









		масло сливочное	10,2												
		яйца	5,1												
		соль йодированная	0,23												
		дрожжи прессованные	0,3												
		яйцо для смазки	1,2												
		сахар для обсыпки	4,5												
		масло растительное	0,38												
2013	515	молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
		молоко	200												
		<b>итого:</b>		<b>11</b>	<b>14,8</b>	<b>53,7</b>	<b>391</b>	<b>0,14</b>	<b>2,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,9</b>	<b>252</b>	<b>224</b>	<b>35</b>	<b>0,8</b>
		<b>ужин</b>													
2013	69	Салат овощной с зелё-	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,9
		ным горошком													
		картофель	45												
		морковь	25												
		горошек зел консерв	17												
		яйцо	8												
		масло растительное	6												
2013	406	Плов из отварной	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
		<b>ПТИЦЫ</b>													
		курица 1 категории потрошённая	184												
		масло растительное	11												
		лук репчатый	11												
		морковь	11												
		крупа рисовая	49												
2013	506	Кисель из яблок	200	0,3	0	31,1	126	0	0,1	0	0	14	12	3	0,7
		<b>СУШЁНЫХ</b>													
		яблоки сушёные	12												
		сахар	20												
		крахмал картофельный	6												
		лимонная кислота	0,2												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
2013	109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
		<b>Итого</b>		<b>31,98</b>	<b>24,76</b>	<b>154,02</b>	<b>970,2</b>	<b>0,36</b>	<b>13,1</b>	<b>0,03</b>	<b>10,62</b>	<b>114</b>	<b>400,4</b>	<b>108,6</b>	<b>7,12</b>
		<b>Второй ужин</b>													
2013	517	йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
2013	579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
		мука пшеничная вс	32												
		мука пшеничная на подпыл	1,8												
		сахар	17												
		масло сливочное	8												
		яйца	2												
		яйца для смазки	1												
		молоко	6												
		натрий двууглекислый	0,45												
		ванилин	0,01												
		<b>итого</b>		<b>14,1</b>	<b>13,7</b>	<b>56,3</b>	<b>413</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>253</b>	<b>219</b>	<b>34</b>	<b>0,7</b>

		<b>Всего за день</b>		<b>126,66</b>	<b>101,57</b>	<b>539,89</b>	<b>3572,8</b>	<b>2,32</b>	<b>40,87</b>	<b>0,4</b>	<b>18,84</b>	<b>1182,2</b>	<b>1889,6</b>	<b>474,1</b>	<b>27,99</b>
--	--	----------------------	--	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------

сборник рецептур	№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**День 3**

<b>Завтрак</b>															
2013	296	Макаронные изделия запечённые с сыром	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	1,2	65	86	14	1,1
		масса отварных макарон	216												
		масло сливочное	8												
		сыр	6												
		Макаронные изделия	73												
2013	93	бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
		масло сливочное	20												
		хлеб пшеничный	20												
2013	493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60					11	3	1	0,3
		сахар	15												
3013	492	чай заварка	50	0,2	0,05	0,04	1,4	0,001	0,1	0	0	9,8	8,25	4,4	0,82
		чай высшего и 1го сорта	1												
2013	108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		хлеб пшеничный	60												
2013	112	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
		<b>итого:</b>		<b>16,06</b>	<b>24,83</b>	<b>103,34</b>	<b>704,4</b>	<b>0,781</b>	<b>10,13</b>	<b>0,16</b>	<b>2,46</b>	<b>119,8</b>	<b>164,25</b>	<b>39,8</b>	<b>5,38</b>
<b>Обед</b>															
2013	152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,38	205,8	0,1	8,85	0,02	0,55	33,5	133	30,25	1
		горбуша потрошон с головой	31,3												
		картофель	50												
		крупка перловая	7,5												
		лук репчатый	20												
		масло сливочное	2,5												
		укроп или петрушка	5												
2013	369	Жаркое по домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
		говядина(боковой и наружный кусок тазобедренной части)	111												
		картофель	114												
		лук репчатый	15												
		масло сливочное	7												
		томатное пюре	7												
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
		шиповник	20												
		сахар	15												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	109	хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30	156,6	0,16	0	0	1,26	31,5	142,2	42,3	3,51
		<b>итого:</b>		<b>46,74</b>	<b>27,86</b>	<b>132,98</b>	<b>1073,4</b>	<b>0,54</b>	<b>86,45</b>	<b>0,02</b>	<b>3,71</b>	<b>132</b>	<b>609,2</b>	<b>145,55</b>	<b>10,51</b>
<b>Полдник</b>															







