


Утверждено

Директором ОГБПОУ «СПК»

  
Г. Ф. Бенсон

# **ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ  
«СЕВЕРСКИЙ ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

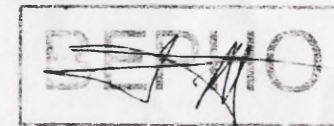
День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
173 / 2015	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,80	10,08	64,10	390,28	0,18	0,96	68,50	1,20	183,46	186,63	55,41	2,93
	с маслом сливочным	10	0,10	7,25	0,13	66,17	0,00	0,10	40,00	0,00	2,40	3,00	0,04	0,02
338 / 2015	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,20	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
209 / 2015	Яйцо вареное вкрутую	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,24	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
376 / 2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,52	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>19,61</b>	<b>22,75</b>	<b>108,63</b>	<b>717,67</b>	<b>0,28</b>	<b>2,02</b>	<b>208,50</b>	<b>11,23</b>	<b>244,16</b>	<b>315,03</b>	<b>83,85</b>	<b>6,87</b>
<b>ОБЕД</b>														
71 / 2015	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,70	0,00	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
88 / 2015	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	99,84	0,07	2,82	0,00	18,93	59,10	58,80	26,55	0,99
	со сметаной (м.д.ж. 15%)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,06	0,03	0,00	0,04	8,80	6,10	0,90	0,02
	и птицей	6	1,40	0,95	0,03	14,27	0,00	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
260 / 2015	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,04	0,04	3,13	0,00	1,10	26,17	184,98	26,44	3,67
302 / 2015	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,87	6,80	55,79	315,81	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,68
	с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,06	33,11	0,00	0,05	20,00	0,00	1,20	1,50	0,02	0,01
ПР	Сок (нектар) фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	0,07	0,50	30,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>37,00</b>	<b>40,22</b>	<b>145,83</b>	<b>1093,31</b>	<b>0,65</b>	<b>7,96</b>	<b>26,39</b>	<b>67,71</b>	<b>171,10</b>	<b>675,11</b>	<b>299,79</b>	<b>16,68</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,61</b>	<b>62,96</b>	<b>254,46</b>	<b>1810,97</b>	<b>0,93</b>	<b>9,98</b>	<b>234,89</b>	<b>78,94</b>	<b>415,26</b>	<b>990,14</b>	<b>383,65</b>	<b>23,55</b>

~~ВЕРНО~~

День: вторник  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
219 / 2015	Сырники из творога с молоком сгущенным	200	34,26	17,91	60,69	541,00	0,12	4,20	105,43	0,94	402,00	348,23	52,40	1,09
338 / 2015	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,20	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
376 / 2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,52	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>37,89</b>	<b>18,73</b>	<b>104,81</b>	<b>739,38</b>	<b>0,19</b>	<b>4,92</b>	<b>105,43</b>	<b>10,97</b>	<b>438,30</b>	<b>396,83</b>	<b>76,00</b>	<b>4,01</b>
<b>ОБЕД</b>														
71 / 2015	Овощи свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,10	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50
102 / 2015	Суп картофельный с бобовыми (горох) и птицей	300 6	5,88 1,40	6,39 0,95	23,07 0,03	173,31 14,27	0,18 0,00	2,94 0,06	0,00 5,89	6,99 0,14	49,77 3,36	165,33 10,23	45,90 1,22	2,20 0,11
295 / 2015	Биточки из птицы	100	15,26	15,68	14,55	260,33	0,08	0,85	23,75	0,00	17,50	145,63	28,88	1,48
142 / 2015	Картофель тушеный с луком	200	4,17	12,76	30,80	254,73	0,09	5,65	16,00	23,97	44,25	112,92	38,21	1,61
349 / 2015	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,20	0,00	0,80	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>34,83</b>	<b>37,02</b>	<b>151,21</b>	<b>1077,28</b>	<b>0,52</b>	<b>10,90</b>	<b>45,64</b>	<b>36,80</b>	<b>160,72</b>	<b>606,61</b>	<b>190,21</b>	<b>8,95</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,71</b>	<b>55,75</b>	<b>256,02</b>	<b>1816,66</b>	<b>0,71</b>	<b>15,82</b>	<b>151,07</b>	<b>47,78</b>	<b>599,02</b>	<b>1003,44</b>	<b>266,21</b>	<b>12,96</b>



