

УТВЕРЖДАЮ

Директор Новочебоксарского

химико-механического

техникума Минобразования Чувашии

Е.Ю. Пристова



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ СТУДЕНТОВ НОВОЧЕБОКСАРСКОГО ХИМИКО-МЕХАНИЧЕСКОГО
ТЕХНИКУМА МИНОБРАЗОВАНИЯ ЧУВАШИИ

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке
Завтрак														
210, сб. 2015г.	Омлет натуральный	200	17,93	31,93	3,39	373,00	0,10	0,33	417,40	0,00	132,57	290,35	20,75	3,39
377, сб.2015г.	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Масло сладко-сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	0,01	0,00	40,00	0,00	2,43	0,00	0,00	0,02
	Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,50	8,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>26,47</i>	<i>40,82</i>	<i>35,38</i>	<i>615,00</i>	<i>11,62</i>	<i>12,50</i>	<i>500,91</i>	<i>1,01</i>	<i>247,55</i>	<i>476,54</i>	<i>119,91</i>	<i>21,83</i>
Обед														
6, сб.2010г.	Салат из свежей капусты, помид. и огурцов №6, сб. 2010г.	100	2,01	5,56	4,83	76,49	48,57	15,33	47,52	0,72	36,17	3,26	0,03	33,29
36, сб.2010г.	Борщ со свежей капустой,с говядиной, со сметаной	250/12,5/5	2,12	5,84	14,92	118,76	46,61	10,75	46,42	0,36	56,15	0,97	0,06	9,41
443, сб.2010г.	Плов из говядины	250	18,28	19,31	46,11	435,03	29,46	25,28	233,1	1,43	335,42	4,83	0,07	0,69
205, сб.2010г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	25,39	97,83	1,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
	<i>Итого:</i>		<i>28,68</i>	<i>31,79</i>	<i>121,31</i>	<i>884,51</i>	<i>157,54</i>	<i>93,66</i>	<i>469,24</i>	<i>4,67</i>	<i>428,64</i>	<i>10,32</i>	<i>0,32</i>	<i>43,39</i>
Полдник														
	Вафли	60	7	30	57	406	0,09	0	93,8	0,85	0	151	8,12	0
	Сок яблочный	200	0	0	8,5	87	0,03	3,6	0,1	0	125	0,1	18,7	2
	<i>Итого:</i>		<i>72,61</i>	<i>30</i>	<i>65,5</i>	<i>493</i>	<i>0,12</i>	<i>3,6</i>	<i>93,9</i>	<i>0,85</i>	<i>125</i>	<i>151,1</i>	<i>26,82</i>	<i>2</i>
Итого за день:			127,76	102,61	222,19	1992,51	169,28	109,76	1064,05	6,53	801,19	637,96	147,05	67,22

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
Завтрак														
115, сб.2010г.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,50	21,00	21,80	318,00	0,05	6,70	211,10	0,02	290,00	214,10	49,00	0,01
	Сыр	15	4,03	3,99	0,00	51,69	0,00	0,11	35,70	0,40	253,70	95,00	11,00	35,70
	Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,50	8,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,00
198, сб. 2010г.	Кофейный напиток	200	2,84	2,20	19,29	104,44	0,03	0,52	22,00	0,00	146,00	78,30	9,18	0,00
<i>Итого:</i>			<i>26,32</i>	<i>27,69</i>	<i>65,24</i>	<i>593,13</i>	<i>11,58</i>	<i>15,83</i>	<i>312,30</i>	<i>1,42</i>	<i>689,70</i>	<i>388,05</i>	<i>69,26</i>	<i>35,71</i>
Обед														
71, сб.1998г.	Винегрет овощной	100	1,98	15,16	9,02	181,56	0,06	23,92	0,41	6,98	54	54,42	28,69	1,2
363, сб.1998г.	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,32	7,87	23,28	189,24	1,11	7,32	0,26	0,26	19,92	94,56	27	1,3
437, сб. 1998г.	Гуляш из говядины	100	16,79	8,17	4,56	163,85	0,05	1,23	0,02	0,57	13,61	167,84	24,43	2,54
520, сб.1998г.	Пюре картофельное с маслом	150	5,56	6,6	95,9	210,2	0,2	26,7	0,04	0,27	94,2	156,6	44,9	1,5
631, сб.2010г.	Компот из свежих яблок	200	0	0	27	86	0	0,5	0	0	10,56	22,11	7,31	0,41
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
<i>Итого:</i>			<i>37,59</i>	<i>38,88</i>	<i>189,82</i>	<i>987,25</i>	<i>32,92</i>	<i>101,97</i>	<i>142,93</i>	<i>10,2</i>	<i>193,19</i>	<i>496,79</i>	<i>132,49</i>	<i>6,95</i>
Полдник														
	Пирожки печенные с яблоками	100	6,1	5,55	38,5	243,2	0,018	2,55	23,7	0,65	68	0,37	27	0,15
938, сб. 2010г.	Кисель из ягод	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	14	3,4	0,12	12,3	18,5	6,2	0,2
<i>Итого:</i>			<i>66,57</i>	<i>5,63</i>	<i>71,9</i>	<i>380</i>	<i>0,018</i>	<i>16,55</i>	<i>27,1</i>	<i>0,77</i>	<i>80,3</i>	<i>18,87</i>	<i>33,2</i>	<i>0,35</i>
Итого за день:			130,48	72,20	326,96	1960,38	44,51	134,35	482,33	12,39	963,19	903,71	234,95	43,01