		мука пшеничная	3												
		масло сливочное	5												
		соус сметанный	50												
2013	442	соус сметанный	50	0,77	5,3	1,69	57,65	0,01	0,04	0,03	0,11	21,2	24,7	2,4	0,06
		мука пшеничная	1,25												
		масло сливочное	1,25												
		сметана	25												
2013	429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
		картофель	168												
		молоко	30												
		масло сливочное	9												
2013	512	Кампот из плодов и ягод сушёных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
		курага	37												
		сахар	15												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
2013	109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
		<b>Итого</b>		<b>32,45</b>	<b>33,66</b>	<b>128,41</b>	<b>949,85</b>	<b>0,68</b>	<b>60,24</b>	<b>5,89</b>	<b>8,43</b>	<b>179,2</b>	<b>585,1</b>	<b>123</b>	<b>11,88</b>
		<b>Второй ужин</b>													
2013	517	йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
2013	565	булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	0,06	0	0,05	0,7	8	32	6	0,5
		мука пшеничная	38,2												
		сахар	7												
		масло сливочное	9,2												
		соль йодированная	0,4												
		дрожжи прессованные	0,9												
		крошка:													
		мука пшеничная	1,2												
		масло сливочное	1,2												
		<b>итого</b>		<b>14,2</b>	<b>14,7</b>	<b>50,5</b>	<b>400</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,7</b>	<b>246</b>	<b>214</b>	<b>34</b>	<b>0,7</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>138,52</b>	<b>115,99</b>	<b>481,62</b>	<b>3502,4</b>	<b>2,48</b>	<b>129,13</b>	<b>6,45</b>	<b>16,59</b>	<b>1459</b>	<b>2188,2</b>	<b>492</b>	<b>28,6</b>

сборник рецептур	№ рецептур	приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 5</b>															
		<b>Завтрак</b>													
Пермь 2013	261	Каша боярская (пшённая с изюмом)	250	11,5	35,2	49,8	562	0,2	1,95	0,26	0,57	207,5	279,8	63	2,1
		крупя пшённая	47,5												
		молоко	152,5												
		сахар	10												
		изюм	3,37												
		яйца	12,5												
		масло сливочное	33,75												
2013	93	бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3



2013	518	Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
		<b>итого:</b>		<b>5,7</b>	<b>5</b>	<b>34,1</b>	<b>290</b>	<b>0,08</b>	<b>4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>3,3</b>
2013	2	<b>ужин</b> Салат"Витаминный"	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0	4,6	56	43	21	0,8
		Капуста белокочанная	40												
		яблоки свежие	20												
		морковь	26												
		сахар	5												
		масло растительное	10												
		лимонная кислота	0,1												
		вода	5												
2013	364	<b>Азу</b>	325	26,5	28,4	33,8	497	0,27	14,4	0,07	1	48	302	82	5,5
		говядина(боковой и наруж- ный куски тазобедренной части)	119												
		масло сливочное	12												
		томатное пюре	15												
		лук репчатый	25												
		мука пшеничная	5												
		огурцы солёные	30												
		картофель	200												
2013	519	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
		шиповник	20												
		сахар	15												
2013	108	<b>Хлеб пшеничный</b>	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
2013	109	<b>Хлеб ржаной</b>	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
		<b>Итого</b>		<b>42,18</b>	<b>40,56</b>	<b>141,82</b>	<b>1104,2</b>	<b>0,57</b>	<b>110</b>	<b>0,07</b>	<b>7,82</b>	<b>164</b>	<b>539,4</b>	<b>157,6</b>	<b>12,02</b>
		<b>Второй ужин</b>													
2013	516	<b>кефир</b>	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
2013	542	<b>Пирожок печёный из</b>	60	3,6	3,2	36,6	190	0,04	0,1	0,03	0,5	11	32	6	0,7
		сдобного теста с повидлом													
		тесто дрожжевое	43												
		мука пшеничная в/с	27,5												
		сахар	2												
		масло сливочное	3												
		соль йодированная	0,3												
		дрожжи прессованные	1												
		яйца	3												
		мука на подпыл	0,9												
		пеовидло	25												
		масло растительное для смазки	0,9												
		яйца для смазки пирожков	1,3												
		<b>итого</b>		<b>9,4</b>	<b>8,2</b>	<b>44,6</b>	<b>290</b>	<b>0,12</b>	<b>1,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,5</b>	<b>251</b>	<b>212</b>	<b>34</b>	<b>0,9</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>185,9</b>	<b>145,6</b>	<b>515,75</b>	<b>3973,2</b>	<b>2,281</b>	<b>183,63</b>	<b>0,66</b>	<b>15,3</b>	<b>876,55</b>	<b>1923,5</b>	<b>471,7</b>	<b>35,84</b>

сборник рецеп- тур	№ рецеп- туры	приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак</b>															
Пермь 2013	262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,32	38,57	269	0,1	1,72	0,06	0,65	166	151,5	25,25	0,55
		крупы манная	38,5												
		молоко	132,5												
		сахар	6,25												
		масло сливочное	6,25												
2013	90	бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
		сыр порционно	20												
		масло сливочное	5												
		хлеб пшеничный	20												
2013	501	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
		кофейный напиток	5												
		молоко	100												
		сахар	10												
2013	112	Фрукт(апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	21,5	13	0,3
2013	108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		хлеб пшеничный	60												
<b>итого:</b>				<b>23,11</b>	<b>22</b>	<b>101,97</b>	<b>685</b>	<b>0,87</b>	<b>63,12</b>	<b>0,16</b>	<b>1,91</b>	<b>523</b>	<b>434</b>	<b>73,65</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>															
2013	146	Суп картофельный с клёцками	250/25	1,2	2,6	8,78	88,3	0,06	5,8	0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
		картофель	50												
		морковь	10												
		лук репчатый	10												
		масло растительное	2,5												
		клёцки	25												
2013	172	Клёцки мучные	25	1,47	1,4	6	42,2	0,02	0,08	0,01	0,14	17,2	21,9	3,2	0,2
		мука пшеничная	7,7												
		молоко или вода	12,1												
		соль	0,2												
		яйца	2,2												
		масло сливочное	0,9												
		масса теста	22,5												
2013	370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
		говядина ( боковой и наруж- ный куски таз-ной части)	81												
		морковь	25												
		масло сливочное	10												
		лук репчатый	10												
		крупы рисовая	68												
2013	508	Кампот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5





		лук репчатый	10												
		масло растительное	2												
		масса пассерованного лука	5												
		яйца	5												
		масло сливочное	2												
		сахари	3												
2013	512	Кампот из плодов и ягод сушёных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
		курага	37												
		сахар	15												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	109	хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30	156,6	0,16	0	0	1,26	31,5	142,2	42,3	3,51
		<b>итого:</b>		<b>45,49</b>	<b>31,11</b>	<b>136,1</b>	<b>1009,6</b>	<b>0,55</b>	<b>13,5</b>	<b>0,07</b>	<b>6,41</b>	<b>120,8</b>	<b>595,2</b>	<b>143,3</b>	<b>9,61</b>
		<b>Полдник</b>													
2013	313	запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
		творог	139,5												
		крупка манная	9,7												
		или мука пшеничная	12												
		вода или молоко для каши	36												
		яйца	4												
		сахар	9,7												
		ванилин	0,015												
		сметана	5,2												
		сахари	5,2												
		масло сливочное	5,2												
2013	481	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
2013	493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60					11	3	1	0,3
		сахар	15												
3013	492	чай заварка	50	0,2	0,05	0,04	1,4	0,001	0,1	0	0	9,8	8,25	4,4	0,82
		чай высшего и 1го сорта	1												
		<b>итого:</b>		<b>25,74</b>	<b>26,95</b>	<b>50,04</b>	<b>552</b>	<b>0,081</b>	<b>0,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,74</b>	<b>379,2</b>	<b>402,05</b>	<b>50,2</b>	<b>2,16</b>
		<b>ужин</b>													
2013		Салат из белокочанной	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
		капусты с морковью													
		капуста белокочанная	84												
		морковь	10												
		масло растительное	10												
		сахар	5												
		лимонная кислота	0,1												
		вода	5												
2013	426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2	27,8	0,06	0,2	22	104	40	1,6
		картофель	198												
		или картофель молодой	204												
		масло растительное	9												
		или масло сливочное	9												
2013	386	Рулет из говядины с яйцом паровой	100	15,1	11,8	5,8	190	0,06	0	0,07	0,6	22	165	17	2,4



