

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Семинина Ю. С.
(подпись)



"7" ноября 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"



Михин А. С.
(подпись)

"7" ноября 20 23 г.

Примерное 24-дневное меню двухразового питания для обучающихся 5-11-х классов

Категории питающихся: подвоз, инвалиды, ОВЗ

Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний

2023 г.

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				
Завтрак	150	Чихихбили	110	22,5	17,3	2,6	255,3	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06				
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	6,2	14,9	115,4	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49				
	216	Чай с сахаром	200	0,13	7,73	31	31	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0				
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84				
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57				
Итого за прием пищи:				530	37,63	24,30	823,00	0,37	13,52	0,13	4,17	58,89	248,06	82,32	3,96				
Обед		Доля суточной потребности в энергии, %					30,26												
36		Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	2,49	3,04	6,36	62,75	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5				
54		Каша зречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61				
89		Гуляш	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42				
119		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0	0	0,036	7,4	43,8	4,6	0,56				
120		Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	35,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46				
98		Компот из сухофруктов	200	0,18		7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02				
Итого за прием пищи:				770	27,53	21,64	528,04	0,51	3,86	12,29	2,68	90,68	497,01	209,09	8,57				
		Доля суточной потребности в энергии, %					49,67												
		Итого за прием пищи:	1300	65,16	45,94	160,84	1351,04	0,88	17,38	12,42	6,85	149,57	745,07	291,41	12,53				
		Доля суточной потребности в энергии, %					50,78												

№ 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				
193	Котлета мясная "Школьная"	100	21,50	55,00	68,00	55,5	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89					
65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	16,5	8,4	249,9	0,4	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89					
1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0	0,08	0	13,56	7,66	4,08	0,8					
119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,28	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					
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,11	1,02	0,06	131,17	133,95	28,69	1,35					
Итого за прием пищи:		540	53,69	95,63	104,30	752,86	0,74	8,83	5,41	1,51	225,21	93,37	9,23					
Доля суточной потребности в энергии, %						27,68												
1	Сыр порциями	15	2,94	4,41	4,8	71,1	0	0,24	0	150	81,6	7,05	0,09					
88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,01	0	0,3	24	20	3	0					
50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,15	0,98	0,07	260,45	292,57	63,88	1,41					
98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,06	2,6	0,026	226,5	187,22	40,36	0,98					
116	Хлеб пшеничный	20	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					
Итого за прием пищи:		635	23,59	34,56	50,45	618,00	0,27	3,90	0,40	0,36	678,85	141,99	3,78					
Доля суточной потребности в энергии, %						50,40												
Итого за прием пищи:		1075	77,28	130,19	154,75	1370,86	1,01	12,73	5,80	1,87	904,06	235,36	13,01					
Доля суточной потребности в энергии, %						51,42												

№ рецепта приема 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	Mg	Fe		
89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41		
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49		
107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3		
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		
	Итого за прием пищи:	520	26,94	34,41	58,98	663,28	0,22	14,97	0,00	3,61	79,58	307,00	86,02	5,50		
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,39										
Обед																
88	Мясо тушеное	100	6,9	12,9	10,2	184,6	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33		
64	Макаронные изделия с маслом	180	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8		
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8		
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		
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:	580	14,66	7,45	93,50	624,56	0,12	1,05	0,05	1,45	95,14	221,95	54,57	4,53		
	Доля суточной потребности в энергии, %					47,35										
	Итого за прием пищи:	1100	41,60	41,86	152,48	1287,84	0,34	16,02	0,05	5,06	174,72	528,95	140,59	10,03		
	Доля суточной потребности в энергии, %					48,24										

№ рецепта	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		
75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72		
53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38		
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	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		
24	Фрукты в ассортименте	150	0,8	72,2	1,3	654,3	0	70	0	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33		
Итого за прием пищи:		670	20,76	79,26	61,30	1043,66	0,18	70,96	0,44	1,76	267,92	545,68	92,44	6,57		
Доля суточной потребности в энергии, %						38,37										
126	Бифстrogанов	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49		
65	Сладости отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8		
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		
101	Компот из яблок	200	0,32	0,12	8,03	39,92	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35		
Итого за прием пищи:		520	24,39	18,05	62,13	522,48	0,25	3,70	0,06	2,59	180,37	302,15	88,14	4,94		
Доля суточной потребности в энергии, %						57,58										
Итого за прием пищи:		1190	45,15	97,31	123,43	1566,14	0,43	74,66	0,50	4,35	448,29	847,83	180,58	11,51		
Доля суточной потребности в энергии, %						58,99										

