

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Савицкая А. Савицкая
(подпись)

"15" августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.
(подпись)

"15" августа 2023 г.



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

Категории питающихся: питающиеся за плату, многодетные,
опекаемые

Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний

2023 г.

№ рецептурной урны	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		
150	Чахохбили	110	22,5	17,3	2,6	255,3	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	26,54	1,06		
50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	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	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	106,65	823,00	0,37	13,52	0,13	4,17	58,89	248,06	82,32	3,96		
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,26										
150	Чахохбили	110	22,5	17,3	2,6	255,3	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5		
50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61		
216	Чай с сахаром	200	0,13		7,73	31	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42		
119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,02	0	0	0,036	7,4	43,6	4,6	0,56		
120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
	Итого за прием пищи:	530	37,63	24,30	106,65	823,00	0,51	1,66	12,29	2,52	90,48	497,01	209,09	8,55		
	Доля суточной потребности в энергии, %					60,51										
	Итого за прием пищи:	1060	75,26	48,60	213,30	1646,00	0,88	15,18	12,42	6,69	149,37	745,07	291,41	12,51		
	Доля суточной потребности в энергии, %					61,63										

№	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		
269	Котлета мясная "Школьная"	100	21,50	55,00	68,00	55,5	0,18	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	0,1	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	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		
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,11	1,02	0,06	0	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	523,43	93,37	9,23		
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,68										
	Обед															
269	Котлета мясная "Школьная"	100	21,50	55,00	68,00	55,5	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09		
65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	16,5	8,4	249,9	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0		
1	Сыр порциями	20	24,4	23,6		310	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41		
119	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98		
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
	Итого за прием пищи:	540	53,69	95,63	104,30	752,86	0,27	3,90	0,40	0,36	678,85	670,79	141,99	3,78		
	Доля суточной потребности в энергии, %					55,36										
	Итого за прием пищи:	1080	107,38	191,26	208,60	1505,72	1,01	12,73	5,80	1,87	904,06	1194,22	235,36	13,01		
	Доля суточной потребности в энергии, %					56,37										

№	Примечание к рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, в			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
89	Завтрак	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			100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35			
54		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,055	0,61	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33			
107		Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	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			
		Итого за прием пищи:	520	26,94	34,41	58,98	663,28	0,14	0,97	0,22	1,46	86,58	306,79	77,49	4,78			
		Доля суточной потребности в энергии, %					48,77											
		Итого за прием пищи:	1040	53,88	68,82	117,96	1326,56	0,36	15,94	0,22	5,06	166,16	613,79	163,51	10,28			
		Доля суточной потребности в энергии, %					49,67											

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Вывод, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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												
75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06				
53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49				
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	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				
24	Фрукты в ассортименте	150	0,8	72,2	1,3	654,3	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35				
	Итого за прием пищи:	670	20,76	79,26	61,30	1043,66	0,34	4,08	0,06	6,44	242,27	476,65	120,12	6,00				
	Доля суточной потребности в энергии, %					76,74												
	Итого за прием пищи:	1340	41,52	158,52	122,60	2087,32	0,52	75,04	0,50	8,20	510,19	1022,33	212,56	12,57				
	Доля суточной потребности в энергии, %					78,15												

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Микроэлементы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5		
126	Бефстроганов	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61		
210	Пюре из гороха с маслом	180	2,2	3,3	22,5	127,6	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	43,6	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		
101	чай с сахаром и лимоном	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:			25,63	41,36	62,95	740,20	0,62	2,68	12,35	2,52	221,65	630,96	237,78	9,90		
Доля суточной потребности в энергии, %																
							27,21									
9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5		
126	Бефстроганов	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58		
210	Пюре из гороха с маслом	180	2,2	3,3	22,5	127,6	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8		
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	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	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57		
101	чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,12	8,03	39,92	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3		
Итого за прием пищи:			25,63	41,36	62,95	740,20	0,30	1,42	12,29	1,60	95,24	362,70	69,91	4,59		
Доля суточной потребности в энергии, %																
							54,43									
Итого за прием пищи:			51,26	82,72	125,90	1480,40	0,92	4,10	24,84	4,12	316,89	993,66	307,69	14,49		
Доля суточной потребности в энергии, %																
							55,43									

