









Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/испытаний	№ рецептуры или технологическая документация / испытаний	Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Масса порции, г	Б	Ж	У	В1	В2	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	В2	А, мкг	Е	Са	Р

**3 день**

3 день																														
Завтрак																														
СБ-Москва-2011	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,8	14,36	120	0,07	0,148	0,66	29,2	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52	250	5,47	4,74	17,95	150	0,09	0,185	0,82	36,5	0,37	163	136,87	26,67	0,65
СБ-Москва-2011	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1
СБ-Москва-2011	14	Масло сливочное (порошки)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
СБ-Москва-2011	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48
		Хлеб пшени.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
СБ-Москва-2011	338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5
				17,65	20,28	70,62	546	0,28	0,598	17,25	212,36	1,62	345,62	379,26	84,18	6,46		20,11	22,87	83,54	631	0,327	0,653	17,41	228,66	1,98	384,7	427,53	97,11	6,984

**Обед**

Обед																														
СБ-Москва-2011	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,3	5,6	7,6	90,16	0,07	0,07	6,6	42	2,24	15,6	52,2	19,3	0,7	100	2,7	7,06	9,5	112,7	0,09	0,09	8,3	52,5	2,8	19,5	65,2	24,10	0,9
СБ-Москва-2011	82	Борщ с капустой и картофелем мясной	200/10	1,72	5,93	9,06	103,6	0,04	0,038	8,54	173,64	1,9	39,78	43,68	20,9	0,98	250/10	2,08	6,92	11,25	124,35	0,05	0,047	10,6	217	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22
СБ-Москва-2011	279	Тефтели с рисом (2-й вариант)	90/50	9,52	10,54	12	180,7	0,06	0,09	0,52	49	0,57	30,1	105,8	21	0,86	100/50	10,2	11,30	12,87	193,63	0,07	0,1	0,56	52,5	0,6	32,3	113,4	22,5	0,93
СБ-Москва-2011	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	9,46	18,59	178,6	0,15	0,12	18,39	61,91	0,25	43,05	89,93	28,31	1,06	180/5	3,82	11,29	22,18	213	0,18	0,14	21,95	73,89	0,3	51,38	107,33	33,8	1,27
СБ-Москва-2011	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшени.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				23,7	32,49	122,07	881,16	0,465	0,414	34,78	367,35	6,67	186,81	400,85	140,27	5,95		27,86	37,82	144,89	1036,88	0,58	0,497	42,14	436,69	8,21	219,78	478,37	168,38	7,22
				41,35	52,77	192,69	1427	0,745	1,012	52,03	579,71	8,29	532,43	780,11	224,45	12,41		47,97	60,69	228,43	1668	0,907	1,15	59,55	665,35	10,19	604,48	905,9	265,49	14,204
		Средняя сбалансированность		0,9	1,1	4											0,8	1,1	4											

\* - Салат картофельный с морковью и зеленым горошком для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на огурцы свежие (рецептура № 71)



Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Применяемые наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Е	Са		Р	Мg	Fe		Б	Ж	У	В1	В2	С

4 день

4 день

Завтрак																														
С6-Москва-2011	224	Запеканка из творога с морковью	150/50	17,64	15,72	50,7	414	0,1	0,3	1,89	592	3,24	183,87	242,1	38,04	1,77	180/70	23,52	20,96	67,64	552	0,14	0,4	2,52	789,48	4,32	245,16	322,8	50,72	2,36
С6-Москва-2011	15	сыр (горизонтали)	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
С6-Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
С6-Москва-2011	338	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	20	0,4	8	28	42	0,6	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	20	0,4	8	28	42	0,6
		Хлеб пшени.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
				28,04	22,88	120,77	798	0,24	0,47	17,06	670	4,41	394	422	107	3,79		35,26	28,32	147,01	978	0,307	0,586	17,69	867,08	5,76	460,86	522,8	127,42	4,77