День: среда  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
174 / 2015	Каша молочная из ячневой крупы	250	10,20	9,98	58,10	362,98	0,15	0,74	68,50	1,20	202,55	201,89	45,58	1,18
	с маслом сливочным	10	0,10	7,25	0,13	66,17	0,00	0,10	40,00	0,00	2,40	3,00	0,04	0,02
15 / 2015	Сыр (м.д.ж 45%) порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	0,01	0,10	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Масло сливочное порционно (72,5%)	15	0,15	10,88	0,20	99,26	0,00	0,15	60,00	0,00	3,60	4,50	0,06	0,03
377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	15,00	62,12	0,00	0,00	0,00	2,13	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>19,57</b>	<b>34,49</b>	<b>97,58</b>	<b>779,02</b>	<b>0,21</b>	<b>1,74</b>	<b>220,50</b>	<b>3,47</b>	<b>411,38</b>	<b>376,09</b>	<b>81,45</b>	<b>4,11</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК	горошек консервированный отварной	100	2,83	1,63	10,42	68,33	0,10	1,90	0,00	18,33	21,33	59,90	20,80	0,68
98 / 2015	Суп крестьянский с крупой	300	1,79	5,90	7,31	89,42	0,05	2,76	0,00	11,85	43,05	40,29	17,01	0,69
	и птицей	6	1,40	0,95	0,03	14,27	0,00	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
290 / 2015	Птица тушеная в соусе № 330	150	16,17	15,18	7,40	230,88	0,08	1,44	56,25	2,16	58,35	135,75	19,71	1,37
305 / 2015	Рис припущенный	230	5,58	6,59	56,23	306,57	0,04	0,41	0,00	0,00	3,71	92,92	29,15	0,78
ПР	Сок (нектар) фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	0,07	0,50	30,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>34,52</b>	<b>31,30</b>	<b>154,22</b>	<b>1037,32</b>	<b>0,42</b>	<b>7,74</b>	<b>62,64</b>	<b>62,48</b>	<b>168,80</b>	<b>446,59</b>	<b>125,89</b>	<b>7,93</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,09</b>	<b>65,80</b>	<b>251,80</b>	<b>1816,34</b>	<b>0,63</b>	<b>9,48</b>	<b>283,14</b>	<b>65,95</b>	<b>580,18</b>	<b>822,68</b>	<b>207,33</b>	<b>12,04</b>

**ВЕРНО**

День: четверг  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
173 / 2015	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,31	10,15	60,66	380,55	0,23	0,78	68,50	1,20	187,03	193,73	88,53	2,16
	с маслом сливочным	10	0,10	7,25	0,13	66,17	0,00	0,10	40,00	0,00	2,40	3,00	0,04	0,02
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,39	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
415 / 2015	Крендель "сахарный"	50	3,54	6,57	27,87	184,77	0,06	2,26	9,00	0,00	9,70	37,50	12,20	0,64
380 / 2015	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,35	0,02	0,03	10,00	0,38	128,78	86,56	12,88	0,08
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>18,26</b>	<b>26,26</b>	<b>124,07</b>	<b>814,98</b>	<b>0,34</b>	<b>3,56</b>	<b>127,50</b>	<b>1,58</b>	<b>334,81</b>	<b>346,89</b>	<b>123,55</b>	<b>3,23</b>
<b>ОБЕД</b>														
ПР	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03	0,70	0,00	4,37	32,07	26,00	20,00	0,93
82 / 2015	Борщ с капустой свежей и картофелем	300	5,16	5,91	11,63	120,33	0,06	2,88	0,00	12,81	59,67	65,52	31,35	1,47
	со сметаной (м.д.ж. 15%)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,06	0,03	0,00	0,04	8,80	6,10	0,90	0,02
	и птицей	6	1,40	0,95	0,03	14,27	0,00	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
ТТК	Котлета "Дружба"	100	17,68	22,31	15,35	332,91	0,09	1,35	0,00	0,00	35,50	210,38	35,66	0,63
312 / 2015	Пюре картофельное	200	3,44	3,11	29,51	159,75	1,55	0,20	44,20	5,00	51,00	102,60	35,60	1,15
	с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,06	33,11	0,00	0,05	20,00	0,00	1,20	1,50	0,02	0,01
349 / 2015	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,20	0,00	0,80	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>36,40</b>	<b>45,55</b>	<b>144,79</b>	<b>1134,69</b>	<b>1,91</b>	<b>6,57</b>	<b>70,09</b>	<b>23,16</b>	<b>220,44</b>	<b>564,83</b>	<b>186,75</b>	<b>7,38</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,66</b>	<b>71,81</b>	<b>268,86</b>	<b>1949,67</b>	<b>2,25</b>	<b>10,13</b>	<b>197,59</b>	<b>24,74</b>	<b>555,24</b>	<b>911,72</b>	<b>310,30</b>	<b>10,61</b>

