

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Смирнова С.В.

(подпись)

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.

(подпись)

10.01.2023 г.



Примерное 20-дневное меню двухразового питания для обучающихся 1-4-х классов (2 смена)

Категории питающихся: подвоз, инвалиды, ОВЗ

Возрастная группа: с 7 лет до 11 лет
Сезон: зимний

2023 г.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																				
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	6,3	0	0,02	1,6	14,4	41,9	7,2	0,5					
	30	Щи с мясом и сметаной	200	3	3,14	3,56	54,87	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5					
	504	Плов с мясом и куркумой	250	10,76	13,26	16,15	226,83	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0					
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56					
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56					
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02					
		Итого за прием пищи:	840	27,14	18,20	119,85	778,74	6,64	8,00	0,34	2,79	89,52	351,28	106,13	4,14					
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,63													
Обед																				
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	6,31	7,15	31,59	215,25	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8					
	2	Масло сливочное порциями	15	0,8	72,2	1,3	654,3	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36					
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	55,4	19,5	0,84					
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46					
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46					
	114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41					
		Итого за прием пищи:		10,78	79,78	70,39	1038,17	0,45	26,44	5,37	6,57	369,17	675,15	156,58	5,33					
		Доля суточной потребности в энергии, %					66,80													
		Итого за прием пищи:	840	37,92	97,98	190,24	1816,91	7,09	33,44	5,71	9,36	458,69	1026,43	262,71	9,47					
		Доля суточной потребности в энергии, %					67,85													

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	13	Маринад из моркови	60	2,2	0,4	14,7	68	4,26	0,01	0,77	22,87	67,66	26,64	1,06						
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	2,49	3,04	6,36	62,75	0	0	2,48	16,66	70	27,03	1,49						
	84	Котлета из птицы "Ряба"	90	22,5	17,3	2,6	255,7	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0						
	50	Картофельное пюре с маслом	15	2,19	5,21	14,38	113,48	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84					
	119	Хлеб пшеничный	40	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84					
	120	Хлеб ржаной	30	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57					
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03					
			Итого за прием пищи:	635	42,31	27,75	125,82	946,88	17,91	0,13	4,22	70,31	313,46	101,82	4,83					
			Доля суточной потребности в энергии, %				34,81													
	Обед	54	Каша арчевная рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,22	1,24	12,29	26,81	154	23	1,5					
		81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	0,25	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61					
		104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200			7,2	29,2	0	0,34	0	32,01	24,76	5,3	0,42					
119		Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	7,4	43,6	4,6	0,58						
120		Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	6,8	24	8,2	0,46						
			Итого за прием пищи:	530	32,24	20,76	46,64	508,96	0,51	1,66	12,29	90,48	497,01	209,09	8,55					
		Доля суточной потребности в энергии, %	1165	74,55	48,51	172,46	1455,84	0,91	19,57	12,42	160,79	810,47	310,91	13,38						
		Доля суточной потребности в энергии, %				54,80														

№ рецепта прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
172	Горошек консервированный	60	0,70	0,10	1,70	10,3	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89			
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	2,94	4,41	4,8	71,1	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89			
269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	15,49	17,985,79	5,79	249,12	0	0,08	0	13,56	7,66	4,08	0,8			
65	Салатки отварные с маслом	150	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	6,8	24	8,2	0,46			
114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,15	0,98	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41			
	Итого за прием пищи:	750	26,70	7,64	65,29	602,24	0,81	8,79	1,79	365,59	747,45	148,06	10,13			
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,14										
Обед																
53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,24	0	150	81,6	7,05	0,09			
193	Котлета мясная "Школьная"	100	15	24,52	2,63	293,5	0,01	0	0,3	24	20	3	0			
119	Хлеб пшеничный	30/	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	6,8	24	8,2	0,46			
98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0	0	0	0,21	0	0	0,02			
287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	22,5	0	0	0,3			
	Итого за прием пищи:	690	25,21	35,30	98,35	821,60	0,07	0,32	0,11	214,61	191,00	37,75	1,71			
	Доля суточной потребности в энергии, %					52,35										
	Итого за прием пищи:	1340	51,91	42,94	163,64	1423,84	0,88	9,11	1,90	580,20	938,45	185,81	11,84			
	Доля суточной потребности в энергии, %					53,16										

