

Комплексный обед

№ рецептур	Наименование	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
45 2010	Винегрет овощ. блюд	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
170/ 2005	Борщ из свежей капусты на говяжьем бульоне	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	
0412005	Плов из птицы	110/150	30,92	36,57	51,62	357,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
986 2005	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6	
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89								
1350 2002	Чурек	70	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38	
	ИТОГО		37,96	41,57	135,04	776,63								

Комплексный обед

№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
200 2005	Суп картофельный с горохомна говяжьем бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Гарнир из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша Гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
685 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1034 2005	Чурек	70	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром. Производства	60	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО		26,85	18,37	138,01	839,15							

Комплексный обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
244 2015	Плов с мясом	175	14,23	1,91	0,28	75	0,04		0,28	6,56	116,5	15,3	1,18
859 2002	Компот из фруктов	200	9,59	22,94	39,33	380,68		0,1	0,36	8,38		17,1	1,09
14/ 2010	Помидоры	60	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чебуреки	70	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
	ИТОГО		32,53	22,14	91,46	778,94	0,067		10	12	28	8	0,5

4 день

Комплексный обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547-20210	Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,0745
208 2005	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	250	2,69	2,84	17,14	174,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
686 2005	Кисель	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Чурек	70	3,84	0,47	23,65	114,17							
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89							
	ИТОГО		25,56	19,95	80,85	762,04							

5 день

Комплексный обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
№14 2010	Салат из свежих помидоров с	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84

204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/50	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из кураги	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	70	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО		27,39	23,07	91,75	726,62							

6 день

Комплексный обед

№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	6,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом и с перловой крупой	250/40	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
591 2005	Гуляш из говядины	50/30	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из фруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Чурек	70	3,84	0,47	23,65	114,17							
847 2005	Груша Свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО		27,26	23,22	105,97	757,94							

7 день

Комплексный обед

№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88

71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
608 2005	Гарнир из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
	Кисель	200	1	0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	70	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Пряник пром. Производства	60	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО		26,2	28,04	99,52	853,41							

8 день													
Комплексный обед													
№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	120	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом на говяжьим бульоне	250	5,49	5,28	16,33	184,75	0,23	0,01	5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	200	9,59	22,94	39,33	380,68		0,1	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из кураги	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26		20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350-2005	Чурек	70	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	ИТОГО		20,93	34,37	120,43	761,06							

9 день													
Комплексный обед													
№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45

187 2055	Суп из свежей капусты с карт. И говядиной	250/40	6,05	5,46	18,57	123,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	151,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
986 2005	Компот из фруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1035 2005	Чурек	70	3,84	0,47	23,65	85,63	0,067		10	8	28	42	0,002
	ИТОГО		27,3	30,36	95,48	704,09							

10 день

Комплексный обед													
№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
547-20210	Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,0745
208 2005	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	250	2,69	2,84	17,14	174,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
686 2005	Кисель	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Чурек	70	3,84	0,47	23,65	114,17							
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89							
	ИТОГО		25,56	19,95	80,85	762,04							

11 день

Комплексный обед													
№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe

