

СОГЛАСОВАНО:

(Ф.И.О.)

(подпись)

" ____ " ____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.

(Ф.И.О.)

(подпись)

" ____ " ____ 20 ____ 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: 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															
	504	Плов с мясом	280	11,1	4,5	15,2	146,1	6,3	0	0,02	1,6	14,4	41,9	7,2	0,5
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5
	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
		Итого за прием пищи:	520	24,08	6,30	104,04	597,14	6,63	0,08	0,04	2,84	92,41	353,48	107,83	4,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,95								
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	20	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	7,1	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	0,02	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
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,1	11,3	46	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	660	46,89	36,02	165,62	1192,56	0,34	24,62	5,30	6,46	122,32	430,58	109,10	4,84
		Доля суточной потребности в энергии, %					65,80								
		Итого за прием пищи:	1180	70,97	42,32	269,66	1789,70	6,97	24,70	5,34	9,30	214,73	784,06	216,93	9,14
		Доля суточной потребности в энергии, %					66,60								

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															
	15810	Курица порционная запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	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	30	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:	555	42,60	22,20	110,12	831,16	0,37	13,52	0,13	4,17	58,89	248,06	82,32	3,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,56								
Обед															
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,03	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	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
		Итого за прием пищи:	840	38,78	39,08	163,31	1183,11	0,54	3,96	12,29	2,76	102,88	548,81	234,24	9,42
		Доля суточной потребности в энергии, %					74,05								
		Итого за прием пищи:	1395	81,38	61,28	273,43	2014,27	0,91	17,48	12,42	6,93	161,77	796,87	316,56	13,38
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,18								

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															
	152	Котлета мясная	100	19,80	13,30	9,20	235,3	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	0,4	0,1	0,005	0,246	30,1	65,3	13,81	0,89
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	7,42	29,74	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	540	59,38	43,90	112,94	1111,74	0,74	8,85	5,41	1,52	226,91	529,43	95,42	9,34
		Доля суточной потребности в энергии, %					40,87								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0
	65	Спагетти отварные с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	367	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	116	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
	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:	605	40,60	48,91	151,30	1231,88	0,28	3,92	0,40	0,37	703,05	676,79	144,04	4,19
		Доля суточной потребности в энергии, %					86,16								
		Итого за прием пищи:	1145	99,98	92,81	264,24	2343,62	1,02	12,77	5,80	1,89	929,96	1206,22	239,46	13,53
		Доля суточной потребности в энергии, %					87,67								

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	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
	64	Макароны 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
	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	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	36,77	107,58	125,20	1639,52	0,28	15,80	0,05	4,96	108,90	430,23	106,78	6,94
		Доля суточной потребности в энергии, %					60,28								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	54	Каша гречневая рассыпчатая 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	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
	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
	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:	600	37,59	109,24	154,05	1765,76	0,19	1,88	0,10	2,86	117,70	361,52	79,45	5,63
		Доля суточной потребности в энергии, %					125,19								
		Итого за прием пищи:	1130	74,36	216,82	279,25	3405,28	0,47	17,68	0,15	7,82	226,60	791,75	186,23	12,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					127,41								

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	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	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	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	715	30,29	80,63	122,02	1356,70	0,18	70,98	0,44	1,77	269,62	551,68	94,49	6,68
		Доля суточной потребности в энергии, %					49,88								
Обед															
	126	Бефстроганов	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	65	Спагетти 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	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	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	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	590	37,79	26,32	160,92	1052,06	0,27	3,80	0,06	2,66	188,87	332,15	98,39	5,51
		Доля суточной потребности в энергии, %					88,56								
		Итого за прием пищи:	1305	68,08	106,95	282,94	2408,76	0,45	74,78	0,50	4,43	458,49	883,83	192,88	12,19
		Доля суточной потребности в энергии, %					90,39								

Неделя 1

день 6 суббота

	№			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															
	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
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,03	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
		Итого за прием пищи:	620	36,77	35,18	121,60	975,38	0,63	2,70	12,35	2,54	227,05	658,76	254,73	10,29
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,86								
Обед															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	6,31	7,15	31,59	215,25	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	14,36	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	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	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
	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	48,10	39,57	170,41	1249,01	0,16	4,46	13,01	2,03	107,30	302,36	81,45	6,35
		Доля суточной потребности в энергии, %					81,78								
		Итого за прием пищи:	1100	84,87	74,75	292,01	2224,39	0,79	7,16	25,36	4,57	334,35	961,12	336,18	16,64
		Доля суточной потребности в энергии, %					83,10								