ВЕРНО

День: пятница  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
174 / 2015	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	10,79	8,38	74,73	417,43	0,11	0,50	68,50	1,20	173,09	192,01	39,51	2,10
	с маслом сливочным	10	0,10	7,25	0,13	66,17	0,00	0,10	40,00	0,00	2,40	3,00	0,04	0,02
15 / 2015	Сыр (м.д.ж 45%) порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	0,01	0,10	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
376 / 2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,52	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>18,76</b>	<b>21,94</b>	<b>109,18</b>	<b>709,18</b>	<b>0,16</b>	<b>1,22</b>	<b>160,50</b>	<b>1,37</b>	<b>371,79</b>	<b>332,61</b>	<b>61,15</b>	<b>3,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
71 / 2015	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,70	0,00	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
103 / 2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	4,91	19,44	134,81	0,14	1,71	0,00	9,90	35,04	81,09	32,73	1,35
	и птицей	6	1,40	0,95	0,03	14,27	0,00	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
289 / 2015	Рагу из птицы	250	23,80	22,46	44,21	474,18	0,13	2,86	30,00	16,71	40,84	167,29	51,43	2,61
349 / 2015	Компот из плодов и ягод сушеных (яблоко)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,20	0,00	0,80	5,84	46,00	33,00	0,96
338 / 2015	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,20	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>37,34</b>	<b>30,06</b>	<b>158,14</b>	<b>1052,40</b>	<b>0,48</b>	<b>6,83</b>	<b>35,89</b>	<b>55,05</b>	<b>138,08</b>	<b>438,11</b>	<b>176,38</b>	<b>10,23</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,09</b>	<b>51,99</b>	<b>267,32</b>	<b>1761,57</b>	<b>0,65</b>	<b>8,05</b>	<b>196,39</b>	<b>56,42</b>	<b>509,87</b>	<b>770,72</b>	<b>237,53</b>	<b>13,27</b>

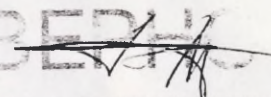
**ВЕРНО**

<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		602,02	616,49	2580,14	18287,60	10,56	154,63	2307,67	476,08	5457,77	8796,03	2724,19	140,23
Среднее количество пищевых веществ за день		60,20	61,65	258,01	1828,76	1,06	15,46	230,77	47,61	545,78	879,60	272,42	14,02
Соотношение Б:Ж:У		1,00	1,02	4,29									

~~ВЕРНО~~

День: понедельник  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
210 / 2015	Омлет натуральный	200	22,59	30,44	6,19	389,05	0,14	1,00	432,76	0,35	137,45	201,03	21,52	3,52
380 / 2015	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,35	0,02	0,03	10,00	0,38	128,78	86,56	12,88	0,08
338 / 2015	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,20	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
424 / 2015	Булочка "Домашняя"	60,00	5,01	1,92	26,91	144,96	0,09	1,31	0,00	0,00	13,50	46,10	19,40	0,88
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,39	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>33,31</b>	<b>35,05</b>	<b>78,31</b>	<b>761,90</b>	<b>0,31</b>	<b>2,93</b>	<b>442,76</b>	<b>10,73</b>	<b>302,63</b>	<b>370,79</b>	<b>72,70</b>	<b>7,01</b>
<b>ОБЕД</b>														
71 / 2015	Овощи свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,10	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50
93 / 2015	Щи по-уральски (крупа перловая)	300	2,21	6,59	5,10	88,49	0,03	2,85	0,00	11,85	56,85	44,13	23,13	0,90
	со сметаной (м.д.ж. 15%)	5	0,13	0,75	0,18	7,99	0,03	0,02	0,00	0,02	4,40	3,05	0,45	0,01
	и птицей	6	1,40	0,95	0,03	14,27	0,00	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
295 / 2015	Котлеты рубленые из птицы	120	16,74	18,17	16,19	295,21	0,10	0,49	25,60	0,26	56,32	122,88	33,28	2,82
309 / 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	4,58	11,69	43,61	297,96	0,09	28,21	0,00	0,00	17,36	49,91	10,85	1,09
ПР	Сок (нектар) фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	0,07	0,50	30,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>32,50</b>	<b>39,29</b>	<b>139,86</b>	<b>1043,07</b>	<b>0,45</b>	<b>32,89</b>	<b>31,99</b>	<b>47,17</b>	<b>194,29</b>	<b>367,70</b>	<b>120,93</b>	<b>9,72</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>65,81</b>	<b>74,34</b>	<b>218,17</b>	<b>1804,97</b>	<b>0,76</b>	<b>35,83</b>	<b>474,75</b>	<b>57,89</b>	<b>496,92</b>	<b>738,49</b>	<b>193,63</b>	<b>16,73</b>