Обед																														
С6-Москва-2011	45	Салат из белокочанной капусты*	80	1,05	2,6	5,01	47,68	0,016	0,03	15,07	159,52	6,74	23,06	22,21	22,64	0,39	100	1,31	3,25	6,27	59,6	0,02	0,04	18,84	199,4	8,43	28,83	27,77	28,3	0,49
С6-Москва-2011	60/106	Уха со вареным яйцом/суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	0,06	4,6	181,2	1,2	26,6	57,6	20,2	0,9	250	15,5	3,6	12,5	132	0,1	0,08	5,8	226,5	1,5	33,3	72	25,3	1,12
С6-Москва-2011	290	Птица, тушенная в соусе	90/50	15,5	15,7	4,91	224	0,05	0,13	0,92	57,4	0,68	41,8	105,4	21,86	1,45	100/50	16,6	16,85	5,3	240	0,06	0,14	0,99	61,5	0,74	44,8	113	23,4	1,56
С6-Москва-2011	305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,024	0,018	-	23,70	0,27	2,41	60,60	19,00	0,51	180	4,36	5,15	44,00	239,94	0,028	0,02	-	28,44	0,32	2,9	72,72	22,8	0,61
С6-Москва-2011	348	Компот из урюка	200	0,78	0,06	27,63	116,4	0,016	0,03	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,03	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48
		Хлеб пшени.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				38,07	26,41	127,03	888,93	0,315	0,34	21,19	509,22	10,91	152,89	354,41	135,16	5,38		44,92	30,07	153,08	1048,34	0,398	0,406	26,23	603,24	13,41	177,45	422,69	162,36	6,46
				66,11	49,29	247,8	1687	0,56	0,81	38,25	1179	15,32	546	776	242	9,17		80,18	58,39	300,09	2026	0,705	0,992	43,92	1470,32	19,17	638,31	945,49	289,78	11,23
		Средняя сбалансированность		1,1	0,8	4												1,1	0,8	4										

\*- Салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на Салат из сырых овощей рецептура №29



Генеральная и организационная структура / Общественная структура (структура)	№ рецептуры	Прим. пшеница, наиспользована в блюде	Пищевые вещества, г		Энергетические		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг											
			Масса порции, г	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мг	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	В2	С	А, мг	Е	Ca	P	Mg	Fe					
																										Пищевые вещества, г	Энергетические	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	Витамины, мг
<b>5 день</b>																														
<b>Загрузка</b>																														
сб-Москва-2011	182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,54	8,65	27,35	210,3	0,14	0,13	0,86	48,52	0,16	101,93	136,08	35,1	0,9	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	0,17	1,17	65,88	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
сб-Москва-2011	14	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
сб-Москва-2011	15	Сыр (порция)	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
сб-Москва-2011	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13
		Хлеб пшени.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
				16,86	24,97	67	557	0,26	0,4	2,3	173,34	1,04	420,71	377,98	74,8	2,19	201,9	29,69	86,03	687	0,337	0,458	2,61	199,7	1,38	463,36	447,17	94,9	2,914	
<b>Обед</b>																														
сб-Москва-2011	56	салат овощной с яблоками	80	0,92	0,14	5,8	28,08	0,02	0,02	12,4	20,7	16,7	26,5	23,2	13,8	1	100	1,15	0,18	7,19	35,1	0,03	0,03	15,5	25,9	0,17	33,1	29	17,3	1,2
сб-Москва-2011	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,9	94,6	0,09	0,05	6,6	161,8	1,14	23,36	54,06	21,8	0,9	250	2,68	2,83	17,37	118,3	0,11	0,06	8,25	202,3	1,4	29,2	67,6	27,30	1,12
сб-Москва-2011	268	Биточки	90	9,3	11,27	9,9	147,4	0,05	0,1	0,2	16	2,02	32,1	112,16	33,2	1,68	100	10,33	12,5	11	163,8	0,05	0,11	0,23	17,9	2,25	35,7	124,6	36,8	1,9
сб-Москва-2011	321	Капуста тушеная	150	3,09	4,9	14,14	112,7	0,04	0,06	25,7	83,1	2,6	83,2	60,2	30,9	1,2	180	3,7	5,80	16,9	135,2	0,05	0,07	30,9	99,7	3,11	99,8	72,2	37,17	1,45
сб-Москва-2010	388	Компот из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	0,056	100	163,34	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	200	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	0,056	100	163,34	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
		Хлеб пшени.	60	4,36	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				22,44	19,72	107,31	666,28	0,341	0,358	144,9	444,94	24,42	212,3	338,86	136,44	7,06		26,94	22,74	130,3	801	0,426	0,422	154,88	509,14	9,29	253,54	411,24	166,41	8,5
				39,3	44,69	174,31	1223	0,601	0,758	147,2	618,28	25,46	633,01	716,84	211,24	9,25		47,13	52,43	216,33	1488	0,763	0,88	157,49	708,84	10,67	716,9	858,41	261,31	11,414
		Средняя		0,9	1,0	4												0,9	1,0	4										
<b>сбалансированность</b>																														