2013	108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		хлеб пшеничный	60												
		<b>итого:</b>		<b>20,81</b>	<b>19,38</b>	<b>100,26</b>	<b>660,4</b>	<b>0,871</b>	<b>4,67</b>	<b>0,15</b>	<b>2,06</b>	<b>391,2</b>	<b>335,25</b>	<b>76,3</b>	<b>4,68</b>
		<b>Обед</b>													
2013	132	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106,3	0,1	12,5	0	2,4	26,3	64,8	27,8	1,03
		картофель	75												
		капуста свежая	20												
		морковь	10												
		лук репчатый	10												
		огурцы солёные	15												
		масло растительное	5												
2013	398	Печень говяжья по строгоновски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
		Печень говяжья по	103												
		масло растительное	9												
		масса жареной печени	70												
		соус сметанный	40												
2013	442	Соус сметанный	40	0,6	4,25	1,35	46,1	0,01	0,03	0,02	0,08	17	19,8	1,9	0,04
		мука пшеничная	1												
		масло сливочное	1												
		сметана	20												
2013	429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
		картофель	168												
		молоко	30												
		масло сливочное	9												
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
		шиповник	20												
		сахар	15												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	109	хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30	156,6	0,16	0	0	1,26	31,5	142,2	42,3	3,51
		<b>итого:</b>		<b>39,12</b>	<b>34,23</b>	<b>142,25</b>	<b>1038</b>	<b>0,86</b>	<b>97,83</b>	<b>8,12</b>	<b>10,44</b>	<b>181,8</b>	<b>724,8</b>	<b>145</b>	<b>15,28</b>
		<b>Полдник</b>													
2013	579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
		мука пшеничная вс	32												
		мука пшеничная на подпыл	1,8												
		сахар	17												
		масло сливочное	8												
		яйца	2												
		яйца для смазки	1												
		молоко	6												
		натрий двууглекислый	0,45												
		ванилин	0,01												
2013	520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
		клюква	20												
		сахар	20												
		<b>итого:</b>		<b>4,2</b>	<b>7,3</b>	<b>60</b>	<b>322</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>0,7</b>





		вода	2,5												
		соль йодированная	0,23												
2013	405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
		курица 1 категории потрошённая	184												
		масло сливочное	9												
		лук репчатый	7,5												
		томатное пюре	9,3												
		мука пшеничная	1,9												
		чеснок	0,9												
		сметана	5												
		морковь	7,5												
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,28	0	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06
		крупка гречневая	92												
		масло сливочное	9												
2013	508	Кампот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
		смесь сухофруктов	30,5												
		сахар	15												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	109	хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30	156,6	0,16	0	0	1,26	31,5	142,2	42,3	3,51
		<b>итого:</b>		<b>46,27</b>	<b>32,36</b>	<b>174,65</b>	<b>1178,65</b>	<b>0,708</b>	<b>14,01</b>	<b>0,085</b>	<b>5,09</b>	<b>152,23</b>	<b>698,03</b>	<b>293,88</b>	<b>14,93</b>
		<b>Полдник</b>													
2013	543	пирожок печёный из здобного теста с фаршем	60	3,5	3,7	21	131	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
		мука пшеничная вс	27,5												
		сахар	2												
		масло сливочное	3												
		яйца	3												
		соль йодированная	0,3												
		дрожжи прессованные	1												
		мука на подпыл	0,9												
		фарш	25												
		масло растительное для смазки	0,9												
		яйца для смазки пирожков	1,3												
2013	596	фарш картофельный с луком	25	0,47	1,05	2,12	19,78	0,02	0,95	0	0,16	2,88	12,45	4,7	0,19
		картофель	22												
		лук репчатый	3,25												
		масло растительное	1												
2013	507	Кампот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
		ягоды свежие	40												
		сахар	15												
		<b>итого:</b>		<b>4,47</b>	<b>4,95</b>	<b>46,22</b>	<b>246,78</b>	<b>0,08</b>	<b>5,25</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>31,88</b>	<b>58,45</b>	<b>23,7</b>	<b>1,69</b>



