

Согласовано  
ВРИО начальника Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Костромской  
области в Шарьинском районе

  
Ю.А.Ковригина  
« 26 » 05 20 19 г.

Утверждаю  
Директор ОГБПОУ «Мантуровский  
политехнический техникум Костромской  
области»



О.Е.Вакурова

05 2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**ОГБПОУ «Мантуровский политехнический техникум Костромской области»**  
**при двухразовом питании**  
**(использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011г.)**

рецепт	Прием пищи наименование блюда	масса	Энерг. Цен. Ккал	Пищевые вещ-ва, гр			Витамины мг						Минеральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	карот	В1	В2	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
	1 день																		
	Завтрак																		
№1	Бутерброд с маслом	30\10	153	2,36	9,15	15,02	0,05	0,03	0,04	0,02	0,47	0	129,4	40,8	7,8	9,94	27,4	0,62	
№469	Вареники творожная	250	439,5	25,8	36,7	86,08	0,11	0,08	0,08	0,04		1,13	382,5	228,6	246,42	38,9	336,32	1,38	
№965	Молоко кипяченое	200	122	5,9	6,75	9,91	0,04	0,02	0,08	0,31	0,21	2,74	105,5	308,06	253,2	29,54	189,9	0,12	
	Хлеб ржаной	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02	0	0	0	0	0	25,54	17,22	96,68	1,34	
	<b>Итого</b>		928,5	39,26	53,8	155,31	0,2	0,15	0,22	0,37	0,68	3,87	617,4	577,46	532,96	95,6	650,3	3,46	
	Обед																		
№55	Салат из свежих огурцов	100	88,33	0,73	8,42	2,4	0	0,5	0,02	0,03	0,18	9,26	200,95	130,7	23,15	13,08	38,91	0,56	
№216	Суп с макаронными изделиями и мясом	250\25	170	10	7,3	15,82	0,05	0,91	0,07	0,07	3,17	1,5	130,06	149,27	20	16,03	98,05	1,06	
№601	Плов с курой	200	463	37,8	23,64	41,76	0,03	1,11	0,09	0,23	7,98	6,21	392,49	335,76	43,99	109,91	266,93	2,17	
№942	Чай с сахаром	200/15	57	0,2	0,05	15,01	-	-	-	0,01	0,08	0,1	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	
	хлеб ржаной	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02	-	-	0	-	-	25,54	17,22	96,68	1,34	
	Яблоко	200	90	0,08	0	19,6													
	<b>Итого</b>		1082,33	54,01	40,61	138,89	0,08	2,54	0,2	0,34	11,41	17,07	724,47	615,73	117,93	160,64	508,81	5,99	
	<b>всего за день:</b>		2010,83	93,27	94,41	294,2	0,28	2,69	0,42	0,71	12,09	20,94	1341,87	1193	650,89	256,24	1159	9,45	

п. рецепт	Прием пищи, наимен. блюда	масса	Энер. цен ккал	Пищевые вещ-ва, гр			Витамины мг						Минеральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	карот	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	2 день																		
	завтрак																		
№63	Салат из сырых овощей	100	88,33	0,73	8,42	12,4	0	0,05	0,02	0,03	0,18	9,26	200,95	130,7	23,15	13,08	38,91	0,56	
№694	Пюре картофельное	200	104	2,16	8,73	14,7	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	17,3	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	
№608	Котлета мясная	100	246	15,7	18,02	15,78	0,02	0,02	0,08	0,14	3,6	0	570,36	280,36	18,12	30,12	149,46	1,54	
№867	Компот из яблок	200	104	0	0	23,4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржаной	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02	0	0	0	0	0	25,54	17,22	96,68	1,34	
	итого:		756,33	23,79	36,37	110,58	0,04	0,12	0,22	0,25	4,9	26,56	771,41	921,04	113,34	83,41	349,52	4,4	
	обед																		
№88	Салат из свёклы с сыром	100	163,3	1,72	15,14	16,97	0	0,03	0,03	0,05	0,43	7,98	81,95	435,07	48,3	29,07	55,8	1,58	
№187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250\25	212	8,68	6,25	7,25	0,03	0,96	0,06	0,05	0,73	34,28	112,32	196,22	49,94	18,52	42,7	0,69	
№1114	Жаркое по-домашнему с фаршем	200	410	33,36	12,68	35,9	0,04	0,28	0,4	0,48	9,12	45,1	540,2	1752,3	47,7	90,14	465	5,56	
№958	Напиток кофейный со сгущенным молоком	200	169	5,9	6,75	19,91	0,04	0,02	0,08	0,31	0,21	2,74	105,5	308,06	253,2	29,54	189,9	0,12	
	хлеб	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02			0			25,54	17,22	96,68	1,34	
	итого:		1168,3	54,86	42,02	124,33	0,11	1,31	0,59	0,89	10,49	90,1	839,97	2691,65	424,68	184,49	850,08	9,29	
	всего за день:		1924,63	78,65	78,39	234,91	0,15	1,43	0,81	1,14	15,39	117	1611	3612,69	538,02	267,9	1199,6	13,69	

