

День 1  
 Подвал, коридор,  
 санузел, основное здание,  
 бодренная категория, 12 лет и старше

**завтрак**

№ рецептуры	Продукты, составляющие блюдо	масса порции (г)	пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества					
			б		ж			С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
			к	ж	к	ж													В1
86306-06	Ябло вареное	40	7,48	4,60	0,28	62,80	0,03	0,10	0,80	22,00	77,00	4,80	1,00						
86133-10	Каша пшеница молотая жидкая	200	7,50	9,20	32,50	244,00	0,16	0,05	0,13	146,70	184,00	48,00	2,70						
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	1,30	23,00	47,00	33,00	1,10						
377-11	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	0	0	0,01	14,20	4,4	2,40	0,36						
<b>Итого:</b>			23,01	14,82	96,28	602,60	0,29	0,13	2,24	205,90	313,00	88,20	4,80						

**обед**

№ рецептуры	Продукты, составляющие блюдо	масса порции (г)	пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества					
			б		ж			С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
			к	ж	к	ж													В1
8633-11	Салат из свеклы с яблоком и морковью	100	1,90	5,50	9,10	72,90	0,05	8,50	3,10	26,49	42,48	30,00	1,65						
8682-11	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	4,90	9,60	98,40	0,05	10,30	2,40	34,45	66,30	53,00	1,18						
86267-11	Шницель мясной рубленый	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	1,17	43,16	175,00	33,34	2,34						
86302-11	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,13	0,27	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,68						
	Кефир	50	0,50	0,00	40,00	163,00	0,00	0,00	0,00	12,20	6,00	3,00	0,50						
	Свекольный салат	200	1,47	0,00	22,80	97,07	0,03	14,80	0,23	34,57	36,00	12,00	0,67						
86384-11	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	1,30	23,00	47,00	33,00	1,10						
<b>Итого:</b>			37,88	38,53	193,92	1262,66	0,60	33,94	8,50	193,64	692,78	351,01	14,12						
<b>Итого за день</b>			<b>60,89</b>	<b>53,35</b>	<b>290,20</b>	<b>1865,26</b>	<b>0,89</b>	<b>38,07</b>	<b>10,74</b>	<b>399,54</b>	<b>1005,78</b>	<b>439,21</b>	<b>18,92</b>						

Допол. 2

Неролик-серван

Сила: 0,5+0,50-0,5000

Взрослая категория, 12 и старше

**завтрак**

№ рецептуры	Продукты питания/позволенные блюда	масса порция (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№179-111	Мясни с молоком.	200	4,8	8	29,6	209,6	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6		
№15-111	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	108	0,09	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3		
№379-111	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,3	2,4		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	47	33	1,1		
<b>Всего</b>			<b>23,26</b>	<b>20,52</b>	<b>107,1</b>	<b>706,6</b>	<b>0,36</b>	<b>1,68</b>	<b>78</b>	<b>3,65</b>	<b>483,67</b>	<b>469</b>	<b>130,8</b>	<b>5,4</b>		

**обед**

№ рецептуры	Продукты питания/позволенные блюда	масса порция (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)					минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№59-111	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	6,53	9,84	81,53	0,06	8,69	0	3,11	26,49	42,48	30	1,65		
№102-111	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	200,8	1,92	34,16	70,48	28,46	1,64		
№228-111	Рыба минтай, тушеная в молоке	100	9,25	5,25	2,14	93	0,06	0,75	8,29	2,3	45,38	114,4	26,1	0,54		
№312-111	Картофельное пюре	200	4,11	2,11	25,51	143,3	1,55	5	44,2	0,2	5,1	106,6	35,6	1,15		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	174,84	0,04	0,00	48,00	0,40	9,20	26,90	4,00	0,32		
№549-111	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10		
<b>Всего</b>			<b>29,96</b>	<b>26,81</b>	<b>158,39</b>	<b>977,87</b>	<b>2,01</b>	<b>19,83</b>	<b>342,09</b>	<b>9,83</b>	<b>175,81</b>	<b>470,40</b>	<b>174,62</b>	<b>7,10</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>53,22</b>	<b>47,33</b>	<b>265,49</b>	<b>1684,47</b>	<b>2,37</b>	<b>21,51</b>	<b>420,09</b>	<b>13,48</b>	<b>659,48</b>	<b>939,40</b>	<b>305,42</b>	<b>12,50</b>		