№ рецепта прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
24	Фрукты в ассортименте	100	0,4		11,3	46	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41				
138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	1,4	2,59	6,95	38,89	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49				
89	Гуляш	90	18,47	30,48	367,62	252,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3				
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,8	3,4	22,6	140,2	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84				
119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84				
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46				
107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8				
	Итого за прием пищи:	780	28,74	37,00	440,67	632,75	0,27	18,97	0,00	3,66	104,68	386,40	113,52	9,14				
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,26												
88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35				
64	Мекероны твердые с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33				
216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03				
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84				
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46				
	Итого за прием пищи:	530	22,70	27,65	56,49	576,51	0,14	5,28	0,22	1,45	73,34	299,13	73,41	4,01				
	Доля суточной потребности в энергии, %					44,46												
	Итого за прием пищи:	1310	51,44	64,65	497,16	1209,26	0,41	24,25	0,22	5,11	178,02	685,53	186,93	13,15				
	Доля суточной потребности в энергии, %					45,31												

№ рецепта приема пищи	№ рецепта уры	Наименование блюда	Выход, г	Липидные вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	24	Фрукты в ассортименте	150	1,86	7,12	10,04	114,37	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72			
	37	Суп картофельный с мясом	200	3	2,7	5,4	57,8	0	0,18	0	0,18	78,32	56,38	18,46	0,38			
	75	Рыба тушеная с овощами	90	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
	53	Рис отварной с маслом	150	2,67	3,33	27	148	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
	120	Хлеб ржаной	45	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02			
		Итого за прием пищи:	880	24,82	16,88	75,44	561,53	0,21	3,16	0,44	1,59	268,42	609,38	110,24	7,10			
		Доля суточной потребности в энергии, %					20,64											
Обед																		
	80	Филе птицы тушеное с овощами	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06			
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49			
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6		310	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8			
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35			
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41			
		Итого за прием пищи:	605	52,74	48,55	102,12	1064,40	0,42	18,37	0,06	7,43	285,98	622,81	150,23	8,41			
		Доля суточной потребности в энергии, %					59,78											
		Итого за прием пищи:	1485	77,56	65,43	177,56	1625,93	0,63	21,53	0,50	9,02	554,40	1232,19	260,47	15,51			
		Доля суточной потребности в энергии, %					60,54											

№	Прием пищи	рецепт	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
24	Завтрак			100	3,1	0,2	7,1	41	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35			
212				200	0,85	1,39	3,59	30,72	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33			
85				90	15,3	8,6	3,7	153,5	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8			
64				150	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
119				40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120				30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
95				200	0,05	0,05	1,5	41,2	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02			
				870	26,87	13,37	63,39	523,78	0,26	0,97	0,22	1,50	97,84	372,19	96,99	5,64			
								19,26											
				180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89			
54	Обед			100	24,9	17	0,6	255,3	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63			
81				30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
119				20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
120				200	0,13		5,36	25,66	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03			
114				60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41			
287																			
				590	37,19	27,85	90,86	771,51	0,34	26,31	5,34	4,32	100,35	558,47	108,72	9,26			
				1400	64,06	41,22	154,25	1295,29	0,60	27,28	5,56	5,82	198,19	930,66	205,71	14,90			
								47,62											
								1295,29											
								48,33											