Неделя 2

день 7 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															
	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	180	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	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	0	7,73	31	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
		Итого за прием пищи:	530	34,47	35,61	131,53	1013,92	0,23	1,44	13,07	0,42	454,55	510,57	119,93	5,68
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,28								
Обед															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	62	Спагетти 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	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
	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
	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	46,19	28,52	154,92	1082,16	0,11	2,78	0,00	2,25	70,48	223,99	74,49	3,60
		Доля суточной потребности в энергии, %					77,06								
		Итого за прием пищи:	1120	80,66	64,13	286,45	2096,08	0,34	4,22	13,07	2,67	525,03	734,56	194,42	9,28
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,43								

Неделя 2

день 8 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															
	152	Котлета мясная	100	19,8	13,3	9,2	253,3	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	54	Каша гречневая рассыпчатая 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
	1	Сыр порциями	10	24,4	23,6	0	310	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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
	95	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200			10,4	41,2	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
		Итого за прием пищи:	530	61,30	41,40	127,82	1174,90	0,23	0,99	0,22	1,46	88,44	312,79	79,54	4,91
		Доля суточной потребности в энергии, %					43,19								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	24,52	293,5	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	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
	114	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	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	840	37,14	37,43	182,43	1151,08	0,27	12,12	5,34	3,34	94,40	425,97	84,74	8,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					85,51								
		Итого за прием пищи:	1370	98,44	78,83	310,25	2325,98	0,50	13,11	5,56	4,80	182,84	738,76	164,28	12,97
		Доля суточной потребности в энергии, %					87,10								

Неделя 2

день 9 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															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,80	3,20	5,10	103,9	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	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	376	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
	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	29,30	10,20	118,22	700,96	0,13	2,98	47,32	0,66	203,65	349,85	86,02	6,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,77								
Обед															
	126	Бефстроганов	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58
	54	Каша гречневая рассыпчатая 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	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
	154	Компот из яблок	200	0,1		8,15	33,3	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		Итого за прием пищи:	780	34,40	10,80	121,27	747,40	0,16	14,74	0,00	2,25	113,79	376,45	92,55	5,69
		Доля суточной потребности в энергии, %					53,25								
		Итого за прием пищи:	1310	63,70	21,00	239,49	1448,36	0,29	17,72	47,32	2,91	317,44	726,30	178,57	11,69
		Доля суточной потребности в энергии, %					54,20								

Неделя 2

день 10 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															
	149	Биточек из рыбы запеченный	100	16,7	11,1	16,2	231,2	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	22	Рагу овощное с маслом	180	1,6	4,6	9,4	85,9	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	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
	114	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:	550	31,20	17,50	112,52	752,76	0,30	24,48	5,30	6,35	110,42	388,58	94,75	4,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,68								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	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
	375	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	39,76	42,00	158,40	1194,48	0,17	0,26	0,00	2,66	78,12	197,06	69,06	4,46
		Доля суточной потребности в энергии, %					71,59								
		Итого за прием пищи:	1140	70,96	59,50	270,92	1947,24	0,47	24,74	5,30	9,01	188,54	585,64	163,81	8,49
		Доля суточной потребности в энергии, %					72,61								

Неделя 2

день 11 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															
	153	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью	100	14,1	10	14	202,2	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	107	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,4	0,1	16,5	68	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
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	630	33,57	27,01	158,67	1039,89	0,18	1,16	0,46	3,17	429,62	615,36	93,31	8,31
		Доля суточной потребности в энергии, %					38,23								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	6,9	12,9	10,2	184,6	0	0,34	0	0	32,01	24,76	5,3	0,42
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,22	240	0,03	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	7,42	29,74	0	2,2	0	0,16	0,2	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	0,3
		Итого за прием пищи:	940	40,75	37,22	157,68	1158,29	0,53	3,88	12,29	2,70	118,58	524,81	226,04	9,26
		Доля суточной потребности в энергии, %					80,82								
		Итого за прием пищи:	1570	74,32	64,23	316,35	2198,18	0,71	5,04	12,75	5,87	548,20	1140,17	319,35	17,57
		Доля суточной потребности в энергии, %					82,22								

Неделя 2

день 12 суббота

	№			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															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	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	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	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:	620	44,20	28,60	126,42	960,86	0,26	3,46	0,00	9,89	164,98	548,99	130,25	4,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,33								
Обед															
	198	Жаркое с курицей	300	7,4	10,2	10,5	163,5	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	154	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	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
	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:	625	48,79	42,62	140,67	1170,20	0,22	4,44	0,01	3,37	94,19	255,72	86,40	5,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,35								
		Итого за прием пищи:	1245	92,99	71,22	267,09	2131,06	0,48	7,90	0,01	13,26	259,17	804,71	216,65	10,02
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,65								