\*- Салат овощной с яблоками с 1 марта заменяется на огурцы свежие (реп. №71)



№ рецептуры или наименование блюда	Применение рецептуры	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe												
<b>6 день</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
Сб-Москва-2011	Каша овсяная жидкая молочная с маслом слив.	150/5	5,77	9,47	25,3	210,4	0,16	0,15	0,86	47,82	0,52	112,8	169,8	44,7	1,26	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	0,2	1,17	64,8	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71
Сб-Москва-2011	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
Сб-Москва-2011	сыр (порция)	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
Сб-Москва-2011	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	44,4	0	240	180	28	0,2	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	44,4	0	240	180	28	0,2
Сб-Москва-2011	Хлеб пшён.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
Сб-Москва-2011	Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
Сб-Москва-2011	Средняя сбалансированность		19,73	28,11	57	556	0,32	0,6	2,4	194,82	1,4	545,8	501,7	98,4	2,62		23,14	33,12	75,3	686	0,397	0,668	2,71	220,8	1,88	592,24	583,11	121,96	3,464
<b>Обед</b>																													
Сб-Москва-2011	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,76	4,8	2,9	56,6	0,03	0,02	6,64	53,2	0,31	15,2	27,12	12,8	0,6	100	0,96	6	3,6	70,7	0,04	0,03	8,3	66,5	0,39	19	33,9	16	0,74
Сб-Москва-2011	рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	0,07	0,05	6,7	16,2	1,88	23,3	45,4	19,3	0,68	250	2,01	5,09	11,9	107,3	0,09	0,06	8,4	20,3	2,4	29,2	56,7	24,2	0,85
Сб-Москва-2011	Полжарка из рыбы/тушеная в томате с овощами	90	13,38	8,21	9,5	164,8	0,08	0,08	4,08	6,41	0	40,3	155,5	20,5	0,8	100	14,9	9,07	10,6	183,1	0,09	0,09	4,53	7,13	0	44,7	172	22,7	0,89
Сб-Москва-2011	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	9,46	18,59	178,6	0,15	0,12	18,39	61,91	0,25	43,05	89,93	28,31	1,06	180/5	3,82	11,29	22,18	213	0,18	0,14	21,95	73,89	0,3	51,38	107,33	33,8	1,27
Сб-Москва-2011	Кампот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,11	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
Сб-Москва-2011	Хлеб пшён.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
Сб-Москва-2011	Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
Сб-Москва-2011	Средняя сбалансированность		25,95	27,5	115,41	813,9	0,569	0,362	36,54	178,52	4,15	180,13	427,19	131,67	5,49		30,79	32,7	137,37	967,3	0,594	0,436	43,91	208,62	5,2	211,16	507,77	158,56	6,65
Сб-Москва-2011	Средняя сбалансированность		45,68	55,61	174,41	1370	0,889	0,562	38,94	373,34	5,55	725,93	928,89	230,07	8,11		53,93	65,82	214,67	1654	0,991	1,104	46,62	429,42	7,08	803,4	1090,88	280,52	10,114
Сб-Москва-2011	Средняя сбалансированность		1,1	1,3	4											1,0	1,2	4											

\*. салат из свежих помидоров и огурцов для весенне-летнего периода заменяется на салат из моркови с яблоками на осенне-зимний период (рецептура №59)



Информация и документация / Сборник рецептов/	№ рецептуры или технология / Ссылка на рецептурный лист	Применение, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Масса порции, г	Б		У	Э	Ж	У	В1	В2	С	А, мг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мг	Е	Са	P	Mg	Fe
				Б	Ж																									