п. рецепт	Прием пищи, наимен. блюда	масса	Энер. цен ккал	Пищевые вещ-ва, гр			витамины мг						миниральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	г	В1	В2	PP	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	3 день																		
	завтрак																		
№83	Салат из капусты с зеленым горошком	100	126,7	3,67	10,32	4,8	0,03	0,15	0,05	0,1	0,5	24,58	425,17	151,83	45,42	16,13	66,5	0,97	
№390	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	256	4,98	11,8	42,14	0,06	0,04	0,06	0,16	0,58	1,32	442,42	180,48	129,78	29,44	130,4	0,42	
№463	Сырники из творога	200	255	16,87	11,4	41,64	0,07	0,03	0,07	0,27	0,66	0,45	274,48	129,72	155,43	27,09	220,32	0,77	
№944	Чай с лимоном	200\15	57	0,20	0,05	15,01	0	0	0	0,01	0,08	0,10	0,97	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	
	итого		694,7	25,72	33,57	103,59	0,16	0,22	0,18	0,54	1,82	26,45	1143,04	487,28	335,88	77,06	425,46	3,02	
	обед																		
№57	Салат из зеленого лука с яйцом	100	176	6,74	6,07	14,48	0,00	0,06	0,02	0,02	0,28	5,61	14,41	153,48	14,7	11,08	24,35	0,46	
№170	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	250/25	170	8,31	7,89	16,28	0,04	1,06	0,1	0,11	1,71	18,76	263,61	494,37	61,04	37,03	140,09	2,02	
№688	Макаронь отварные с маслом сливочным	200\10	182	8,65	3,32	36,5	0,02	0,01	0,08	0,03	0,74	0		61,4	27,3	16,39	40,04	0,7	
№604	Бифштекс	100	269	19,03	21,31	0,05	0,03	0,01	0,13	0,17	4,44	0	333,8	337,7	13,19	28,27	176,69	1,31	
№868	Компот из сухофруктов	200	104	0	0	9,98	0,00	0	0	0	0	0,00	0,1	0,3	0,2	0,00	0	0,03	
	Хлеб ржаной	100	214	5,2	1,2	44,3	0,00	0,02	0,02			0,00			25,54	17,22	96,68	1,34	
	итого:		1115	47,93	39,79	121,59	0,09	1,16	0,35	0,33	7,17	24,37	611,92	1047,25	141,97	109,99	477,85	5,86	
	всего за день:		1810	73,65	73,36	225,18	0,25	1,38	0,53	0,87	8,99	50,82	1754,96	1534,53	477,85	187,05	903,31	8,88	

п. рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса	Энер. Цен ккал	Пищевые вещества			витамины мг.						минеральные вещества						
				Б	Ж	У	А	карот	В1	В2	PP	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	4 день																		
	Завтрак																		
№82	Салат "Витаминный"	100	178	1,38	4,56	8,13	0	0,18	0,02	0,03	0,54	34,62	358,55	154,77	46,46	13,17	24,33	0,56	
№423	Лапшевник с творогом	250	529,5	16,16	25,44	126,32	0,1	0,76	0,26	0,28	1,84	1,76	301,42	208,1	171,62	40,5	229,36	2,48	
№945	Чай с молоком	200/15	67	5,9	6,8	15,01	-	-	-	0,01	0,08	0,1	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Итого		774,5	23,44	36,8	149,46	0,1	0,94	0,28	0,29	1,92	1,86	660,94	388,12	223,33	58,07	261,93	3,9	
	Обед																		
№85	Салат "Свеколка"	100	69	0,84	5,05	5,07	0	0	0,01	0,02	0,11	5,64	280,76	162,48	23,07	12,54	24,25	0,8	
№679	Греча рассыпчатая	200	360	11,66	8,82	57,42	0,04	0,02	0,38	0,18	3,86	0	390,36	352,18	22,98	185	276,62	6,22	
№197	Суп рассольник с мясом	250\25	144	6,71	12,71	14,29	0,03	0,98	0,13	0,12	2,2	17,26	41,4	574,85	25,97	30,97	111,55	3,52	
№586	Мясо тушеное	100	220	35,78	14,26	9,54	0	1,14	0,24	0,02	0,74	15,4	571,62	819,18	32,62	57,74	391,94	4,12	
№883	Кисель плодово-ягодный	200	119	0	0	9,98	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржаной	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02	-	-	0	-	-	25,54	17,22	96,68	1,34	
	Итого		1126	60,19	42,04	140,6	0,07	2,16	0,78	0,34	6,91	38,3	1284,24	1908,99	130,38	303,47	901,04	16,03	
	Всего за день		1900,5	83,63	78,84	290,06	0,17	3,1	1,06	0,63	8,83	40,16	1945,18	2297,11	353,71	361,54	1162,97	19,93	

№ рецеп	Прием пищи, наимен. Блюда	масса	Энерг. цен ккал	Пищевые вещ-ва, гр			витамина мг						минеральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	карот	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	<b>5 день</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№77	Салат из овощей	100	78	0,87	11,04	3,91	0*	1,82	0,02	0,02	0,31	4,03	257,48	108,12	21,87	14,28	25,95	0,51	
№384	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200\10	397,5	10,22	16	53,07	0,075	0,05	0,27	0,2	1,05	1,5	548,72	299,57	161,4	66,52	246,89	1,77	
№859	Компот из свежих плодов	200	104	0	0	9,98	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	
№1052	Булочка "Школьная"	100	200	6,33	7,62	39,2	0	0	0,07	0,03	0,62	0	192	61,79	11,02	8,43	45,32	0,68	
	<b>итого:</b>		779,5	17,42	34,66	106	0,075	1,87	0,36	0,25	1,98	5,53	998,3	469,78	194,5	89,23	318,16	2,99	
	<b>обед</b>																		
№56	Салат из соленых огурцов	100	98	3,67	10,32	4,8	0,03	0,15	0,05	0,1	0,5	24,58	425,17	151,83	45,42	16,13	66,5	0,97	
№210	Суп рыбный с картофелем	250/25	156	10,42	14,76	15	0,03	0,94	0,17	0,14	2,28	24,3	163,02	780,97	28,56	40,3	14,55	1,37	
№590	Жаркое по- домашнему с мясом	200	410	36,36	12,68	35,9	0,04	0,28	0,4	0,48	9,12	45,12	540,24	1752,3	47,7	90,14	464,96	5,56	
	Хлеб ржаной	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02	-	-	0	-	-	25,54	17,22	96,68	1,34	
	Сок	200	200	0,8	0	23,4													
	<b>итого:</b>		1078	56,45	38,96	123,4	0,1	1,39	0,64	0,72	11,9	94	1128	2685,1	147,2	163,79	642,69	9,24	
	<b>всего за день:</b>		1857,5	73,87	73,62	230	0,175	3,26	1	0,97	13,88	99,53	2127	3154,8	341,7	253,02	960,85	12,23	

