

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 ДЕНЬ													
10	Зеленый горошек отварной	100	3,02	3,08	6,33	65,00	19,82	20,38	60,80	0,68	0,10	9,70	0,02
18	Макароны отварные с сыром	200	13,536	15,92	34,112	334,4	295,2	20,32	202,08	1,232	0,8	0,224	115,2
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0,84	0,84	20,58	98,70	33,60	18,90	23,10	4,62	0,06	21,00	0,00
ГОСТ	Сок порционный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	ИТОГО:	680	20,766	20,14	95,712	653,04	369,52	77,5	326,08	9,662	1,012	34,924	115,22

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
2 ДЕНЬ													
175	Каша молочная «Дружба»	200	5,86	12,04	33,16	264	125,24	236,32	152,66	0,78	0,12	1,22	0,06
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	22	0	166,76	2,64	0,066	17,6	0
ГОСТ	Кондитерские изделия	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:	700	15,45	15,80	121,10	659,42	247,41	263,83	481,92	4,75	0,28	18,82	0,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
3 ДЕНЬ													
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	14	20	26	0,9	0,06	25	0
608	Котлета мясная	100	9,85	36,05	12,25	414,67	18,45	22,04	103,53	1,49	0,44	0,43	0,04
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,42	36	22,98	185	276,62	6,22	0,38	0	0,04
382	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0,84	0,84	20,58	98,70	33,60	18,90	23,10	4,62	0,06	21,00	0,00
	ИТОГО:	780	25,43	47,64	127,38	723,34	142,33	240,44	480,05	13,35	0,93	22,08	0,09

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ													
345	Запеканка творожная с вареньем	120/20	23,1	17,736	38,7	406,8	305,016	42,156	346,212	0,864	0,084	0,924	0,108
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,05	15,00	0,00
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,70	0,00	0,01	13,11	24,01	7,98	0,34
ГОСТ	Кондитерские изделия	50	1,74	1,85	10,92	62,27	67,50	0,01	81,00	0,01	0,01	0,00	0,00
	ИТОГО:	580/20	3,00	6,10	41,05	201,15	103,20	13,51	97,51	16,82	24,06	22,98	0,34

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
5 ДЕНЬ													
438	Омлет натуральный	200	19,617	27,600	3,833	342,233	150,533	25,333	332,000	3,650	0,100	0,350	424,700
446	Кукуруза консервированная отварная	100	2,15	3,27	10,89	92	5,27	0,01	49,16	0,39	0,01	4,65	0,02
382	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО:	630	25,25	33,20	61,65	655,20	239,10	48,84	468,96	7,26	0,19	15,65	424,73

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ													
1	Каша пшенная жидкая молочная, с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	184,37	1,23	0,19	1,17	58
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	2,4	0,06	16	0
ГОСТ	Кондитерские изделия	70	2,702	2,87	16,982	96,866	105	0,014	126	0,014	0,014	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	ИТОГО:	710	13,582	15,69	102,122	574,006	276	57,514	488,07	4,374	0,294	17,17	58

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
7 ДЕНЬ													
37	Салат "Студенческий"	120	2,13	7,15	5,39	95	18,94	14,21	44,9	0,61	0,05	8,42	0,02
646	Плов из птицы	200	15,76	9,12	30,99	268,60	42,47	45,84	168,98	1,86	0,12	5,50	44,20
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	ИТОГО:	650	20,86	16,97	74,67	508,74	90,31	78,95	250,98	5,40	0,23	23,92	44,22

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 ДЕНЬ													
438	Омлет натуральный	200	19,617	27,600	3,833	342,233	150,533	25,333	332,000	3,650	0,100	0,350	424,700
45	Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	126,67	24,50	18,47	40,58	0,77	0,03	9,35	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,05	15,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	ИТОГО:	680	23,39	38,70	56,04	667,37	213,98	70,04	430,66	9,55	0,21	27,60	424,70

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ													
	Овощи свежие (огурец)	100	0,88	0,011	2,86	15,4	25,3	15,4	46,2	0,66	0,022	11	0
234	Биточки рыбные запеченные	100	14,23	6,4	11,75	162	42,98	32,9	197,78	1,07	0,1	1,87	0,01
304	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,725	9,725	21,25	302,5	21,3	34,8625	102,975	0,7375	0,0375	0	50
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,05	15,00	0,00
	ИТОГО:	780	21,50	17,11	77,74	662,97	103,23	94,00	358,84	6,94	0,21	19,77	50,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
10 ДЕНЬ													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,536	15,92	34,112	334,4	295,2	20,32	202,08	1,232	0,8	0,224	115,2
37	Салат "Студенческий"	120	2,13	7,15	5,39	95	18,94	14,21	44,9	0,61	0,05	8,42	0,02
382	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО:	650	19,836	25,37	86,102	651,54	397,44	60,43	329,08	4,462	0,93	19,294	115,23