7 день																														
Завтрак																														
Сб.-Москва-2011	121	Суп молочный с крутой рисовой	200	2,97	3,37	6,14	71,2	0,036	0,14	0,66	29,2	0,02	127,6	90,94	14,14	0,12	250	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,17	0,82	36,5	0,025	159,5	136,42	17,68	0,81
Сб.-Москва-2011	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1
Сб.-Москва-2011		продукт творожный пастеризованный	70	8,4	4,9	22,4	166,6	0,03	0,04	6,09	41,66	2,1	70	160,3	17,01	0,14	70	8,4	4,9	22,4	166,6	0,03	0,04	6,09	41,66	2,1	70	160,3	17,01	0,14
Сб.-Москва-2011	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48
		Хлеб пшени.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
				23,97	17,1	69,97	527	0,226	0,59	8,34	201,52	3,03	386,42	501,5	75,99	2,68		26,05	18,2	80,81	587	0,262	0,636	8,5	208,82	3,305	424,32	567,28	87,13	3,76

Обед																														
Сб.-Москва-2011	20	салат из свежих огурцов	80	0,6	4,8	1,87	53,3	0,02	0,03	3,76	7,44	0,28	17,8	31,6	10,5	0,46	100	0,75	6	2,34	66,6	0,03	0,04	4,7	9,3	0,36	22,3	39,5	13,1	0,57
Сб.-Москва-2011	108	суп картофельный с овощами	200	2,8	3,6	15	115,4	0,08	0,06	4,6	181,2	1,2	26,6	57,6	20,2	0,9	250	3,5	4,5	18,8	144,3	0,1	0,08	5,8	226,5	1,5	33,3	72	25,3	1,12
Сб.-Ижевск-2008	76/141	котлета "защита"	90	12,51	9,09	10,62	167,6	0,04	0,09	0,18	14,28	1,8	28,56	99,71	29,47	1,45	100	13,9	10,10	11,8	186,2	0,05	0,11	0,23	17,9	2,25	35,7	124,6	36,8	1,8
Сб.-Москва-2011	171	квашенная гречневая рассольчатая	150	8,29	8,95	37,3	262,5	0,19	0,11	0	40,6	0,44	23,55	185,6	124	4,2	180	9,94	10,74	44,76	315	0,23	0,13	0	48,7	0,53	28,3	222,7	148,8	5,04
Сб.-Ижевск-2008	141	соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,3	0,01	0,01	0,1	16,9	0,1	7,9	14,6	4,8	0,19	50	0,58	2,1	4,01	37,3	0,01	0,01	0,1	16,9	0,1	7,9	14,6	4,8	0,19
Сб.-Москва-2010	342	Кампот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	2	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	2	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
		Хлеб пшени.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
		Средняя		55,21	46,67	209,46	1473	0,707	0,97	17,88	463,94	8,13	530,81	980,81	303,4	12,48		37,23	34,76	166,67	1124,4	0,606	0,474	11,73	321,3	6,42	176,08	592,2	278,34	11,87
		сбалансированность		1,1	0,9	4											1,0	0,9	4											

\* - САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ДЛЯ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО ПЕРИОДА ЗАМЕНЯЕТСЯ НА САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (рец. №52) на осенне-зимний период



№ рецептуры / наименование блюда / группа рецептур	Применяемые наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетические свойства, ккал						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б		Ж		У		Б		Ж		У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А, мг	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г										г	г	г

8 ДЕНЬ

Завтрак		Обед		Ужин		Итого																							
С6-Москва-2011	173	150/5	6,4	8,16	32,7	230,3	0,13	0,55	0,71	45,2	0,57	108,3	163,3	32,7	1,7	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,17	0,74	0,96	61,28	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
С6-Москва-2011	379	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13
С6-Москва-2011	15	20	4,64	6	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	6	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
С6-Москва-2011	338	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5
		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	35,2	14	0,64
		20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
			18,24	17,93	86,92	581	0,3	0,84	17,15	132,52	1,64	448,68	418,7	90,4	6,47		21,82	21,03	107,84	705	0,367	1,046	17,4	148,6	2,11	493,15	497	109,63	7,5