Пермь 2013	268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	10,8	40,5	287	0,08	1,92	0,06	0,22	179	189,7	39,5	0,55
		крупка рисовая	38,5												
		молоко	147,5												
		сахар	6,25												
		масло сливочное	6,25												
2013	95	бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
		повидло	35												
		масло сливочное	5												
		хлеб пшеничный	20												
2013	496	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
		какао порошок	3												
		молоко	100												
		сахар	20												
2013	108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		хлеб пшеничный	60												
		<b>итого:</b>		<b>16,76</b>	<b>18,88</b>	<b>127,6</b>	<b>748</b>	<b>0,8</b>	<b>3,42</b>	<b>0,11</b>	<b>1,18</b>	<b>325</b>	<b>355,7</b>	<b>79,9</b>	<b>2,71</b>
		<b>Обед</b>													
2013	129	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,7	5,1	13,83	116	0,09	6,75	0	2,45	42,5	99	34,25	1,7
		свекла	40												
		картофель	25												
		фасоль	10												
		петрушка(корень)	2,5												
		морковь	10												
		лук репчатый	10												
		томатное пюре	7,5												
		чеснок	0,75												
		масло растительное	5												
		сахар	1,5												
2013	340	рыба,запечённая с картофелем по русски	240	16	8,9	22,7	235	0,17	8,8	0,05	1	44	376	50	1,6
		минтай	85												
		картофель	117												
		масло сливочное	6,5												
		соус белый на рыбном бульоне	80												
		сухари	3												
3013	452	смоус белый на рыбном бульоне	80	0,91	3,2	3,99	48,4	0,006	0,008	0,02	0,1	2,08	9,36	1,76	0,07
		бульон рыбный	88												
		мука пшеничная	0,4												
		масло сливочное	0,4												
		лимонная кислота	0,02												
2013	505	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3
		ягода	24												
		крахмал	6												
		сахар	15												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1





		лук репчатый	16												
		петрушка(корень)	4												
		томатное пюре	20												
		лимонная кислота	0,18												
		мука пшеничная	2,4												
		сахар	6												
2013	509	Компот из яблок с	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
		ЛИМОНОМ													
		яблоки свежие	50												
		лимон	7												
		сахар	20												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	109	хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30	156,6	0,16	0	0	1,26	31,5	142,2	42,3	3,51
		<b>итого:</b>		<b>44,54</b>	<b>77,26</b>	<b>138,75</b>	<b>1431,9</b>	<b>0,41</b>	<b>44,25</b>	<b>0,71</b>	<b>6,91</b>	<b>184</b>	<b>558,7</b>	<b>146,55</b>	<b>10,4</b>
		<b>Полдник</b>													
2013	325	Вареники ленивые	210	29,7	22,6	28,7	437	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1
		творог	156												
		мука пшеничная	22												
		яйца	13												
		сахар	11												
		масло сливочное	10												
2013	508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
		сухофруктов													
		смесь сухофруктов	30,5												
		сахар	15												
		<b>итого:</b>		<b>30,2</b>	<b>22,6</b>	<b>55,7</b>	<b>547</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>215</b>	<b>319</b>	<b>39</b>	<b>2,5</b>
		<b>ужин</b>													
2013	373	Голубцы с мясом и	200	14,5	16,3	8,9	240	0,08	18,9	0,05	0,6	77	174	33	
		рисом													2,3
		капуста белокочанная свежая	93												
		говядина 1 категории	62,8												
		крупа рисовая	8												
		масло сливочное	6												
		соус сметанный натуральный	77												
2013	443	соус сметанный	77	2,37	16,4	5,2	177,6	0,03	0,12	0,09	0,32	65,4	45,6	7,5	0,16
		натуральный													
		сметана	77												
		мука пшеничная	3,8												
		масло сливочное	3,8												
2013	242	Каша перловая	200	6,12	8,98	41,96	279	0,06	0	0,06	0,84	26	212,6	26	1,2
		рассыпчатая													
		крупа перловая	67												
		масло сливочное	10												
2013	520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
		клюква	20												
		сахар	20												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1