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рс
Завтрак														
311, сб. 1998г.	Каша пшениная (жидкая) на молоке	250	0,28	10,68	44,46	314,69	0,18	1,63	0,05	0,18	162,85	226,71	58,41	1,49
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,59	11,19	10,47	181,57	0,03	0,15	0,08	0,20	194,57	123,21	10,50	0,46
1153, сб. 2004г.	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,06	151,30	0,04	1,30	22,12	0,00	125,12	116,20	31,00	0,98
<i>Итого:</i>			<i>10,74</i>	<i>25,67</i>	<i>79,99</i>	<i>647,56</i>	<i>0,25</i>	<i>3,08</i>	<i>22,25</i>	<i>0,38</i>	<i>482,54</i>	<i>466,12</i>	<i>99,91</i>	<i>2,93</i>
Обед														
959, сб. 2004г.	Салат из свеклы с яблоками и черносливом	100	0,99	4,14	7,39	103,62	0,03	3,69	0	2,35	27,26	45,51	27,38	0,87
297, сб. 1998г.	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной	250/12,5/5	6,41	9,18	25,44	198,72	0	10,15	0,28	0,28	24,84	115,68	40,32	0,91
208, сб. 1998г.	Минтай жаренный в яйце	100	14,4	9,3	2,5	153,7	0,1	2,8	65,5	4	32,2	174,7	36,3	0,9
940, сб. 1998г.	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	8,14	5,34	48,19	261,6	0,09	0	0,03	1,19	8,98	53,36	11,76	0,76
1162, сб. 1998г.	Компот вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	30	34	0,6	74	60	52	1
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
<i>Итого:</i>			<i>37,48</i>	<i>29,44</i>	<i>134,78</i>	<i>978,04</i>	<i>31,78</i>	<i>88,94</i>	<i>242,01</i>	<i>10,54</i>	<i>168,18</i>	<i>450,51</i>	<i>167,92</i>	<i>4,44</i>
Полдник														
851, сб. 2010г.	Рагу овощное	200	3,68	8,93	23,57	186,05	0,14	27,3	0,8	2,59	69,19	92,54	38,49	1,23
1136, сб. 1998г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	0	1	0	0,01	4,9	8,2	4,4	0,8
<i>Итого:</i>			<i>55,11</i>	<i>8,98</i>	<i>38,57</i>	<i>243,05</i>	<i>0,14</i>	<i>28,3</i>	<i>0,8</i>	<i>2,6</i>	<i>74,09</i>	<i>100,74</i>	<i>42,89</i>	<i>2,03</i>
Итого за день:			103,33	64,09	253,34	1868,65	32,17	120,32	265,06	13,52	724,81	1017,37	310,72	9,40

