

СОГЛАСОВАНО:

(Ф.И.О.)

(подпись)

" " 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.

(Ф.И.О.)

(подпись)

20 ____ 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: весенний

2025 г.

Неделя 1

день 1 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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	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															
	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	5,1	3,5	26,8	158,8	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6	0	310	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	119	Хлеб пшеничный	30	7,2	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
		Итого за прием пищи:		46,59	35,92	154,32	1146,56	0,45	25,44	5,37	6,57	369,17	675,15	156,58	5,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					70,78								
		Итого за прием пищи:	840	73,73	54,12	274,17	1925,30	7,09	33,44	5,71	9,36	458,69	1026,43	262,71	9,47
		Доля суточной потребности в энергии, %					71,84								

Неделя 1

день 2 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	135	Икра кабачковая	60	2	9	8,6	122	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	2,49	3,04	6,36	62,75	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	82	Курица порционная запеченная с сыром	95	26,18	22,2	0,75	305,79	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	210	Пюре из гороха с маслом	150	2,2	3,3	22,5	127,6	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	25	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:	775	45,80	39,34	125,99	1065,09	0,40	17,91	0,13	4,22	70,31	313,46	101,82	4,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					39,16								
Обед															
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	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	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	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:	590	40,26	42,70	154,20	1185,58	0,52	1,66	12,29	2,52	112,98	497,01	209,09	8,85
		Доля суточной потребности в энергии, %					82,75								
		Итого за прием пищи:	1365	86,06	82,04	280,19	2250,67	0,92	19,57	12,42	6,74	183,29	810,47	310,91	13,68
		Доля суточной потребности в энергии, %					84,18								

Неделя 1

день 3 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	28	Огурцы порционные	60	0,70	0,10	1,70	10,3	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	3,1	3,19	6,15	65,88	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	269	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	18,54	15,4	11,88	261,01	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	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
		Итого за прием пищи:	740	39,54	23,19	133,45	921,95	0,81	8,79	5,42	1,79	365,59	747,45	148,06	10,13
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,90								
Обед															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	6,31	7,15	31,59	215,25	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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:	350	34,29	33,47	123,06	959,79	0,06	0,32	0,30	0,11	192,11	191,00	37,75	1,41
		Доля суточной потребности в энергии, %					69,18								
		Итого за прием пищи:	1090	73,83	56,66	256,51	1881,74	0,87	9,11	5,72	1,90	557,70	938,45	185,81	11,54
		Доля суточной потребности в энергии, %					70,43								

Неделя 1

день 4 четверг

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	133	Кукуруза консервированная	60	2,2	0,4	14,7	68	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	2,94	4,41	4,8	71,1	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	88	Мясо тушеное	90	15	24,52	2,63	293,5	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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,3	0,1	16,5	68	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	740	38,04	34,63	142,65	1062,10	0,27	18,97	0,00	3,66	104,68	386,40	113,52	9,14
		Доля суточной потребности в энергии, %					39,05								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	590	39,76	42,00	158,40	1194,48	0,22	19,57	0,22	2,44	117,05	445,29	103,52	6,42
		Доля суточной потребности в энергии, %					82,96								
		Итого за прием пищи:	1330	77,80	76,63	301,05	2256,58	0,49	38,53	0,22	6,10	221,73	831,69	217,04	15,56
		Доля суточной потребности в энергии, %					84,40								

Неделя 1

день 5 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0	11,3	46	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	55,38	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	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	40	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	875	32,67	11,03	137,42	806,20	0,21	3,16	0,44	1,59	268,42	609,38	110,24	7,10
		Доля суточной потребности в энергии, %					29,64								
Обед															
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	605	62,19	49,92	160,92	1362,06	0,42	18,37	0,06	7,43	285,98	622,81	150,23	8,41
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,72								
		Итого за прием пищи:	1480	94,86	60,95	298,34	2168,26	0,63	21,53	0,50	9,02	554,40	1232,19	260,47	15,51
		Доля суточной потребности в энергии, %					80,81								

Неделя 2

день 6 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	35	Суп куриный с вермишелью	200	2,4	3,8	4,5	61,8	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	89	Гуляш	90	18,47	30,48	4,08	367,62	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	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	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	0,08	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:	830	36,87	39,41	134,66	1070,37	0,39	6,45	13,14	0,62	566,22	750,94	183,96	7,19
		Доля суточной потребности в энергии, %					39,35								
Обед															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	3,08	3,49	15,41	105	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6		310	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	325	44,47	35,91	142,93	1092,76	0,33	1,48	13,07	4,25	369,05	638,87	154,11	6,92
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,53								
		Итого за прием пищи:	1155	81,34	75,32	277,59	2163,13	0,72	7,93	26,21	4,87	935,27	1389,81	338,07	14,11
		Доля суточной потребности в энергии, %					80,97								

Неделя 2

день 7 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	172	Горошек консервированный	60	3,1	0,2	7,1	41	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	37	Суп картофельный с мясом	200	3	2,7	5,4	57,8	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	85	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	15,35	8,66	8	171,18	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	64	Макароны отварные 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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	95	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0,05	0,05	1,5	41,2	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	750	38,60	16,11	130,22	881,58	0,26	0,97	0,22	1,50	97,84	372,19	96,99	5,64
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,41								
Обед															
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	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:	740	37,19	36,74	164,05	1157,46	0,35	26,33	18,34	4,32	116,35	569,47	117,72	11,46
		Доля суточной потребности в энергии, %					74,96								
		Итого за прием пищи:	1490	75,79	52,85	294,27	2039,04	0,61	27,30	18,56	5,82	214,19	941,66	214,71	17,10
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,16								

Неделя 2

день 8 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	13	Маринад из моркови	60	1,86	7,12	10,04	114,37	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	34	Суп гороховый с мясом	200	4,5	2,8	6,9	70,5	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	126	Бефстрганов	90	26,7	22,04	1,78	310,19	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,3	0,1	16,5	68	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	740	50,66	37,26	139,24	1124,56	0,17	6,94	34,32	0,70	211,05	412,25	102,47	7,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					41,34								
Обед															
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,19	5,21	14,38	113,48	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	605	57,38	40,83	147,00	1205,14	0,27	28,92	0,00	3,28	153,34	574,35	136,03	8,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					85,65								
		Итого за прием пищи:	1345	108,04	78,09	286,24	2329,70	0,44	35,86	34,32	3,98	364,39	986,60	238,50	15,36
		Доля суточной потребности в энергии, %					87,17								

Неделя 2

день 9 четверг

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0	11,3	46	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	4,37	69,02	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	149	Биточек из рыбы запеченный	90	16,7	11,1	16,2	231,2	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	22	Рагу овощное с маслом	150	1,6	4,68	9,45	87,19	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	860	34,47	21,97	128,24	869,07	0,32	27,25	5,30	6,33	152,81	454,37	124,25	5,59
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,95								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	65	Спагетти отварные с маслом	180	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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
		Итого за прием пищи:	530	35,67	34,98	117,80	952,38	0,81	0,08	0,00	0,96	71,38	471,74	104,04	5,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					66,97								
		Итого за прием пищи:	1390	70,14	56,95	246,04	1821,45	1,13	27,33	5,30	7,29	224,19	926,11	228,29	11,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					68,14								

Неделя 2

день 10 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	28	Огурцы порционные	60	0,7	0,1	1,7	10,3	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	40	Суп куриный с рисом и томатом	200	2,47	2,35	6,6	57,34	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	86	Жаркое с мясом	250	6,9	12,9	10,2	184,6	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	102	Компот из кураги	200	0,5		11,8	49,2	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
		Итого за прием пищи:	780	23,37	17,15	111,72	722,74	0,26	9,08	13,37	0,39	305,45	458,37	120,08	5,75
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,57								
Обед															
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	153	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью	100	13,91	11,11	13,67	211,53	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,46
		Итого за прием пищи:	590	33,57	23,26	168,19	1037,29	0,61	1,32	12,29	2,52	81,13	472,25	203,79	8,61
		Доля суточной потребности в энергии, %					64,71								
		Итого за прием пищи:	1370	56,94	40,41	279,91	1760,03	0,87	10,40	25,66	2,91	386,58	930,62	323,87	14,36
		Доля суточной потребности в энергии, %					65,68								