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09			
53	Рис отварной с маслом	160	2,67	3,33	27	148	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41			
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			
216	Чай с сахаром	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03			
1	Сыр порциями	10	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2			
Итого за прием пищи:		540	24,94	58,64	81,74	649,53	310,20	5,71	13,07	0,34	444,67	474,57	107,63	5,03			
Доля суточной потребности в энергии, %						23,88											
89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06			
53	Рис отварной с маслом	160	2,67	3,33	27	148	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63			
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8			
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
216	Чай с сахаром	200	0,13		6,36	25,65	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57			
1	Сыр порциями	10	24,4	23,6		310	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
Итого за прием пищи:		540	48,94	57,84	58,14	959,53	0,19	3,16	0,00	6,10	109,88	398,49	106,47	4,36			
Доля суточной потребности в энергии, %						59,16											
Итого за прием пищи:		1080	73,88	116,48	139,88	1609,06	310,39	8,87	13,07	6,44	554,55	873,06	214,10	9,39			
Доля суточной потребности в энергии, %						60,03											

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	150	Чахохбили	110	6,9	12,9	10,2	184,6	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36				
	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	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46				
	216	Чай с сахаром	200	0,13		6,36	25,65	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57				
Обед		Итого за прием пищи:	530	12,43	13,54	50,52	390,51	0,26	21,96	5,29	1,58	81,13	287,40	90,80	4,07				
		Доля суточной потребности в энергии, %				14,36													
	150	Чахохбили	110	6,9	12,9	10,2	184,6	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36				
	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	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46					
216	Чай с сахаром	200	0,13		6,36	25,65	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57					
		Итого за прием пищи:	530	12,43	13,54	50,52	390,51	0,26	21,96	5,29	1,58	81,13	287,40	90,80	4,07				
		Доля суточной потребности в энергии, %				28,71													
		Итого за прием пищи:	1060	24,86	27,08	101,04	781,02	0,52	43,92	10,58	3,16	162,26	574,80	181,60	8,14				
		Доля суточной потребности в энергии, %				29,24													

№ 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		
148	Рыба запеченная с сыром	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66		
50	Картофельное пюре с маслом	180	1,6	4,68	9,45	87,19	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8		
114	Чай с сахаром	200			3,63	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
119	Хлеб пшеничный	60	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
120	Хлеб ржаной	50	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
1	Сыр порциями	10	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2		
	Итого за прием пищи:	600	27,17	47,01	64,28	482,41	310,18	1,00	13,46	3,16	416,80	605,04	92,10	8,80		
	Доля суточной потребности в энергии, %					17,74										
148	Рыба запеченная с сыром	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66		
50	Картофельное пюре с маслом	180	1,6	4,68	9,45	87,19	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8		
114	Чай с сахаром	200			3,63	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
119	Хлеб пшеничный	60	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84		
120	Хлеб ржаной	50	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
1	Сыр порциями	10	0,4	24,4	23,6		310	0,02	13	0	16	11	9	2,2		
	Итого за прием пищи:	600	27,17	47,01	64,28	482,41	310,18	1,00	13,46	3,16	416,80	605,04	92,10	8,80		
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,47										
	Итого за прием пищи:	1200	54,34	94,02	128,56	964,82	620,36	2,00	26,92	6,32	833,60	1210,08	184,20	17,60		
	Доля суточной потребности в энергии, %					36,12										

Таблица 2

№ 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		
81	Курица порционная запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06		
64	Макаронные изделия с маслом	180	2,7	3	15,2	98,2	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63		
114	Чай с сахаром	200			3,63	14,36	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	50	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:	575	31,15	20,48	41,99	485,18	0,20	0,48	0,00	6,09	98,54	431,09	113,05	3,94		
	Доля суточной потребности в энергии, %					17,84										
81	Курица порционная запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06		
64	Макаронные изделия с маслом	180	2,7	3	15,2	98,2	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63		
114	Чай с сахаром	200			3,63	14,36	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	50	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:	575	31,15	20,48	41,99	485,18	0,20	0,48	0,00	6,09	98,54	431,09	113,05	3,94		
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,68										
	Итого за прием пищи:	1150	62,30	40,96	83,98	970,36	0,40	0,96	0,00	12,18	197,08	862,18	226,10	7,88		
	Доля суточной потребности в энергии, %					36,33										