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe ^{мг}
Завтрак														
6, сб. 1994г.	Яйцо отварное	4	2,90	4,60	2,90	66,00	0,01	3,00	0,19	0,00	4,10	62,20	0,01	0,31
311, сб. 2010г.	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	250	4,49	7,81	41,10	330,00	0,00	12,00	188,00	0,01	275,20	125,20	24,10	2,10
	Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,50	8,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,00
377, сб. 2015г.	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
<i>Итого:</i>			<i>15,85</i>	<i>14,05</i>	<i>75,86</i>	<i>572,00</i>	<i>11,52</i>	<i>27,17</i>	<i>231,70</i>	<i>1,03</i>	<i>391,85</i>	<i>373,59</i>	<i>123,27</i>	<i>20,83</i>
Обед														
39, сб. 1998г.	Салат "Витаминный"	100	2,9	4	3,68	75	0,01	8,8	12,8	0,02	38,8	96,1	0,16	0,84
124, сб. 1998г.	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/12,5/5	6,27	6,88	2	185,1	0,061	6,9	76,1	0,01	46,5	81,1	2,33	1,05
431, сб. 2004г.	Печень по-строгановски	80/40	18,3	16,81	7,37	252,22	39,55	21,79	350,5	2,49	621,8	3,25	0,26	14,16
466, сб. 1996г.	Рис припущенный	180	4,35	4,08	46,11	247,33	6,21	23,25	95,75	0,4	39,18	0,81	0,04	0,81
204, сб. 2010г.	Компот из апельсинов	200	0,45	0,11	17,69	66,18	61,99	24,52	56,97	6,5	32,72	0,58	0,04	11,52
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
<i>Итого:</i>			<i>38,21</i>	<i>32,96</i>	<i>106,91</i>	<i>982,23</i>	<i>139,321</i>	<i>127,56</i>	<i>734,32</i>	<i>11,54</i>	<i>779,9</i>	<i>183,1</i>	<i>2,99</i>	<i>28,38</i>
Полдник														
	Бифалайф	200	5,6	5	8	99,4	0,24	1,56	22	0	108	94	16	0
	Кондитерское изделие десерт "Ломтишка"	70	4,2	15,4	35,7	298,2								
<i>Итого:</i>			<i>47,01</i>	<i>20,4</i>	<i>43,7</i>	<i>397,6</i>	<i>0,24</i>	<i>1,56</i>	<i>22</i>	<i>0</i>	<i>108</i>	<i>94</i>	<i>16</i>	<i>0</i>
Итого за день:			101,07	67,41	226,47	1951,83	151,08	156,29	988,02	12,57	1279,75	650,69	142,26	49,21

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рс
Завтрак														
132, сб.2010г.	Каша манная молочная жидкая со сливочны маслом	250	3,55	5,39	25,03	167,32	155,90	18,56	93,12	0,35	42,66	0,86	0,05	0,31
	Масло сладко-сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	0,01	0,00	40,00	0,00	2,43	0,00	0,00	0,02
	Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,50	8,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,00
198, сб. 2010г.	Кофейный напиток	200	2,84	2,20	19,29	104,44	0,03	0,52	22,00	0,00	146,00	78,30	9,18	0,00
<i>Итого:</i>			<i>10,42</i>	<i>15,34</i>	<i>68,60</i>	<i>456,76</i>	<i>167,44</i>	<i>27,58</i>	<i>198,62</i>	<i>1,35</i>	<i>191,09</i>	<i>79,81</i>	<i>9,31</i>	<i>0,33</i>
Обед														
372, сб.1998	Салат овощной из морской капусты	100	1,81	3,81	5,35	55,42	0,01	3,16	0	1,68	19,48	38,84	49,94	0,3
272, сб.2010г.	Борщ "Сибирский" с фасолью с мясом, со сметаной	250/12,5/5	6	11,16	12,24	192,6	0,07	12,48	302,4	0,3	48,48	104,76	38,52	1,62
436, сб.2010г.	Жаркое по- домашнему из говядина	300	19,5	12	33,3	324	0,08	4,6	10	0,3	16	1,4	22	0,08
205, сб.2010г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	25,39	97,83	1,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
<i>Итого:</i>			<i>33,58</i>	<i>28,05</i>	<i>106,34</i>	<i>826,25</i>	<i>33,06</i>	<i>62,54</i>	<i>454,6</i>	<i>4,44</i>	<i>84,86</i>	<i>146,26</i>	<i>110,62</i>	<i>2</i>
Полдник														
№157, сб. 2010г.	Сырники из творога со сметаной	90/10	14,68	6,48	15,44	197,5	255,3	14,48	143,2	0,24	62,58	0,89	0,03	0,1
377, сб.2015г.	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
<i>Итого:</i>			<i>43,39</i>	<i>7,62</i>	<i>23,15</i>	<i>254,5</i>	<i>255,31</i>	<i>18,15</i>	<i>143,21</i>	<i>0,25</i>	<i>175,13</i>	<i>186,43</i>	<i>99,11</i>	<i>18,52</i>
Итого за день:			87,39	51,01	198,09	1537,51	455,81	108,27	796,43	6,04	451,08	412,50	219,04	20,85