Неделя 3

день 11 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	135	Икра кабачковая	60	2	9	8,6	122	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	3,1	3,19	6,15	65,88	0,077	0	0,026	0,9	31,48	51,47	10,53	0,61
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,5	14,8	6,6	225,2	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	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	30	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181,3	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	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	755	39,38	32,19	132,79	1004,32	0,24	1,03	0,03	2,29	228,35	354,94	108,13	4,15
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,92								
Обед															
	64	Макароны 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
	88	Мясо тушеное	180	18,47	30,48	4,08	367,62	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	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	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	670	39,76	42,00	158,40	1194,48	0,15	0,99	13,22	1,45	102,58	317,79	86,49	6,98
		Доля суточной потребности в энергии, %					80,84								
		Итого за прием пищи:	1425	79,14	74,19	291,19	2198,80	0,38	2,02	13,25	3,74	330,93	672,73	194,62	11,13
		Доля суточной потребности в энергии, %					82,20								

Неделя 3

день 12 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	34	Суп гороховый с мясом	200	4,5	2,8	6,9	70,5	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	82	Курица порционная запеченая с сыром	95	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	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	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	0,08	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:	835	48,31	29,50	133,53	1018,34	0,18	4,57	13,00	2,64	74,54	243,46	87,31	6,66
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,44								
Обед															
	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	5,1	3,5	26,8	158,8	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	119	Хлеб пшеничный	30	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0	11,3	46	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,46
		Итого за прием пищи:	680	36,87	35,78	129,10	1008,08	0,27	3,86	12,29	0,60	95,72	246,36	41,10	3,42
		Доля суточной потребности в энергии, %					74,50								
		Итого за прием пищи:	1515	85,18	65,28	262,63	2026,42	0,45	8,43	25,29	3,24	170,26	489,82	128,41	10,08
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,88								

Неделя 3

день 13 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	133	Кукуруза консервированная	60	2,20	0,40	14,70	68	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	35	Суп куриный с вермишелью	200	2,4	3,8	4,5	61,8	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	21,9	17,5	6,9	272,6	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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	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
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,3	0,1	16,5	68	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	740	41,79	28,81	138,40	1005,18	0,29	11,79	5,34	3,38	86,98	436,17	83,99	10,60
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,96								
Обед															
	88	Каша гречневая молочная жидкая	190	4,3	2,7	4,08	148	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	1	Сыр порциями	10	24,4	26,3	0	310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	114	Чай с сахаром	200	0,05	0,05	1,5	41,2	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	510	45,64	37,87	127,60	1162,60	0,22	2,68	0,01	4,93	94,51	263,64	55,23	3,22
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,70								
		Итого за прием пищи:	1250	87,43	66,68	266,00	2167,78	0,51	14,47	5,35	8,31	181,49	699,81	139,22	13,82
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,70								

Неделя 3

день 14 четверг

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	37	Суп картофельный с мясом	200	3	2,7	5,4	57,8	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	89	Гуляш	90	18,47	30,48	4,08	367,62	0	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	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	101	Отвар из шиповника	200	0,12		8,03	39,92	0	70	0	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33
		Итого за прием пищи:	830	37,46	38,31	137,23	1080,64	0,25	92,48	18,29	1,92	101,74	271,54	92,43	6,33
		Доля суточной потребности в энергии, %					39,73								
Обед															
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	119	Хлеб пшеничный	30	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:	680	36,07	34,98	129,10	998,38	0,36	8,30	5,34	7,19	144,07	614,40	128,17	8,48
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,43								
		Итого за прием пищи:	1510	73,53	73,29	266,33	2079,02	0,61	100,78	23,63	9,11	245,81	885,94	220,60	14,81
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,43								

Неделя 3

день 15 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	28	Огурцы порционные	60	0,70	0,10	1,70	10,3	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	4,37	69,02	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	194	Биточек из птицы	90	18,54	15,4	11,88	261,01	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	0,1		5,5	14,36	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	119	Хлеб пшеничный	45	7,1	0,7	44,22	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	хлеб ржаной	25	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:	770	37,20	26,90	119,25	889,47	0,56	12,01	5,88	2,62	695,63	1160,11	186,36	12,87
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,70								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	4,5	2,8	6,9	70,5	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	7,42	29,74	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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:	590	21,57	11,62	136,34	763,64	0,13	4,44	0,01	0,89	78,53	185,72	59,37	3,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					60,78								
		Итого за прием пищи:	1360	58,77	38,52	255,59	1653,11	0,69	16,45	5,89	3,51	774,16	1345,83	245,73	16,44
		Доля суточной потребности в энергии, %					60,78								

