

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
361-2002	Суп-запек с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01 0,28	0,86 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18							
244-2010	МИШТАЙ запеченный с оливолями	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	50,77	0,96						
355-2005	Рис отварной	150	2,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,13	1,755	89	27,98	0,765						
859-2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8						
1035-2005	Чурок	40	3,34	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5						
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26													

Умберто...

Директор ш.к.



Дилекс...

10 ДНЕЙ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	С		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe	
51 2005	Салат из свеклы с кукурузой и с яблоком	60	1,08	3,0	15	91,32	0,008	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12		
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8		
608 2005	Пюре из говядины	80	12,32	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	23,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01		
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	152,8				18	4,29		0,6		
1035 2005	Хлеб ржаной Чурек	20	1,32	0,24	6,68	34,8									
		30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38		
	Итого:		22,51	25,82	113,47	749,95									
	ВСЕГО 10 ДНЕЙ					7783,72									
	Итого на 1-го учащегося					778,37 ккал									



Ум без границ!
Дарю всем!

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
558 2005	Салат из свежих моркови в зелен. горошек	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,00	24,04	12,59		0,45
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89		1,53
252 2011	Рыба запеченная и белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4		0,51
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	23,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7		2,6
	Сок (пектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24	94								
	Пром. пром-ва	40												
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,17	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42		0,002
	Итого:		33,36	35,79	96,81	801,13								



Земельный

Вар

Р

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту р/с	Наименование блюда	Масса, г	Шпиковые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
42 2004	Салат из свежих овощей	100	1,41	5,08	9,02	87,4		32,45	33,37	27,61	15,16	0,51			
206 2005	Суп харьковский с горошком	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	38,08	87,18	35,3	2,03			
244 2015	Плов с мясом	175	9,39	22,94	39,33	380,68		0,36	8,38						
859 2005	Каша из пшеницы с маслом	200	0,2	0,2	23,3	110	0,26	0,1	14,72	4,4	5,4	0,9			
1350 2005	Чай	30	3,84	0,47	23,65	83,63	0,05		7,47	43,47	8,28	0,63			
	Итого:		20,53	33,97	110,61	798,46									

Умберто
Дев



7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
45 2010	Видеогр. овод.	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-паша домашняя с картоф.	250025	5,27	6,8	14,25	163,13	10	10	19,5	71,5	10	0,9		
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75775	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	79,32	126,38	15	0,81	
1035 2005	Сок (нектар) фруктовый прот. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8								
	Зефир прот. произв.	40	0,04		20,8	154								
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01		10	10	75,8		2,2	
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06								



С. В. Вергунов
Директор ИИ

6 ДЕНЬ

Комплексный анализ

№ ре- септуры	Детское наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	1,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26		0,74
197 2005	Рассольник с мясом петербургской с перловой крутой	250/15	4,4	5,68	16,67	140,25	0,112		4,74	17,16	46,74	10,4		0,62
679 2005	Каша ячменная раскашчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,13	0,02		39,14	168	0,02		1,1
591 2005	Тушкан из говядины	50/38	11,9	9,76	3,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01		2,32
686 2005	Компот из ягоды	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96		0,68
847 2005	Хлеб ржаной Груше свежая	40 100	2,64 0,44	0,48 0,34	13,36 10,38	69,6 47			10	12	28	8		0,5
	Итого:		26,06	23,57	106,06	713,37								



Субординат
Олег Иванович

Делегат

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- септуры	Наименование блюда	Масса, г	Полезные вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамини, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,81	
204 2005	Суп рисовый с говяжьей (халучи)	250/15	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	Макаронны 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 свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8	
1035 2005	Чурек	40	3,89	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22								



Суповый
Дег
Рисовый