		молоко	132,5												
		сахар	6,25												
		изюм	31,25												
		масло сливочное	12,5												
2013	90	бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
		сыр порционно	20												
		масло сливочное	5												
		хлеб пшеничный	20												
2013	499	какао с молоком сгущ-м	200	2,2	2,2	22,4	118	0,02	0,2	0,01	0	62	71	23	1
		какао порошок	4												
		молоко сгущенное стерили-ое	20												
		сахар	20												
2013	112	Фрукты свежие (Груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
2013	108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		хлеб пшеничный	60												
		<b>итого:</b>		<b>21,89</b>	<b>27,05</b>	<b>127,35</b>	<b>843</b>	<b>0,86</b>	<b>7,02</b>	<b>0,19</b>	<b>2,23</b>	<b>468,5</b>	<b>446,75</b>	<b>93,65</b>	<b>5,78</b>
		<b>Обед</b>													
2013	149	Суп с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1	7,9	0,03	0,75	63,8	166	48,3	1,3
		консервы рыбные в собственном соку	40												
		картофель	70												
		морковь	16												
		лук репчатый	8												
		крупа рисовая	5												
		масло сливочное	3,8												
		укроп или петрушка	1,8												
2013	371	бифштекс рубленый паровой	100	20,4	12,7	2,1	204	0,05	0	0,1	0,6	9	169	24	2
		говядина(котлетное мясо)	101												
		масло для смазки	2												
		соус	30												
2013	434	Соус молочный для запекания	30	1,13	2,8	2,99	41,79	0,014	0,2	0,02	0,06	36,15	28,77	4,53	0,06
		молоко	30												
		мука пшеничная	2,4												
		масло сливочное	2,4												
2013	291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
		макаронные изделия	68												
		масло сливочное	9												
2013	507	Кампот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
		ягоды свежие	40												
		сахар	15												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	109	хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30	156,6	0,16	0	0	1,26	31,5	142,2	42,3	3,51



2013	93	бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
		масло сливочное	20												
		хлеб пшеничный	20												
2013	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
		чай заварка	50												
		сахар	15												
		лимон	7												
3013	492	чай заварка	50	0,2	0,05	0,04	1,4	0,001	0,1	0	0	9,8	8,25	4,4	0,82
		чай высшего и 1го сорта	1												
2013	112	Фрукт(апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	21,5	13	0,3
2013	108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		хлеб пшеничный	60												
		<b>итого:</b>		<b>15,11</b>	<b>26,75</b>	<b>109,09</b>	<b>743,4</b>	<b>0,821</b>	<b>64,52</b>	<b>0,18</b>	<b>1,66</b>	<b>235</b>	<b>256,25</b>	<b>63</b>	<b>3,98</b>
		<b>Обед</b>													
2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,8	83	0,06	18,5	0	2,38	34	47,5	22,3	0,8
		капуста белокочанная	50												
		картофель	30												
		морковь	12,5												
		лук репчатый	10												
		томатное пюре	2,5												
		масло растительное	5												
2013	377	картофельная запеканка	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5
		с мясом													
		говядина (котлетное мясо)	112												
		картофель	165												
		масло сливочное	10												
		яйца	4												
		сухари	3												
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
		шиповник	20												
		сахар	15												
2013	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	109	хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30	156,6	0,16	0	0	1,26	31,5	142,2	42,3	3,51
		<b>итого:</b>		<b>39,29</b>	<b>30,66</b>	<b>128,7</b>	<b>951,6</b>	<b>0,55</b>	<b>92,5</b>	<b>0,07</b>	<b>5,54</b>	<b>122,5</b>	<b>548,7</b>	<b>137,6</b>	<b>10,41</b>
		<b>Полдник</b>													
2013	81	бутерброд с варёными колбасами	50	5,2	8,6	9,8	137	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
		колбаса варёная	30												
		хлеб пшеничный	20												
2013	505	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3
		ягода	24												
		крахмал	6												
		сахар	15												
		<b>итого:</b>		<b>5,4</b>	<b>8,7</b>	<b>31,3</b>	<b>224</b>	<b>0,1</b>	<b>29,3</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>15</b>	<b>1</b>
		<b>ужин</b>													
2013	19	салат из свежих помидор	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7

