | | | | | | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 0,005 | | | | | | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 0,001 | | | | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | | | 1/200 | 0,2 | 0,51 | 15,01 | 56,85 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 4,98 | 8,24 | 4,4 | 0,27 |
| | | чай-заварка | 0,002 | | | | | | | | | | | | | |
| | | сахар-песок | 0,015 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 0,1 | 1/100 | 7,9 | 1 | 48,1 | 239 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 85,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | | 0,05 | 1/50 | 3,85 | 0,7 | 18,8 | 100,5 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 96,8 | 28,5 | 2,5 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | | 0,2 | 1/200 | 0,45 | 0 | 12,9 | 60 | 0,045 | 16,5 | 0,045 | 0,03 | 24 | 16,5 | 13,5 | 0,6 |
| | ИТОГО | | | | 17,94 | 7,59 | 112,25 | 636,85 | 4,085 | 21,6 | 1,075 | 28,18 | 163,48 | 336,04 | 164,06 | 6,27 |
| | ВСЕГО | | | | 108.45 | 99.69 | 390,41 | 2806.98 | 15.809 | 83.27 | 5.413 | 32.092 | 1096.35 | 1567.64 | 528,11 | 21,56 |

| № рец. | Наименование блюда | брутто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные в-ва. | | | |
|-----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------|------|------|------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 366 | 9. ЗАВТРАК Запеканка из творога | | 1/170 | 30,09 | 13,46 | 73,93 | 544,35 | 0,139 | 1,48 | 2,25 | 0,11 | 364,44 | 38,58 | 15,16 | 0,78 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 203 | Картофель отварной | молоко цельное лук репчатый масло раст. | 0,03 0,024 0,008 | 1/180 | 3,92 | 15,45 | 29,2 | 195,09 | 0,036 | 15,76 | 0,036 | 2,64 | 18,72 | 105,02 | 41,4 | 1,75 |
| 639 | Компот из сухофруктов | картофель масло слив. | 0,238 0,0063 | 1/200 | 0,36 | 0 | 28,17 | 109,25 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 16,03 | 25,08 | 8,4 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | сух/фрукты сахар-песок лимонная к-та | 0,02 0,02 0,002 | 1/60 | 6,32 | 0,8 | 38,48 | 1911,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | | 0,06 | 1/120 | 9,24 | 1,68 | 45,12 | 241,2 | 5,4 | 0 | 0 | 0 | 39,6 | 32,8 | 68,4 | 4 |
| | итого | | | | 39 | 39,35 | 172,75 | 2834,36 | 6,286 | 39,59 | 5,588 | 6,64 | 264,79 | 663,85 | 259 | 9,72 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 698 | Кондитерское изделие Напиток кисломолочный | кефир | 0,075 0,2 | 1/75 1/200 | 5 6 | 2 12 | 57 8,2 | 271 168 | 0 0,044 | 7 0,6 | 0 0,08 | 0 0 | 46 114,6 | 78 50,7 | 16 28 | 1 0,2 |
| | итого | | | | 11 | 14 | 65,2 | 439 | 0,044 | 7,6 | 0,08 | 0 | 160,6 | 128,7 | 44 | 1,2 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | |
| 439 | Печень, тушенная в соусе | Овощи свежие порционно(по сезону) печень гов. масло слив. мука пшеничная соус №600 1/40 сметана мука пшеничная | 0,128 0,086 0,006 0,003 0,002 0,01 0,004 | 1/120 1/100 | 14,6 | 10,08 | 3,89 | 154 | 0,24 | 6,12 | 3,12 | 0 | 91,66 | 251,14 | 18,1 | 1,3 |
| 511 | Рис отварной | крупа рисовая масло сливочное | 0,063 0,004 | 1/180 | 4,94 | 7,33 | 26,33 | 154,43 | 0,048 | 0 | 0 | 0 | 6,16 | 98,74 | 12,72 | 0,82 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | плоды шиповника сахар | 0,02 0,02 | 1/200 | 0,36 | 0 | 28,17 | 109,25 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 16,03 | 25,08 | 8,4 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | | 0,1 | 1/100 | 7,9 | 1 | 48,1 | 239 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 23 | 87 | 15,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | | 0,05 | 1/50 | 3,85 | 0,7 | 18,8 | 100,5 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 96,8 | 18,5 | 2,5 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | | 0,2 | 1/200 | 0,45 | 0 | 12,9 | 60 | 0,045 | 11,5 | 0,045 | 0,03 | 24 | 16,5 | 13,5 | 0,6 |
| | итого | | | | 32,1 | 19,11 | 138,19 | 817,18 | 4,113 | 17,62 | 3,165 | 0,03 | 177,35 | 575,26 | 86,72 | 7,27 |
| | всего | | | | 119,02 | 103,04 | 484,73 | 4791,02 | 11,672 | 68,34 | 8,911 | 10,34 | 1106,23 | 1598,16 | 463,54 | 21,25 |