Обед

№ рецептуры / наименование блюда / группа рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетические свойства, ккал						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
С6-Москва-2011	45	80	1,05	2,6	5,01	47,68	0,016	0,03	15,07	159,52	6,74	23,06	22,21	22,64	0,39	100	1,31	3,25	6,27	59,6	0,02	0,04	18,84	199,4	8,43	28,83	27,77	28,3	0,49
С6-Москва-2011	87*	200	6,88	6,72	14,3	135,8	0,8	3,16	7,3	284,4	7,04	36,24	141,22	37,9	1	250	8,6	8,4	17,88	167,3	1	3,95	9,12	355,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
С6-Москва-2011	291	210	17,80	10,99	37,50	320,60	0,11	0,15	6,33	291,70	0,50	48,60	184,1	56,70	2,07	250	21,2	13,08	44,6	381,7	0,13	0,18	7,53	347,3	0,6	57,9	219,2	67,50	2,46
С6-Москва-2011	349	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
С6-Москва-2010		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
С6-Москва-2011	338	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	20	0,4	8	28	42	0,6	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	20	0,4	8	28	42	0,6
			34,94	22,83	163,13	974,18	1,131	3,906	44,43	796,42	16,39	174,18	484,77	210	6,41		42,42	27,54	189,34	1145,8	1,4	4,36	51,22	963	15,94	206,91	589,34	247,06	7,7
			53,18	40,76	250,05	1555	1,431	4,346	61,58	928,94	18,03	622,86	903,47	300,4	12,88		64,24	48,57	297,18	1851	1,767	5,406	68,62	1111,6	18,05	700,06	1086,34	356,69	15,2
			0,9	0,7	4												0,9	0,7	4										

\* - Салат из белокачанной капусты для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на огурсы свежие (рецептура № 71)



№ рецептуры или технологии приготовления / обозначение рецептуры	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe

**9 день**

Завтрак																														
С6-Москва-2011	222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150/50	19,13	13,6	43,05	370	0,1	0,32	0,95	95,52	0,7	170,6	245,5	31,8	1,72	180/50	22	18,6	49,5	425,5	0,12	0,37	1,09	107,6	0,8	196,2	282,4	36,5	1,98
С6-Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
С6-Москва-2011	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
С6-Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
		Хлеб пшён.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	10,4	33,2	14	0,64	
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	10,2	36	12,3	0,69	
				<b>27,36</b>	<b>27,26</b>	<b>81,75</b>	<b>676</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>1,12</b>	<b>196,12</b>	<b>1,58</b>	<b>374,7</b>	<b>400,2</b>	<b>58,9</b>	<b>3,16</b>		<b>31,59</b>	<b>33,91</b>	<b>97,53</b>	<b>787</b>	<b>0,227</b>	<b>0,498</b>	<b>1,26</b>	<b>219,2</b>	<b>1,97</b>	<b>406,78</b>	<b>458</b>	<b>71,2</b>	<b>3,814</b>

**Обед**

С6-Москва-2011	49	салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,8	7,03	76,56	0,04	0,04	26,32	301,6	12,8	25,56	27,09	13,31	0,46	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,05	0,05	32,9	377	16	31,96	33,86	16,64	0,57
С6-Ижевск-2013	63	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200	4,6	3,2	9,8	86	0,02	0,02	9,6	81,2	0,18	28,6	26,8	11,2	0,4	250	5,72	4	12,3	107,5	0,025	0,03	12	101,5	0,23	35,7	33,5	14	0,5
С6-Москва-2011	268	Биточки	90	9,3	11,27	9,9	147,4	0,05	0,1	0,19	16	1,9	32,13	112,16	33,2	1,7	100	10,33	12,5	11	163,8	0,05	0,11	0,23	17,9	2,25	35,7	124,6	36,8	1,9
С6-Москва-2011	143	Рагу из овощей	150/5	2,61	16,22	12,69	209,6	0,09	0,09	18,46	408,6	2,96	31,13	66,4	24	0,88	180/5	3,12	19,36	15,15	250,2	0,1	0,1	22,04	487	3,54	37,16	79,3	28,64	1,06
С6-Москва-2010	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшён.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				<b>24,73</b>	<b>36,45</b>	<b>114,24</b>	<b>847,66</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>55,3</b>	<b>848,2</b>	<b>19,55</b>	<b>175,7</b>	<b>341,69</b>	<b>132,47</b>	<b>5,79</b>		<b>29,8</b>	<b>43,13</b>	<b>136,33</b>	<b>1010,4</b>	<b>0,415</b>	<b>0,41</b>	<b>67,9</b>	<b>1024,2</b>	<b>24,13</b>	<b>207,4</b>	<b>409,1</b>	<b>157,94</b>	<b>6,93</b>
				<b>52,09</b>	<b>63,71</b>	<b>195,99</b>	<b>1523</b>	<b>0,53</b>	<b>0,78</b>	<b>56,42</b>	<b>1044,32</b>	<b>21,13</b>	<b>550,4</b>	<b>741,89</b>	<b>191,37</b>	<b>8,95</b>		<b>61,39</b>	<b>77,04</b>	<b>233,86</b>	<b>1797</b>	<b>0,642</b>	<b>0,908</b>	<b>69,16</b>	<b>1243,4</b>	<b>26,1</b>	<b>614,18</b>	<b>867,1</b>	<b>229,14</b>	<b>10,744</b>
		Средняя		<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>4</b>											<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>4</b>											