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
172	Горошек консервированный	60	1,10	0,20	3,80	23	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75			
32	Сваркольник с мясом и сметаной	200	2,9	2,4	4	48,7	0	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8			
86	Жаркое с мясом	250	26,7	22,04	1,78	310,19	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
119	Хлеб пшеничный	35	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
	Итого за прием пищи:	775	34,37	25,17	41,88	537,35	0,14	6,94	0,65	199,95	346,85	82,97	6,49			
	Доля суточной потребности в энергии, %					19,76										
Обед																
50	Картофельное пюре с маслом	180	2,19	5,21	14,38	113,48	0,08	14,287	0	43,71	146,16	30,11	2,41			
75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,02	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58			
102	Компот из кураги	200	0,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	24,15	21,59	15,53	0,49			
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0,4		11,3	46	0,01	0,02	0	16	11	9	2,2			
	Итого за прием пищи:	590	20,16	8,84	63,28	420,84	0,17	14,66	2,24	114,53	373,79	95,42	6,98			
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,23										
	Итого за прием пищи:	1365	54,53	34,01	105,16	958,19	0,31	21,60	2,89	314,48	720,64	178,39	13,47			
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,95										

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
135	Икра кабачковая	60	0,7	0,1	1,7	70,3	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8		
34	Суп гороховый с мясом	200	4,5	2,8	6,9	70,5	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36		
150	Чахохбили	90	6,9	12,9	10,2	184,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8		
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35		
	Итого за прием пищи:	740	17,68	16,44	60,18	475,40	0,42	28,00	5,36	6,33	259,83	566,73	137,41	6,45		
	Доля суточной потребности в энергии, %					17,48										
Обед																
64	Макаронные отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78		
89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8		
114	Чай с сахаром	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02		
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3		
	Итого за прием пищи:	590	30,35	40,73	99,38	896,28	0,76	2,36	0,00	1,02	85,44	348,60	69,12	5,20		
	Доля суточной потребности в энергии, %					50,43										
	Итого за прием пищи:	1330	48,03	57,17	159,56	1371,68	1,18	30,36	5,36	7,35	345,27	915,33	206,53	11,65		
	Доля суточной потребности в энергии, %					51,07										

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	24	Фрукты в ассортименте	150	3,1	0,2	7,1	41	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53		
	41	Суп картофельный с фасолью	200	3,33	2,76	4,37	55,79	0,077	0	0,026	0,9	31,48	51,47	10,53	0,61		
	79	Плов с курицей	250	16,5	14,8	6,6	225,2	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38		
	119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
	98	Комплет из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49		
		Итого за прием пищи:	840	26,38	18,19	46,19	459,99	0,21	1,03	0,03	2,24	217,25	289,54	88,63	3,31		
		Доля суточной потребности в энергии, %				16,91											
Обед	64	Макаронные отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35		
	89	Гуляш	180	5,1	3,5	26,8	158,8	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33		
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	6,36	25,65	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8		
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
			Итого за прием пищи:	610	12,80	6,63	80,66	441,81	0,14	0,97	0,22	1,45	86,58	306,79	77,49	4,78	
		Доля суточной потребности в энергии, %				33,15											
		Итого за прием пищи:	1450	39,18	24,82	126,85	901,80	0,34	2,00	0,25	3,69	303,83	596,33	166,12	8,09		
		Доля суточной потребности в энергии, %				33,78											