День 3

Нележа перлам

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

**завтрак**

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции (г)	полезные вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ф		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
№173-071	Каша вязкая молочная из риса с сахаром и маслом	200	5,5	9,86	48,1		303,6	0,05	0,87	49,8	0,21	119,1	143,1	33,1	0,6	
№382-111	Каша с молоком	200	3,78	0,67	26		125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	
№306-061	Ябло парное	40	7,48	4,69	0,28		62,89	0,03	0,00	0,10	0,80	22,00	77,60	4,80	1,00	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30		233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10	
	Всего		24,66	16,13	122,68		725,31	0,20	2,20	49,90	2,31	297,43	418,81	96,46	3,6	

**обед**

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции	полезные вещества (г)				энергетическая ценность	витамины (мг)					минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ф		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
№54-111	Салат из белоочередной капусты с яблоком	100	1,5	6,38	13,88		90	0,04	21	373,75	1,88	41,75	36,63	20	1,13	
№94-111	Рисо-мясо	250	1,63	5,06	11,31		106	0,09	8,4	0	2,3	28	54,13	21,08	0,91	
№388-111	Птица отварная с соусом	120	26	16	0		248	0,05	0	24	0,2	48	172	24	2,4	
№309-111	Макарона отварные	200	6,8	10	38		269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1	
	пшеница	75	10,14	10,69	4,47		153,59	0,06	0,00	0,16	1,00	40,16	139,60	10,47	1,66	
№152-111	Кусель из яблок	200	0,24	0,12	35,76		145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30		233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10	
	Всего		54,22	49,25	151,72		1245,67	0,42	109,40	397,91	10,06	205,11	341,78	119,51	8,48	
	<b>Итого за день</b>		<b>78,88</b>	<b>65,38</b>	<b>274,40</b>		<b>1970,98</b>	<b>0,62</b>	<b>111,60</b>	<b>447,81</b>	<b>12,37</b>	<b>502,54</b>	<b>960,59</b>	<b>215,97</b>	<b>12,08</b>	

День 6  
 Период: первая  
 Состояние: осевшее - молодой  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

### Завтрак

№ рецептуры	Пример питания, наименование блюда	порция (г)	липовые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
№5-11г	Бульончик с маслом	50/15	4,00	5,40	28,00	182,00	0,10	0,00	125,30	0,78	41,80	0,07	1,20	
№31-01г	капуста тушеная	200	3,76	3,87	11,80	92,63	0,07	80,64	0,35	0,23	62,31	30,71	1,19	
№376-11г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,20	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	47,00	33,00	1,10	
<b>Итого:</b>			16,33	10,29	103,30	568,43	0,27	80,67	125,65	2,32	153,11	65,18	3,77	

### обед

№ рецептуры	Пример питания, наименование блюда	масса порции	липовые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
№20-11г	Салат из овощей	100	0,84	7,61	2,27	64,65	0,04	8,31	0	3,43	35,78	16,63	0,6	
№88-11г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	47,43	22,2	0,83	
№261-11г	Пельмени тушеные в	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5,24	1	239	17	5	
№171-11г	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным.	200/13	6,2	10,17	43,81	292,88	0	0	53,25	0	214,69	28,1	1,20	
	вафли	50	1,7	15,1	32,3	265	0,1	0	0,24	0	78	10	0,1	
№376-11г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	20,3	2,4	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	47,00	33,00	1,10	
<b>Итого:</b>			35,54	50,93	172,61	1267,21	0,54	40,96	58,73	8,11	833,90	156,23	11,29	
<b>Итого за день</b>			51,87	61,22	275,91	1835,64	0,81	121,63	184,38	10,43	987,01	221,41	15,06	

День 5

Полок первый

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Продукты, наименование блюда	порции (г)	полезные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества				
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	P	Mg	Fe				
														Б	Ж	У	С
№15-11г	Сыр порцики (российский)	40	9,28	11,8	0	142,37	0,02	0,28	104	0,2	352	200	14	0,4			
№120-11г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18	150	0,19	0,83	33	0,38	163	136,88	26,68	0,65			
№55-10г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	47	33	1,1			
<b>Итого:</b>			<b>23,05</b>	<b>17,82</b>	<b>83,50</b>	<b>598,92</b>	<b>0,32</b>	<b>101,11</b>	<b>137,00</b>	<b>2,64</b>	<b>545,73</b>	<b>387,04</b>	<b>76,35</b>	<b>2,68</b>			