| № рец. | Наименование блюд | брутто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные в-ва. | | | | |
|-----------|--|--|--|-------|------|--------|-------|----------------|------|------|-------|-------------------|--------|----|------|------|
| | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 685 | 11. ЗАВТРАК Вареники ленивые отварные со сметаной | мука творог яйцо сахар сметана | 0,025 0,142 0,01 0,01 0,03 | 1/200 | 6,28 | 11,61 | 11,3 | 227,82 | 0,48 | 0,31 | 0,014 | 0 | 257,58 | 84 | 9,56 | 0,65 |
| 689 | Кофейный напиток на молоке | коф. напиток сахар молоко цельное | 0,008 0,02 0,100 | 1/200 | 1,64 | 1,75 | 26,39 | 123,58 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 0 | 166,04 | 60 | 7 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--|---|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| 705 | Напиток из плодов шиповника | <i>масло слив.</i> <i>плоды шиповника сушеные</i> <i>сахар</i> <i>лимонная к-та</i> | 0,006 0,02 0,02 0,0006 | 1/200 | 0,36 | 0 | 28,17 | 109,25 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 16,03 | 25,08 | 8,4 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | | 0,100 | 1/100 | 9,48 | 1,2 | 57,72 | 286,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 27,6 | 104,4 | 10,6 | 1,4 |
| | Хлеб ржаной | | 0,12 | 1/120 | 9,24 | 1,68 | 45,12 | 241,2 | 5,4 | 0 | 0 | 0 | 39,6 | 232,8 | 8,4 | 1 |
| | ИТОГО | | | | 52,74 | 36,46 | 231,06 | 1359,57 | 7,666 | 28,74 | 0,92 | 0,175 | 211,94 | 1012,44 | 48,85 | 4,93 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка сдобная | | 0,075 | 1/75 | 3,32 | 1,3 | 28 | 180,67 | 0 | 4,67 | 0 | 0 | 30,67 | 52 | 10,66 | 0,3 |
| | Напиток кисломолочный | <i>йогурт</i> | 0,460 | 1/460 | 6 | 12 | 8,2 | 168 | 0,044 | 0,6 | 0,08 | 0 | 214,6 | 50,7 | 28 | 0,2 |
| | ИТОГО | | | | 9,32 | 13,3 | 36,2 | 348,67 | 0,044 | 5,27 | 0,08 | 0 | 245,27 | 102,7 | 38,66 | 0,5 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | <i>свекла</i> <i>лук репчатый</i> <i>томатное пюре</i> <i>масло раст.</i> | 0,077 0,017 0,012 0,006 | 1/80 | 0,83 | 3,34 | 6,24 | 62,4 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 38,08 | 59,2 | 1,2 | 0,068 |
| 438 | Азу | <i>мясо гов.</i> <i>масло слив.</i> <i>томат.пюре</i> <i>лук репчатый</i> <i>мука пшеничная</i> <i>огурцы соленые</i> <i>картофель</i> | 0,107 0,005 0,007 0,0014 0,005 0,02 0,128 | 1/200 | 17,8 | 9,6 | 19,4 | 242 | 0,07 | 1,36 | 0,05 | 6,69 | 132,83 | 161,7 | 10,23 | 0,89 |
| | Компот из сухофруктов | <i>Сухофрукты</i> <i>Сахар-песок</i> | 0,020 0,02 | 1/200 | 0,36 | 0 | 28,17 | 109,25 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 16,03 | 25,08 | 8,4 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | | 0,06 | 1/60 | 5,53 | 1,68 | 33,67 | 167,3 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 16,1 | 60,9 | 9,85 | 1,4 |
| | Хлеб ржаной | | 0,05 | 1/50 | 3,85 | 0,7 | 18,8 | 100,5 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 96,8 | 8,5 | 1 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | | 0,2 | 1/200 | 0,45 | 0 | 12,9 | 60 | 0,045 | 16,5 | 0,045 | 0,03 | 24 | 16,5 | 13,5 | 0,6 |
| | ИТОГО | | | | 28,82 | 15,32 | 119,18 | 741,45 | 3,445 | 25,06 | 0,095 | 6,72 | 243,54 | 420,18 | 51,68 | 4,208 |
| | ВСЕГО | | | | 103,26 | 98,55 | 478,47 | 3168,05 | 11,345 | 70,53 | 1,325 | 13,585 | 877,76 | 1803,26 | 177,7 | 12,367 |

Всего за 12 дней
В среднем за каждый день

| белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные в-ва. | | | |
|---------|---------|---------|----------|----------------|--------|-------|--------|-------------------|----------|---------|--------|
| | | | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1496,14 | 1331,06 | 5891,24 | 38191,09 | 204 | 927,27 | 53,46 | 242,36 | 14429,51 | 21394,34 | 3657,46 | 212,34 |
| 124,67 | 110,92 | 490,93 | 3182,59 | 17 | 77,27 | 4,45 | 20,19 | 1202 | 1782,86 | 304,78 | 17,69 |