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рс
Завтрак														
134, сб.2010г	Каша молочная "Дружба"	250	4,23	8,24	32,05	214,66	146,20	10,95	127,10	0,43	63,66	0,86	0,11	0,37
	Сыр	15	4,03	3,99	0,00	51,69	0,00	0,11	35,70	0,40	253,70	95,00	11,00	35,70
	Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,50	8,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Сок яблочный	200	0	0	8,5	87	0,03	3,6	0,1	0	125	0,1	18,7	2
<i>Итого:</i>			<i>12,21</i>	<i>12,73</i>	<i>64,70</i>	<i>472,35</i>	<i>157,73</i>	<i>23,16</i>	<i>206,40</i>	<i>1,83</i>	<i>442,36</i>	<i>96,61</i>	<i>29,89</i>	<i>38,07</i>
Обед														
38, сб. 2010	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,08	4,27	0,05	6,25
1.85, сб. Диет. 1995 г.	Суп гороховый на мясном бульоне	250/5	9,24	6	14	141,72	57,11	16,85	72,86	0,62	185,65	0,73	0,16	3,61
№464, сб. 2004г.	Тефтели из говядины	100	12,39	11,46	12,57	210,95	62,48	20,44	165	0,75	4,42	2,75	0,09	3,62
520, сб.1998г.	Пюре картофельное с маслом	150	5,56	6,6	95,9	210,2	0,2	26,7	0,04	0,27	94,2	156,6	44,9	1,5
631, сб.2010г.	Компот из свежих яблок	200	0	0	27	86	0	0,5	0	0	10,56	22,11	7,31	0,41
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
<i>Итого:</i>			<i>34,21</i>	<i>25,32</i>	<i>188,15</i>	<i>845,67</i>	<i>175,57</i>	<i>137,54</i>	<i>424,1</i>	<i>4,84</i>	<i>295,81</i>	<i>187,72</i>	<i>52,67</i>	<i>15,39</i>
Полдник														
	Вафли	60	7	30	57	406	0,09	0	93,8	0,85	0	151	8,12	0
938, сб. 2010г.	Кисель из ягод	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	14	3,4	0,12	12,3	18,5	6,2	0,2
<i>Итого:</i>			<i>38,05</i>	<i>30,08</i>	<i>90,4</i>	<i>542,8</i>	<i>0,09</i>	<i>14</i>	<i>97,2</i>	<i>0,97</i>	<i>12,3</i>	<i>169,5</i>	<i>14,32</i>	<i>0,2</i>
Итого за день:			84,47	68,13	343,25	1860,82	333,39	174,70	727,70	7,64	750,47	453,83	96,88	53,66