**обед**

№ рецептуры	Продукты, наименование блюда	масса порции (г)	полезные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества				
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	P	Mg	Fe				
														Б	Ж	У	С
№54-11г	Салат из свеклы с яблоком	100	1,38	7,63	14	103,9	0,025	8,05	3,125	1,25	36,5	39,75	21	1,88			
№99-11г	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	1,63	0	2,43	43,25	168,25	27,5	0,83			
№12-11г	Картофельное пюре	200	4,11	3,11	25,51	143,3	1,55	5	44,2	0,2	5,1	106,6	35,6	1,15			
№95-10г	Сосиски отварные	100	4,15	9,33	0,32	101,87	0,01	0	9,32	0,22	10,05	52,88	3,8	0,71			
	булочка молочная	50	3,90	0,90	9,90	112,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,30	140,50	15,98	0,40			
	Молоко кипяченое	200	10,50	11,00	47,60	130,40	0,00	0,50	0,00	0,00	108,50	14,30	76,40	0,60			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10			
<b>Итого:</b>			<b>34,22</b>	<b>35,00</b>	<b>147,88</b>	<b>900,30</b>	<b>1,77</b>	<b>15,28</b>	<b>56,85</b>	<b>5,40</b>	<b>250,70</b>	<b>620,28</b>	<b>215,28</b>	<b>6,67</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>57,27</b>	<b>53,72</b>	<b>231,38</b>	<b>1699,22</b>	<b>2,09</b>	<b>116,39</b>	<b>193,85</b>	<b>8,04</b>	<b>796,43</b>	<b>1016,32</b>	<b>291,63</b>	<b>9,35</b>			

День: 6  
 Период: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

### Завтрак

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	порция (г)	пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№6-10г	Салат овощная свекла отварная	120	1,65	0,11	6,89	33,82	0,01	0,49	0,00	0,12	36,56	42,49	21,74	1,38		
№311-04г	Баша манная молочная жидкая	200/10	6,2	8,4	28,95	212,7	0,08	1,35	0,05	0,68	143,6	119,23	29,3	1,35		
№353-11г	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	47	33	1,1		
<b>Итого:</b>			<b>15,99</b>	<b>9,63</b>	<b>119,00</b>	<b>625,40</b>	<b>0,19</b>	<b>81,84</b>	<b>0,05</b>	<b>2,28</b>	<b>211,36</b>	<b>215,14</b>	<b>76,00</b>	<b>4,11</b>		

### обед

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№6-3-11г	Салат из моркови с курлагой.	100	2,13	1,63	20,64	85,3	0,1	2,34	0	18	51,75	79,33	55,46	1,25		
№82-11г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	9,63	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		
№250-11г	Жаркое из говядины	250	27,4	30,1	22,83	471,84	0,51	35,18	0	2,03	45,5	356,1	71,03	5,58		
	Зефир	50	0,5	0	40	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,5		
№349-11г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	172,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10		
<b>Итого:</b>			<b>40,39</b>	<b>37,63</b>	<b>173,40</b>	<b>1185,14</b>	<b>0,78</b>	<b>48,55</b>	<b>40,80</b>	<b>24,23</b>	<b>199,68</b>	<b>604,90</b>	<b>206,15</b>	<b>10,21</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>56,38</b>	<b>47,26</b>	<b>292,40</b>	<b>1810,54</b>	<b>0,97</b>	<b>130,39</b>	<b>40,85</b>	<b>26,51</b>	<b>411,04</b>	<b>820,04</b>	<b>282,15</b>	<b>14,42</b>		

День 7

Виды питания  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 12 лет и старше

**завтрак**

№ рецептуры	Продукты питания	порции (г)	пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
№14-1г	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44	0	0	80	0,2	4,8	0	0	0
№111-10г	рагу из овощей	250	4,25	10,1	24,25	204,16	0,13	17,9	68,55	0,86	62,5	120,25	54,9	1,9
№376-11г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,20	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	47	33	1,1
<b>Итого:</b>			<b>12,42</b>	<b>25,52</b>	<b>88,01</b>	<b>629,40</b>	<b>0,23</b>	<b>17,93</b>	<b>148,55</b>	<b>2,37</b>	<b>101,40</b>	<b>176,05</b>	<b>89,30</b>	<b>3,28</b>

