

Получение
12 день

11 день													
комплексный обед													
№ рецеп- туры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
100/ 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	194,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608/ 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	12,92	114,88	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
688/ 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,82	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
686/ 2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,89	107,44			0,41	43,14	29,2	22,96	0,68
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,3
	итого:		23,87	15,85	111,04	688,19							

10 день

Комплексный обед

№ рецеп- туры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
187/ 2005	Щи из квашеной капусты со сливочной	250/10	1,75	4,80	8,44	84,75			18,46	43,35	47,63	22,25	0,8
808/ 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,58	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694/ 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	27,5	28,14	36,98	84,6	27,75	1,01
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4
1350/ 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	Итого:		28,2	46	128,86	665,7							

10 день

Комплексный обед

№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
187/2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608/2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,3
694/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	27,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
	Чай	200	0,2		34	28				6			0,4
1350/2002	Чурек	30	2,88	0,33	17,74	85,63	0,05			7,47	26,06	4,97	0,38
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	мафин	75	5,25	23,23	30	352,5							
	итого:		29,2	46	126,84	985,7							

7 день													
Комплексный обед													
№ рецеп- туры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			энергетич- еская ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
71/ 2005	Суп-лягша домашний с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,18		10		19,5	71,5	10	0,9
	Каша пшеничная	150	7,43	4,91	33,7	240,4	0,17	0,03		1,63	181,3	0,05	3,64
	Нефир	200	5,8	3	8	106,62	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
1035/ 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
847/ 2005	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	итого:		27,99	40,44	115,6	816,82							

8 день													
Комплексный обед													
№ рецеп- туры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			энергетич- еская ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
208/ 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	2,84	17,14	104,75	0,11	0,01	8,25	24,6	66,65	27	1,09
244/ 2015	Плов с мясом	175	9,59	11,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859/ 2006	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	11,0	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1035/ 2005	Чурек	40	3,94	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	Банан	100	1,5	0,9	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	итого:		17,82	26,99	103,07	604,6							

6 день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
197/2005	Рассольник с мясом и перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,35	46,74	19,4	0,62
684/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,9	18,14	36,98	86,6	27,78	1,01
678/2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	34,38	184,69	26,01	2,32
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		28,89	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Чурек	40	9,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	итого:		24,24	21,71	60,33	608,51							

12 день													
Комплексный обед													
№ рецеп- туры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			энергетич- еская ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Суп с шкотью на маринованном бульоне	250	3,27	6,8	14,25	103,13		10		19,3	71,5	10	0,9
637/ 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	28,39	163	0,03	16	0,113	31,2	114,4	16	1,44
336/ 2010	Капуста тушеная	50	0,92	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
	Чуток	40	3,84	0,47	22,63	114,17	0,087		10	12	28	8	0,5
	кисель из сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,06
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	итого:		27,45	20,71	112,53	594,88							

Всего 12 дней
Итого на 1 учащегося

9156,89
763,07 ккал

9 день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
187/2005	Суп из свинной капусты с картофелем и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
681/2005	Наша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	сок промышленного производства	200	1	0,01	24	94							
1025/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	итого:		20,67	39,03	118,47	862,52							

5 день

Комплексный обед

№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0,01	8,33	24,98	95,83	29,45	1,24
301/2005	Птица тушенная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,8	20,3	1,62
688/2005	Макарон отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,15	1,48
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4
1095/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	итого:		28,89	28,87	104,65	788,62							

4 день													
Комплексный обед													
№ рецеп- туры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			энергетич. ценность, ккал	витамины, мкг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
208/ 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,01	8,25	24,6	66,65	27	1,09
637/ 2005	Птица отварная	80	16,88	10,86	28,95	185	0,09	16	0,113	31,2	114,4	16	1,44
673/ 2005	Каша пшеничная разсыпчатая	100	4,95	3,18	26,45	160,28	0,11	0,02		1,23	121	0,03	2,43
686/ 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,4		0,18
1035/ 2005	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	89,6							
	яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	0,045	0,15		28,5	12,75	8,25	0,3
	итого:		28,24	17,78	112,67	618,21							

[illegible]

1. меню													
Комплексный обед													
№ рецеп- туры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины, мкг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
170/ 2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041/ 2005	Плов из птицы	35/200	30,92	26,57	52,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968/ 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,06
1350/ 2002	Чушек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	Итого:		36,48	31,57	112,24	787,83							

3 день																
Комплексный обед																
№ рецеп- туры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества					энергетич- еская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У				B1	A	C		Ca	P	Mg	Fe
261/ 2002	Суп-хитина с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,81	5,9 0,28			98,09 75	0,05 0,04	0,01		0,86 0,28	8,96 6,54	78,84 116,5	11,72 13,18	2,97 1,11
355/ 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35			180	0,045	0,045	0,113		1,785	89	27,98	0,765
1035/ 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65			114,17	0,067		10		12	28	8	0,5
	сок промышленного производства	200	1	0,03	24			94								
	итого:		26,54	14,29	104,68			578,28								