

Т.М. Чалова

Кадамовский Октябрьский (с) район

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
120М	Суп молочный с макаронными изделиями		200	4,38	3,8	9,36	112	0,07	0,66	0,03		130,4	109,5	21,34	0,52
376М	Чай с сахаром		212	0,07	0,02	14,79	59		0,03			10,95	2,76	1,38	0,28
14М	Масло (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
4ГП	Хлеб пшеничный		40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338М	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)		100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2
15М	Сыр (порциями)		15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
	Всего в	Завтрак		8,94	16,41	34,6	421	0,27	10,86	160,11	0,4	307,25	275,36	38,47	3,94
	Обед														
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
4ГП	Хлеб пшеничный		30	0,24	0,15	0,39	71	0,12	0,06	120	0,3	6	38,7		0,6
45М	Салат из белокочанной капусты		50	0,66	1,62	3,23	30	0,01	8,55			12,49	14,15	7,55	0,23
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем		200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54			39,78	43,68	20,9	0,98
342М	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
302М	Каша рассыпчатая (перловая)		150	8,6	6,09	23,12	186	0,21				14,82	203,93	135,83	4,56
279М	Тефтели мясные		80	10,97	7,94	13,26	169	0,09	0,94	0,05		34,07	133,94	24,11	2,39
363К	Соус томатный		30	2,97	5,37	9,89	26								
	Всего в	Обед		26,58	25,55	94,06	720	0,52	18,99	120,06	0,76	127,94	477,6	204,93	10,61
	Всего в	день			41,96	128,66	1 140	0,79	29,85	280,17	1,16	435,19	752,96	243,4	14,55

1-ая неделя/Вторник

[illegible]

4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6	0,8
213М	Омлет с запеченным картофелем	150/5	11	22,03	11,64	242	0,14	1,41	0,21		77,05	193,06	26,52
131М	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	1,07	1,72	20	0,02	3,11	0,01		7,62	19,75	6,47
527К	Печенье "Курабье"	32	2,14	8,26	20,76	138							
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34
Всего в Завтрак			18,47	35,1	52,22	613	0,38	6,19	160,24	0,4	244,89	388,97	54,33
Обед													
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4
4ГП	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,15	0,39	71	0,12	0,06	120	0,3	6	38,7	0,6
96М	Рассольник "Ленинградский" (на курином бульоне)	200	1,61	4,07	9,59	86	0,07	6,7			23,32	45,38	19,34
21М	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,52	1,29	30	0,08	2,06			11,87	11,61	6,66
229М	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	189	0,09	6,71	0,02		70,33	291,94	87,35
357М	Кисель из фруктов или ягод в ассортименте	200	0,24	0,11	25	115	0,01	48,8			15,7	6,34	2,32
Всего в Обед			21,6	16,04	50,65	531	0,41	64,33	120,03	0,76	133,82	432,77	127,07
Всего в день			39,97	51,14	102,87	1 144	0,79	70,52	280,27	1,16	378,71	821,74	181,4

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
267М	Шницель мясной	80	13,83	28,63	6,58	183	0,07		0,03		12,69	144,19	22,47	2,64
312М	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
363К	Соус томатный	30	2,97	5,37	9,89	26								
377М	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62			13,12	4,06	2,22	0,34
1ГП	Мармелад (кондитерские изделия в ассортименте)	32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13
71М	Помидоры свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47			5,1	9	4,2	0,15
	Всего в	Завтрак	20,54	39,05	63,95	549	0,38	22,33	160,03	0,4	77,17	295,76	57,28	5,07
	Обед													
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
4ГП	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,15	0,39	71	0,12	0,06	120	0,3	6	38,7		0,6
45М	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,62	3,23	30	0,01	8,55			12,49	14,15	7,55	0,23
102М	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	119	0,18	4,66			34,14	70,48	28,46	1,64
291М	Плов из мяса птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01		46,35	175,33	54,04	1,97
389М	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	3			10,5	10,5	6	2,1
	Всего в	Обед	24,53	16,74	75,27	629	0,48	22,3	120,02	0,76	116,08	347,96	107,45	7,44
	Всего в	день		55,79	139,22	1 178	0,86	44,63	280,05	1,16	193,25	643,72	164,73	12,51

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
382М	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,52	97	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43
224М	Запеканка из творога с морковью	150	11,03	9,83	31,71	259	0,08	1,18	0,04		114,92	151,31	23,78	1,11
338М	Фрукты (Плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10			28	26	8	0,7
15М	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
5ГП	Молоко густенное	15												
	Всего в	Завтрак	19,61	18,06	53,75	552	0,33	12,78	160,1	0,4	427,42	438,51	57,74	3,16
	Обед													
202М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	157	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
4ГП	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,15	0,39	71	0,12	0,06	120	0,3	6	38,7		0,6
342М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
122К	Оладьи из печени с морковью	80	11,82	7,97	5,56	158	0,19	69,28	5,76		17,47	198,56	13,41	10,2
88М	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	0,05	12,62			39,4	39,2	17,7	0,66
23М	Салат из свежих или соленых помидоров	50	0,55	3,06	2,28	39	0,02	9,02			8,87	15,92	8,72	0,42
	Всего в	Обед	21,38	16,25	81,89	652	0,49	91,88	125,77	0,76	103,71	372,75	64,99	14,58
	Всего в	день	34,31	135,64	1 203	0,82	104,66	285,87	1,16	531,13	811,26	122,73	17,74	