№ 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	
86	Жаркое с мясом	280	26,70	22,04	1,78	310,19	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75	
107	Сок фруктовый в ассортименте	200	24,4	23,6		310	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	25	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:	550	54,37	46,07	22,48	728,45	0,12	0,34	34,32	0,65	170,31	324,05	70,25	2,89	
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,78									
32	Сваркольник с мясом и сметаной	250	2,9	2,4	4	48,7	0,08	14,287	0	0,99	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	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58	
50	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	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	
114	Чай с сахаром	200	0,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49	
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:	840	26,76	18,25	97,10	667,56	0,17	14,72	0,00	2,24	134,59	370,45	90,50	5,88	
	Доля суточной потребности в энергии, %					51,32									
	Итого за прием пищи:	1390	81,13	64,32	119,58	1396,01	0,29	15,06	34,32	2,89	304,90	694,50	160,75	8,77	
	Доля суточной потребности в энергии, %					52,31									

день 16 четверг

Таблица 3

№ 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		
126	Бифстrogанное	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36		
53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3		
119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,04		
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		
101	Отвар из шиповника	200	0,32	0,12	8,03	39,92	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49		
	Итого за прием пищи:	520	24,73	34,36	59,81	663,80	0,22	22,73	5,29	1,49	87,99	215,03	77,76	3,45		
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,40										
88	Мясо тушеное	100	17,52	14,84	1,79	211,63	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63		
545	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	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	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57		
98	Компот из сухофруктов	200	0,18	7,42	29,74	29,74	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49		
	Итого за прием пищи:	530	26,05	18,72	54,37	498,89	0,09	2,97	0,00	2,19	65,33	221,58	81,82	3,33		
	Доля суточной потребности в энергии, %					42,75										
	Итого за прием пищи:	1050	50,78	53,08	114,18	1162,69	0,31	25,70	5,29	3,68	153,32	436,61	159,58	6,78		
	Доля суточной потребности в энергии, %					42,75										

№ 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			
Завтрак	126 Гуляш	100	18,40	15,80	13,00	267,7	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89			
	50 Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,06	3,72			
	114 Компот из смеси фруктов и ягод	200			3,63	14,36	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98			
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	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57				
	Итого за прием пищи:	520	24,15	21,48	54,09	514,78	0,39	10,95	5,81	2,33	428,38	843,54	114,28	11,00			
	Доля суточной потребности в энергии, %				18,93												
Обед	86 Жаркое с мясом	280	6,9	12,9	10,2	184,6	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	14,64	20,40	81,51	577,32	0,15	0,18	0,00	2,60	71,32	173,06	60,86	4,00			
	Доля суточной потребности в энергии, %	1110	38,79	41,88	135,60	1092,10	0,54	11,13	5,81	4,93	499,70	1016,60	175,14	15,00			
	Доля суточной потребности в энергии, %				40,15												

№ 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		
135	Икра кабачковая	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,09	0,38	0	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06	
65	Славапти отварные с маслом	180	2,7	3	15,2	98,2	0,09	0	0	2,48	70	15,66	70	27,03	1,49	
88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0	2,6	0	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	0,84	
120	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	2,4	6,8	2,4	8,2	0,46	
114	Чай с сахаром	200	0,13	7,73	31	0,02	4	0	0	0	14	8	2,8			
	Итого за прием пищи:	640	23,20	35,05	58,36	651,76	0,25	7,06	0,00	6,44	125,10	356,70	99,43	7,45		
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,96										
Обед																
153	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью	100	14,1	10	14	202,2	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41		
53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58		
154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3		
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	2,4	8,2	0,46		
287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	0,4	11,3	46	0,01	13	0	0	0,02	16	11	9	2,2		
	Итого за прием пищи:	590	20,54	13,76	81,15	537,76	0,16	14,99	13,00	2,27	92,69	353,64	81,07	6,79		
	Доля суточной потребности в энергии, %					43,73										
	Итого за прием пищи:	1230	43,74	48,81	139,51	1189,62	0,41	22,05	13,00	8,71	217,79	710,34	180,50	14,24		
	Доля суточной потребности в энергии, %					43,73										

