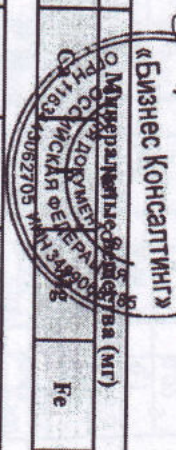


СОГЛАСОВАНО: Число выданных копий  
 Итого в количестве 100 копий  
 Итого в количестве 100 копий



УТВЕРЖДЕНО: *Ирина Владимировна*  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Протокол № 10 от 10.08.2015 г.



День/неделя: Понедельник-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са (мг)	Fe		
182	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
14	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0,01	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	2,64	150	10,5	0,3
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	560	21,170	25,970	79,630	700,200	0,300	14,980	0,086	2,470	358,530	430,150	116,240	3,160

День/неделя: Вторник-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са (мг)	Fe		
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Фрукты в ассортименте	100	1,2	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Безглютеновое печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1
	Итого за _Завтрак	530	13,130	17,820	112,700	685,060	0,300	14,050	0,041	1,670	68,850	118,120	75,220	1,720

День/неделя: Среда-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са (мг)	Fe		
203	Запеканка творожная	150	3,79	13,37	16,24	215,73	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Сметана (т/о)	10	0,28	2	0,32	20,6	0,01	0,1	0,044	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02
377	Какао с молоком	200	3,28	3,54	5,52	65,46	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	490	12,530	29,960	47,410	549,990	0,150	17,740	0,089	1,050	167,850	205,740	99,540	2,720

День/неделя: Четверг-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са (мг)	Fe		
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
604	Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого за _Завтрак	430	17,260	26,580	27,240	496,400	0,190	8,690	0,300	0,760	141,510	263,820	30,520	1,550

День/неделя: Пятница-1

		Завтрак												
268/330	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
302	Каша гречневая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
382	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Булочка безглютеновая	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0,01	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого за Завтрак	750	24,570	27,470	122,070	841,000	0,470	21,360	0,123	2,960	247,420	514,170	161,630	9,610

День/неделя: Понедельник-2

		Завтрак												
182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75	5,25	0,15
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Итого за Завтрак	435	12,480	17,950	62,800	490,200	0,085	4,170	0,088	0,310	272,920	231,420	41,010	1,650

День/неделя: Вторник-2

		Завтрак												
376	Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за Завтрак	510	32,460	33,470	56,360	687,410	0,130	14,770	0,045	0,820	148,450	164,440	54,840	3,680

День/неделя: Среда-2

		Завтрак												
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за Завтрак	560	25,040	23,920	34,810	485,650	0,320	15,960	0,143	0,940	238,470	379,700	83,880	4,290

День/неделя: Четверг-2

		Завтрак												
211	Омлет с сыром запеченный	150	15	18	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за Завтрак	477	19,360	26,880	32,790	475,400	0,140	16,800	0,268	0,630	277,530	332,580	44,440	6,220

День/неделя: Пятница-2

		Завтрак												
189	Запеканка рисовая с тыквой	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за Завтрак	500	12,780	15,940	54,640	470,620	0,490	14,390	0,070	1,700	201,620	226,660	60,900	3,610

Итого		190,720	245,960	630,450	5881,930	2,575	138,910	1,253	13,310	2123,150	2866,810	768,220	38,210
	Итого за завтрак	190,72	245,96	630,45	5 881,93	2,58	138,91	1,25	13,31	2 123,15	2 866,81	768,22	38,21
	Среднее значение за завтрак	19,07	24,60	63,05	588,19	0,26	13,89	0,13	1,33	212,32	286,68	76,82	3,82

СОГЛАСОВАНО: *Ирина Владимировна*  
 Исполнитель: *Ирина Владимировна*  
 Итого: *Ирина Владимировна*

УТВЕРЖДЕНО:  
 Директор: *Ирина Владимировна*  
 Исполнитель: *Ирина Владимировна*  
 Итого: *Ирина Владимировна*



№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Fe		
178	Каша вязкая из рисовой крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,410
14	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,220
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,020
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0,000
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,600
Итого за Завтрак		545	9,440	29,200	107,810	673,320	1,665	10,340	0,090	1,070	48,820	189,740	98,190	2,250

День/неделя: Вторник-1

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Fe		
14	Плов с фруктами	240	5,91	10,54	55	338,5	0,09	11,35	0	0	22,5	15,4	12	3,05
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за Завтрак	520	7,590	24,990	113,510	708,220	0,110	11,350	0,040	0,370	30,400	35,900	19,100	3,590

День/неделя: Среда-1

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Fe		
191	Котлеты из риса с повидлом	170	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
377	Хлеб с сахаром и маслом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		500	8,010	15,450	93,810	585,520	0,140	13,520	0,040	0,780	46,680	83,890	140,410	2,950

День/неделя: Четверг-1

		Завтрак													
191	Биточки пшеничные	180	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51	
306	Бобовые отварные (зеленый горошек)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	
	Итого за Завтрак	590	12,460	19,550	82,350	548,520	0,276	17,780	9,231	3,040	68,600	227,060	115,850	3,770	

День/неделя: Пятница-1

		Завтрак													
176M	Каша вязкая пшениная с тыквой на воде с	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51	
382	Какао на низкобелковым молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41	
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	
	Итого за Завтрак	580	10,560	31,900	139,130	822,970	0,448	10,960	0,840	7,096	47,080	195,140	100,270	3,760	

День/неделя: Понедельник-2

		Завтрак													
201	Омлет	100	7,9	7,56	3,16	112,28	0,06	0,78	0,13		98,95	148,08	14,28	1,26	
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Сыр безбелковый	30	6,9	8,7		105,9	0,01	0,48	0,08	0	30	162	15	0,33	
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого за Завтрак	460	17,480	24,210	49,170	485,900	0,130	17,260	0,250	0,770	144,850	358,580	78,380	2,730	

День/неделя: Вторник-2

		_Завтрак												
178	Каша вязкая из пшениной крупы с маслом на воде и сахаром	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
377	Хлеб низкобелковый	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
14	Масло сливочное	10	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте	100	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	530	7,280	19,050	80,010	520,520	1,564	13,240	0,090	0,4	8	28	42	0,6

День/неделя: Среда-2

		_Завтрак												
185	Запеканка из пшени с маслом	200	7,24	14,22	44,78	336	0,14	0,02	0,01	1,58	39	140,5	47,3	1,76
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
14	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	430	9,940	23,070	70,690	528,720	0,200	1,350	0,051	1,950	172,600	253,700	69,300	2,410

День/неделя: Четверг-2

		_Завтрак												
201	Запеканка из картофеля	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	527	15,110	15,270	98,550	527,720	0,451	31,870	0,078	1,624	206,480	605,600	178,950	7,970

День/неделя: Пятница-2

		_Завтрак												
	Каша тыквенная на воде, с сахаром, с маслом	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	570	8,520	17,850	114,000	648,220	0,348	10,960	0,800	2,130	39,100	174,900	95,780	2,630

Итого

	Итого за завтрак	106,890	220,490	949,030	6050,130	5,332	132,630	11,530	13,910	854,750	2302,110	999,130	34,680
	Среднее значение за завтрак	106,89	220,49	949,03	6050,13	5,333	132,63	11,53	13,91	854,75	2302,11	999,13	34,68
		10,69	22,05	94,90	605,01	0,53	13,26	1,15	1,39	85,48	230,21	99,91	3,47