рецепт	Прием пищи, наимен. Блюда	масса	Энерг. цен ккал	Пищевые вещ-ва, гр			витамина мг						минеральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	карот	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	6 день																		
	Завтрак																		
№1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	153	2,36	12,15	25,02	0,05	0,03	0,04	0,02	0,47	0	129,4	40,8	7,8	9,94	27,4	0,62	
№681	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200\10	384	17,4	23,94	42,94	0,06	0,04	0,22	0,18	0,52	1,22	443,92	281,7	141,24	68,76	227,78	1,66	
№882	Кисель из экстракта п/я	200	119	0	0	9,98	0,01	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	
	итого:		656	19,76	36,09	77,94	0,12	0,07	0,26	0,2	0,99	1,22	573,42	322,8	149,24	78,7	255,18	2,31	
	обед																		
№100	Винегрет овощной	100	176	0,74	6,07	14,48	0	0,6	0,02	0,02	0,28	5,61	14,41	153,48	14,7	11,08	24,35	0,46	
№209	Суп картофельный с мясом	250/25	161	17,2	10,44	15	0,02	0,94	0,17	0,14	2,67	24	146,92	761,27	22,89	37,15	126,7	3,77	
№682	Рис отварной	200	304	7,75	8,13	51,48	0,04	0,01	0,04	0,01	0,13	0		74,24	43,64	38,21	109,69	1,01	
№621	Биточки мясные	100	246	22,7	15,02	15,78	0,02	0,02	0,08	0,14	3,6	0	570,36	280,36	18,12	30,12	149,46	1,54	
№965	Молоко кипяченое	200	122	5,9	6,75	9,91	0,04	0,02	0,08	0,31	0,21	2,74	105,5	308,06	253,2	29,54	189,9	0,12	
	Хлеб	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02			0			25,55	17,22	96,68	1,34	
	итого:		1223	59,49	47,61	150,95	0,12	1,61	0,41	0,62	6,89	32,35	837,19	1577,41	378,1	163,32	696,78	8,24	
	всего за день:		1879	79,25	83,7	228,89	0,24	1,68	0,67	0,82	7,88	33,57	1410,6	1900,21	527,34	242,02	951,96	10,55	

п. рецепт	Прием пищи, наимен. блюда	масса	Энер. цен ккал	Пищевые вещ-ва,			витамины мг						миниральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	карот	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	7 день																		
	завтрак																		
№109	Салат яйца рубленые с маслом и луком	100	98	11,34	14,56	28,13	0	0,18	0,02	0,03	0,54	34,62	358,55	154,77	46,46	13,17	24,33	0,56	
№315 408	Капуста тушеная	200	154	4,74	6,04	20,12	0,04	0,5	0,08	0,1	1,86	105,8	807,5	483,1	124,1	42,62	84,42	1,68	
№536	Сосиска отварная	100	197	7,8	17,60	0,10		0,05	0,08	0,096	2,72	34,4	633,68	38,4	45,04	17,04	128,2	0,72	
№943	Чай с конфетой	200\15	132	0,2	0,05	15,01	0	0	0	0,01	0,08	0,1	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Хлеб	100	214	5,2	1,20	44,30	0	0,02	0,02			0		25,54	17,22	96,68	1,34		
	итого:		795	29,28	39,45	107,66	0,04	0,75	0,2	0,236	5,2	174,9	1800,7	701,52	246,39	94,45	341,87	5,16	
	обед																		
№88	Салат из свеклы с сыром	100	163,3	1,72	10,07	16,97	0	0,03	0,03	0,05	0,43	7,98	81,95	435,07	48,3	29,07	55,8	1,58	
№218	Суп-лапша с мясом	250/25	170	10	7,30	15,82	0,05	0,91	0,07	0,07	3,17	1,5	130,06	149,27	20	16,03	98,05	1,06	
645 №645	Плов с курой	200	463	37,8	23,64	41,76	0,03	1,11	0,09	0,23	7,98	6,21	392,49	335,76	43,99	109,91	266,93	2,17	
№959	Какао с молоком	200	105	1,4	1,61	10,64	0	0	0,01	0,07	0,03	0,19	24,7	69,35	58,33	6,46	41,61	0,03	
	хлеб	100	214	5,2	1,20	44,30	0	0,02	0,02			0		25,54	17,22	96,68	1,34		
	итого:		1115,3	56,12	43,82	129,49	0,08	2,07	0,22	0,42	11,61	15,88	629,2	989,45	196,16	178,69	559,07	6,18	
	всего за день:		1910,3	85,4	83,27	237,15	0,12	2,82	0,42	0,656	16,81	190,8	2429,9	1690,97	442,55	273,14	900,94	11,34	