Неделя 3

день 13 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															
	88	Мясо тушеное	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,5	0	1,05	65,4	71,7	16,41	0,53
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0,077	0	0,026	0,9	31,48	51,47	10,53	0,61
	1	Сыр порциями	10	3,1	0,2	7,1	41	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	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
	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
		Итого за прием пищи:	530	37,38	20,20	125,14	857,44	0,22	0,86	0,03	2,31	201,60	297,95	83,35	3,39
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,52								
Обед															
	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	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
	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	0,1	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
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,1	11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		Итого за прием пищи:	890	25,82	15,18	169,99	938,35	0,16	1,01	13,22	1,46	126,78	323,79	88,54	7,39
		Доля суточной потребности в энергии, %					66,02								
		Итого за прием пищи:	1420	63,20	35,38	295,13	1795,79	0,37	1,87	13,25	3,77	328,38	621,74	171,89	10,78
		Доля суточной потребности в энергии, %					67,18								

Неделя 3

день 14 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															
	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
	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
	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	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:	520	33,57	37,48	105,90	918,68	0,84	0,18	0,00	3,35	80,10	424,60	98,20	6,48
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,78								
Обед															
	82	Курица порционная запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	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	0,03	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
	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	0	0	22,5	0	0	0,3
		Итого за прием пищи:	590	46,19	28,52	154,92	1082,16	0,68	2,32	12,36	2,77	346,82	792,62	284,62	10,23
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,56								
		Итого за прием пищи:	1110	79,76	66,00	260,82	2000,84	1,52	2,50	12,36	6,12	426,92	1217,22	382,82	16,71
		Доля суточной потребности в энергии, %					74,80								

Неделя 3

день 15 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															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,80	3,20	5,10	103,9	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,03	0	0	2,07	5,94	95,79	31,82	0,63
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0	3,7	15,13	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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:	520	29,29	8,33	117,22	688,33	0,26	7,73	5,34	3,34	71,58	425,97	84,74	7,73
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,31								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	18,47	30,48	4,08	267,62	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	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
	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
	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	42,76	45,14	161,96	1149,35	0,31	24,56	5,30	6,35	146,48	396,24	98,83	5,13
		Доля суточной потребности в энергии, %					67,56								
		Итого за прием пищи:	1360	72,05	53,47	279,18	1837,68	0,57	32,29	10,64	9,69	218,06	822,21	183,57	12,86
		Доля суточной потребности в энергии, %					67,56								

Неделя 3

день 16 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															
	126	Бефстроганов	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
	64	Макароны отварные 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	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
	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:	540	36,29	35,10	131,63	1023,94	0,23	22,77	18,29	1,50	105,69	232,03	88,81	5,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,64								
Обед															
	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
	53	Рис отварной 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	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
	376	Чай с сахаром	200	0,18		7,42	29,74	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	2,87	4,39	4,37	69,02	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
		Итого за прием пищи:	590	36,99	40,00	124,29	1035,68	0,31	4,21	12,29	2,53	92,14	375,58	104,82	4,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,72								
		Итого за прием пищи:	1130	73,28	75,10	255,92	2059,62	0,54	26,98	30,58	4,03	197,83	607,61	193,63	10,59
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,72								

Неделя 3

день 17 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															
	86	Жаркое с мясом	280	6,90	12,90	10,20	184,6	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13		7,73	31	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
	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:	535	44,23	38,30	99,35	946,90	0,39	10,95	5,81	2,33	428,38	843,54	114,28	11,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,81								
Обед															
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	114	Чай с сахаром	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	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	37,66	44,50	149,15	1179,72	0,15	0,26	0,00	2,60	84,88	180,72	64,94	4,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,18								
		Итого за прием пищи:	1125	81,89	82,80	248,50	2126,62	0,54	11,21	5,81	4,93	513,26	1024,26	179,22	15,80
		Доля суточной потребности в энергии, %					78,18								

Неделя 3

день 18 суббота

	№			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															
	124	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	88	Бефстроганов	100	15	24,52	2,63	293,5	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,13		7,73	31	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	620	32,70	36,75	130,88	1014,60	0,25	7,08	0,00	6,45	126,80	362,70	101,48	7,56
		Доля суточной потребности в энергии, %					37,30								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	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	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
	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:	590	36,29	36,04	159,60	1139,30	0,16	15,01	13,00	2,28	94,39	359,64	83,12	6,90
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,19								
		Итого за прием пищи:	1210	68,99	72,79	290,48	2153,90	0,41	22,09	13,00	8,73	221,19	722,34	184,60	14,46
		Доля суточной потребности в энергии, %					79,19								