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	79	Плов с курицей	280	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53		
	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	29,74	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
	1	Сыр порциями	20	0,4	24,4	23,6	310	0,02	13	0	0	16	11	9	2,2		
		Итого за прием пищи:	540	20,35	39,63	58,32	363,20	310,14	0,68	13,00	1,22	106,10	196,10	61,31	4,49		
		Доля суточной потребности в энергии, %				13,35											
Обед	79	Плов с курицей	280	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53		
	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	29,74	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
	1	Сыр порциями	20	0,4	24,4	23,6	310	0,02	13	0	0	16	11	9	2,2		
		Итого за прием пищи:	540	20,35	39,63	58,32	363,20	310,14	0,68	13,00	1,22	106,10	196,10	61,31	4,49		
		Доля суточной потребности в энергии, %				26,71											
		Итого за прием пищи:	1080	40,70	79,26	116,64	726,40	620,28	1,36	26,00	2,44	212,20	392,20	122,62	8,98		
		Доля суточной потребности в энергии, %				27,20											

Неделя 3

день 15 среда

№ 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				
229	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,88	7,07	3,41	151,32	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	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63				
107	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8				
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	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:	535	24,02	12,73	46,15	398,18	0,25	7,71	5,34	3,32	66,18	398,17	67,79	7,34				
	Доля суточной потребности в энергии, %					14,64												
229	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,88	7,07	3,41	151,32	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	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63				
107	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8				
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	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:	535	24,02	12,73	46,15	398,18	0,25	7,71	5,34	3,32	66,18	398,17	67,79	7,34				
	Доля суточной потребности в энергии, %					29,28												
	Итого за прием пищи:	1070	48,04	25,46	92,30	796,36	0,50	15,42	10,68	6,63	132,36	796,34	135,58	14,68				
	Доля суточной потребности в энергии, %					29,28												

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	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак		Наименование блюда																							
	126	Бифстроганов	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	0,84										
	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	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																			
Обед	126	Бифстроганов	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	0,84										
	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	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, %				48,81																			
		Итого за прием пищи:	1040	49,46	68,72	119,62	1327,60	0,44	45,46	10,58	2,98	175,98	430,06	155,52	6,90										
		Доля суточной потребности в энергии, %				48,81																			

№ 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	Mg	Fe		
9	Икра кабачковая	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06		
65	Спагетти отварные с маслом	180	2,7	3	15,2	98,2	0,09	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49			
88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	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	0,05	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	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
114	Чай с сахаром	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03		
	Итого за прием пищи:	640	23,20	35,05	56,99	646,41	0,23	7,45	0,00	6,44	111,42	342,70	91,43	4,68		
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,77										
Обед																
9	Икра кабачковая	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06		
65	Спагетти отварные с маслом	180	2,7	3	15,2	98,2	0,09	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49			
88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	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	0,05	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	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
114	Чай с сахаром	200	0,13		6,36	25,65	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03		
	Итого за прием пищи:	640	23,20	35,05	56,99	646,41	0,23	7,45	0,00	6,44	111,42	342,70	91,43	4,68		
	Доля суточной потребности в энергии, %					47,53										
	Итого за прием пищи:	1280	46,40	70,10	113,98	1292,82	0,46	14,90	0,00	12,88	222,84	685,40	182,86	9,36		
	Доля суточной потребности в энергии, %					47,53										

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	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	81	Курица порционная запаренная	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	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	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	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	91	Биточек мясной пионерский	100	21,9	3,8	1,4	127	0,09	0,38	0	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06		
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	2,4	3,3	16,4	104,4	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49	0,8		
	119	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,21	13,26	72	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8			
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
	104	Чай с сахаром	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0,02	0,08	0	0,06	0	6,8	24	8,2	0,46		
		Итого за прием пищи:	550	28,07	7,68	47,56	377,92	0,23	3,06	0,00	6,44	111,10	342,70	91,43	4,65			
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,79											
		Итого за прием пищи:	1100	56,14	15,36	95,12	755,84	0,33	3,48	0,17	6,62	315,00	636,20	163,43	7,96			
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,79											

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		Наименование блюдо															
	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		
	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:	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											
Обед		Наименование блюдо															
	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		
	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:	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, %				31,61											
		Итого за прием пищи:	1040	30,50	34,80	95,76	859,86	0,34	8,98	0,00	5,30	93,36	461,60	152,56	7,54		
		Доля суточной потребности в энергии, %				31,61											