**ВЕРНО**  




День: вторник  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181 / 2015	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	8,15	2,56	48,25	248,66	0,05	0,13	40,88	0,45	135,80	137,18	21,33	0,33
	с маслом сливочным	10	0,10	7,25	0,13	66,17	0,00	0,10	40,00	0,00	2,40	3,00	0,04	0,02
15 / 2015	Сыр (м.д.ж 45%) порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	0,01	0,10	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,88	0,20	99,26	0,00	0,15	60,00	0,00	3,60	4,50	0,06	0,03
383 / 2015	Какао с молоком сгущённым	200	3,66	2,60	25,09	138,40	0,03	0,04	9,50	0,38	127,99	117,86	18,00	0,64
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	23,10	112,70	0,08	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>20,65</b>	<b>29,68</b>	<b>96,77</b>	<b>736,79</b>	<b>0,16</b>	<b>1,16</b>	<b>202,38</b>	<b>0,97</b>	<b>457,29</b>	<b>406,04</b>	<b>62,92</b>	<b>2,22</b>
<b>ОБЕД</b>														
71 / 2015	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,70	0,00	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
102 / 2015	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	2,94	0,00	6,99	49,77	165,33	45,90	2,20
	и птицей	6	1,40	0,95	0,03	14,27	0,00	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
260 / 2015	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	220,87	0,03	2,61	0,00	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06
302 / 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,08	6,12	50,21	284,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
349 / 2015	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,20	0,00	0,80	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>37,42</b>	<b>31,59</b>	<b>160,86</b>	<b>1077,42</b>	<b>0,64</b>	<b>7,61</b>	<b>5,89</b>	<b>26,35</b>	<b>135,30</b>	<b>750,21</b>	<b>319,15</b>	<b>15,34</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,07</b>	<b>61,27</b>	<b>257,62</b>	<b>1814,21</b>	<b>0,80</b>	<b>8,77</b>	<b>208,27</b>	<b>27,32</b>	<b>592,59</b>	<b>1156,25</b>	<b>382,07</b>	<b>17,56</b>

~~ДЕЖУР~~

День: среда  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
224 / 2015	Залежанка из творога с морковью и сгущённым молоком	250	34,37	19,18	88,53	664,25	0,16	3,97	108,93	2,00	430,72	239,50	67,38	1,68
377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	15,00	62,12	0,00	0,00	0,00	2,13	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,39	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>37,27</b>	<b>19,48</b>	<b>118,02</b>	<b>796,51</b>	<b>0,19</b>	<b>4,36</b>	<b>108,93</b>	<b>4,13</b>	<b>452,95</b>	<b>288,80</b>	<b>89,55</b>	<b>4,14</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК	горошек консервированный отварной	100	2,83	1,63	10,42	68,33	0,10	1,90	0,00	18,33	21,33	59,90	20,80	0,68
82 / 2015	Борщ с капустой свежей и картофелем	300	5,16	5,91	11,63	120,33	0,06	2,88	0,00	12,81	59,67	65,52	31,35	1,47
	со сметаной (м.д.ж. 15%) и птицей	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,06	0,03	0,00	0,04	8,80	6,10	0,90	0,02
239 / 2015	Тефтели рыбные с соусом № 331	200	13,96	12,87	19,85	251,13	0,09	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
312 / 2015	Пюре картофельное	230	3,96	3,57	33,93	183,71	1,78	0,23	10,91	0,51	20,73	218,18	16,36	0,75
	с маслом сливочным	10	0,10	7,26	0,12	66,22	0,00	0,10	40,00	0,00	2,40	3,00	0,04	0,02
ПР	Сок (нектар) фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	0,07	0,50	30,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>34,42</b>	<b>34,75</b>	<b>149,19</b>	<b>1047,82</b>	<b>2,25</b>	<b>6,44</b>	<b>108,13</b>	<b>67,58</b>	<b>213,94</b>	<b>588,42</b>	<b>149,61</b>	<b>8,67</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>71,69</b>	<b>54,23</b>	<b>267,21</b>	<b>1844,33</b>	<b>2,44</b>	<b>10,80</b>	<b>217,07</b>	<b>71,71</b>	<b>666,89</b>	<b>877,22</b>	<b>239,17</b>	<b>12,81</b>