Неделя 4

день 19 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															
	91	Курица порционная запеченая	100	24,9	17	0,6	255,3	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	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	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	0,22	0,1	7,2	29,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		Итого за прием пищи:	530	43,12	22,30	123,12	892,00	0,11	0,44	13,17	0,18	219,90	304,50	81,00	5,51
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,79								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	65	Спагетти 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	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	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	0,3
		Итого за прием пищи:	600	36,69	36,04	168,25	1166,36	0,18	6,72	13,00	2,60	103,40	199,20	78,50	9,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,68								
		Итого за прием пищи:	1130	79,81	58,34	291,37	2058,36	0,29	7,16	26,17	2,78	323,30	503,70	159,50	14,51
		Доля суточной потребности в энергии, %					75,68								

Неделя 4

день 20 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															
	152	Котлета мясная	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	64	Макароны 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	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		7,73	31	0,02	4	0	0	14	14	8	
		Итого за прием пищи:	550	37,03	17,80	125,15	836,70	0,19	4,10	0,00	2,65	60,36	244,80	84,28	3,74
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,76								
Обед															
	89	Гуляш	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
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	0,6	0	0,03	2,31	1,44	1,18	0,3
	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
	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
	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:	600	40,66	42,70	165,50	1231,58	0,25	22,58	18,29	1,56	110,84	234,44	81,48	6,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,04								
		Итого за прием пищи:	1150	77,69	60,50	290,65	2068,28	0,44	26,68	18,29	4,21	171,20	479,24	165,76	9,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					76,04								

Неделя 4

день 21 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															
	81	Курица порционная запеченая	100	24,90	17,00	0,60	255,3	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
	376	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
	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:	550	40,00	24,00	102,42	806,36	0,12	1,66	34,32	0,66	179,83	334,45	74,66	3,40
		Доля суточной потребности в энергии, %					29,65								
Обед															
	88	Мясо тушеное	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,055	0,81	0,049	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02		3,7	15,13	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:	680	35,99	34,98	127,30	999,15	0,12	1,09	13,05	1,46	90,34	238,95	65,62	6,54
		Доля суточной потребности в энергии, %					66,38								
		Итого за прием пищи:	1230	75,99	58,98	229,72	1805,51	0,24	2,75	47,37	2,12	270,17	573,40	140,28	9,94
		Доля суточной потребности в энергии, %					66,38								

Неделя 4

день 22 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															
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	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
	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:	630	31,35	81,03	126,04	1380,24	0,25	23,33	0,05	6,02	112,09	402,69	103,44	4,69
		Доля суточной потребности в энергии, %					50,74								
Обед															
	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
	89	Гуляш	100	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	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
	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
	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	1185,58	0,17	0,26	0,00	2,66	78,12	197,06	69,06	4,46
		Доля суточной потребности в энергии, %					94,33								
		Итого за прием пищи:	1220	71,61	123,73	280,24	2565,82	0,42	23,59	0,05	8,68	190,21	599,75	172,50	9,15
		Доля суточной потребности в энергии, %					94,33								

Неделя 4

день 23 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															
	42	Зразы мясная ленивая	100	21	21,48	8,59	312,86	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	22	Рагу овощное с маслом	180	1,6	4,6	9,4	85,9	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
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
		Итого за прием пищи:	540	35,90	27,98	107,71	851,42	0,22	12,92	0,76	3,17	402,94	606,38	89,07	8,71
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,30								
Обед															
	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
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	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
	376	Компот из яблок	200	0,1		8,15	33,3	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	287	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
		Итого за прием пищи:	590	36,29	36,04	159,60	1139,30	0,18	1,08	0,46	5,19	410,90	638,09	101,55	7,30
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,19								
		Итого за прием пищи:	1130	72,19	64,02	267,31	1990,72	0,40	14,00	1,22	8,36	813,84	1244,47	190,62	16,01
		Доля суточной потребности в энергии, %					73,19								

Неделя 4

день 24 суббота

	№			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	100	2	7,1	10,3	113,2	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,8	3,4	22,6	140,2	0	5,48	0	0,58	0,4	0	0	0,04
	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	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	376	Чай с сахаром	200	0,1		5,5	14,36	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
		Итого за прием пищи:	660	33,90	15,60	127,72	809,96	0,53	33,81	18,04	5,39	449,00	783,58	117,92	8,00
		Доля суточной потребности в энергии, %					29,78								
Обед															
	86	Жаркое с мясом	280	6,9	12,9	10,2	184,6	0,08	14,287	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18		7,42	29,74	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	0,3
		Итого за прием пищи:	590	23,97	21,72	139,64	877,74	0,16	18,39	0,00	1,11	99,81	255,56	67,86	6,92
		Доля суточной потребности в энергии, %					62,05								
		Итого за прием пищи:	1250	57,87	37,32	267,36	1687,70	0,69	52,20	18,04	6,50	548,81	1039,14	185,78	14,92
		Доля суточной потребности в энергии, %					62,05								