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
527К	Печенье "Курабье"	32	2,14	8,26	20,76	138								
312М	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
377М	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62			13,12	4,06	2,22	0,34
71М	Огурцы свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	3	0,02	1,47			5,1	9	4,2	0,15
260М	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	177	0,03	0,74			17,45	123,32	17,63	2,45
	Всего в	Завтрак	17,49	26,74	58,64	606	0,35	23,07	160	0,4	80,65	274,57	51,8	4,75
	Обед													
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
4ГП	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,15	0,39	71	0,12	0,06	120	0,3	6	38,7		0,6
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	98	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7

52М	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,01	4,13	46	0,01	3,33			17,73	20,32	10,35	0,66
101К	Суп рыбный	200	1,88	2,26	13,5	92	0,1	9,6			24,36	62,18	25,12	0,96
309М	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
	Всего в	Обед	10,54	10,31	64,02	515	0,35	13,72	120,01	0,76	92,03	220,61	85,45	4,93
	Всего в	день	37,05	122,66	1 121	0,7	36,79	280,01	1,16	172,68	495,18	137,25	9,68	

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
4ГП	Хлеб пшеничный		40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
312М	Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
1ГП	Мармелад (кондитерские изделия в ассортименте)		32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13
382М	Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
71М	Помидоры свежие или соленые порционные		30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47			5,1	9	4,2	0,15
234К	Котлеты рыбные		120	13	15,46	15,98	216	0,08	0,66	0,02		74,28	188,46	41,5	1,48
	Всего в	Завтрак		20,7	24,03	67	618	0,45	21,96	160,04	0,4	277,86	460,53	95,43	4,05
	Обед														
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
4ГП	Хлеб пшеничный		30	0,24	0,15	0,39	71	0,12	0,06	120	0,3	6	38,7		0,6
67М	Винегрет овощной		50	0,7	5,02	3,65	63	0,02	4,82			15,62	21,64	9,76	0,41
98М	Суп крестьянский с крупой		200	1,19	3,93	4,87	61	0,03	7,9			28,7	26,86	11,34	0,46
321М	Капуста тушеная (белокачанная)		150	3,1	4,86	14,14	113	0,04	25,74			83,18	60,23	30,98	1,21
250М	Бефстроганов		40/40	12,16	18,48	4,1	194	0,04	0,59	0,02		34,66	136,92	17,96	1,92
389М	Сок фруктовый		150	0,75		15,15	64	0,02	3			10,5	10,5	6	2,1
	Всего в	Обед		19,68	32,72	49,84	606	0,31	42,11	120,03	0,76	185,26	333,65	87,44	7,6
	Всего в	день		56,75	116,84	1 224		0,76	64,07	280,07	1,16	463,12	794,18	182,87	11,65

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338М	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2
377М	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62			13,12	4,06	2,22	0,34
224М	Запеканка из творога с морковью	150	11,03	9,83	31,71	259	0,08	1,18	0,04		114,92	151,31	23,78	1,11

4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8	
382М	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,52	97	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43	
1ГП	Мармелад (кондитерские изделия в ассортименте)	32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13	
302М	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	204	0,21				14,82	203,93	135,83	4,56	
71М	Огурцы свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	3	0,02	1,47			5,1	9	4,2	0,15	
279М	Тефтели куриные	80	9,17	21,24	15,3	172	0,25	1,21	0,03		28,5	112,72	22,83	1,16	
	Всего в	Завтрак		22	30,75	79,46	618	0,69	4,19	160,05	0,4	194,7	489,67	182,71	7,23
	Обед														
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
4ГП	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,15	0,39	71	0,12	0,06	120	0,3	6	38,7		0,6	
259М	Жаркое по-домашнему из свинины	150	13,89	15,51	14,21	253	0,1	5,79			26,14	176,36	36,41	3,31	
99К	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76	0,06	8,3			27,88	39,42	16,6	0,62	
42М	Салат картофельный с зеленым	50	0,87	3,09	4,62	50	0,04	6,52			7,96	23,66	9,36	0,37	
389М	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	3			10,5	10,5	6	2,1	
	Всего в	Обед		18,56	23,02	49,23	554	0,38	23,67	120,01	0,76	85,08	327,44	79,77	7,9
	Всего в	день		53,77	128,69	1 172	1,07	27,86	280,06	1,16	279,78	817,11	262,48	15,13	

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
376М	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	14,79	59		0,03			10,95	2,76	1,38	0,28
14М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338М	Фрукты (Плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10			28	26	8	0,7
15М	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
175М	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	5,94	8,14	34,25	242	0,1	0,94	0,05		130,2	152,99	36,33	0,79
	Всего в	Завтрак	11	20,45	58,69	563	0,3	11,14	160,13	0,4	319,05	333,85	52,46	2,71
	Обед													
202М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	157	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
4ГП	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,15	0,39	71	0,12	0,06	120	0,3	6	38,7		0,6
342М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
363К	Соус томатный	30	2,97	5,37	9,89	26								
102М	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,39	3,22	10,12	101	0,18	4,66			34,14	70,48	28,46	1,64
295М	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	8,04	9,07	9,05	152	0,06	0,53	0,02		35,37	54,58	11,98	0,76

[illegible]