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
24	Фрукты в ассортименте	100	0,4		11,3	46	0,02	13	0				15	11	9	2,2
31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	4,37	69,02	0	0	2,48	0			15,66	70	27,03	1,49
82	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	26,18	22,2	0,75	305,79	0	0,08	0	0			13,56	7,66	4,08	0,8
65	Спагетти отварные с маслом	150	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0,05	0			11,1	65,4	19,5	0,84
119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0,05	0			11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06			6,8	24	8,2	0,46
216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0			0,32	0	0	0,03
	Итого за прием пищи:	780	37,15	29,72	70,28	703,82	0,18	4,57	13,00	2,64			74,54	243,46	87,31	6,66
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,88										
50	Картофельное пюре с маслом	180	2,19	5,21	14,38	113,48	0,22	1,24	12,29	0,34			26,81	154	23	1,5
89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,34	0	0			32,01	24,76	5,3	0,42
119	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036			7,4	43,6	4,6	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06			6,8	24	8,2	0,46
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16			0,2	0	0	0,02
	Итого за прием пищи:	530	23,42	36,15	41,90	594,56	0,26	3,86	12,29	0,60			73,22	246,36	41,10	2,96
	Доля суточной потребности в энергии, %					47,73										
	Итого за прием пищи:	1310	60,57	65,87	112,18	1298,38	0,44	8,43	25,29	3,24			147,76	489,82	128,41	9,62
	Доля суточной потребности в энергии, %					48,69										

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,02	13	0	16	11	9	2,2			
272	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,76	2,42	7,24	61,69	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36			
126	Бефстроганов	90	16,02	15,2	4,63	220,06	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3			
53	Рис отварной с маслом	150	2,67	3,33	27	148	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
101	Отвар из шиповника	200	0,12		8,03	39,92	0	70	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33			
	Итого за прием пищи:	840	25,24	21,38	78,90	623,93	92,48	18,29	1,92	101,74	271,54	92,43	6,33			
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,94										
Обед		160	4,3	2,7	26,8	149,1	0,38	0	3,65	61,9	174,5	31,98	1,06			
126	Макаронные изделия с маслом	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,03	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63			
102	Мясо тушеное	200	0,5	11,8	11,8	49,2	0,01	0,27	0	24,15	21,59	15,53	0,49			
119	Компот из сухофруктов	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0,07	8,5	30	10,25	0,57			
	Итого за прием пищи:	530	25,87	18,02	62,95	527,25	0,18	0,75	6,04	111,59	387,28	109,08	3,59			
	Доля суточной потребности в энергии, %					42,32										
	Итого за прием пищи:	1370	51,11	39,40	141,85	1161,18	0,43	93,23	7,96	213,33	658,82	201,51	9,92			
	Доля суточной потребности в энергии, %					42,32										

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Выход, г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	13	Маринад из моркови	60	1,86	7,12	10,04	114,37	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89		
	34	Суп гороховый с мясом	200	4,5	2,8	6,9	70,5	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72		
	641	Филе птицы ароматное (запеченное в соусе)	90	9,67	8,86	19,75	199,08	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98		
	50	Картофельное пюре с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
	114	Чай с сахаром	200	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41		
	119	Хлеб пшеничный	30	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
	120	хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57		
			Итого за прием пищи:	750	21,77	24,47	79,13	629,11	0,56	12,01	5,88	2,62	695,63	1160,11	186,36	12,87	
			Доля суточной потребности в энергии, %					23,13									
	Обед	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,5	2,8	6,9	70,5	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06	
		126	Бифстроганов	100	22,72	22,13	1,77	299,16	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49	
		154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	
119		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
120		хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57		
287		Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3		
			Итого за прием пищи:	590	34,96	32,43	79,98	762,38	0,22	4,44	0,01	3,37	94,19	255,72	86,40	5,06	
			Доля суточной потребности в энергии, %					51,16									
			Итого за прием пищи:	1340	56,73	56,90	159,11	1391,49	0,78	16,45	5,89	5,99	789,82	1416,83	272,76	17,93	
			Доля суточной потребности в энергии, %					51,16									