п. рецеп т	Прием пищи,наимен.бл юда	Масса	Энер.це н ккал	Пищевые вещ-ва,гр			Витамины мг						Минеральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	Карот	В1	В2	PP	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	8 день завтрак																		
№58	Салат из свежих помидор	100	100	1,08	8,47	14,6	0	0,87	0,05	0,03	0,42	20,33	420,03	247,75	20,13	17,68	30,67	0,83	
№694	Пюре картофельное	200	104	2,16	8,73	14,7	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	17,3	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	
№586	Мясо тушеное	100	220	35,78	14,26	9,54	0	1,14	0,24	0,02	0,74	15,4	571,62	819,18	32,62	57,74	391,94	4,12	
№958	Напиток кофейный со сгущенным молоком	200	169	5,9	6,75	19,91	0,04	0,02	0,08	0,31	0,21	2,74	105,5	308,06	253,2	29,54	189,9	0,12	
	Хлеб	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02			0			25,54	17,22	96,68	1,34	
	Итого		807	50,12	39,41	103,05	0,06	2,08	0,49	0,44	2,49	55,77	1097,15	1884,67	377,82	145,17	773,66	7,34	
	Обед																		
№79	Салат капустный	100	133	1,34	4,56	8,13	0	0,18	0,015	0,03	0,54	34,62	358,55	154,77	46,46	13,17	24,33	0,56	
№206	Суп картофельный с горохом и мясом	250\25	146	5,48	6,74	19,74	0,02	1,07	0,23	0,08	1,23	15,25	123,6	505,37	43,84	40,3	109,42	2,02	
№688	Макаронь отварные с маслом сливочным	200\10	282	7,3	6,64	36,5	0,04	0,02	0,16	0,06	1,48	0		122,8	54,6	32,78	80,08	1,32	
№608	Котлета мясная	100	246	15,7	18,02	15,48	0,02	0,02	0,08	0,14	3,6	0	570,68	280,36	18,12	30,12	149,15	1,54	
№942	Чай с сахаром	200	57	0,02	0,05	9,98				0,01	0,08	0,01	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	
	хлеб	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02			0			25,54	17,22	96,68	1,34	
	Итого		1078	35,04	37,21	134,13	0,08	1,31	0,505	0,32	6,93	49,88	1053,8	1088,55	193,81	137,99	467,9	7,64	
	Всего за день		1885	85,16	76,62	237,18	0,14	3,39	0,995	0,76	9,42	105,65	2150,95	2973,22	571,63	283,16	1241,56	14,98	

п.реце пт	Прием пищи, наимен.блюда	масса	Энер.ц ен ккал	Пищевые вещ-ва,гр			витамины мг						минеральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	карот	В1	В2	РР	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	
	<b>9 день</b>																		
	<b>завтрак</b>																		
№71	Салат картофельный	100	105	5,73	10,74	10,58	0,02	1,7	0,06	0,05	0,91	23,79	251,54	307,41	34,78	22,22	47,35	0,76	
№469	Запеканка творожная	250	439,5	25,8	18,35	86,08	0,11	0,08	0,08	0,04	0,83	1,13	382,5	228,6	246,42	38,9	336,32	1,38	
№868	Компот из сухофруктов	200	104	0	0	9,98	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,20	0	0	0,13	
№1052	Булочка для завтрака	50	100	2,15	4,62	11,15	0,00	0	0,035	0,03	0,31	0	96	30,9	5,51	4,22	22,66	0,34	
	<b>итого:</b>		748,5	33,68	33,71	117,79	0,13	1,78	0,175	0,12	2,05	24,92	730,14	567,21	286,91	65,34	406,33	2,61	
	<b>обед</b>																		
№92	Салат из моркови	100	69	0,84	5,05	5,07	0,00	0	0,01	0,02	0,11	5,64	280,76	162,48	23,07	12,54	24,25	0,8	
№187	Щи из свежей капусты с курой	250\25	112	10,68	6,25	17,25	0,03	0,96	0,06	0,05	0,73	34,28	112,32	196,22	49,94	18,52	42,7	0,69	
№320	Картофель тушеный с овощами	200	208	4,32	7,45	35,4	0,05	0,06	0,2	0,16	2,24	34,6		1019,36	92,65	45,97	128,93	1,85	
№604	Бифштекс	100	269	19,03	21,31	0,05	0,03	0,01	0,13	0,17	4,44	0	333,83	337,65	13,19	28,27	176,69	1,31	
	Хлеб ржаной	100	214	5,2	1,2	44,3	0,00	0,02	0,02			0		25,54	17,22	96,68	1,34		
	Сок фруктовый	200	200	0,8	0	23,4													
	<b>итого:</b>		1072	40,87	41,26	125,47	0,11	1,05	0,42	0,4	7,52	74,52	726,91	1715,71	204,39	122,52	469,25	5,99	
	<b>всего за день</b>		1820,5	74,55	74,97	243,26	0,24	2,83	0,595	0,52	9,57	99,44	1457,05	2282,92	491,3	187,86	875,58	8,6	