**обед**

№ рецептуры	Продукты питания	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
№75-11г	Икра сельди	100	2,9	7,5	28,5	185	0,03	7	64,4	2,6	73,75	76,1	37,6	2
№103-11г	Суп картофельный с бобовыми (горюх)	250	5,5	4,45	16,1	143,7	0,23	3,85	0,03	0,15	38,08	87,3	35,88	2
№267-11г	Котлеты натуральная рубленная	100	14,2	16,4	6,1	232,6	0,6	1,7	20,4	0	21,9	155,4	17,7	1
№312-11г	Картофельное пюре	200	4,11	3,11	25,51	143,3	1,55	5	44,2	0,2	5,1	106,6	35,6	1,15
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	174,84	0,04	0,00	48,00	0,40	9,20	26,00	4,00	0,32
	Сок фруктовый	200	1,47	0,00	22,80	97,07	0,03	14,80	0,00	0,53	34,57	56,00	12,00	0,07
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
<b>Итого:</b>			<b>38,64</b>	<b>39,18</b>	<b>174,71</b>	<b>1210,31</b>	<b>2,58</b>	<b>34,35</b>	<b>177,03</b>	<b>5,18</b>	<b>205,60</b>	<b>574,40</b>	<b>175,78</b>	<b>8,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,06</b>	<b>64,70</b>	<b>262,72</b>	<b>1839,71</b>	<b>2,81</b>	<b>52,28</b>	<b>325,58</b>	<b>7,55</b>	<b>307,00</b>	<b>750,45</b>	<b>265,08</b>	<b>11,52</b>

День 8  
 Неделя первая  
 Сроки: подростки - подростки  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

**завтрак**

№ рецептуры	Продукт питания, наименование блюда	порции (г)	питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сb	Р	Mg	Fe
№51-06г	пирог с яблоками	100	1,57	10,18	6,7	129,23	0,06	8,75	0	1,85	21,76	44,85	18,39	0,77
№228-Пг	Рыба минтай, тушеная в молоке	100	9,25	5,35	2,14	93	0,06	0,75	8,29	2,4	45,38	114,4	26,1	0,54
№382-Пг	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,9	1	48,5	233,8	0,1	0	0	1,3	23	47	33	1,1
<b>Итого:</b>			<b>22,50</b>	<b>17,10</b>	<b>83,14</b>	<b>581,14</b>	<b>0,24</b>	<b>10,83</b>	<b>8,29</b>	<b>5,55</b>	<b>223,47</b>	<b>317,36</b>	<b>103,05</b>	<b>4,41</b>

**обед**

№ рецептуры	Продукт питания, наименование блюда	масса порции (г)	питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№54-Пг	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1,2	5,1	11,1	72	0,03	16,8	299	1,5	33,4	29,3	16	0,9
№101-Пг	Суп картофельный с крупой	250	7,89	4,86	10,85	143	0,36	33	0	4,9	106,8	223,9	91,1	3,5
№309-Пг	Макаронные отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
№261-Пг	Печень, тушеная в соусе	80	10,8	7,36	6,88	136,96	0,15	10,16	4,19	0,8	24	191,2	13,6	4
№352-Пг	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,90	0,90	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
<b>Итого:</b>			<b>33,13</b>	<b>25,94</b>	<b>141,39</b>	<b>932,74</b>	<b>0,70</b>	<b>139,96</b>	<b>303,19</b>	<b>10,63</b>	<b>207,40</b>	<b>572,32</b>	<b>162,16</b>	<b>10,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,63</b>	<b>43,04</b>	<b>224,53</b>	<b>1513,88</b>	<b>0,94</b>	<b>150,79</b>	<b>311,48</b>	<b>16,18</b>	<b>430,87</b>	<b>889,68</b>	<b>265,21</b>	<b>14,94</b>