~~ВЕРНО~~

День: четверг  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
401 / 2015	Оладьи с молоком сгущенным	220/30	21,00	13,94	110,41	651,12	0,35	8,16	47,79	1,10	257,91	249,71	82,29	3,15
376 / 2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>21,07</b>	<b>13,96</b>	<b>125,41</b>	<b>711,58</b>	<b>0,35</b>	<b>8,16</b>	<b>47,79</b>	<b>1,13</b>	<b>269,01</b>	<b>252,51</b>	<b>83,69</b>	<b>3,43</b>
<b>ОБЕД</b>														
ПР	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03	0,70	0,00	4,37	32,07	26,00	20,00	0,93
103 / 2015	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	300	3,23	4,91	19,44	134,81	0,14	1,71	0,00	9,90	35,04	81,09	32,73	1,35
		6	1,40	0,95	0,03	14,27	0,00	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
291 / 2015	Плов из птицы (бройлер-цыпленка)	300	23,31	17,19	53,60	462,33	0,15	0,74	29,19	9,03	69,53	163,00	81,06	2,96
349 / 2015	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,20	0,00	0,80	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>36,35</b>	<b>31,19</b>	<b>160,93</b>	<b>1069,75</b>	<b>0,44</b>	<b>4,51</b>	<b>35,08</b>	<b>24,24</b>	<b>168,83</b>	<b>422,82</b>	<b>197,01</b>	<b>8,41</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,42</b>	<b>45,15</b>	<b>286,34</b>	<b>1781,32</b>	<b>0,79</b>	<b>12,67</b>	<b>82,87</b>	<b>25,37</b>	<b>437,84</b>	<b>675,33</b>	<b>280,70</b>	<b>11,84</b>

~~ВЕРИС~~

День: пятница  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	Е	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
174 / 2015	Каша вязкая молочная из риса	250	9,83	8,75	59,35	355,46	0,07	0,27	65,24	1,14	155,56	157,43	43,40	0,71
	с маслом сливочным	10	0,10	7,25	0,13	66,17	0,00	0,10	40,00	0,00	2,40	3,00	0,04	0,02
15 / 2015	Сыр (м.д.ж 45%) порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	0,01	0,10	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Масло сливочное порционно (72,5%)	15	0,15	10,88	0,20	99,26	0,00	0,15	60,00	0,00	3,60	4,50	0,06	0,03
380 / 2015	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,35	0,02	0,03	10,00	0,38	128,78	86,56	12,88	0,08
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,52	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО завтрак:</b>			<b>20,82</b>	<b>35,16</b>	<b>99,91</b>	<b>799,36</b>	<b>0,15</b>	<b>1,18</b>	<b>227,24</b>	<b>1,66</b>	<b>475,54</b>	<b>386,29</b>	<b>76,58</b>	<b>1,48</b>
<b>ОБЕД</b>														
71 / 2015	Овощи свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,10	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50
99 / 2015	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	105,41	0,09	2,79	0,00	12,45	41,82	59,13	24,90	0,93
	и птицей	6	1,40	0,95	0,03	14,27	0,00	0,06	5,89	0,14	3,36	10,23	1,22	0,11
267 / 2015	Шницель натуральный рубленный (говядина, птица)	120	18,32	18,81	17,46	312,39	0,10	1,02	28,50	0,00	21,00	174,75	34,65	1,77
309 / 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	4,32	11,04	41,20	281,48	0,08	26,65	0,00	0,00	16,40	47,15	10,25	1,03
349 / 2015	Компот из плодов и ягод сушеных (яблоко)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,20	0,00	0,80	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,65	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,45	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>34,05</b>	<b>38,03</b>	<b>152,43</b>	<b>1088,19</b>	<b>0,44</b>	<b>31,92</b>	<b>34,39</b>	<b>18,29</b>	<b>128,42</b>	<b>463,76</b>	<b>147,02</b>	<b>7,40</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,88</b>	<b>73,19</b>	<b>252,34</b>	<b>1887,55</b>	<b>0,58</b>	<b>33,10</b>	<b>261,63</b>	<b>19,95</b>	<b>603,96</b>	<b>850,05</b>	<b>223,60</b>	<b>8,88</b>