Неделя 4

день 16 понедельник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	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
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	2,94	4,41	4,8	71,1	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 гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,8	3,4	22,6	140,2	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	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
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	830	38,46	24,45	129,11	919,43	0,28	10,19	5,34	1,55	221,88	499,52	85,64	7,82
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,80								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	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	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	740	36,69	36,04	168,25	1166,36	0,38	8,09	5,34	5,22	152,68	580,42	106,47	8,85
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,68								
		Итого за прием пищи:	1570	75,15	60,49	297,36	2085,79	0,66	18,28	10,68	6,77	374,56	1079,94	192,11	16,67
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,68								

Неделя 4

день 17 вторник

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	29	Помидоры порционные	60	1,1	0,2	3,8	23	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	304	Бульон куриный с яйцом и гренками	200	2,59	1,88	3,39	40,56	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	89	Гуляш	90	18,47	30,48	4,08	367,62	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	210	Пюре из гороха с маслом	150	2,2	3,3	22,5	127,6	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	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
	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:	740	37,29	37,66	121,55	1005,73	0,24	8,83	0,01	3,42	83,11	321,12	105,90	5,63
		Доля суточной потребности в энергии, %					36,98								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	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	40,26	42,70	154,20	1085,58	0,46	23,18	17,58	1,86	117,64	370,00	92,25	4,92
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,89								
		Итого за прием пищи:	1330	77,55	80,36	275,75	2091,31	0,70	32,01	17,59	5,28	200,75	691,12	198,15	10,55
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,89								

Неделя 4

день 18 среда

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,40		11,30	46	0,04	0,26	34,32	0,49	141,31	169,25	23,05	0,75
	212	Щи вегетарианские со сметаной	200	0,85	1,39	3,59	30,72	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
	150	Чахохбили	90	22,5	17,3	2,6	255,7	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	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,3	0,1	16,5	68	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	840	39,04	25,80	129,79	935,20	0,16	5,72	34,32	0,71	198,93	366,45	88,81	6,55
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,38								
Обед															
	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	5,1	3,5	26,8	158,8	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	2	Масло сливочное порциями	10	0,8	72,2	1,3	654,3	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	376	Чай с сахаром	200	0,4		5,5	14,36	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	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:	500	23,19	84,52	155,62	1490,86	0,15	3,09	0,22	1,61	95,72	299,13	73,41	4,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					89,19								
		Итого за прием пищи:	1340	62,23	110,32	285,41	2426,06	0,31	8,81	34,54	2,32	294,65	665,58	162,22	10,85
		Доля суточной потребности в энергии, %					89,19								

Неделя 4

день 19 четверг

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	9	Икра свекольная	60	2,1	7,1	12,1	120,8	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54
	37	Суп картофельный с мясом	200	3	2,7	5,4	57,8	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	Макароны отварные 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	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот 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:	740	37,38	38,82	135,77	1072,24	0,22	22,50	0,00	4,72	93,87	344,86	102,18	4,09
		Доля суточной потребности в энергии, %					39,42								
Обед															
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	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:	740	33,94	15,35	172,84	991,04	0,91	0,42	34,32	3,89	235,45	604,19	123,32	7,08
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,86								
		Итого за прием пищи:	1480	71,32	54,17	308,61	2063,28	1,13	22,92	34,32	8,61	329,32	949,05	225,50	11,17
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,86								

Неделя 4

день 20 пятница

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	23	Ассорти из свежих овощей	60	0,95	0,6	3,2	19	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	4,37	69,02	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	42	Зрза мясная ленивая	90	21	21,48	8,59	312,86	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	22	Рагу овощное с маслом	150	1,6	4,68	9,45	87,19	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	750	39,32	32,95	112,53	923,73	0,25	8,98	0,76	3,27	405,14	675,78	106,72	7,10
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,96								
Обед															
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,30	2,70	26,80	149,1	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	119	Хлеб пшеничный	30	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	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	680	36,07	34,98	129,10	998,38	0,30	7,97	39,66	3,82	211,19	589,22	83,44	30,67
		Доля суточной потребности в энергии, %					70,67								
		Итого за прием пищи:	1430	75,39	67,93	241,63	1922,11	0,55	16,95	40,42	7,09	616,33	1265,00	190,16	37,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					70,67								