День 9

Белая диета.  
Сезон - осенне-зимний  
Вырастная категория 12 лет и старше

**завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№401-1г	Омлет с помидором	120	8,4	8,6	51,8	316,4	0,17	0,46	60,4	2,5	92,4	135,3	36,3	0,9
№376-1г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60	0	0,03	0	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
№15-1г	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	108	0,09	0,21	78	0,15	36,4	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	2,3	47	5,5	1,1
<b>Итого:</b>			<b>23,33</b>	<b>18,47</b>	<b>115,30</b>	<b>718,20</b>	<b>0,36</b>	<b>0,70</b>	<b>138,40</b>	<b>5,96</b>	<b>390,50</b>	<b>335,10</b>	<b>81,20</b>	<b>2,58</b>

**обед**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№53-1г	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,90	5,50	9,10	72,90	0,05	8,50	17,75	3,10	26,49	42,48	30,00	1,65
№94-1г	Рассольник	250	1,64	5,06	11,31	106	0,09	8,4	0	2,3	28	54,13	21,08	0,91
№265-1г	Плов из свинины	200	16,8	37,56	34,52	544	0,12	1,7	0	3,64	16,56	232,8	52,9	2,4
№349-1г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10
<b>Итого:</b>			<b>28,90</b>	<b>49,12</b>	<b>135,23</b>	<b>1089,80</b>	<b>0,38</b>	<b>19,33</b>	<b>58,55</b>	<b>10,84</b>	<b>126,53</b>	<b>439,85</b>	<b>154,44</b>	<b>6,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,23</b>	<b>67,59</b>	<b>250,53</b>	<b>1807,70</b>	<b>0,74</b>	<b>20,03</b>	<b>196,95</b>	<b>14,80</b>	<b>517,03</b>	<b>774,95</b>	<b>235,64</b>	<b>9,34</b>

Дата: 19  
 Имя: Ирина  
 Сестра: Ирина  
 Возрастная категория: 12-летние

**завтрак**

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	порция (г)	пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№75-1г	Яйра морозная	100	2,89	7,5	28,5	185	0,03	7	64,38	2,63	76,13	37,63	2			
№278-1г	Тертая мякоть	100	8,66	9,34	13,84	174	0,06	2	29,16	0,5	40,16	204,59	27,25	3,75		
№382-1г	Какао с медом	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	47	33	1,1		
<b>Итого:</b>			<b>23,23</b>	<b>18,51</b>	<b>116,64</b>	<b>717,91</b>	<b>0,21</b>	<b>10,33</b>	<b>93,54</b>	<b>4,43</b>	<b>270,24</b>	<b>438,83</b>	<b>123,44</b>	<b>8,85</b>		

**обед**

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	масса порция	пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№20-1г	Салат из огурцов	100	0,84	7,6	2,26	64,65	0,04	8,31	0	3,43	20,2	35,78	16,63	0,6		
№88-1г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83		
№111-10г	рагу из овощей	200	3,40	8,10	19,40	163,33	0,11	14,30	54,84	0,69	49,98	96,20	43,93	1,50		
№246-1г	Гуляш с отварной говядиной в томатно-сметанном соусе	100	11,84	11,5	3,75	165,84	0,09	4,66	0	0,59	19,25	57,91	17,59	1,91		
	булочка мясная	50	3,9	0,9	0,4	112	0	0,1	0	0	24,3	140,5	15,98	0,4		
	кефир	200	6,00	6,00	8,00	112,00	0,00	1,00	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,60		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,10		
<b>Итого:</b>			<b>35,68</b>	<b>40,08</b>	<b>98,74</b>	<b>936,10</b>	<b>0,42</b>	<b>46,85</b>	<b>94,84</b>	<b>8,39</b>	<b>410,71</b>	<b>654,82</b>	<b>177,35</b>	<b>6,94</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>58,91</b>	<b>58,59</b>	<b>207,38</b>	<b>1654,01</b>	<b>0,63</b>	<b>57,18</b>	<b>188,38</b>	<b>12,82</b>	<b>680,95</b>	<b>1093,65</b>	<b>300,77</b>	<b>15,79</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>576,34</b>	<b>562,38</b>	<b>2074,98</b>	<b>17463,43</b>	<b>12,87</b>	<b>899,67</b>	<b>2133,11</b>	<b>132,92</b>	<b>5186,32</b>	<b>9232,87</b>	<b>2822,49</b>	<b>133,92</b>		