~~ВЕРНО~~

1-я НЕДЕЛЯ		2-я НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК	
ОБЕД		ОБЕД	
Щи по-уральски с крупой перловой, со сметаной	250/5/6	Щи по-уральски с крупой перловой, со сметаной	250/10/6
Котлеты рубленые из птицы	100	Гуляш из говядины	50/50
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150
Сок (нектар) фруктовый	200	Сок (нектар) фруктовый	200
Хлеб	50	Хлеб	50
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
ОБЕД		ОБЕД	
Суп картофельный с бобовыми (горох) и птицей	250/6	Суп картофельный с бобовыми (горох) и птицей	250/6
Гуляш из говядины	50/50	Биточек из птицы	50/50
Каша гречневая рассыпчатая	150	Картофель тушеный с луком	150
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200
Хлеб	50	Хлеб	50
СРЕДА		СРЕДА	
ОБЕД		ОБЕД	
Борщ с капустой свежей и картофелем, со сметаной и птицей	250/10/6	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/6
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	60/50	Птица тушеная в соусе сметанном	50/50
Пюре картофельное с маслом сливочным	150	Рис припущенный	150
Сок (нектар) фруктовый	200	Сок (нектар) фруктовый	200
Хлеб	50	Хлеб	50
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
ОБЕД		ОБЕД	
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/6	Борщ с капустой свежей и картофелем, со сметаной и птицей	250/10/6
Плов из птицы (бройлер-цыпленка)	250	Котлета "ДРУЖБА"	100
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	Пюре картофельное с маслом сливочным	150
Хлеб	50	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200
		Хлеб	50
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
ОБЕД		ОБЕД	
Суп из овощей с птицей	250/6	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/6
Шницель натуральный рубленый (говядина, птица)	100	Рагу из птицы	250
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Компот из плодов и ягод сушеных (яблоко)	200
Компот из плодов и ягод сушеных (яблоко)	200	Хлеб	50
Хлеб	50		

09.10.23г.

1-я НЕДЕЛЯ		2-я НЕДЕЛЯ	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Щи по-уральски с крупой перловой, со сметаной	250/5/6	Щи по-уральски с крупой перловой, со сметаной	250/10/6
Котлеты рубленые из птицы	100	Гуляш из говядины	50/50
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150
Сок (нектар) фруктовый	200	Сок (нектар) фруктовый	200
Хлеб	50	Хлеб	50
<b>ВТОРНИК</b>		<b>ВТОРНИК</b>	
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Суп картофельный с бобовыми (горох) и птицей	250/6	Суп картофельный с бобовыми (горох) и птицей	250/6
Гуляш из говядины	50/50	Биточек из птицы	50/50
Каша гречневая рассыпчатая	150	Картофель тушеный с луком	150
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200
Хлеб	50	Хлеб	50
<b>СРЕДА</b>		<b>СРЕДА</b>	
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Борщ с капустой свежей и картофелем, со сметаной и птицей	250/10/6	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/6
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	60/50	Птица тушеная в соусе сметанном	50/50
Пюре картофельное с маслом сливочным	150	Рис припущенный	150
Сок (нектар) фруктовый	200	Сок (нектар) фруктовый	200
Хлеб	50	Хлеб	50
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>ЧЕТВЕРГ</b>	
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/6	Борщ с капустой свежей и картофелем, со сметаной и птицей	250/10/6
Плов из птицы (бройлер-цыпленка)	250	Котлета "ДРУЖБА"	100
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	Пюре картофельное с маслом сливочным	150
Хлеб	50	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200
		Хлеб	50
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>ПЯТНИЦА</b>	
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Суп из овощей с птицей	250/6	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/6
Шницель натуральный рубленный (говядина, птица)	100	Рагу из птицы	250
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Компот из плодов и ягод сушеных (яблоко)	200
Компот из плодов и ягод сушеных (яблоко)	200	Хлеб	50
Хлеб	50		

202