		<b>и огурцов</b>													
		помидоры свежие	48												
		огурцы свежие	35												
		лук зелёный	12												
		или репчатый	12												
		масло растительное	5												
2013	381	<b>биточек (из говядины)</b>	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
		говядина 1 категории	86												
		хлеб пшеничный	19												
		сухари	11												
		молоко или вода	23												
		масло сливочное	7												
2013	230	<b>Перец фаршированный</b>	200	3,8	11,3	16,2	182	0,13	81,9	0,02	5,8	61	89	37	1,3
		<b>овощами и рисом</b>													
		перец сладкий	120												
		рис	11												
		морковь	29												
		лук репчатый	20												
		помидоры свежие	32												
		масло растительное	10												
		соус молочный	50												
2013	436	<b>Соус молочный (2 вариант)</b>	50	1,3	3,2	3,9	49,6	0,02	0,2	0,02	0,06	45,1	35,45	5,6	0,07
		молоко	37,5												
		мука пшеничная	2,5												
		масло сливочное	2,5												
		сахар	0,5												
2013	509	<b>Компот из яблок с</b>	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
		<b>лимоном</b>													
		яблоки свежие	50												
		лимон	7												
		сахар	20												
2013	108	<b>Хлеб пшеничный</b>	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
2013	109	<b>Хлеб ржаной</b>	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
		<b>Итого</b>		<b>36,98</b>	<b>39,06</b>	<b>139,02</b>	<b>1058,8</b>	<b>0,54</b>	<b>99,5</b>	<b>0,08</b>	<b>11,28</b>	<b>221,1</b>	<b>539,85</b>	<b>141,2</b>	<b>10,29</b>
		<b>Второй ужин</b>													
2013	517	<b>йогурт</b>	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
2013	565	<b>булочка дорожная</b>	60	4,2	8,3	33,5	226	0,06	0	0,05	0,7	8	32	6	0,5
		мука пшеничная	38,2												
		сахар	7												
		масло сливочное	9,2												
		соль йодированная	0,4												
		дрожжи прессованные	0,9												
		крошка:													
		мука пшеничная	1,2												
		масло сливочное	1,2												
		<b>итого</b>		<b>14,2</b>	<b>14,7</b>	<b>50,5</b>	<b>400</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,7</b>	<b>246</b>	<b>214</b>	<b>34</b>	<b>0,7</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>110,98</b>	<b>119,87</b>	<b>458,61</b>	<b>3377,8</b>	<b>2,131</b>	<b>287,02</b>	<b>0,42</b>	<b>19,58</b>	<b>844,6</b>	<b>1626,8</b>	<b>390,8</b>	<b>26,38</b>

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений  
среднего профессионального образования

Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
98-113	100-115	425-489	3000 3450	2	70	1	15	1200	1800	300	15

1 день	108,9	104,81	509,49	3457,17	2,385	46,09	0,54	19,7	1147,97	2028,91	586,16	29,32
2 день	126,66	101,57	539,89	3572,8	2,32	40,87	0,4	18,84	1182,2	1889,6	474,1	27,99
3 день	140,66	123,97	494,78	3852,6	2,191	111,48	0,46	15,27	946,2	1956,65	424,15	31,83
4 день	138,52	115,99	481,62	3502,44	2,48	129,13	6,45	16,59	1458,98	2188,22	492	28,6
5 день	185,9	145,6	515,75	3973,2	2,281	183,63	0,66	15,3	876,55	1923,5	471,7	35,84
6 день	125,8	111,35	508,75	3557,1	2,151	90,3	0,38	13,55	1059,5	1973,25	549,35	28,72
7 день	132,92	135,75	486,36	3712,8	2,251	78,62	0,7	17,5	1194	2017,15	472	27,8
8 день	108	107,36	468,42	3375,2	2,444	135,26	8,52	24,89	1039,09	1814,89	401,8	31,29
9 день	113,58	100,78	512,53	3402,53	2,189	61,01	0,595	14,73	1059,41	1874,13	561,28	32,57
10 день	122,73	82,52	512,16	3297,4	2,066	134,598	0,33	13,07	1092,68	2041,26	418,61	23,85
11 день	149,07	188,23	447,07	4092,1	1,891	77,57	1,64	14,55	1266,2	2209,55	400,45	28,56
12 день	123,48	118,68	538,16	3519,9	2,314	45,14	0,67	39,11	1338,75	2197,97	574,33	24,69
13 день	138,72	144,58	436,02	3508,49	2,135	51,94	0,87	12,62	1336,95	2120,37	431,78	31,19
14 день	110,98	119,87	458,61	3377,8	2,131	287,02	0,42	19,58	844,6	1626,8	390,8	26,38
	1825,92	1701,06	6909,61	50201,5	31,229	1472,66	22,635	255,3	15843,1	27862,3	6648,51	408,63

Фактическое потребление пищевых веществ и энергии обучающихся в ГБПОУ НСО "Новосибирский политехнический колледж" по четырнадцатидневному перспективному меню (осень-зима)

Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
130,4	121,5	493,5	3586	2,23	105,2	1,6	18,2	1132	1990	475	29,2