\* - салат витаминный 2 вариант можно заменить на салат картофельный с морковью и зеленым горошком (реп.-№40)



№ рецептуры или наименование / обозначение рецептуры	Продукты питания, наименование (блюда)	Масса порции, г		Питательные вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мг	Е	Са	Р	Mg

**10 день**

№ рецептуры или наименование / обозначение рецептуры	Продукты питания, наименование (блюда)	Масса порции, г		Питательные вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мг	Е	Са	Р	Mg	Fe												
181	Каша молочная жидкая мясная с маслом	4,5	7,91	23,89	185,26	0,06	0,13	0,87	48,6	0,39	100,33	88,64	15,22	0,25	20010	6,11	10,72	32,38	0,08	0,17	1,17	64,8	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47	
14	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
15	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
382	Каша с молоком	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшени.	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
338	Яблоко свежее	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	1,5	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	1,5	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5
		17,34	25,69	79,87	620	0,25	0,46	17,6	185,36	1,57	469,55	381,6	80,26	5,49		20,31	30,15	97,69	741	0,297	0,518	17,9	210,56	1,99	509,47	432,05	92,94	6,004

**Завтрак**

№ рецептуры или наименование / обозначение рецептуры	Продукты питания, наименование (блюда)	Масса порции, г		Питательные вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мг	Е	Са	Р	Mg	Fe												
67	Винегрет овощной	1,12	8	5,7	100	0,03	0,02	7,68	159,6	3,6	24,9	34,5	15,6	0,6	100	1,4	10	7,2	125,1	0,04	0,03	9,6	199,5	4,5	31,2	43,2	19,5	0,8
113	Суп лапша домашняя	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,03	0,4	10,4	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	250	2,56	5,53	11,63	115,8	0,05	0,04	0,5	13	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
229/239	Рыба, тушеная в томате с овощами/тефтели рыбные макаронные изделия отварные	8,8	7,83	15,5	94,5	0,05	0,05	3,35	39,8	2,27	35,2	146	43,7	0,8	100	9,75	8,7	17,3	105	0,05	0,05	3,73	44,29	2,52	39,07	162,19	48,5	0,85
202	Компот из плодов шиповника	5,6	0,6	31,9	156,3	0,06	0,02	0	0	0,8	11,1	37,05	8,6	0,84	180	6,7	0,7	38,3	187,6	0,07	0,02	0	0	0,9	13,3	44,5	10,3	1,01
388	Хлеб пшени.	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	0,056	100	163,34	0,76	21,34	3,44	0,63	0,63	200	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	0,056	100	163,34	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан.	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	189,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
	Хлеб пшени.	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
	Хлеб ржан.	24,55	22	125,97	726,9	0,321	0,248	111,43	373,14	10,69	141,18	337,59	113,18	5,04		29,49	26,36	152,27	882,1	0,396	0,292	113,83	420,13	12,86	167,86	406,23	136,82	6,14
	Средняя сбалансированность	41,89	47,69	205,84	1347	0,571	0,708	129,03	558,5	12,26	610,73	719,19	193,44	10,53		49,8	56,51	249,96	1624	0,693	0,81	131,73	630,69	14,85	677,33	838,28	229,76	12,144
		0,8	0,9	4	4											0,8	0,9	4	4									

**Обед**