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	81	Курица порционная запеченная	100	21,9	3,8	1,4	127	0,03	0	0,17	0	0	27,5	92,5	27	1,35	
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	2,4	3,3	16,4	104,4	0	0,24	0	0	0	150	81,6	7,05	0,09	
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	0,07	8,5	30	10,25	0,57	
	104	Чай с сахаром	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,02	0,08	0	0,06	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
		Итого за прием пищи:	550	28,07	7,68	47,56	377,92	0,10	0,42	0,17	0,18	203,90	293,50	72,00	3,31		
		Доля суточной потребности в энергии, %					13,89										
Обед	89	Гуляш	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49		
	53	Макароны отварные с маслом	180	2,67	3,33	27	148	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		
	114	Чай с сахаром и лимоном	200			3,63	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8		
287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0	0,3		
		Итого за прием пищи:	590	29,83	24,08	101,13	748,02	0,17	6,68	0,00	2,59	85,70	182,20	67,45	6,69		
		Доля суточной потребности в энергии, %					41,39										
		Итого за прием пищи:	1140	57,90	31,76	148,69	1125,94	0,27	7,10	0,17	2,77	289,60	475,70	139,45	10,00		
		Доля суточной потребности в энергии, %					41,39										

№ 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	
89	Гуляш	100	9,44	16,71	5,7	214,96	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49	
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	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	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57	
114	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:		520	15,25	17,40	47,88	429,93	0,17	4,49	0,00	2,65	46,68	230,80	76,28	3,77	
Доля суточной потребности в энергии, %						15,81									
126	Бефстроганов	100	15	24,52	2,63	293,5	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36	
53	Рис отварной с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3	
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	
114	Чай с сахаром	200			5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
Итого за прием пищи:		530	22,57	27,65	55,63	665,22	0,23	22,54	5,29	1,55	70,64	217,44	70,43	3,42	
Доля суточной потребности в энергии, %		1050	37,82	45,05	103,51	995,15	0,40	27,03	5,29	4,20	117,32	448,24	146,71	7,19	
Итого за прием пищи:						36,59									
Доля суточной потребности в энергии, %						36,59									

№ 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	
9	Икра свекольная	100	1,1	0,2	3,8	23	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54	
88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88	
64	Макаронные изделия с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04	
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	6,5		11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49	
	Итого за прием пищи:	620	30,17	27,85	65,73	623,06	0,19	22,50	0,00	4,67	82,77	279,46	82,68	3,25	
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,91									
Обед															
146	Рыба запеченная с сыром	100	2,67	3,33	27	148	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49	
50	Картофельное пюре с маслом	180	18,47	30,48	4,08	367,62	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	
114	Компот из кураги	200			5,5	14,36	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	28,50	41,26	97,88	680,34	0,17	0,24	0,00	2,65	76,42	191,06	67,01	4,35	
	Доля суточной потребности в энергии, %					55,27									
	Итого за прием пищи:	1210	58,67	69,11	163,61	1503,40	0,36	22,74	0,00	7,32	159,19	470,52	149,69	7,60	
	Доля суточной потребности в энергии, %					55,27									

№ 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			
42	Зразы мясная ленивая	100	21	21,48	8,59	312,86	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
50	Картофельное пюре с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	0,05	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	0,84	0,84
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	0,84	0,84
120	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	0	6,8	24	8,2	0,46	0,46	2,8
114	Чай с сахаром	200	0,4		3,63	14,36	0,02	4	0	0	0	14	14	8			
	Итого за прием пищи:	540	28,97	24,61	59,72	584,58	0,12	12,08	0,30	0,16	0,16	43,00	168,80	55,20	4,94		
	Доля суточной потребности в энергии, %					21,49											
Обед		100	21	21,48	8,59	312,86	0,03	0	0	2,07	0	5,94	95,79	31,82	0,63	0,63	0,8
89	Гуляш	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,8	0,84
65	Спагетти отварные с маслом	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84	0,84	0,84
119	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	0	6,8	24	8,2	0,46	0,46	0,8
120	Хлеб ржаной	200	0,02		3,7	15,13	0	0,08	0	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,8	0,8
113	Чай с сахаром и лимоном	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	0	22,5	0	0	0	0,3	0,3
287	Кондитерское изделие в ассортименте																
	Итого за прием пищи:	590	32,68	31,63	100,39	827,45	0,09	0,24	0,00	2,18	0,00	73,46	200,51	67,68	3,83		
	Доля суточной потребности в энергии, %	1130	61,65	56,24	160,11	1412,03	0,21	12,32	0,30	2,34	0,30	116,46	369,31	122,88	8,77		
	Итого за прием пищи:					51,91											
	Доля суточной потребности в энергии, %					51,91											

-24-