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	24	Фрукты в ассортименте	150	0,40		11,30	46	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89		
	138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	3	2,7	5,4	57,8	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09		
	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	17,52	14,84	1,79	211,63	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	2,4	3,3	16,4	104,4	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57		
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
	120	Хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57		
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02		
		Итого за прием пищи:	840	27,09	21,42	64,65	566,35	0,28	10,19	5,34	1,55	221,88	499,52	85,64	7,82		
		Доля суточной потребности в энергии, %					20,82										
Обед																	
	59	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	3,8	5,8	13	119,3	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06		
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
	2	Масло сливочное порциями	20	0,8	72,2	1,3	654,3	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02		3,7	15,13	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,40		11,30	46	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89		
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3		
		Итого за прием пищи:	480	12,38	85,45	90,60	1185,09	0,38	8,09	5,34	5,22	152,68	580,42	106,47	8,85		
		Доля суточной потребности в энергии, %					64,39										
		Итого за прием пищи:	1320	39,47	106,87	155,25	1751,44	0,66	18,28	10,68	6,77	374,56	1079,94	192,11	16,67		
		Доля суточной потребности в энергии, %					64,39										

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	135	Икра кабачковая	60	0,7	0,1	1,7	10,3	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	2,84	3,21	4,23	59,19	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	89	Гуляш	90	9,44	16,71	5,7	214,96	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03	
		Итого за прием пищи:	750	18,79	20,71	53,81	459,42	0,24	8,83	0,01	3,42	83,11	321,12	105,90	5,63
		Доля суточной потребности в энергии, %				18,36									
Обед	126	Бефстроганов	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	53	Рис отварной с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0,05	0,05	1,5	41,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	590	30,18	40,68	93,68	608,28	0,46	23,18	17,58	1,86	117,64	370,00	92,25	4,92
		Доля суточной потребности в энергии, %				48,08									
		Итого за прием пищи:	1340	48,97	61,39	147,49	1307,70	0,70	32,01	17,59	6,28	200,75	691,12	198,15	10,55
		Доля суточной потребности в энергии, %				48,08									

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
24	Фрукты в ассортименте	100	0,40		11,30	46	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75		
31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	4,37	69,02	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4		
258	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	14,47	9,82	9,05	173,57	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
50	Картофельное пюре с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,28	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8		
	Итого за прием пищи:	780	23,60	19,95	71,40	557,53	0,16	5,72	34,32	0,71	198,93	366,45	88,81	6,55		
	Доля суточной потребности в энергии, %					20,50										
88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35		
64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33		
114	Чай с сахаром	200	0,1		7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02		
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3		
	Итого за прием пищи:	590	26,76	34,67	97,93	822,16	0,15	3,09	0,22	1,61	96,72	299,13	73,41	4,30		
	Доля суточной потребности в энергии, %					50,72										
	Итого за прием пищи:	1370	50,36	54,62	169,33	1379,69	0,31	8,81	34,54	2,32	294,65	665,58	162,22	10,85		
	Доля суточной потребности в энергии, %					50,72										

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
9	Икра свекольная	60	1,1	0,2	3,8	23	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54		
138	Суп овощной из цветной капусты	200	2,06	7,6	9,41	115,39	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88		
88	Мясо тушеное	90	15	24,52	2,63	293,5	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04		
64	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	6,8	24	8,2	0,46		
120	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	24,15	21,59	15,53	0,49		
98	Компот из сухофруктов	200	6,5	11,8	11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	93,87	344,86	102,18	4,09		
	Итого за прием пищи:	760	32,23	35,45	75,14	738,45	0,22	22,50	0,00	4,72						
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,15										
Обед		180	2,19	5,21	14,38	113,48	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78		
50	Картофельное пюре с маслом	100	21,4	3,8	3,5	134,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49		
146	Рыба запеченная с сыром	200			5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
114	Чай с сахаром	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
119	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
120	Хлеб ржаной	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3		
287	Кондитерское изделие в ассортименте															
	Итого за прием пищи:	590	30,95	16,46	84,68	612,50	0,87	0,16	0,00	3,40	94,14	434,94	100,27	6,33		
	Доля суточной потребности в энергии, %					49,67										
	Итого за прием пищи:	1350	63,18	51,91	159,82	1350,95	1,09	22,66	0,00	8,12	188,01	779,80	202,45	10,42		
	Доля суточной потребности в энергии, %					49,67										