п. рецеп т	Прием пищи, наимен. блюда	масса	Энер. цен ккал	Пищевые вещ-ва, гр			витамины мг						миниральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	каро т	В1	В2	PP	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	10 день																		
	завтрак																		
№77	Салат из овощей	100	118,00	0,87	11,04	13,91	0	1,82	0,02	0,02	0,31	4,03	257,48	108,12	21,87	14,28	25,95	0,51	
№438	Омлет	220	218,00	11,04	18,40	14,08	0,26	0,04	0,06	0,4	0,18	0,18	355,16	157,34	83,4	13,96	182,5	2,04	
№960	Какао со сгущенным молоком	200	153,92	5,77	9,93	25,95	0	0	0,03	0,01	0	0,4	0	0	34	0	50	0	
	Хлеб	100	214,00	5,2	1,20	44,30	0	0,02	0,02			0			25,54	17,22	96,68	1,34	
	итого:		703,92	22,88	40,57	98,24	0,26	1,88	0,13	0,43	0,49	4,61	612,64	265,46	164,81	45,46	355,13	3,89	
	обед																		
№80	Салат из капусты с морковью	100	86,67	1,53	5,07	9,03	0	0,2	0,017	0,03	0,6	38,47	398,83	171,97	51,62	14,63	27,03	0,62	
№210	Суп рыбный с картофелем и мясом	250\25	156,00	12,42	9,76	15,00	0,03	0,94	0,17	0,14	2,28	24,3	163,02	780,97	28,56	40,3	14,55	1,37	
№679	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	200\10	360,00	18,65	8,13	21,38	0	0,2	0,03	0,04	0,44	22,59	10,13	129,87	24,93	9,73	23,13	0,49	
№478	Рыба припущенная	100	171,00	11,81	9,69	18,72	0,03	1,36	0,12	0,13	1,52	2,39	635,01	230,28	41,22	26,6	138,95	0,96	
№883	Кисель из концентрата	200	119,00	0	0,00	9,98	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	
	хлеб	100	214,00	5,2	1,20	44,30	0	0,02	0,02			0			25,54	17,22	96,68	1,34	
	Мандарин	200	76,00	1,8		16,80													
	итого:		1182,67	51,41	33,85	135,21	0,06	2,72	0,36	0,34	4,84	87,75	1207,09	1313,39	172,07	108,48	300,34	4,81	
	всего за день:		1886,59	74,29	74,42	233,45	0,32	4,60	0,49	0,77	5,33	92,36	1819,73	1578,85	336,88	153,94	655,47	8,70	

Пищевые вещ-ва.