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке	
Завтрак															
210, сб. 2015г.	Омлет натуральный	200	17,93	31,93	3,39	373,00	0,10	0,33	417,40	0,00	132,57	290,35	20,75	3,39	
377, сб.2015г.	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
	Масло сладко-сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	0,01	0,00	40,00	0,00	2,43	0,00	0,00	0,02	
	Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,50	8,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,00	
<i>Итого:</i>			<i>26,47</i>	<i>40,82</i>	<i>35,38</i>	<i>615,00</i>	<i>11,62</i>	<i>12,50</i>	<i>500,91</i>	<i>1,01</i>	<i>247,55</i>	<i>476,54</i>	<i>119,91</i>	<i>21,83</i>	
Обед															
	Салат из капусты со свежими огурцами	100	1,3	5	7,7	35	0,01	6	6	0,018	12,14	21,92	7,31	0,31	
363, сб.1998г.	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,32	7,87	23,28	189,24	1,11	7,32	0,26	0,26	19,92	94,56	27	1,3	
874, сб.2004г.	Голубцы с мясом и рисом со сметаной	280	18,12	23,04	19,18	363,75	0,11	16,47	0,08	1,87	145,49	243,21	48,46	0	
1162, сб. 1998г.	Компот вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	30	34	0,6	74	60	52	1	
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0	
<i>Итого:</i>			<i>34,28</i>	<i>37,39</i>	<i>101,42</i>	<i>848,39</i>	<i>32,79</i>	<i>102,09</i>	<i>182,54</i>	<i>4,868</i>	<i>252,45</i>	<i>420,95</i>	<i>134,93</i>	<i>2,61</i>	
Полдник															
	Пирожки печенные с картофелем	100	5	8,3	29,5	213,1	0,03	3,21	21,6	0,06	89	0,64	24	0,08	
	Сок яблочный	200	0	0	8,5	87	0,03	3,6	0,1	0	125	0,1	18,7	2	
<i>Итого:</i>			<i>78,21</i>	<i>8,3</i>	<i>38</i>	<i>300,1</i>	<i>0,06</i>	<i>6,81</i>	<i>21,7</i>	<i>0,06</i>	<i>214</i>	<i>0,74</i>	<i>42,7</i>	<i>2,08</i>	
Итого за день:			138,96	86,51	174,80	1763,49	44,47	121,40	705,15	5,94	714,00	898,23	297,54	26,52	

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302, сб.2004г	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	250	20,45	24,59	46,60	323,00	0,70	7,60	310,80	0,03	210,80	63,40	61,92	0,52
1153, сб. 2004г.	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,06	151,30	0,04	1,30	22,12	0,00	125,12	116,20	31,00	0,98
	Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,50	8,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>28,27</i>	<i>28,89</i>	<i>95,81</i>	<i>593,30</i>	<i>12,24</i>	<i>17,40</i>	<i>376,42</i>	<i>1,03</i>	<i>335,92</i>	<i>180,25</i>	<i>93,00</i>	<i>1,50</i>
Обед														
71, сб.1998г.	Винегрет овощной	100	1,98	15,16	9,02	181,56	0,06	23,92	0,41	6,98	54	54,42	28,69	1,2
124, сб. 1998г.	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/12,5/5	6,27	6,88	2	185,1	0,061	6,9	76,1	0,01	46,5	81,1	2,33	1,05
437, сб. 1998г.	Гуляш из говядины	100	16,79	8,17	4,56	163,85	0,05	1,23	0,02	0,57	13,61	167,84	24,43	2,54
940, сб.1998г.	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	8,14	5,34	48,19	261,6	0,09	0	0,03	1,19	8,98	53,36	11,76	0,76
204, сб. 2010г.	Компот из апельсинов	200	0,45	0,11	17,69	66,18	61,99	24,52	56,97	6,5	32,72	0,58	0,04	11,52
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
	<i>Итого:</i>		<i>39,57</i>	<i>36,74</i>	<i>111,52</i>	<i>1014,69</i>	<i>93,751</i>	<i>98,87</i>	<i>275,73</i>	<i>17,37</i>	<i>156,71</i>	<i>358,56</i>	<i>67,41</i>	<i>17,07</i>
Полдник														
115, сб.2010г.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,50	21,00	21,80	318,00	0,05	6,70	211,10	0,02	290,00	214,10	49,00	0,01
1136, сб. 1998г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	0	1	0	0,01	4,9	8,2	4,4	0,8
	<i>Итого:</i>		<i>65,63</i>	<i>21,05</i>	<i>36,8</i>	<i>375</i>	<i>0,045</i>	<i>7,7</i>	<i>211,1</i>	<i>0,034</i>	<i>294,9</i>	<i>222,3</i>	<i>53,4</i>	<i>0,81</i>
Итого за день:			133,47	86,68	244,13	1982,99	106,04	123,97	863,25	18,43	787,53	761,11	213,81	19,38