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		Наименование блюда																	
	42	Зразы мясная ленивая	100	14,47	9,82	9,06	173,57	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75				
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4				
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	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	25	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46					
1	Сыр порциями		10	24,4	23,6	310	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3					
		Итого за прием пищи:	535	44,74	39,15	56,26	754,43	0,13	1,64	34,32	0,65	200,63	328,45	72,61	3,59				
		Доля суточной потребности в энергии, %				27,74													
Обед	42	Зразы мясная ленивая	100	14,47	9,82	9,06	173,57	0,03	0	0,17	0	27,5	92,6	27	1,35				
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33				
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	11,6	47,2	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	25	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46				
1	Сыр порциями		10	24,4	23,6	310	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3					
		Итого за прием пищи:	535	44,74	39,15	56,26	754,43	0,15	0,97	0,22	1,45	109,08	306,79	77,49	5,08				
		Доля суточной потребности в энергии, %				55,47													
		Итого за прием пищи:	1070	89,48	78,30	112,52	1508,86	0,28	2,61	34,54	2,10	309,71	635,24	150,10	8,67				
		Доля суточной потребности в энергии, %				55,47													

день 22 четверг

Неделя 4

№ 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		
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	82,88	3,25		
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,91										
Обед		100	1,1	0,2	3,8	23	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78		
9	Икра свекольная	100	15	24,52	2,63	293,5	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49		
88	Мясо тушеное	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8		
64	Макаронные изделия с маслом	20	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	200	6,5		11,8	49,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46		
98	Компот из сухофруктов															
	Итого за прием пищи:	620	30,17	27,85	65,73	623,06	0,86	0,24	0,00	3,40	85,20	442,60	104,35	6,83		
	Доля суточной потребности в энергии, %	1240	60,34	55,70	131,46	1246,12	1,05	22,74	0,00	8,07	167,97	722,06	187,03	10,08		
	Итого за прием пищи:					45,81										
	Доля суточной потребности в энергии, %					45,81										

№ рецепта прием пищи блюдо	№ рецепта уры	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	0,4	0,1	2,8	17	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66			
	89	Картофельное пюре с маслом	180	21	21,48	8,59	312,86	0,02	0,3	0	0	0	0	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	30	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	0,4	3,63	14,36	14,36	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
		Итого за прием пищи:	540	25,07	22,01	35,72	452,48	0,19	12,90	0,76	3,11	534,98	67,52	7,76			
		Доля суточной потребности в энергии, %					16,64										
		Блюдо															
	42	Зразы мясная ленивая	100	0,4	0,1	2,8	17	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66			
	89	Картофельное пюре с маслом	180	21	21,48	8,59	312,86	0,02	0,3	0	0	0	0	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	30	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	0,4	3,63	14,36	14,36	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
		Итого за прием пищи:	540	25,07	22,01	35,72	452,48	0,19	12,90	0,76	3,11	534,98	67,52	7,76			
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,27										
		Итого за прием пищи:	1080	50,14	44,02	71,44	904,96	0,38	25,80	1,52	6,22	1069,96	135,04	15,52			
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,27										

№	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	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41		
		148	Курица порционная запеченная с сыром	105	21,9	17,5	6,9	272,6	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58		
		65	Слазетти отварные с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	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		
		98	Компот из сухофруктов	200	0,13		6,36	25,65	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8		
			Итого за прием пищи:	635	32,10	28,43	66,86	659,91	0,17	18,45	0,00	2,24	101,94	362,86	82,97	7,89		
			Доля суточной потребности в энергии, %					24,26										
	Обед	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41		
		148	Курица порционная запеченная с сыром	105	21,9	17,5	6,9	272,6	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58		
		65	Слазетти отварные с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	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		
		98	Компот из сухофруктов	200	0,13		6,36	25,65	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8		
			Итого за прием пищи:	635	32,10	28,43	66,86	659,91	0,17	18,45	0,00	2,24	101,94	362,86	82,97	7,89		
			Доля суточной потребности в энергии, %					48,52										
			Итого за прием пищи:	1270	64,20	56,86	133,72	1319,82	0,34	36,89	0,00	4,48	203,88	725,72	165,94	15,78		
			Доля суточной потребности в энергии, %					48,52										