п. рецепт	Прием пищи, наимен. блюда	масса	Энер. цен ккал	гр			витамины мг						миниральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	карот	В1	В2	PP	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	11 день																		
	завтрак																		
№57	Салат из зеленого лука	100	69	0,84	5,05	5,07	0,00	0	0,01	0,02	0,11	5,64	280,76	162,48	23,07	12,54	24,25	0,8	
№681	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200\10	284	7,4	13,94	31,96	0,06	0,04	0,22	0,18	0,52	1,22	443,92	281,7	141,24	68,76	227,78	1,66	
№869	Кисель из свежих плодов	200	119	0,00	0,00	9,98	0	0	0	0	0	0	0,10	0,30	0,20	0,00	0,00	0,03	
№1046	Оладьи	200	406	22,06	50,52	87,36	0,13	0,08	0,13	0,15	0,93	0,73	151,39	167,45	83,29	18,2	114,64	0,88	
	итого:		878	30,3	69,51	134,37	0,19	0,12	0,36	0,35	1,56	7,59	876,17	611,93	247,8	99,5	366,67	3,37	
	обед																		
№100	Винегрет овощной	100	176	0,74	6,07	4,48	0,00	0,6	0,02	0,02	0,28	5,61	14,41	153,48	14,7	11,08	24,35	0,46	
№170	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	250\25	170	16,31	9,89	18,28	0,04	1,06	0,1	0,11	1,71	18,76	263,61	494,37	61,04	37,03	140,09	2,02	
№682	Рис отварной с маслом сливочным	200	360	21,65	8,13	41,38	0,00	0,2	0,027	0,04	0,44	22,59	10,13	129,87	24,93	9,73	23,13	0,49	
№621	Биточки мясные	100	246	15,7	4,26	12,54	0	1,14	0,24	0,02	0,74	15,4	571,62	819,18	32,62	57,74	391,94	4,12	
№944	Чай с лимоном	200\15	57	0,00	0	9,98	0	0	0	0	0	0,00	0,1	0,3	0,2	0,00	0	0,03	
	Хлеб ржаной	100	214	5,2	1,2	44,3	0,00	0,02	0,02			0,00			25,54	17,22	96,68	1,34	
	итого:		1223	59,6	29,55	130,96	0,04	3,02	0,407	0,19	3,17	62,36	859,87	1597,2	159,03	132,8	676,19	8,46	
	всего за день:		2101	89,90	99,06	265,33	0,23	3,14	0,77	0,54	4,73	69,95	1736,04	2209,13	406,83	232,30	1042,86	11,83	

п. рецепт	Прием пищи, наимен. блюда	масса	Энер. цен ккал	Пищевые вещ-ва, гр			витамины мг						миниральные вещества мг						
				Б	Ж	У	А	г	В1	В2	PP	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
	<b>12 день</b>																		
	<b>завтрак</b>																		
№59	Салат из свежих огурцов и помидор	100	94,17	0,91	8,45	3,5	0	0,46	0,04	0,03	0,3	14,8	310,49	189,2	21,64	15,38	34,79	0,7	
№601	Плов с курой	200	463	41,8	17,73	41,76	0,02	0,83	0,07	0,17	5,98	4,66	294,37	251,8	32,99	82,43	200,22	1,63	
№943	Чай с конфетой	200\15	132	0,02	0,05	15,01	0	0	0	0,01	0,08	0,1	0,97	25,25	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Хлеб	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02			0		25,54	17,2	96,68	1,34		
	<b>итого:</b>		903,17	47,93	27,43	104,57	0,02	1,31	0,13	0,21	6,36	19,56	605,83	466,3	85,42	119	339,93	4,53	
	<b>обед</b>																		
№83	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	136,67	3,67	10,32	4,8	0,03	0,15	0,05	0,1	0,5	24,58	425,17	151,8	45,42	16,13	66,5	0,97	
№197	Суп рассольник с мясом	250\25	164	6,71	14,3	14,29	0,03	0,98	0,13	0,12	2,2	17,26	41,4	574,9	25,97	30,97	111,55	3,52	
№315	Капуста тушеная	200	174	4,74	9,04	15,12	0,04	0,5	0,08	0,1	1,86	95,8	807,46	483,1	124,14	42,62	84,42	1,68	
№588	Кура запеченая	100	127	6,28	5,9	34,76	0,05	0	0,05	0,1	5,61	0,15	289,41	175,5	15,63	15,46	137,67	1,18	
№867	Компот из яблок	200	135	0,00	0	18,4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	
	хлеб	100	214	5,2	1,2	44,3	0	0,02	0,02			0		25,54	17,22	96,68	1,34		
	<b>итого:</b>		950,67	26,6	40,76	131,67	0,15	1,65	0,33	0,42	10,2	137,79	1564	1386	236,9	122,4	496,82	8,72	
	<b>всего за день:</b>		1853,84	74,53	68,19	236,24	0,17	2,96	0,46	0,63	16,5	157,35	2169	1852	322,32	242	836,75	13,25	

QV  
v  
637