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311, сб. 1998г.	Каша пшеничная (жидкая) на молоке	250	0,28	10,68	44,46	314,69	0,18	1,63	0,05	0,18	162,85	226,71	58,41	1,49
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,59	11,19	10,47	181,57	0,03	0,15	0,08	0,20	194,57	123,21	10,50	0,46
1136, сб. 1998г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	0	1	0	0,01	4,9	8,2	4,4	0,8
<i>Итого:</i>			7,07	21,92	69,93	553,26	0,21	2,78	0,13	0,39	362,32	358,12	73,31	2,75
Обед														
372, сб. 1998	Салат овощной из морской капусты	100	1,81	3,81	5,35	55,42	0,01	3,16	0	1,68	19,48	38,84	49,94	0,3
297, сб. 1998г.	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной	250/12,5/5	6,41	9,18	25,44	198,72	0	10,15	0,28	0,28	24,84	115,68	40,32	0,91
443, сб. 2010г.	Плов из говядины	250	18,28	19,31	46,11	435,03	29,46	25,28	233,1	1,43	335,42	4,83	0,07	0,69
205, сб. 2010г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	25,39	97,83	1,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
<i>Итого:</i>			32,77	33,38	132,35	943,4	62,37	80,89	375,58	5,55	380,64	160,61	90,49	1,9
Полдник														
851, сб. 2010г.	Рагу овощное	200	3,68	8,93	23,57	186,05	0,14	27,3	0,8	2,59	69,19	92,54	38,49	1,23
	Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,50	8,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,00
938, сб. 2010г.	Кисель из ягод	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	14	3,4	0,12	12,3	18,5	6,2	0,2
<i>Итого:</i>			55,30	9,51	81,12	441,85	11,64	49,8	47,7	3,71	81,49	111,69	44,77	1,43
Итого за день:			95,14	64,81	283,40	1938,51	74,22	133,47	423,41	9,65	824,45	630,42	208,57	6,08

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минералы(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№157, сб. 2010г.	Сырники из творога со сметаной	90/10	14,68	6,48	15,44	197,5	255,3	14,48	143,2	0,24	62,58	0,89	0,03	0,1
	Сок яблочный	200	0	0	8,5	87	0,03	3,6	0,1	0	125	0,1	18,7	2
<i>Итого:</i>			<i>14,68</i>	<i>6,48</i>	<i>23,94</i>	<i>284,50</i>	<i>255,33</i>	<i>18,08</i>	<i>143,30</i>	<i>0,24</i>	<i>187,58</i>	<i>0,99</i>	<i>18,73</i>	<i>2,10</i>
Обед														
38, сб. 2010г.	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,08	4,27	0,05	6,25
36, сб.2010г.	Борщ со свежей капустой,с говядиной, со сметаной	250/12,5/5	2,12	5,84	14,92	118,76	46,61	10,75	46,42	0,36	56,15	0,97	0,06	9,41
374, сб.2004г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12	8,91	2,6	131,56	33,01	21,04	156,9	0,35	316,31	2,89	0,12	1,02
520, сб.1998г.	Пюре картофельное с маслом	150	5,56	6,6	95,9	210,2	0,2	26,7	0,04	0,27	94,2	156,6	44,9	1,5
1162, сб. 1998г.	Компот вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	30	34	0,6	74	60	52	1
	Хлеб ржаной	100	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
<i>Итого:</i>			<i>28,3</i>	<i>23,01</i>	<i>173,3</i>	<i>761,32</i>	<i>135,66</i>	<i>161,54</i>	<i>423,56</i>	<i>4,78</i>	<i>541,64</i>	<i>225,99</i>	<i>97,29</i>	<i>19,18</i>
Полдник														
	Бифалайф	200	5,6	5	8	99,4	0,24	1,56	22	0	108	94	16	0
	Кондитерское изделие десерт "Ломтишка"	70	4,2	15,4	35,7	298,2								
<i>Итого:</i>			<i>29,49</i>	<i>20,4</i>	<i>43,7</i>	<i>397,6</i>	<i>0,24</i>	<i>1,56</i>	<i>22</i>	<i>0</i>	<i>108</i>	<i>94</i>	<i>16</i>	<i>0</i>
Итого за день:			72,47	49,89	240,94	1443,42	391,23	181,18	588,86	5,02	837,22	320,98	132,02	21,28